



Die Erkrankung erkennen

- ÜBUNG 1 Die Krankheit erkennen und ansprechen
- ÜBUNG 2 Sich der Erkrankung stellen
- ÜBUNG 3 Das Erleben einzelner Symptome, Transfer in den Alltag
- ÜBUNG 4 Analyse der Problembereiche
- ÜBUNG 5 Reflexion der Veränderungen und eventueller stagnierender Verhaltensweisen

Wahrnehmung und Gefühle

- ÜBUNG 6 A Atemübung zur inneren Achtsamkeit
- ÜBUNG 6 B Wahrnehmungsübung zur äußeren Achtsamkeit
- ÜBUNG 7 Gefühle beschreiben
- ÜBUNG 8 Gedanken betrachten
- ÜBUNG 9 Negative und verzerrte Gedanken erkennen
- ÜBUNG 10 Gedanken sind Gedanken und nicht die Wirklichkeit

Ressourcen aktivieren

- ÜBUNG 11 Herausfinden der eigenen Ressourcen und Stärken
- ÜBUNG 12 A Ressourcenkarte
- ÜBUNG 12 B Den Ressourcenrucksack packen
- ÜBUNG 13 Positive Aktivitäten, Würdigungen und Absichten
- ÜBUNG 14 Vom unwirksamen zum wirksamen Handeln

Bewältigung und Überwindung von Krisen

- ÜBUNG 15 In einer emotionalen Krise Distanz finden
- ÜBUNG 16 Sich einen Notfallkoffer zusammenstellen
- ÜBUNG 17 Wie könnte Ihr persönlicher Notfallkoffer aussehen?
- ÜBUNG 18 Erinnern Sie sich an eine emotionale Krise
- ÜBUNG 19 Jemanden um Hilfe bitten
- ÜBUNG 20 Verhaltensanalyse
- ÜBUNG 21 Vertrag mit Unterstützern zum gemeinsamen Umgang mit einer Krise

Haltungen verändern

- ÜBUNG 22 Alternativen finden
- ÜBUNG 23 Musik hören
- ÜBUNG 24 Das Für und Wider bedenken
- ÜBUNG 25 Sich auf die Gegenwart konzentrieren

Veränderungen durchführen

- ÜBUNG 26 Wie Sorge ich für mich selbst?
- ÜBUNG 27 Probleme analysieren und benennen
- ÜBUNG 28 Stress und Lebensführung
- ÜBUNG 29 Sich mithilfe einer Pro-und-Kontra-Liste für ein Vorgehen entscheiden
- ÜBUNG 30 Aufschub vermeiden
- ÜBUNG 31 Ziele setzen
- ÜBUNG 32 Zielbindung stärken
- ÜBUNG 33 Erarbeitung von Verhaltenszielen
- ÜBUNG 34 Fehler machen
- ÜBUNG 35 Was heißt es, jemandem zu vergeben?
- ÜBUNG 36 Was sind die »Kosten« des Nichtvergebens?

ÜBUNG 1 Die Krankheit erkennen und ansprechen

Ich lenke mich oft mit Kontakten von mir selber ab.

Kriterium 1: verzweifelt Bemühen, tatsächliches oder vermutetes Verlassenwerden zu vermeiden. Beachte: Hier werden keine suizidalen oder selbstverletzenden Handlungen berücksichtigt, die in Kriterium 5 enthalten sind.

stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 stimmt vollständig

Meine Beziehungen halten selten lang, sind sehr wechselhaft und oft von krisenhaften Zuspitzungen geprägt. Ich gerate oft an die Falschen.

Kriterium 2: Ein Muster instabiler, aber intensiver zwischenmenschlicher Beziehungen, das durch einen Wechsel zwischen den Extremen der Idealisierung und Entwertung gekennzeichnet ist.

stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 stimmt vollständig

Im Inneren bin ich sehr ängstlich und unsicher. Ich habe den Eindruck, dass andere mir in vielen Dingen überlegen sind und beneide sie deswegen.

Kriterium 3: Identitätsstörung: ausgeprägte und andauernde Instabilität des Selbstbildes oder der Selbstwahrnehmung.

stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 stimmt vollständig

Ich mache oft Dinge, die ich wenig später bereue.

Kriterium 4: Impulsivität in mindestens zwei potenziell selbstschädigenden Bereichen (Geldausgaben, Sexualität, Substanzmissbrauch, rücksichtsloses Fahren, »Fressanfälle«). Beachte: Hier werden keine suizidalen oder selbstverletzenden Handlungen berücksichtigt, die in Kriterium 5 enthalten sind.)

stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 stimmt vollständig

Wenn ich gestresst bin und unter starken inneren Spannungen leide, mache ich in der Not Dinge, die mir eigentlich Schaden zufügen. Dann beschäftige ich mich auch damit, so nicht mehr leben zu wollen.

Kriterium 5: Wiederholte suizidale Handlungen, Selbstmordandeutungen oder -drohungen oder Selbstverletzungsverhalten.

stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 stimmt vollständig

Ich bin oft launig, leide unter Stimmungsschwankungen und kann dann nicht viel mit mir anfangen. Ich leide immer wieder unter nervöser Anspannung, bin reizbar und kränkbar, auch bei Kleinigkeiten. Auch habe ich Ängste, die Kontrolle zu verlieren.

Kriterium 6: Affektive Instabilität infolge einer ausgeprägten Reaktivität der Stimmung (etwa hochgradige episodische Dysphorie, Reizbarkeit oder Angst, wobei diese Verstimmungen gewöhnlich einige Stunden und nur selten mehr als einige Tage andauern).

stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 stimmt vollständig

Ich habe oft keinen richtigen Kontakt zu mir selbst und anderen, fühle mich fremd im eigenen Körper und weiß nicht, was ich eigentlich möchte.

Kriterium 7: Chronische Gefühle von Leere.

stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 stimmt vollständig

Ich bin immer wieder wütend auf alles und jedes, fange Streit an, verhalte mich feindselig und bin mit allem unzufrieden.

Kriterium 8: Unangemessene, heftige Wut oder Schwierigkeiten, die Wut zu kontrollieren (etwa häufige Wutausbrüche, andauernde Wut, wiederholte körperliche Auseinandersetzungen).

stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 stimmt vollständig

Unter Stress habe ich manchmal das Gefühl, dass alles fremd wird, ich abhebe und keine Filter mehr besitze, um mich von meiner Umgebung abzugrenzen. Auch kann mich ein großes Misstrauen erfassen und ich fühle mich von allen und jedem beeinträchtigt.

Kriterium 9: Vorübergehende, durch Belastungen ausgelöste paranoide Vorstellungen oder schwere dissoziative Symptome.

stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 stimmt vollständig

Auswertung:

- Welche der aufgeführten Kriterien treffen bei Ihnen vollständig zu?
 - Gilt das für mindestens fünf Kriterien?
 - In welchem Ausmaß spielen die Kriterien in Ihrem Alltag eine Rolle?
 - Wenn Sie Ihre Beschäftigung mit den diagnostischen Kriterien nochmals Revue passieren lassen – finden Sie die Diagnose Borderlinestörung bestätigt?
-

ÜBUNG 3 Das Erleben einzelner Symptome, Transfer in den Alltag

Kommen Sie nochmals auf die Symptome zurück, die Sie an sich oder an einem anderen wahrgenommen haben. Versuchen Sie, so präzise wie möglich zu beschreiben, wie Sie das Symptom erlebt haben. Fragen Sie einen vertrauten Menschen nach dessen Wahrnehmung der Symptome.

ÜBUNG 5 Reflexion der Veränderungen und eventueller stagnierender Verhaltensweisen

Erzählen Sie sich und anderen, wie sich Ihre Erfahrungen mit der Erkrankung im Laufe der Zeit verändert haben. Was hat sich verbessert, was hat sich zugespitzt?

Verbesserungen:

Stagnation oder Zuspitzung:

ÜBUNG 6 A Atemübung zur inneren Achtsamkeit

Tiefes Atmen ist ein jederzeit verfügbares »Werkzeug«, um mit intensiven Gefühlen umzugehen. Es kann überall eingesetzt werden (in der Schule, am Arbeitsplatz, im Bus, in der Warteschlange etc.).

Tiefe Bauchatmung: Legen Sie sich, wenn möglich, mit dem Bauch auf den Boden, die Arme locker um den Kopf herumgelegt. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug durch die Nase und atmen Sie langsam durch den Mund wieder aus, wobei Sie das Ausatmen möglichst lang ausdehnen. Wenn Sie durch die Nase einatmen, merken Sie, dass Ihr Bauch sich gegen den Boden drückt. Beim langsamen Ausatmen durch den Mund hingegen fühlen Sie, wie Ihr Bauch sich nach oben bewegt. Üben Sie dies, solange Sie ohne Schwierigkeiten ein- und ausatmen können. Drehen Sie sich jetzt auf den Rücken und legen Sie ein kleines Buch auf Ihren Bauch. Während Sie durch die Nase einatmen, bewegt sich das Buch nach oben. Wenn Sie langsam durch den Mund ausatmen, sinkt das Buch wieder hinunter.

Zählen während des Atmens: Nachdem Sie sich die erste Methode angeeignet haben, fangen Sie an, während des Ein- und Ausatmens zu zählen. Zählen Sie beim Einatmen durch die Nase und beim Ausatmen durch den Mund jeweils bis 4. Wenn Sie dies ohne Schwierigkeiten schaffen, zählen Sie beim Einatmen bis 4 und beim Ausatmen bis 8. Danach zählen Sie beim Einatmen bis 4 und beim Ausatmen bis 12. Zum Schluss versuchen Sie, beim Einatmen bis 4 und beim Ausatmen bis 16 zu zählen.

ÜBUNG 6 B Wahrnehmungsübung zur äußeren Achtsamkeit

Betrachten Sie ein Glas sprudelnden Mineralwassers und die darin aufsteigenden kleinen Bläschen für etwa drei Minuten.

Verfolgen Sie einzelne Bläschen vom Entstehungsort bis zur Oberfläche. Stellen Sie sich vor, jedes der Bläschen sei eine Sorge von Ihnen.

ÜBUNG 7 Gefühle beschreiben

Die Borderlinestörung ist mit einer emotionalen Instabilität verbunden. Deswegen ist die Beschäftigung mit der Entstehung und den Auswirkungen von Gefühlen für die Bewältigung der Störung wichtig. Gefühle haben einen körperlichen Aspekt (Herzrasen, Verspannungen etc.) und stoßen Verhaltensweisen an, können dabei aber auch subjektiv wahrgenommen und benannt werden. Letzteres ist vor allem wichtig, wenn das emotionale Erleben anderen Personen vermittelt werden soll.

Versuchen Sie, die Gefühle Trauer, Ärger, Angst, Ekel, Freude, Scham, Hoffnung, Liebe und Enttäuschung zu beschreiben.

Gehen Sie dabei in folgenden Schritten vor:

1. Erinnern Sie eine Episode, in der das jeweilige Gefühl aller Wahrscheinlichkeit nach wirksam war.

2. Legen Sie die Stärke des Gefühls auf einer Skala von 1 – 10 fest.

3. Beschreiben Sie das Körpergefühl, das Sie mit dem Gefühl verbinden.

4. Versuchen Sie, sich an die Sinneswahrnehmung zu erinnern, die mit dem Gefühl verbunden war.

5. Versuchen Sie, dem Gefühl eine Farbe und eine Musik zuzuordnen.

Viele Gedanken beschäftigen sich mit der eigenen Person und sind dabei sehr von der jeweiligen Emotion geprägt, etwa vom Ärger, der sich einstellt, wenn man seine Hausschlüssel liegen gelassen hat. Gedanken stellen entsprechend häufig Bewertungen dar.

Gedanken: Bei der Borderlinestörung erzeugen starke Gefühle auch starke Gedanken, die aber oft negativ und verzerrt sind. Die Gedanken können unsere Wahrnehmung sogar so weit prägen, dass die Wirklichkeit und die Gedanken miteinander verschmelzen und die Gedanken zur Wirklichkeit werden. Gedanken verlieren damit einen wesentlichen Teil ihres Nutzens, um die Wirklichkeit aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten zu können.

ÜBUNG 12 A Ressourcenkarte

In Vorstellungsgesprächen werden Bewerber oft gefragt, welche besonderen Eigenschaften sie auszeichnen. Bei dieser Frage geht es vor allem darum, etwas über die individuellen Stärken des Bewerbers und sein Bild von sich selbst zu erfahren. Extreme Äußerungen wirken dabei unglaubwürdig, weil niemand alles kann, ebenso wenig aber jemand über keinerlei Stärken verfügt. Es ist für einen Bewerber ratsam, sich vor dem Vorstellungsgespräch auf diese Frage vorzubereiten und den möglichen Gesprächsverlauf innerlich durchzugehen.

Stellen Sie sich also solch ein Bewerbungsgespräch vor und überlegen Sie, welche Antwort Sie auf diese Frage geben könnten. Versuchen Sie, in Ihren Antworten möglichst ehrlich zu sein. Nachdem Sie sich auf diese Weise mit Ihren Stärken beschäftigt haben, schreiben Sie Ihre Stärken auf eine Karteikarte, um auf diese Information im Bedarfsfall zurückgreifen zu können.

Im Alltag müssen wir uns verschiedenen Anforderungen stellen. Einiges erweist sich dabei als besondere Herausforderung bzw. erfordert besondere Anstrengungen. Es kann sehr hilfreich sein, sich auf solche Herausforderungen einzustellen und sich zu überlegen, welche Ressourcen zur Verfügung stehen, um sich diesen Herausforderungen gewachsen zu fühlen.

ÜBUNG 12 B Den Ressourcenrucksack packen

Denken Sie darüber nach, welche Herausforderungen in letzter Zeit auf Sie zugekommen sind, denen Sie sich möglicherweise in der Zukunft noch einmal werden stellen müssen. Vielleicht fallen Ihnen auch neue Herausforderungen ein, die in der nächsten Zukunft bewältigt werden müssen. Beschreiben Sie die Herausforderungen möglichst genau: Welche Aufgaben müssen Sie dabei erledigen?

Überlegen Sie jetzt, welche Ihrer Ressourcen Sie bei der Bewältigung der Herausforderung nutzen können. Vielleicht fällt Ihnen ein, welche Fertigkeiten Sie eventuell noch erwerben können. Packen Sie all diese Fertigkeiten innerlich in einen »Rucksack« (Karteikarte o. Ä.), damit Sie die Ressource zur Verfügung haben, wenn Sie sich der Herausforderung stellen müssen.

Der Zugriff auf Ressourcen lässt sich durch verschiedene Zugangswege erreichen. Dabei ist es sehr nützlich, wenn die Auswirkung der Anwendung einer Fähigkeit praktisch erfahren werden kann und man »ein Gefühl« für die Ressource bekommt. Um eine solche Erfahrung machen zu können, ist ein aktives Vorgehen sinnvoll. Dazu dienen etwa die Durchführung ablenkender und positiver Aktivitäten, die Sammlung und Vergegenwärtigung von Stärken (Würdigungen) und das Setzen positiver und realistischer Ziele und Absichten.

ÜBUNG 14 Vom unwirksamen zum wirksamen Handeln

Häufige Misserfolge, die sich trotz mehrfacher Anstrengung wiederholen, führen schnell zu Erschöpfung und Resignation. Dazu passen Sätze wie: »Ich habe doch schon alles versucht, bin aber unfähig, am Ende ist sowieso alles verloren.« Erschöpfung ist allerdings anstrengend und führt nicht selbstverständlich zu einer Erholung. Deshalb ist es wichtig, unwirksames durch wirksames Handeln zu ersetzen.

Dazu ist es in einem ersten Schritt notwendig, sich die gegenwärtigen Barrieren bewusst zu machen und daraufhin zu beurteilen, welche dieser Barrieren tatsächlich gegenwärtig unüberwindbar sind und daher akzeptiert werden müssen.

Für die anderen sollten Sie versuchen, ihre Bereitschaft zu ergründen, die Überwindung der Barrieren nochmals anzugehen. Verwenden Sie dazu aber nicht das Vorgehen, das in der Vergangenheit mehrfach nicht zum Erfolg geführt hat. Suchen Sie nach möglichen Alternativen und machen Sie sich einen Plan zum Vorgehen.

Überlegen Sie, welche Ressourcen Ihnen dazu zur Verfügung stehen. Vielleicht hat es Sinn, dazu noch weitere Hilfen in Anspruch zu nehmen.

ÜBUNG 15 In einer emotionalen Krise Distanz finden

Erinnern Sie Ihr Verhalten im Rahmen einer emotionalen Krise. Welche Elemente der zuvor genannten Fertigkeiten haben Sie bereits angewendet? Was müssten Sie ändern, um in einer zukünftigen Krise diese Fertigkeit anwenden zu können?

Beispiel: »Ein sicherer Ort ist für mich zum Beispiel mein Schlafzimmer mit verschlossener Tür, mein Lieblingssstuhl, die Terrasse, der Stadtpark, eine Erinnerung, ein Bild, ein Film, ein Buch etc.

Vertraute Fähigkeiten:

ÜBUNG 16 Sich einen Notfallkoffer zusammenstellen

Einen Notfallkoffer zu packen bedeutet, Dinge zu sammeln, die in einer Krise helfen können, die Spannungen abzubauen. Es ist wichtig:

- tatsächlich einen Koffer oder eine Tasche zu packen, damit im Notfall alles an einer Stelle zu finden ist,
- reale Gegenstände zu besorgen und verfügbar zu halten,
- eine Liste mit Dingen zusammenzustellen, die geholfen haben und helfen können.

Nutzen Sie für den Notfallkoffer eine Tasche, die Sie bequem mit sich führen können. In den Notfallkoffer gehören:

- Dinge zum Festhalten,
- Dinge zur Ablenkung,
- Dinge, um sich zu spüren,
- formulierte Selbstverpflichtungen,
- Fremdhilfemöglichkeiten.

ÜBUNG 17 Wie könnte Ihr persönlicher Notfallkoffer aussehen?

In der Krise fehlen einem oft die Worte, um einer anderen Person das Erleben und die Emotionen zu erklären. Viele Betroffene haben daher den Eindruck, in einer Krise nicht verstanden zu werden, und fühlen sich deswegen einsam und alleingelassen. Es kann daher hilfreich sein, zu lernen, auch in einer Krise in Kontakt mit sich selbst und anderen zu bleiben (siehe dazu auch: Knuf & Tilly 2018).

ÜBUNG 18 **Erinnern Sie sich an eine emotionale Krise**

Beschreiben Sie dazu Ihre Körperempfindungen, die Gefühle, die Sie gespürt haben, und Ihre Gedanken, die in der Krise aufgetaucht sind.

Versuchen Sie, die Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken nicht zu bewerten. Teilen Sie Ihr Ergebnis mit einem Menschen, dem Sie vertrauen. Prüfen Sie, ob Ihre Beschreibung auch wiedergibt, was Sie während der Krise erlebt haben.

ÜBUNG 19 Jemanden um Hilfe bitten

Soziale Unterstützung kann bei der Bewältigung einer emotionalen Krise wichtig sein, um nicht von der Krise überwältigt zu werden. Es ist jedoch nicht immer leicht, in einer Krise einen anderen Menschen um Hilfe zu bitten. Beantworten Sie folgende Fragen (aus: Blum u. a. 2013):

Wann haben Sie das letzte Mal jemanden um Hilfe gebeten? Wen haben Sie gefragt?

Beschreiben Sie, wie es ist, um Hilfe zu bitten.

Helfen Sie selbst anderen, wenn diese Sie um Hilfe bitten? Wie helfen Sie ihnen?

Was ist der Unterschied, wenn andere um Hilfe bitten und wenn Sie es tun?

Beschreiben Sie, wie leicht oder schwer es für Sie ist, andere um Hilfe zu bitten.

Was beeinträchtigt Sie, andere um Hilfe zu bitten?

Welche negativen und verzerrten Gedanken haben Sie in Bezug auf das Bitten um Hilfe?

Wie lassen sich solche Gedanken korrigieren?

Wen können Sie um Hilfe bitten?

ÜBUNG 20 Verhaltensanalyse

Stellen Sie sich folgende Fragen:

Was sind meine persönlichen selbstschädigenden Mechanismen?

Was kann ich tun, um einer Krise vorzubeugen?

Wie will ich in Zukunft einer emotionalen Krise begegnen?

Welches Problemverhalten ist aufgetreten?

Welche Bedingungen gingen dem Problemverhalten voraus?

Welche Anfälligkeitsfaktoren haben das Problemverhalten begünstigt (zu wenig Schlaf, ungesunde Ernährung, Alkoholkonsum etc.)?

Welche Konsequenzen hatte das Problemverhalten?

An welchen Punkten hätten Sie sich anders verhalten können?

Welche Fertigkeiten hätten Sie dabei einsetzen können?

Welche vorbeugenden Strategien fallen Ihnen ein?

Welche Möglichkeiten haben Sie, die Ereignisse im Rahmen der emotionalen Krise für sich selbst und andere wiedergutzumachen?

Wie kann ein Angehöriger oder Freund bei einer emotionalen Krise helfen?

Emotionale Krisen stellen nicht nur für den Betroffenen, sondern auch für Angehörige und Helfer eine große Herausforderung dar, eine Herausforderung, die hilflos machen kann. Es hat sich bewährt, sich in einer Krise darauf zu beschränken, nach Fertigkeiten Ausschau zu halten, die bei der Reduktion von Spannungen helfen. Das kann etwa nach diesem Muster erfolgen:

Wie gehe ich selbst auf einen emotional instabilen Menschen in einer Krise ein?

Stellen Sie dem anderen dann folgende Fragen:

Wie hoch ist deine Spannung?

Hast du dich schon mit der Anwendung von Fertigkeiten beschäftigt?

Welche Fertigkeiten konntest du anwenden und wie kannst du die Fertigkeiten anwenden (siehe unten die Fertigkeitenliste)?

Kannst du nach der Anwendung der Fertigkeiten mitteilen, wie sich die Spannung dadurch verändert hat?

ÜBUNG 22 Alternativen finden

Versuchen Sie, zu den folgenden Aussagen Alternativen zu finden (Blum u. a. 2013):

Andere werden auf mich herabsehen, wenn ich einen Fehler mache.

Es ist ein Zeichen von Schwäche, um Hilfe zu bitten.

Wenn ich etwas nicht gut oder richtig machen kann, brauche ich es erst gar nicht zu versuchen.

Ich muss in allem der/die Beste sein.

Wenn mir jemand nicht zustimmt, bedeutet das, dass er mich nicht mag.

Ich muss stets von jemandem geliebt werden.

Wenn jemand mich wirklich liebt, dann ist er immerzu für mich da.

Menschen müssen mich gerecht behandeln und mir das geben, was ich will.

Keiner soll es mir schwer machen, denn ich habe schon genug Probleme.

Ich bin nichts wert, wenn die Person, die ich liebe, diese Empfindung nicht teilt.

ÜBUNG 23 Musik hören

Hören Sie sich einen Song an und vergegenwärtigen Sie sich den Text.

Überlegen Sie, welche Grundannahmen sich in dem Text zeigen, und hinterfragen Sie diese Grundannahmen im Hinblick auf Ihre eigenen Vorstellungen (Beispiel: Nur Liebe, die wehtut, ist echte Liebe).

ÜBUNG 24 Das Für und Wider bedenken

Viele dysfunktionale Schemata waren ursprünglich Lösungen und Reaktionen auf schwierige und bedrohliche Lebenssituationen. Sie sind oft nützlich, um Angriffe zu erkennen und abzuwehren, sind aber ungeeignet, wenn das Gegenüber zunächst gar keine feindlichen Absichten hegt und dann auf eine »vorbeugende« abwehrende Haltung mit Irritation reagiert. Die Gefahr einer Eskalation ist sehr hoch. Auf diese Weise kann es zu einer Art »selbsterfüllenden Prophezeiung« kommen: Durch das eigene Verhalten tritt das ein, was man vorhergesehen hatte.

Da Schemata aber zu einem wesentlichen Teil im Unbewussten angelegt sind, sind sie allein durch Erkenntnisse nicht zu stoppen. Allerdings können viele Schemata durch korrigierende Erfahrungen überarbeitet werden. Besteht der Verdacht, dass ein Ereignis durch ein dysfunktionales Schema eskaliert und ungünstig verlaufen ist, kann eine nachträglich Reflexion im Sinne einer Verhaltensanalyse ein Ausgangspunkt sein, um danach große und kleine Veränderungen an der eigenen Reaktion vorzunehmen. Die einzelnen Verhaltensexperimente können zusätzlich einer Pro-und-Kontra-Überlegung unterworfen werden. Was spricht für das eigene Urteil, was aber auch dagegen. Wenn es Ihnen danach gelingt, eine oder mehrere Optionen experimentell durchzuführen, sollten Sie die Erfahrungen danach auf jeden Fall noch auswerten.

Üben Sie dieses Vorgehen anhand einer Erinnerung an eine für sie schwierige und ungünstige Situation. Schildern Sie einem anderen die Situation und erfragen Sie die Einschätzung des Gegenübers, um einen Vergleich anstellen zu können.

Schwierige Situation	Reaktion	Mögliche alternative Reaktion	Einschätzung anderer

Sie brauchen ihre eigene Haltung nicht unbedingt zu verändern, sondern sollten in einer kommenden Situation erwägen, ob es nicht noch eine andere Beurteilung dieser Situation geben könnte, die zielführender wäre. Wenn möglich, werten Sie aus, welche Auswirkungen diese leicht veränderte Haltung auf Ihr Leben hätte.

ÜBUNG 25 Sich auf die Gegenwart konzentrieren

Oft zeigen sich ungünstige Haltungen daran, dass sich Erfahrungen in der Vergangenheit als Erwartungen in die Zukunft projizieren. Dabei wird die Gegenwart gelegentlich übergangen. Die Gegenwart allein ermöglicht aber korrigierende Erfahrungen. Dazu kann ein achtsamer Umgang mit der Gegenwart helfen. Versuchen Sie also, sich immer wieder Zeit zu nehmen, um diesen achtsamen Umgang mit Situationen anzuwenden und zu üben. Reduzieren Sie damit den Einfluss der Vergangenheit auf Ihr Leben.

ÜBUNG 26 **Wie Sorge ich für mich selbst?**

Für welche Bereiche meines Lebens übernehme ich gegenwärtig die Verantwortung?

Wo delegiere ich die Verantwortung an andere?

Wo gebe ich anderen die Schuld für meine eigene Situation?

Für welche Bereiche meines Lebens will ich zukünftig wieder die Verantwortung übernehmen?

Achte ich auf meine Bedürfnisse, Sorge ich für mich, pflege ich mich, Sorge ich mich um mein soziales Netz, stelle ich mich Anforderungen?

Das Leben mit einer Borderlinestörung wird oft als beschwerlich und belastend erlebt. Viele glauben, dass fast alle Bereiche des Lebens problematisch sind. Diese Sichtweise ist oft das Ergebnis verzerrter Gedanken und der Ausdruck starker emotionaler Reaktionen. Doch auch unabhängig davon muss man als Betroffener lernen, sich aktiv mit den Problemen auseinanderzusetzen und Lösungen zu finden. Dazu ist eine möglichst präzise Beschreibung der Problembereiche die Voraussetzung.

ÜBUNG 27

Probleme analysieren und benennen

Beschreiben Sie für sich möglichst genau einen für Sie wichtigen Problembereich im Alltagsleben und mit anderen Menschen. Fragen Sie sich daraufhin: Welche Anzeichen gibt es dafür, dass Ihre zugrunde liegende Annahme zu diesem Problem wahr ist und nicht nur aus Ihren negativen Gedanken resultiert?

Problem	Gab es in der Vergangenheit Erfahrungen, die diesem Gedanken widersprechen?	Wenn ein anderer, der einem viel bedeutet, einen solchen Gedanken hätte, was würden Sie ihm sagen?	Wenn man hundert Personen fragen würde, ob sie diesem Gedanken zustimmen, wie würden diese antworten? Wie viele würden zustimmen, wie viele verneinen?	Wenn man fünf Jahre weiter denkt und die Lage noch einmal betrachtet, könnte sie dann anders erscheinen?

Lassen Sie diese Fragen auch von jemand anderem beantworten.

ÜBUNG 28 Stress und Lebensführung

Auf dem Weg zur Überwindung der Borderlinestörung können Sie zunächst darüber stolpern, wie sehr die Erkrankung ihr Leben bestimmt hat. Wollen Sie Veränderungen durchführen, bedeutet das auch, sich von vielen Gewohnheiten zu trennen und den Einfluss der Erkrankung auf verschiedene Lebensbereiche zu begrenzen oder sogar zu beenden. Betroffenen fällt es oft schwer, sich angemessen zu ernähren, erholsam zu schlafen, einer Beschäftigung nachzugehen oder familiären Verpflichtungen nachzukommen. Hinzu kommt, dass viele Betroffene bei der Durchführung von Veränderungen an ihrem schlechten Selbstbild scheitern oder dass die schiere Anzahl von »Baustellen« ihnen über den Kopf zu wachsen droht. Es braucht also viel Mut, um Veränderungen durchzuführen. Gerade die Probleme bei der Lebensführung sind sicherlich ein guter Ansatzpunkt, um mit Veränderungen zu beginnen und schnell praktische Erfahrungen zu sammeln.

Überlegen Sie, welche Gefühle bei Ihnen beispielsweise »ungünstige« Essgewohnheiten auslösen. Bei welchem Spannungsgrad ist die Gefahr dafür besonders groß und welche alternativen Verhaltensweisen könnten Sie anwenden?

Gerade in Entscheidungssituationen kann es hilfreich sein, die Vor- und Nachteile verschiedener Lösungsansätze miteinander abzuwägen.

ÜBUNG 30 Aufschub vermeiden

Sie finden im Folgenden einige Tipps, wie Aufschübe vermieden werden können. Welche von den Tipps könnten auch Ihnen helfen?

- Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst. Geben Sie einen Zeitpunkt an, zu dem Sie die einzelnen Schritte voraussichtlich vollzogen haben werden.
- Vereinbaren Sie mit einem Freund (oder einem Mitglied des Helferteams), bis wann Sie das Ziel erreicht haben wollen.
- Führen Sie täglich Buch darüber, wie Sie den Tag verbracht haben.
- Unterteilen Sie die Schritte zum Lösen des Problems in erreichbare Unterschritte. Belohnen Sie sich für jeden Schritt. Hinterfragen Sie negative Gedanken. Übernehmen Sie die Verantwortung für jede Verzögerung. Verbinden Sie schwierige Schritte mit angenehmen Aktivitäten. Gehen Sie, wenn möglich, immer nur ein Ziel an.
- Halten Sie sich eine Kopie der Aufzeichnung Ihres Zieles und der Schritte in Sichtweite.
- Sagen Sie Nein zu Handlungen, die Sie von Ihrem Ziel ablenken. Planen Sie sich Zeit zum Entspannen und Spaßhaben ein. Schenken Sie einer Aktivität Ihre komplette Aufmerksamkeit (bleiben Sie in der Gegenwart!).
- Richten Sie Ihre Umgebung so ein, dass diese Ihnen bei der Bewältigung der Schritte hilft.
- Wiederholen und üben Sie oft.
- Verbinden Sie das neue mit gewohntem Verhalten (etwa nach dem Zähneputzen).
- Nutzen Sie Ihr Mobiltelefon zur Erinnerung. Holen Sie sich Hilfe.

Es ist gelegentlich gar nicht so leicht, für sich Ziele zu finden, die es wert sind, Energie und Zeit für deren Erreichung aufzuwenden. Zur Klärung ist es hilfreich, sich das Erreichen des Ziels innerlich vorzustellen und sich klarzumachen, was dann anders und besser sein wird.

ÜBUNG 31 Ziele setzen

Die Lösung von Problemen ist an sich schon eine Veränderung, weil sie hilft, Barrieren beiseitezuschaffen und damit Freiraum für Neues zu erschließen. Auf dem Weg zur Gesundung sollten Sie nicht nach diesem Schritt schon stehen bleiben, auch wenn Sie den Einfluss der Erkrankung damit erheblich reduziert haben. Jetzt ist klar, was nicht mehr sein soll.

Die Frage schließt sich an, was daraus folgt, um ein gesundes und selbstbestimmtes Leben zu führen. Aber wie soll das aussehen, welche Ziele sollen verfolgt werden? Sie müssen also herausfinden, wohin Sie wollen, wie Sie dorthin kommen wollen und mit welchen Schwierigkeiten und Barrieren Sie rechnen müssen. Es hat sich sehr bewährt, diese Aspekte einzeln zu betrachten, weil unterschiedliche Herangehensweisen sinnvoll sind. So braucht das Ziel eine Vision, der Weg eine angemessene Streckenführung und die Hindernisse die Aktivierung von Ressourcen zur Problemlösung. Der Weg zur Gesundung bedeutet also nicht, dass alles leicht und unbeschwert wird, jedoch das sehr positive Gefühl, nicht mehr von der Krankheit bestimmt zu werden.

Entwickeln Sie Ihre Ziele, um eine Vorstellung davon zu bekommen, was sich durch das Erreichen eines Ziels ändert.

Stellen Sie sich im Hinblick auf ein Ziel folgende Fragen:

Was werde ich tun, wenn ich mein Ziel erreicht habe? Wo werde ich sein?

Wer wird sonst noch wissen, dass ich mein Ziel erreicht habe?

Was werden andere an mir beobachten?

ÜBUNG 32 Zielbindung stärken

Die Umsetzung von Zielen erfordert in jedem Fall ein hohes Maß an Verbindlichkeit (Disziplin). Verträge mit sich selbst können helfen, diese Verbindlichkeit zu erhöhen.

Für Betroffene kann es hilfreich sein, in stabilen Zeiten einen Brief an sich selbst zu schreiben und diesen Brief dem Partner oder der Freundin zu geben, um sie zu bitten, den Brief im Fall eines Kontaktabbruchs an den Betroffenen zu schicken. Diese Form der Absprache ist sehr hilfreich für jene, die in extremen Gefühlszuständen schnell den Kontakt zu den Menschen ihrer Umgebung abbrechen, sei es, weil sie enttäuscht und gekränkt sind, sei es, weil andere plötzlich als feindselig oder hinderlich erscheinen. Die Menschen der Umgebung sind dann häufig vor den Kopf gestoßen und wissen nicht, wie sie wieder Kontakt aufnehmen können.

Oft werden Ziele gefunden, die an sich positiv sind, bei denen aber noch nicht klar ist, was für das Erreichen des Ziels im Hier und Jetzt getan werden kann. An sich ist es günstig, Ziele so zu formulieren, dass sie positiv sind, ein Verhalten bezeichnen und kein Vermeidungsverhalten enthalten (»Keine Süßigkeiten essen!«).

ÜBUNG 33 Erarbeitung von Verhaltenszielen

Setzen Sie sich ein Ziel, das Sie für erstrebenswert halten. Achten Sie darauf, Verhaltensziele zu nennen (sehr konkret, etwa, sich gesund zu ernähren, und nicht etwa, ein besserer Mensch werden zu wollen). Teilen Sie das Ziel dann in Unterziele auf. Überlegen Sie, an welchem Unterziel Sie unmittelbar arbeiten können.

Überprüfen Sie dann alle Ziele mittels folgender Fragen:

Ziel:	1. Schritt	2. Schritt	3. Schritt
Wobei wird Ihnen das Erreichen des Ziels helfen?			
Ist das Ziel positiv und passt das Ziel zu Ihren Lebenswünschen?			
Ist das Ziel realistisch erreichbar und lohnt es sich, Zeit und Energie zu investieren?			
Welche Handlungsschritte müssen für die Erreichung des Ziels unternommen werden?			
Welche Probleme können auf dem Weg zum Ziel auftreten? Welche Fertigkeiten können bei der Überwindung der Hindernisse hilfreich sein?			

Etwas erreichen und leisten zu wollen ist grundsätzlich eine gute Absicht. Allerdings kann diese Absicht zur Falle werden, wenn dabei übertrieben hohe Standards gesetzt werden. In einem solchen Fall können bereits kleine Fehler als Störungen wahrgenommen werden. »Wenn es nicht perfekt ist, dann ist es schlecht.« Der Perfektionismus kann sich auf die eigene Person, die vermuteten Ansprüche anderer, aber auch auf die Ansprüche an andere beziehen. Perfektionismus kann daher zu einer Überempfindlichkeit gegenüber Kritik führen und auch zu übertriebenen Erwartungen an andere.

ÜBUNG 34 Fehler machen

Machen Sie bei einer Aufgabe ganz bewusst einen Fehler und nehmen Sie sich vor, diesen Fehler nicht zu korrigieren, auch wenn Sie von anderen dazu aufgefordert werden. Beschreiben Sie Ihre Gefühle, wenn Sie an den Fehler denken oder mit dem Fehler in Berührung kommen.

Widerstehen Sie dem Drang, den Fehler aus der Welt zu schaffen. Suchen Sie nach Fertigkeiten, die Ihnen helfen, sich von diesem Drang zu distanzieren.

Sehr viele Menschen haben Regulationsstörungen im Bereich der Emotionen, wodurch auch andere Faktoren im Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen in Mitleidenschaft gezogen werden. Auch wenn die Krankheit noch nicht manifest ist, gibt es eine langfristige Wechselwirkung zwischen den persönlichen Anlagen und den Umgebungsbedingungen. Das hat selbstverständlich Auswirkungen auf die Gesamtentwicklung eines Menschen und beeinflusst etwa den Wissenserwerb, das Lernen sozialer Kompetenz, die Fähigkeit, mit der Umgebung zu kommunizieren, etc. Dabei gibt es ganz unterschiedliche schädigende Einflüsse in der Entwicklung, die langfristige Auswirkungen auf das weitere Leben haben.

Alles zusammen findet seinen Niederschlag auch in den Bereichen, die implizit und explizit unser Verhalten prägen. So wirkt die Vergangenheit jederzeit in unsere Gegenwart hinein. Das gilt besonders für Lebensumstände, in denen es im Lebensverlauf zu Vernachlässigung, körperlicher und/oder sexualisierter Gewalt gekommen ist. Die dabei gebildeten Reaktionen und Schemata sind geprägt von Angst, Unsicherheit und fehlender Wertschätzung. Sie waren aber ursprünglich ein Lösungsversuch, um mit diesen Lebensumständen fertigzuwerden. In der Gegenwart finden sich diese Entwicklungen in spezifischer und unspezifischer Angst wieder, in der Schwierigkeit, Vertrauen zu anderen Menschen zu entwickeln, und häufigeren wiederkehrenden Erinnerungen.

All diese Phänomene beeinflussen die Genesung und oft auch die Fähigkeit, mit anderen Menschen zu kooperieren. Sie erfordern daher eine besondere Beachtung, insbesondere bei den ersten Schritten zur Bewältigung der Erkrankung.

ÜBUNG 35 Was heißt es, jemandem zu vergeben?

Vergebung ist für viele Menschen mit einer emotional instabilen Persönlichkeitsstörung ein schwieriges Thema, weil sie in der Vergangenheit zahlreiche verletzende Erfahrungen gemacht haben.

Vergebung kann abhängig vom Standpunkt ganz Unterschiedliches bedeuten: den Verzicht auf eine berechtigte Forderung, einen geistigen und emotionalen Prozess oder den Ausdruck einer religiösen Überzeugung. Im Folgenden wird es hauptsächlich um eine geistig-emotionale Haltung gehen, um Verletzungen aus der Vergangenheit hinter sich zu lassen und mehr emotionale Ausgeglichenheit zu erreichen. Die Verletzungen aus der Vergangenheit sollen damit ihren Einfluss auf die Gegenwart verlieren.

Die Worte »Verzeihen« und »Vergebung« sorgen oft für Verwirrung. Das Ziel bei diesem Bemühen ist nicht, schmerzhaft und verletzende Ereignisse nachträglich zu rechtfertigen. Es bedeutet, diesen Erfahrungen nicht zu erlauben, Sie durch ständiges Erinnern weiter zu verletzen. Die Last der Vergangenheit soll Ihnen von den Schultern genommen werden, damit Sie wieder nach vorn schauen und Ihren Weg gehen können. Jemand hat einmal gesagt: »Vergebung ist etwas, was man für sich selbst und nicht für andere tut, um Menschen, die einen verletzt haben, nicht mehr länger mietfrei im Kopf wohnen zu lassen!«

Vergebung und die damit verbundenen Schwierigkeiten sind abhängig davon,

- wie jemand verletzt wurde, von wem und wann;
- wie man auf diese Verletzungen reagiert hat;
- welche Ungerechtigkeiten man erfahren hat;
- von den gegenwärtigen Umständen;
- von der persönlichen Vorstellung vom inneren Frieden und was man mit seinem Leben anfangen will.

Die Art der Verletzung hat einen Einfluss darauf, wie schwer es uns fällt, zu vergeben. War es Enttäuschung, Zurückweisung, Verlassenwerden, Spott, Demütigung, Betrug oder Verrat? Finden Sie für jeden dieser Begriffe ein Beispiel aus Ihren Erfahrungen:

- Enttäuschung,
- Zurückweisung,
- Demütigung,
- Betrug oder
- Verrat.

Haben Sie noch andere Erfahrungen mit Verletzungen?
