

Grenzenlos emotional

Von impulsiv
bis Borderline

Martine Hoffmann
Gilles Michaux



BALANCE **ratgeber**



Wenn Emotionen zur Sackgasse werden

»Manchmal fühle ich mich innerlich komplett leer oder habe das Gefühl, ich würde nie glücklich werden können. Gelegentlich ist es aber auch ein Gefühl, als ob alles zu viel sei und ich zu viele Emotionen in mir hätte.«



Martine Hoffmann, Gilles Michaux

Grenzenlos emotional

Von impulsiv bis Borderline



Seite absichtlich frei gelassen

Martine Hoffmann, Gilles Michaux

Grenzenlos emotional

Von impulsiv bis Borderline

BALANCE **ratgeber**

Martine Hoffmann, Gilles Michaux
Grenzenlos emotional
Von impulsiv bis Borderline

1. Auflage 2018

ISBN-Print: 978-3-86739-164-1

ISBN-PDF: 978-3-86739-915-9

ISBN-ePub: 978-3-86739-916-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

BALANCE buch + medien verlag im Internet:
www.balance-verlag.de

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018

Der BALANCE buch + medien verlag ist ein Imprint
der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf ohne
Zustimmung des Verlags vervielfältigt,
digitalisiert oder verbreitet werden.

Lektorat: Sandra Kieser, Köln

Umschlaggestaltung: GRAFIKSCHMITZ, Köln unter Verwendung
eines Bildes von time./photocase.de

Typografiekonzeption: Iga Bielejec, Nierstein

Illustrationen: Tim Piotrowski, Köln; Claus Ast, Nierstein

Satz: Psychiatrie Verlag, Köln

Druck und Bindung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten

Zum Geleit 9

Einstieg 11

Expedition in den psychologischen Backstagebereich 13

Emotionale Wesenszüge: jenseits von diagnostischen
Schubladen und Kategorisierungen 14

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung:

Unbekanntes Wesen oder bekanntes Unwesen? 15

Störungen der Emotionsregulation bei Borderline 19

Schieflage im Emotionschaos: Twilight Zone Borderline 19

»Alice im Borderland« oder die ver-rückte innere Welt 22

Wie wird eine Borderline-Persönlichkeitsstörung
festgestellt? 23

Emotionsregulation aus

entwicklungspsychobiologischer Sicht 36

Im Anfang war die Emotion: Gefühlsturbulenzen und deren
Natur 36

Sicherer Stress und die F-Wörter der Affektregulation 45

»Friendly fire« und andere emotionsgeladene Irrlichter 55

Emotionaler Höhenflug und Tiefenrausch: die Fallstricke der
Bindung 65

Die helle und die dunkle Seite des empfindsamen Ichs:

Zwischen Selbstsuche und Selbstaufgabe 73

Ich denke, also bin ich Ich: Identität und Kognition aus entwicklungspsychologischer Sicht 82

Wer bin ich, wen will ich und wenn ja, wie viele?

Identität und Integrität 82

Wirklichkeitswahn und Wahnwirklichkeiten:

Scheinbar ist nichts, wie es scheint 90

Warum sich emotional instabile Menschen unbeabsichtigt ins
soziale Abseits manövrieren 93

SOS-Gefühltsunami: das Borderline-Empathie-Paradox 96

Im Nimmerland der Beziehungsmuster 100

»Folie à deux« oder geteilte Ver(liebt)rücktheit 100

Das Selbst im Spiegel des anderen 101

Ein Drahtseilakt ohne Netz und Boden 103

Das Aus nach dem Liebesrausch? 106

Wege zu einer stabil(isierend)en Emotionsregulation 110

Von der gefühlsstabilen Seitenlage bis zum affektiven

Aderlass: Auswege aus dem Gefühlstress 110

Sag, was du auf dem Herzen hast:

die hohe Kunst gefühlvoller Kommunikation 121

»Just relax«: Tipps und Tricks im Umgang mit
explosiven Gefühlen 131

Aufkratzende Gedanken gehen lassen 142

Die Flucht vom Todesstern: Selbstverletzung als

Schutzfaktor oder Sprungbrett zum Suizid? 157

Einblicke in einen Therapieplan fürs Eingemachte 161

**Tanz auf dem Vulkan: ein Schnellkurs für Angehörige,
Partnerinnen und Partner** 175

Auf den Punkt gebracht:

Mythen und Fakten zu Borderline 177

Faktische und frühzeitige Vorboten erkennen und richtig
(be)handeln 180

Auf ein Wort zum Schluss 181

Literatur 182

■ ■ »Just relax«:

Tipps und Tricks im Umgang mit explosiven Gefühlen

In diesem Kapitel zeigen wir Ihnen ein paar kurze, alltagstaugliche Entspannungstechniken, mit denen man auch in akut stressigen Situationen und bei schwierigen Emotionen einen kühlen Kopf bewahren kann (nach KRAMPEN 2013). Hierbei geht es überhaupt nicht darum, in einen tiefen Entspannungszustand zu kommen, sondern darum, hohe physische und mentale »Überspannung« so gut es geht schnell wieder runterzuregulieren, um damit sowohl sich selbst als auch die Situation wieder in den Griff zu bekommen. Ziel ist es, selbst in stürmischen und aufgeladenen Situationen zu innerer Ruhe zu finden, genau wie bei einem Orkan, in dessen Auge ja bekanntlich verhältnismäßige Stille herrscht.

Emotionen werden von körperlichen Reaktionen wie Herzrasen, Blutdruckerhöhung und Hyperventilation begleitet. Starke körperliche Reaktionen verstärken in aller Regel die Gefühle zusätzlich. Schwächt man die Körperreaktionen ab, lässt sich auch der Affekt dämpfen. Hierzu haben Mediziner und Psychologinnen in der Vergangenheit eine Vielzahl an Methoden entwickelt, um schnell und in praktisch allen – auch in brenzligen – Lebenslagen ein gewisses Maß an Entspannung herbeizuführen. Solche Entspannungsverfahren werden mit Erfolg im Leistungssport eingesetzt, aber auch von Personen, die berufsbedingt Ruhe bewahren müssen, wie Soldaten, Piloten usw. So haben beispielsweise die Samurai großen Wert auf meditative Praxis gelegt, um vor lebensbedrohlichen Kämpfen geistig klar und vollkommen »zen« zu sein. Entsprechende Übungsanteile finden sich heute noch in allen japanischen Kampfkünsten wieder.

Das »kleine ABC« der Entspannung beinhaltet dabei folgende grundlegende Prinzipien: (A) »keep cool«: zur Vorbeugung, damit man erst gar

nicht »in die Luft geht«; (B) »calm down«: zur Beruhigung, damit man nicht ausrastet und (C) »chill out«: zum Abreagieren und Regenerieren, damit man abschalten und die Situation »hinter sich lassen« kann.

Die Übungen basieren auf klinisch erprobten Entspannungsmethoden, sind aber so vereinfacht, dass sie innerhalb kürzester Zeit mit einer maximalen Dauer von drei bis fünf Minuten und vor allem jederzeit und überall angewendet werden können. Ihre Effekte sind in aller Regel nur kurzfristig und je nach Intensität der Belastung (z. B. bei einem emotionalen »Beben« der Stärke 8) kann die Wirkung auch ausbleiben oder nur zum Teil eintreten. Es sind also keine Effekte zu erwarten, wie sie vielleicht lang erfahrene Yogagurus oder Zen-Meister in der Abgeschiedenheit ihrer Tempel und Klöster erleben, aber ihre Wirkkraft verstärkt sich vor allem durch das regelmäßige Üben. Ein Sportler würde ja auch nie, ohne vorher zu trainieren, an einem wichtigen Wettkampf teilnehmen. Anders als beim Sport kann die Entspannungsfähigkeit aber nicht mit »eisernem Willen« erzwungen werden. Man sollte die Übungen gelassen angehen und idealerweise regelmäßig, etwa einmal pro Tag in ruhigen Situationen üben, damit die Technik auch im Ernstfall greift. Also: »Just do it.« Alle Übungen können mit geschlossenen sowie mit offenen Augen durchgeführt werden. Ist es in einer bestimmten Situation nicht möglich, die Augen zu schließen, oder nicht gewünscht, schaut man einfach geradeaus und fixiert einen Punkt im Raum oder auf dem Boden.

»Keep cool« → Zunächst eine Übung zum rhythmischen Atmen. Man weiß, dass sich beim Ausatmen die Herzschlagfrequenz verlangsamt und somit den Sympathikus beruhigt (siehe S. 48). Durch eine tiefere, längere Ausatmung gibt man somit dem Herzschlag mehr Zeit, sich zu beruhigen. Sich dazu bequem in lockerer Haltung hinsetzen und die Schultern locker lassen, so locker wie möglich. Anschließend atmet man ganz bewusst drei- bis fünfmal ganz normal ein und aus. Danach

atmet man zwei- bis fünfmal tief ein und aus, indem man bei jedem Ein- und Ausatmen jeweils bis drei zählt. Zählen Sie beim Ausatmen langsamer als beim Einatmen. Dann reaktiviert man sich wieder körperlich durch ausgiebiges Dehnen und Strecken oder indem man sich innerlich vorstellt, wieder voll da zu sein.

Alternativ können Sie anstelle vom Atem-Zählen auch tief ein- und ausatmen und mit jedem Ausatmen zunehmend die Muskeln entspannen, zunächst die des Gesichts, dann der Schultern und dann des ganzen Körpers. Sich dann innerlich den Satz »Ich bin ganz entspannt« vorsagen und vorstellen. Auf diese Weise regulieren Sie zusätzlich aktiv den Tonus Ihrer Muskulatur auf positive Weise. Dies ist eine Übung in Anlehnung an die sogenannte Methode der *aktiven Tonusregulation*.

»Calm down« → Statt sich »im Quadrat zu ärgern«, geht es bei dieser Technik darum, »ins Quadrat zu atmen«, indem man sich die einzelnen Teile eines jeden Atemzuges als die vier Seiten eines Vierecks vorstellt: (1) Einatmen, (2) Atempause, (3) Ausatmen und (4) Atempause. Auf diese Weise konzentriert man sich mit geöffneten Augen für zwei- bis drei Atemzyklen in bildhafter Vorstellung voll und ganz auf das bewusste, tiefe Ein- und Ausatmen und die beiden Pausen dazwischen. Danach wieder den Fokus nach außen auf die Realität richten.

Manchmal kann in weniger stressigen Situationen schon ein einzelner bewusster Seufzer beim Ausatmen hilfreich sein, indem er den »ins Stocken geratenen« Atem und somit die Stressestarre wieder etwas löst. Der Seufzer ist möglicherweise, wenn er situationsangemessen ist, auch ein wichtiges Signal für Außenstehende, an dem sie erkennen können, dass bei ihnen innerlich etwas hochkocht. Er kann sogar in der digitalen Kommunikation eingesetzt werden: *seufz*.

»Chill out« → Eine schnelle Möglichkeit, auch nach einer hochemotionalen Situation wieder runterzukommen und den Kopf frei zu kriegen,

besteht darin, dass man sich für einen Moment zurückzieht, sich locker irgendwo hinsetzt und dann mit geschlossenen Augen beide Hände kräftig zu Fäusten ballt. Für circa 20 Sekunden die Fäuste geballt halten und sich währenddessen darauf konzentrieren, wie sich die Anspannung anfühlt. Man kann sich dabei vorstellen, dass die ganze vorhandene Angespanntheit in die Fäuste fließt. Anschließend die Muskelspannung wieder lösen und während der nächsten 20 Sekunden nachspüren, wie sich das Loslassen anfühlt. Alles noch mal wiederholen. Danach ein paar mal tief durchatmen, die Arme durchstrecken und dann wieder die Augen weit aufmachen.

Diese kleine Übung ist eine abgespeckte Turboversion des sogenannten *progressiven Relaxationstrainings* (nach Jacobson), das sich gerade zur Angstbewältigung und zur Stabilisierung bei posttraumatischen Belastungsstörungen bewährt hat. Wer an einer vertieften Einführung in diese hochwirksame Entspannungsmethode interessiert ist, findet vielerorts entsprechende Kursangebote bei Volkshochschulen und Krankenkassen. Dies gilt auch für Kurse zur Stressbewältigung. Krankenkassen stellen oft auch passende Übungsanleitungen auf CD oder als MP3 zum Download zur Verfügung. Wenngleich eine Hördatei auf einem Tonträger nicht den Besuch und den Austausch mit einem ausgebildeten Entspannungstrainer ersetzen kann, ist sie doch eine wichtige erste Hilfe.

Vorschlagen möchten wir noch folgende Miniübung, die dann bestens geeignet ist, wenn man körperlich schon wieder zu Ruhe gekommen ist, aber gerne den Geist wieder frei von Aufregung oder störenden Gedanken bekommen möchte. Es handelt sich um eine Miniversion nach dem Prinzip *achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung*, einer Meditationsform, die auf buddhistischen Traditionen basiert.

ÜBUNG »Blätter auf dem Fluss« (nach HARRIS 2009)

- Nehmen Sie eine bequeme Haltung im Sitzen ein und schließen Sie die Augen oder schauen Sie mit halb geschlossenen Augen und ruhigem Blick geradeaus.
- Malen Sie sich in Gedanken aus, an einem ruhig fließenden Fluss zu sitzen, auf dessen Wasseroberfläche Blätter vor sich hintreiben. Betrachten Sie, wie die Blätter an Ihnen vorbeiziehen. Stellen Sie sich vor, ein jedes vorbeitreibende Blatt verbände sich mit einem Ihrer Gedanken. Setzen Sie jedes Mal, wenn ein Gedanke auftaucht oder sich aufdrängt, diesen auf eines dieser Blätter. Tun Sie dies für jeden Gedanken, gleichgültig, ob positiv oder negativ, gewollt oder unerwünscht, neutral oder trivial (z.B. auch für Gedanken wie diese: »Mache ich das hier richtig?« oder »Was soll mir das jetzt bringen?«). Sollte mal eines der Blätter am Ufer hängen bleiben, lassen sie es dort, bis es wieder bereit ist, weiter zu treiben.
- Kehren Sie nach ca. 5 Minuten in Ihrem eigenen Rhythmus wieder aus der Übung in die Realität zurück.

Alternativ und je nach Geschmack funktioniert die Übung auch mit Wolken, die am Himmel vorbeiziehen.

Sollten Sie jetzt Appetit auf mehr bekommen haben, hier noch eine weitere Meditationsübung, deren Würze in ihrer Kürze liegt. Sie dient dazu, sich selbst wieder gewahr zu werden, sich wieder zu zentrieren. Dafür richtet man mit geschlossenen Augen die Konzentration ganz bewusst auf den eigenen Atem und zählt jeden einzelnen Atemzug mit, indem man sich beim Ausatmen die Zahl leise in Gedanken vorsagt. Auf diese Weise zählt man jeden Atemzug bis zur Zahl 10 und fängt dann wieder von vorne an, bis man wieder bei der 10 angekommen ist, um den Zählvorgang dann nochmals zu wiederholen. Falls man sich verzählt, fängt man ganz einfach wieder von vorne an. Man zählt somit insgesamt dreimal bis 10. Das abgestufte Zählen hilft, gedanklich

»am Ball zu bleiben«. Anschließend öffnet man auch hier wieder die Augen und reckt und räkelt sich etwas. Diese Übung können Sie ohne Weiteres in bequemer Sitzhaltung durchführen.

Achtsamkeitsbasierte Verfahren sind äußerst wirksam, um Situationen zu begegnen, in denen man das Gefühl hat, »die Decke würde einem auf den Kopf fallen«. Nicht umsonst bedienen sich asketische Mönche dieser Praxis, um mit ihrem Leben als Einsiedler umzugehen. Meditation kann auch auf körperorientierte Weise in der Bewegung geübt werden, wie beim (Heil-)Yoga, Tai-Chi und Qigong. Achtsamkeitsbasierte Techniken finden sich auch in modernen und bei Borderline empfohlenen Psychotherapieformen wieder (siehe S. 115 ff. sowie CHAFOS, ECONOMOU 2014). Die Meditationspraxis hilft Patientinnen und Patienten, eine *Akzeptanz* (bzw. Gleichmut) zu entwickeln. Akzeptanz heißt ein nicht-wertendes Annehmen auch von unangenehm oder unerwünschten Körperempfindungen, Gefühlen und Stimmungen. Auch hierzu finden sich bei entsprechendem Interesse vielerlei Kursangebote.

Als weitere Kurzübung zur Regeneration empfiehlt sich, im Sitzen, Liegen oder seitlich in der Embryonalhaltung die Augen zu schließen, bewusst tief ein- und auszuatmen und sich dann für rund 2 bis 3 Minuten innerlich beim Ausatmen »Ruhe« oder »Ich bin ganz ruhig« vorzusagen. Man nennt dies Autosuggestion. Erneut gilt: Reaktivieren Sie sich, bevor Sie die Augen wieder öffnen, indem Sie sich innerlich vorstellen, wieder voll da zu sein, und sich kräftig strecken und räkeln. Dies ist eine Übung nach dem Prinzip des autogenen Trainings, das der Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz in den 1920er-Jahren entwickelt hat.

Wer sich mit den effektivsten Entspannungs- und achtsamkeitsbasierten Verfahren vertraut machen beziehungsweise mal hineinschnuppern will,

findet beispielsweise in Hörbüchern empfehlenswerte Kombi-Pakete (z. B. DERRA 2007).

Nicht alle können mit diesen Entspannungsübungen etwas anfangen. Es hängt auch davon ab, was für ein Entspannungstyp man ist. Für die allermeisten dürfte aber etwas Geeignetes dabei sein. Probieren geht über Studieren. Manchmal bedarf es auch keiner spezifischen Entspannungstechnik. Sportliches Auspowern und die kalte Dusche danach, sich mit »aggressiver« Musik abreagieren oder actionreiche Spiele am Computer spielen – all dies kann genauso das Mittel der Wahl sein. Hilfreich als Beruhigungsmethode kann auch die Ruhetrance sein. Mittlerweile gibt es dafür sogar eine sehr empfehlenswerte App fürs Smartphone (Infos unter www.strong-emotions.de), die Imaginationen und Suggestionen für alle Spannungslagen und somit zum Runterkommen, Ruhen und Erholen bietet. Auch zu Meditation findet sich eine Vielzahl digitaler Angebote (die wahrscheinlich bekannteste und wissenschaftlich am besten untersuchte App findet sich unter www.headspace.com). Wo wir gerade bei Apps sind. Eine weitere effiziente Minitchnik, um wiederkehrende Erinnerungen an hochbelastende Situationen bereits »im Keime zu ersticken«: Wenn Sie bemerken, dass die Erinnerungen hochkommen, können Sie ein Computerpuzzle in der Art von Tetris® spielen. Dadurch wird – wie JAMES u. a. (2015) experimentell nachweisen konnten – eine Verfestigung der Erinnerungen im Gedächtnis verhindert.

Risiken und Nebenwirkungen → Bevor Sie mit dem Üben anfangen, noch eins vorweg. Die Übungen sind zur Ärger- und Stressbewältigung sowie zur Impulsregulierung gedacht, eignen sich aber nicht für den Umgang mit Depressionen. Führen Sie deshalb diese Übungen niemals durch, wenn Sie gerade unter einer starken traurigen Verstimmung oder einem Gefühl großer innerer Leere leiden. Hier könnte es zu einer Verschlimmerung der Symptomatik kommen. Ebenso sind Fantasie-

reisen an einen schönen Ort nicht zu empfehlen, wenn Sie unter einer Trennung leiden, dann kommen gerne Bilder hoch aus einer Zeit, als die Welt noch in Ordnung war, was die Sehnsuchtsgefühle verstärken kann. Die Übungen sollten stets in nüchternem Zustand, das heißt nie unmittelbar nach Alkohol- oder Drogenkonsum durchgeführt werden, insbesondere nicht unter dem Einfluss von Halluzinogenen.

■ ■ ■ »iRelax«: Entspannung via Biofeedback

Biofeedback ist ein Verfahren, bei dem körperliche Prozesse wie Muskelspannung, Herzrate oder Atemfrequenz mit speziellen Sensoren am Körper aufgezeichnet und dann über einen Computer in Form einer Grafik oder eines Tons zurückgemeldet werden. Beispielsweise wird die Anspannung der Muskulatur an der Oberfläche der Haut mit Elektroden gemessen und als Balken auf einem Bildschirm sichtbar oder über Lautsprecher hörbar gemacht. Die Länge des Balkens oder die Höhe des Tons entspricht dem Grad der Muskelkontraktion. Durch dieses »Sichtbar- oder Hörbarmachen« von unbewusst ablaufenden Körperprozessen kann der oder die Übende fast wie bei einem Computerspiel lernen, diese Prozesse bewusst zu regulieren, d. h. die Muskeln zu entspannen.

Es lassen sich aber nicht nur körperliche Prozesse abbilden, sondern auch geistige: Hirnströme, gemessen im Elektroenzephalogramm (EEG). Je nach Bewusstseinszustand verändern sich die Aktivität und somit die Hirnstromwellen des Gehirns, das heißt, je nachdem, ob wir beispielsweise schlafen oder entspannt oder aufgeregt sind (PAVLENKO u. a. 2009). Bei Entspannung »funkt« das Gehirn in einem Wellenbereich von 8 bis 12 bzw. 12 bis 15 Hertz (d. h. »Wellengänge« pro Sekunde). Dies sind die sogenannten Alpha- und SMR-Wellen. Beim EEG-Biofeedback,

oder besser Neurofeedback, lernen Anwenderinnen und Anwender, ihr Gehirn dazu zu bewegen, Alpha- oder SMR-Wellen zu generieren. So wird quasi »durch die Hintertür« ein Entspannungszustand ausgelöst (GRUZELIER 2014).

Alle, die den Autoführerschein gemacht haben, haben schon Neurofeedback praktiziert, womöglich ohne es zu wissen. Um die Geschwindigkeit des Fahrzeugs anzupassen, muss man als Fahrer den Kraftaufwand, der über die Bein- und Fußmuskeln ans Pedal weitergegeben wird, genau einstellen und den Spannungsgrad der Muskulatur fein adjustieren. Dies erfordert ein Feintuning der motorischen Kontrollzentren unseres Gehirns. Dabei gleichen wir die zentralnervöse Tätigkeit mit der Geschwindigkeitsanzeige des Tachos ab. Der Drehzahlmesser liefert somit das Signal für die Rückmeldung bzw. Feedback, an der das Gehirn sich ausrichtet, um die Muskeln präzise einzustellen. Während wir als Fahrschüler immer wieder die Geschwindigkeitsanzeige im Blick haben müssen, um den Fuß optimal auf dem Gashebel zu haben, entwickeln wir mit zunehmender Übung ein Gespür dafür, mit welcher Geschwindigkeit wir gerade unterwegs sind, ohne ständig aufs Armaturenbrett schauen zu müssen. Das ist das grundlegende Prinzip des Neurofeedbacks: Wir lernen, Gehirnprozesse mittels entsprechender Rückmeldung von außen in Gang zu bringen. Man muss sich dessen gar nicht mal bewusst sein oder verstehen, wie es funktioniert, denn sogar Tiere sind hierzu in der Lage.



Einer Forschergruppe um Barry STERMAN (2010) gelang es, die Gehirnaktivität von Katzen in bestimmte Richtungen zu lenken, indem diese zur Belohnung immer dann Milch erhielten, wenn ihre Hirnwellen auf eine bestimmte Weise ausschlugen. Wie es der Zufall wollte, bekam das Labor später einen Auftrag von der amerikanischen

Raumfahrtagentur NASA, um die Effekte eines Raketentreibstoffs zu testen, der zu Überregung des Gehirns und somit epileptischen Anfällen führen kann. Die Forscher testeten dies unter anderem an den Katzen aus der vorangegangenen Hirntraining-Studie. Dabei blieben Katzen, denen man zuvor ein Gehirnmuster im SMR-Bereich antrainiert hatte, interessanterweise verschont von den Anfällen.

Neurofeedback ist also so etwas wie Gymnastik fürs Gehirn. Nach mehreren Sitzungen lässt sich das Gehirn quasi auf Knopfdruck in einen gewünschten Zustand (z.B. Ruhe) versetzen. Durch das Üben wird dieser Zustand immer selbstverständlicher und kann zum neuen Hintergrundzustand werden. Was wie Science-Fiction klingt, wird schon seit den 1970er-Jahren eingesetzt und ist klinisch gut erprobt, gerade was Entspannungskompetenz und Impulskontrolle angeht – emotionale Psychotherapie 2.0 sozusagen.

Biofeedback bzw. Neurofeedback sind auch dann zu empfehlen, wenn psychosomatische Stresssymptome wie Spannungsschmerzen oder Schlafstörungen bestehen. Eine besondere und gerade bei Borderline-Persönlichkeitsstörung hilfreiche Form des Biofeedbacks ist das sogenannte Herzkohärenz-Training. Wie im Kapitel »Sicherer Stress und die F-Wörter der Affektregulation« ab S. 45 beschrieben, besteht bei der Borderlinestörung ein Ungleichgewicht im Sinne einer geschwächten Regulation des Sympathikus durch den Parasympathikus. Mithilfe des Herzkohärenz-Trainings kann dieses Zusammenspiel wieder gestärkt werden. Dabei wird die sogenannte Herzratenvariabilität gemessen. Dieser Wert gibt Auskunft darüber, wie gut der Parasympathikus die vegetativen Prozesse reguliert. Die Herzratenvariabilität lässt sich direkt über die Atmung beeinflussen. Beim Herzkohärenz-Training werden mit Sensoren die Puls- und

Atemfrequenz erfasst, und der Trainierende lernt, seine Atemrate so anzupassen, dass sich die Pulsfrequenz optimal einstellt. Mittlerweile bieten Hersteller mobile Geräte an (z. B. www.biosign.de), die ein tägliches Training zu Hause oder im Beruf als Ergänzung zu einer Therapie beim Biofeedback-Therapeuten ermöglichen.

Noch mal das Wichtigste

Das »kleine ABC« der Entspannung:

- a. »Keep cool«: Atem-Rhythmisieren oder Tonusregulation
- b. »Calm down«: Atmung im Quadrat oder leises Seufzen
- c. »Chill out«: autosuggestive Kurzentspannung, Kurzform der Progressiven Relaxation oder Kurzmeditation (d. h. Atem zählen)

»Top 5« der Entspannungsmethoden (alphabetisch sortiert):

1. Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
2. Autogenes Training
3. Bio-/neurofeedbackunterstützte Entspannung (u. a. Herzkohärenz- oder Alpha-Frequenzband-Training)
4. Progressives Relaxationstraining
5. Ruhetrance

FRAUKE »Mir helfen die in der Therapie gelernten Atem- und Entspannungsübungen sehr gut. Außerdem, abends aufzuschreiben, was an meinem Tag gut und was schlecht war. Und mit Freunden zusammen zu sein, bei denen ich weiß, dass ich hundertprozentig ich sein kann, von denen ich mich verstanden fühle. Manchmal will ich auch einfach nur meine Ruhe haben und bin dann ganz gerne allein, nehme ein warmes Bad oder schaue fern, um abzuschalten und nicht nachdenken zu müssen.«
