

Modi sind augenblickliche emotionale Zustände und Bewältigungsreaktionen, die wir erleben. Problematische Modi werden durch Lebenssituationen ausgelöst, für die wir aufgrund vergangener Erfahrungen sehr empfindsam sind – unsere „emotionalen Schalter“. Extreme Modi äußern sich in Dissoziation oder kurzen psychotischen Episoden. Ein weniger auffälliger Modus ist z. B. eine einsame oder ärgerliche/wütende Stimmung. Diese werden hier stellenweise als „Anteile“ bezeichnet, da unser Selbst verschiedene Teile oder Aspekte hat. Wir meinen jedoch nicht „Teile“ im Sinne einer dissoziativen Persönlichkeitsstörung, obwohl Menschen manchmal Amnesien für Teile ihrer selbst haben, die sie schwer akzeptieren können oder wenn das Gefühl extrem intensiv ist. Manche Modi werden häufig ausgelöst, andere sehr selten. Sie können über Jahre zunächst unbemerkt schlummern, dann aber durch ein erschütterndes Erlebnis ausgelöst werden – z. B. durch Scheidung, Geburt oder Tod. Je besser wir sie begreifen, desto besser verstehen wir uns selbst und können entsprechend handeln, damit wir ein gesundes, glückliches und erfülltes Leben haben.

- **Verletzlicher Kindmodus:** In diesem Modus fühlen wir uns traurig, rasend, ängstlich, ungeliebt oder verloren. Wir fühlen uns hilflos und völlig verlassen und suchen verzweifelt nach jemand, der sich um uns kümmert, der uns rettet.
- **Wütender/impulsiver Kindmodus:** Im wütenden Kindmodus machen wir unserer Wut auf unangebrachte Weise Luft. Man fühlt sich wütend und verhält sich anderen gegenüber fordernd, kontrollierend, beleidigend oder abwertend. Häufig handeln wir impulsiv, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Dies ist einer der Modi, in dem Suizidversuche und -drohungen oder selbstverletzendes Verhalten auftreten können.
- **Strafender Elternmodus:** In diesem Modus kritisieren oder bestrafen wir uns selbst für etwas, das unseren negativen Grundüberzeugungen zufolge „falsch“ ist, wie das Äußern von Gefühlen oder Bedürfnissen. Dieser Modus kann eine Internalisierung des Ärgers, Hasses oder des Missbrauchs durch eines oder beide Elternteile während unserer Kindheit darstellen. In diesem Modus können Selbsthass, Selbstkritik und -verletzung, Suizidgedanken und selbstschädigendes Verhalten auftreten. Wir werden zu den strafenden Eltern und bestrafen uns selbst für ganz normale Bedürfnisse, die wir unseren Eltern gegenüber nicht zum Ausdruck bringen durften. Dabei bezeichnen wir uns selbst als „böse“ oder „schlecht“.
- **Distanzierter Beschützermodus:** In diesem Modus verdrängen wir emotionale Bedürfnisse, distanzieren uns von anderen und verhalten uns unterwürfig, um Bestrafung zu vermeiden. Wir erscheinen wie „gute Patienten“, sind jedoch von unseren Bedürfnissen und Gefühlen abgeschnitten. Wir sind nicht ehrlich zu uns selbst, sondern gründen unsere Identität auf die Zustimmung anderer. In diesem Modus kann man sich gefühllos, wie betäubt, deprimiert und leer fühlen. Er bewahrt uns zwar von anderen schmerzlichen Gefühlen, ist aber kein wirklich positives Erleben.
- **Gesunder Elternmodus:** Das ist der gesunde, kompetente Teil von uns, der die Teile des verletzlichen Kindes versorgt, validiert und bestätigt. Er setzt den wütenden und impulsiven Kindmodi Grenzen, fördert und unterstützt das gesunde Kind. Er bekämpft und ersetzt schließlich die maladaptiven Bewältigungsstrategien und er neutralisiert oder schwächt die maladaptiven Elternmodi.
Dieser Modus führt zudem angemessene/erwartete Erwachsenenfunktionen aus, wie beispielsweise Arbeiten, Kindererziehung, Verantwortung übernehmen und Engagement. Er folgt angenehmen Erwachsenenaktivitäten wie intellektuelle, ästhetische und kulturelle Interessen, Hobbys, erfüllende Sexualität, Gesunderhaltung und sportliche Aktivitäten.

Entwicklung des gesunden Elternmodus, damit er/sie das Folgende erreichen kann.

(1) Für das **verlassene Kind** sorgen:

- ▶ Mit unerfüllten Bedürfnissen nach Sicherheit, Fürsorge, Eigenständigkeit, Selbstverwirklichung und angemessenen Grenzen umgehen.
- ▶ Stärken (an)erkennen, ernsthaftes Lob akzeptieren.
- ▶ Machen Sie in der Imaginationsübung, was gute Eltern tun würden: Das kann bedeuten, das Kind vom Geschehen wegzubringen, Angreifer zu konfrontieren, sich zwischen das Kind und den Angreifer zu stellen oder das Kind zu befähigen, die Situation zu meistern.
- ▶ Selbstberuhigung: Symbol/Metapher des „sicheren Ortes“, Bild der „guten Eltern“, Entspannung, Beobachten automatischer Gedanken, Merktettel, Übergangsobjekte, angenehme Tätigkeiten.
- ▶ Mit dem kleinen Kind mitfühlen, das Sie selbst waren, und seinen Erfahrungen und Erlebnissen.

(2) Sich des **distanzierten Beschützers** versichern und ihn verdrängen:

- ▶ Emotionen erleben, sie annehmen, ohne sie zu blockieren.
- ▶ Mit anderen in Verbindung treten/Kontakt aufnehmen.
- ▶ Seine Bedürfnisse äußern.

(3) Den **strafenden Elternteil** stürzen und verbannen:

Dieser Modus hat die Funktion, Sie für die Äußerung normaler Gefühle oder emotionaler Bedürfnisse zu bestrafen. Ein „Gegenmittel“ hierfür ist die Selbstversicherung „Ich bin ein guter Mensch und darf Fehler machen“. Identifizieren Sie, was bzw. wen dieser Elternteil eigentlich repräsentiert und benennen Sie es. Das hilft, den strafenden Elternmodus auf Distanz zu setzen und besser gegen ihn ankämpfen zu können. Setzen Sie eher Grenzen, anstatt sich zu verteidigen.

- ▶ Bauen Sie imaginäre Schutzmauern auf.
- ▶ Verbannen Sie den „Patienten“ symbolisch.
- ▶ Ersetzen Sie Selbstbestrafung mit konstruktiveren Reaktionen, wie z. B. angemessene Reue erleben, Entschädigung leisten, Verantwortung übernehmen, bei Bedarf an Veränderungen und Vergebung arbeiten.

(4) Dem **wütenden Kind** angemessene Möglichkeiten zeigen, seine Gefühle und Bedürfnisse zu äußern:

- ▶ Lernen von gesunden Methoden des Ärgerausdrucks.
- ▶ Wirklichkeits-Checks, um realistische Erwartungen zu bilden.
- ▶ Erkennen von Alles-oder-nichts-Denken, um Überreaktionen auf geringfügige Kränkungen zu vermeiden.
- ▶ Merktettel/-kärtchen, um Selbstkontrolle zu bewahren: diese in Auszeiten lesen, bevor Sie handeln.
- ▶ Bringen Sie kindliche Bedürfnisse in Worten anstatt durch Taten zum Ausdruck.

(5) Das **glückliche Kind** zum Spielen einladen

- ▶ Fähig sein, für den kindlichen Teil in Ihnen angenehme Aktivitäten zu genießen.
- ▶ Erkunden Sie Interessen ohne das „Strafende Eltern“-Urteil.
- ▶ Entdecken Sie, was Ihnen in Ihrem Leben Freude macht und das Herz Ihres inneren kleinen Kindes berührt.

Im Folgenden werden die Schritte der Schematherapie aufgeführt, die zu einer Heilung der Borderline-Persönlichkeitsstörung führen.

- (1) Die Konzepte von Borderline-Persönlichkeitsstörung, Schema und Modi verstehen.
- (2) Bedürfnisse und den Ursprung von Modi als unbefriedigte Kindheitsbedürfnisse verstehen lernen.
- (3) Eigene Erfahrungen mit den verschiedenen Modi identifizieren.
- (4) Erkennen, wenn ein Modus aktiv wird.
- (5) Den „distanzierten Beschützer“ (oder andere maladaptive Bewältigungsmodi) erkennen. Pro- und Kontra-Listen zur Bewertung der Entscheidung, Gefühle in der Therapie zuzulassen.
- (6) Verstehen, dass das Erkennen von ungesunden Bewältigungsmodi erlernbar ist und ebenso die Entscheidung dafür, gegenwärtig und im verletzlichen Kindmodus zu bleiben.
- (7) Daran zweifeln, dass Ihre Schemata mit der Realität übereinstimmen.
- (8) Schrittweises Erleben von Gefühlen im verletzlichen Kindmodus, bei Bedarf mittels gradueller Distanzierung (das ist gesünder), um Angst entgegenzuwirken.
- (9) Die Fähigkeit, mit dem verletzlichen Kindmodus Kontakt aufzunehmen und Fürsorge, Trost, Liebe, Führung etc. von den Therapeuten und der Gruppe für diesen Modus anzunehmen. Kindliche Modi müssen erfahren, dass ihre Bedürfnisse gehört und befriedigt werden, BEVOR der gesunde Erwachsenenmodus diese Rolle übernehmen kann.
- (10) Verstehen der dysfunktionalen Elternmodi und wissen, dass diese in Wirklichkeit nicht man selbst ist, sondern eher negative verinnerlichte Aspekte von Bezugspersonen. In anderen Worten: Man wurde einer „Gehirnwäsche“ unterzogen, um diese negativen Aussagen bzw. Behauptungen zu glauben. Kleine Kinder glauben ihren Eltern, was sie über die Welt und andere Leute sagen und sogar, wie ihre eigenen Erfahrungen zu verstehen sind. Unsere Bezugspersonen waren nicht unbedingt böse (oder möglicherweise doch). Sie haben es vielleicht einfach nicht besser gewusst und haben diese Dinge auch nur von ihren Eltern gelernt.
- (11) Mitgefühl für unser inneres kleines Kind.
- (12) Beteiligung an dem imaginativen Überschreiben, das auf die Heilung des verletzlichen Kindmodus abzielt. Entwickeln und Anwenden von Bildern guter Eltern, die schließlich verinnerlicht und Teil der automatischen Selbstberuhigung werden.
- (13) Den Mut haben, gegenwärtig zu sein, wenn der Therapeut und die Gruppe den Elternmodi Grenzen setzen. Aus der Position des gesunden Erwachsenenmodus heraus dem strafenden Elternmodus und/oder dem distanzierten Beschützermodus widersprechen, um das verletzte Kind zu unterstützen. Mithilfe von Rollenspielen den Einfluss des strafenden Elternmodus begrenzen und diesen schließlich verbannen. Den distanzierten Beschützermodus durch realistische Erwartungen und Standards ersetzen.
- (14) Die Fähigkeit, den glücklichen, fröhlichen Kindmodus zu aktivieren und/oder ihn zu entwickeln. Spielerisch seine Vorlieben und Antipathien kennenlernen, Spaß mit anderen erleben.
- (15) Die Fähigkeit, die Grundbedürfnisse des wütenden und impulsiven Kindes zu erkennen sowie Grundbedürfnisse von Wünschen zu trennen und Handeln zu bewerten, das von beiden getrennt ist. Die Ursprünge dieser beiden kindlichen Modi verstehen. Bewerten, welche Konsequenzen das Zulassen der Art und Weise dieser Modi, ihre Bedürfnisse erfüllt zu bekommen, für Beziehungen hat.
- (16) Lernen, das Aktivwerden des wütenden/impulsiven Kindmodus zu erkennen und dann diese Energie in Durchsetzungskraft, Selbstbewusstsein, Problemlösen und andere Fertigkeiten gesunder Erwachsenenmodi zu kanalisieren.

- (17) Entwicklung und Stärkung der Fertigkeiten gesunder Erwachsenenmodi, um den Bedürfnissen der kindlichen Modi angemessen begegnen zu können und dafür nicht mehr die Hilfe von Therapeuten zu benötigen. Es ist nach wie vor in Ordnung, diese (wenn vorhanden bzw. angeboten) auch in Anspruch zu nehmen.
- (18) Der gesunde Erwachsenenmodus muss die meiste Zeit über zugänglich sein. Das glückliche/fröhliche Kind braucht Zeit, um zu spielen und das Leben zu genießen. Das verletzte Kind ist geheilt und seine Bedürfnisse werden durch den gesunden Erwachsenenmodus verstanden, erfüllt und geschützt. Der wütende Kindmodus wird in Handlungen des gesunden Erwachsenenmodus kanalisiert, um Bedürfnisse erfüllt zu bekommen. Dem impulsiven Kindmodus werden Grenzen gesetzt. Ungesunde Bewältigungsmodi treten, wenn überhaupt, nur selten auf und nur in Krisensituationen. Der strafende Elternmodus ist verbannt und der distanzierte Beschützermodus ist durch gesunde und realistische Standards ersetzt.

Der verletzte Kindmodus beinhaltet Bedürfnisse, die während unserer Kindheit nicht erfüllt wurden. Aus den Gefühlen aus diesen Erfahrungen und Handlungstendenzen entwickelten sich Überlebensstrategien, die auf Kampf, Flucht oder Erstarren basieren und die man einsetzen musste, um ohne die Erfüllung der Grundbedürfnisse zu überleben.

Wenn Sie sich dessen bewusst sind, wie auf Ihre verschiedenen Gefühle und Bedürfnisse reagiert wurde, als Sie noch ein Kind waren, können Sie auch Ihr aktuelles inneres verletzliches Kind und dessen Bedürfnisse besser verstehen. Hoffentlich können Sie für diesen Teil Ihrer selbst, der das damals ganz allein durchgemacht hat, auch Mitgefühl aufbringen.

Füllen Sie unten die Linien im Zusammenhang mit Ihren **Bedürfnissen** mit einem der folgenden Begriffe: Schutz, Bestätigung, liebevolle Zuwendung, Trost.

Angst, Traurigkeit oder Schmerz.

- (1) Als mein Bedürfnis nach _____ als Kind nicht erfüllt wurde und ich fühlte _____, meine Mutter oder mein Vater reagierten so: _____

- (2) Heute reagieren für mich wichtige Personen auf meine Bedürfnisse und Gefühle meist so:

- (3) Wenn mir Bedürfnisse nach _____ oder Gefühle des/der _____ bewusst werden, reagiere ich meistens so: _____

Beispiel**Das kindliche Bedürfnis nach Trost bei verletzten Gefühlen:**

- (1) Wenn ich Trost von meiner Mutter brauchte und sagte, dass ich mich verletzt fühlte, wenn ich ihn nicht bekäme, deutete sie dies so, dass sie etwas falsch gemacht habe. Da sie aber perfekt war, konnte das nicht sein – also war es „falsch“ von mir, verletzt zu sein. Als ich älter wurde, lernte ich Folgendes: Wenn ich meine Mutter von meinen verletzten Gefühlen wissen ließ, bedeutete dies, dass sie „gewann“ oder glaubte, ich hätte auf irgendeine Weise versagt, indem ich nicht das „perfekte Kind“ war.
- (2) Für mich wichtige Menschen reagieren normalerweise mit Mitleid und Trost, wenn ich mein Bedürfnis nach Trost/Liebe und verletzte Gefühle äußere. Ich muss mir der vernachlässigten Gefühle meines verletzlichen Kindes bewusst sein und nicht wieder in das alte Schema meiner Mutter verfallen, indem ich niemanden wissen lasse, dass ich verletzt bin.
- (3) Normalerweise reagiere ich mit Mitgefühl. Manchmal glaube ich, es ist „falsch“, dass ich mich verletzt fühle, und dann bin ich selbstkritisch. Manchmal denke ich, verletzte Gefühle bedeuten, dass ich „schwach“ bin. Wenn ich weine, bin ich sehr selbstkritisch. Diese Sache habe ich noch nicht verarbeitet.

Anmerkungen für Therapeuten. Beginnen Sie die Sitzung mit einer Erklärung der Beziehung zwischen Kindheits-erfahrungen von unerfüllten Bedürfnissen, der Art und Weise, wie auf Gefühle reagiert wurde und der gegenwärtigen Manifestation des verletzlichen Kindmodus. Lesen Sie das Beispiel vor und sprechen Sie eine Zeitlang darüber. Bitten Sie die Patienten, ein Beispiel eines Bedürfnisses und eines Gefühls zu wählen und es in der Gruppe zu diskutieren. Die Patienten sollten reihum drei Fragen bzgl. des ausgewählten Bedürfnisses und Gefühls beantworten. Bei jeder Runde wird jeweils eine Frage beantwortet.

Verbinden Sie diese Übung mit dem Gegenmittel-Arbeitsblatt, da dieses die Möglichkeit demonstriert, wie der verletzliche Kindmodus *jetzt* sein Bedürfnis erfüllen oder eine unterstützende Zuwendung erhalten kann. Zuerst muss also der Ursprung identifiziert und dann Vergangenheit und Gegenwart voneinander getrennt werden. Bringen Sie so viel wie möglich die Erlebnisse aus der Gruppe ein – z. B. die Erfahrung, von der Gruppe akzeptiert zu werden und zu ihr dazuzugehören oder wie sich das verletzliche Kind in der Gruppe sicher und geschützt fühlt. Führen Sie als Teil davon eine kurze Imaginationsübung durch, bei der die Teilnehmer ein Erlebnis/eine Situation aufrufen, bei der sie die Erfüllung ihrer Bedürfnisse oder die Zuwendung zu ihren Gefühlen auf eine gesunde Art und Weise erlebt haben. Ein Beispiel wäre die Erfahrung des Akzeptiertwerdens, die eine Patientin gemacht hatte, als sie Gruppenleiterin in einem Feriencamp war und die Kinder sie akzeptierten und mochten. Indem die Therapeuten den Teilnehmern einzeln und in der Gruppe helfen, Wege zu finden, ihre Bedürfnisse sofort erfüllt zu bekommen, leben sie gesunde Erwachsenenhandlungen vor.

Beschreiben Sie zuerst, wie jedem Grundbedürfnis in der Kindheit begegnet wurde und durch wen:

Beschreiben Sie in einem zweiten Schritt, wie jedes dieser Bedürfnisse heute zutage tritt (z. B. in Ihrem vulnerablen Kindmodus) und wie ihnen begegnet wird.

(1) Sichere Bindung an andere (beinhaltet Sicherheit, Stabilität, Fürsorge, Liebe und Akzeptanz):

(2) Autonomie, Kompetenz und Identitätsgefühl:

(3) Die Freiheit, Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken und deren Bestätigung:

(4) Spontaneität und Spiel:

(5) Realistische Grenzen und Selbstbeherrschung:

SCHEMAMODUS	UNBEFRIEDIGTE KINDLICHE BEDÜRFNISSE	ROLLE IN DER BPS	BPS-SYMPTOM
VERLETZLICHES KIND Intensive Gefühle, emotionaler Schmerz und Furcht überwältigen den Patienten und werden plötzlich zu maladaptiven Bewältigungsmodi, die als BPS-Symptome eingeordnet werden.	Sicherheit, Vorhersagbarkeit, stabile Basis, Liebe, Fürsorge, Aufmerksamkeit, Akzeptanz, Lob, Mitgefühl, Orientierung, Schutz, Bestätigung	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Intensive Gefühle – emotionaler Schmerz und Furcht werden überwältigend ▶ Auslöser für maladaptive Bewältigungsmodi, die BPS-Symptome sind 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Verlassenheitsängste, real oder in der Vorstellung
WÜTENDES KIND Lässt Wut direkt als Reaktion auf wahrgenommenes unbefriedigtes Grundbedürfnis oder unfaire Behandlung folgen	Orientierung, Bestätigung von Gefühlen und Bedürfnissen, realistische Grenzen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Zwischenmenschliche Probleme, da die Wut die augenblickliche Situation übersteigt und daher als unangemessen betrachtet wird 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Intensive Wut ▶ Stürmische Beziehungen ▶ Emotionale Empfindlichkeit
IMPULSIVES KIND Impulsive Handlungen aufgrund von plötzlichem Wunsch nach Befriedigung, ohne Rücksicht auf Grenzen oder die Bedürfnisse anderer (nicht bezogen auf Grundbedürfnisse)	Orientierung, realistische Grenzen, Bestätigung von Gefühlen und Bedürfnissen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Auch Ursache für Konflikte in Beziehungen, auf der Arbeit oder mit dem Gesetz ▶ Oft tatsächlich oder potenziell selbstschädigende Handlungen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Mangelnde Wutkontrolle ▶ Potenziell selbstschädigende Impulsivität, selbstverletzendes Verhalten, Suizidversuche, instabile Identität ▶ Stürmische Beziehungen
STRAFENDE ELTERN Bremsen, kritisieren und bestrafen sich selbst und andere	Lehnen die Bedürfnisse des Kindes ab	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sehr häufig, kann eine Ursache für selbstverletzendes Verhalten oder Suizidversuche sein 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Selbstverletzung, Suizidversuche (häufig)
FORDERNDE ELTERN Hohe Erwartungen und Forderungen nach Verantwortung an andere, setzen dafür andere oder sich selbst unter Druck		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Häufige Ursache für Unzulänglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Selbstverletzung (weniger häufig als beim strafenden Elternmodus)
VERMEIDUNG Stößt andere weg, bricht Kontakte ab, emotionaler Rückzug, kapselt sich ab, meidet andere	Ungesunder Weg, um die vom Schema ausgelösten Emotionen oder die Gefühle, die Teil eines Schemaerlebens sind, zu vermeiden	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Häufig – irgendwo zwischen “Abdriften” bis zur schweren Abspaltung oder physischem Rückzug 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Abspaltung, vorübergehende stressbedingte paranoide Episoden ▶ Instabile Identität ▶ Leere
ÜBERKOMPENSATION <ul style="list-style-type: none"> ▶ Gegenangriff und Kontrolle ▶ Manchmal teilweise adaptiv 		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Häufig – ärgerlicher Beschützer- oder Angreifermodus (Bully and Attack) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Starke unangemessene Wut ▶ Emotionale Reaktivität
FÜGSAME UNTERWERFUNG (Erdulden) Fügsamkeit und Abhängigkeit – gibt eigene Bedürfnisse für andere auf, um anderen zu gefallen		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Häufig, aber oft übersehen aufgrund von schnellem Wechsel zu Überkompensation 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Instabiles Selbstbild ▶ Leere

SCHLAGARTIG WECHSELNDE MODI Tritt häufig auf, wirkt erschöpfend und für sich selbst wie auch für andere "verrückt" und verwirrend	Entspricht dem Modus, in dem sich die Person gegenwärtig befindet	► Quelle für Instabilität bei Affekten, Verhalten, Beziehungen, für das Selbst, transiente Psychosen, Paranoia	► Alle neun Kriterien
GESUNDER ERWACHSENER Kann Bedürfnissen auf eine gesunde Art und Weise begegnen	Das Fehlen von Kindheitsbedürfnissen führt zu Unterentwicklung/Unreife	► Unterentwickelt/unreif/rückständig	► Instabiles Selbstbild
GLÜCKLICHES, FRÖHLICHES KIND Fühlt sich geliebt, verbunden, erfüllt, zufrieden	Liebe, Fürsorge, Aufmerksamkeit, Bestätigung, Akzeptanz, Sicherheit	► Häufig nicht vorhanden	► Instabiles Selbstbild

Datum: _____

Name: _____

Maladaptive Schemamodi sind Erinnerungen, Gefühle, körperliche Empfindungen und Kognitionen, die mit destruktiven Aspekten unserer Kindheitserfahrungen assoziiert und in Schemata organisiert sind, die sich im Verlauf unseres Lebens wiederholen. Befindet sich eine Person in einem Modus, reagiert sie stärker auf vergangene Erlebnisse als es die Gegebenheiten und die Realität der Gegenwart erfordern. Genau das macht das Modusverhalten zu einem Problem – es gründet in Überlebensstrategien, die in der Kindheit oder in Krisen funktioniert haben, die jedoch im täglichen Erwachsenenleben nicht zweckmäßig sind.

Versuchen Sie im Rahmen der folgenden Modusbeschreibungen, sich an eine Zeit/eine Situation zu erinnern, von der Sie denken, dass der jeweilige Modus aktiv war, und beantworten Sie die unten genannten Fragen.

Der distanzierte Beschützer: In diesem Modus verdrängen wir emotionale Bedürfnisse, ziehen uns von anderen zurück und verhalten uns unterwürfig, um Bestrafung zu vermeiden. Man erscheint wie ein „guter Patient“, ist jedoch von seinen Bedürfnissen und Gefühlen abgeschnitten, fühlt sich wie betäubt. Man ist nicht man selbst, nicht authentisch, sondern macht seine Identität von der Bestätigung anderer abhängig.

Situation:

Beschreiben Sie Ihre Gefühle:

Beschreiben Sie Ihre Gedanken:

Beschreiben Sie Ihr Verhalten:

Beschreiben Sie das Ergebnis:

Das verletzte Kind: In diesem Modus fühlen wir uns bspw. traurig, rasend, ungeliebt, im Stich gelassen, verloren. Wir fühlen uns völlig alleine und müssen dringend jemanden finden, der sich um uns kümmert, der uns „rettet“.

Situation:

Beschreiben Sie Ihre Gefühle:

Beschreiben Sie Ihre Gedanken:

Beschreiben Sie Ihr Verhalten:

Beschreiben Sie das Ergebnis:

Das wütende Kind: In diesem Modus macht man seinem Ärger auf unangebrachte Weise Luft. Man ist wütend und manchmal anderen gegenüber fordernd, kontrollierend, missbräuchlich oder entwertend. Zur Befriedigung unserer Bedürfnisse handeln wir impulsiv und erscheinen anderen rücksichtslos und manipulierend.

Situation:

Beschreiben Sie Ihre Gefühle:

Beschreiben Sie Ihre Gedanken:

Beschreiben Sie Ihr Verhalten:

Beschreiben Sie das Ergebnis:

Strafende Eltern: In diesem Modus kritisieren oder bestrafen wir uns selbst für etwas, das wir unseren Grundüberzeugungen nach „falsch“ gemacht haben, wie z. B. unsere Gefühle oder Bedürfnisse zu äußern. Dieser Modus kann eine Internalisierung der Wut, des Hasses oder Missbrauchs eines oder beider Elternteile während unserer Kindheit sein. Häufig treten in diesem Modus Selbsthass und -kritik, selbstverletzendes Verhalten und Selbstverstümmelung sowie Selbstmordgedanken auf. Man wird selbst zu den strafenden Eltern und bestraft sich für ganz normale Bedürfnisse, die wir schon in der Vergangenheit nicht ausdrücken „durften“. Man bezeichnet sich selbst als „böse“ oder „schlecht“.

Situation:

Beschreiben Sie Ihre Gefühle:

Beschreiben Sie Ihre Gedanken:

Beschreiben Sie Ihr Verhalten:

Beschreiben Sie das Ergebnis:

Beispiel: „Ich habe große Angst, Panik bei dem Gedanken, im Stich gelassen zu werden. Ich fühle das am Ende der Therapiesitzungen. Es ist verrückt. Ich fühle mich total außer Kontrolle.“	
Gefühle	Angst, Panik, Wut
Körperliche Empfindungen	Herz schlägt schneller, schnelles und flaches Atmen, die Luft anhalten
Bewältigungsstile/automatische Verhaltensweisen (Zu jedem Stil ist ein Beispiel angegeben)	<p><i>Vermeiden:</i> Ich drifte ab, verbringe die Zeit mit irgendetwas, z. B. Fernsehen, habe Heißhunger auf Chips.</p> <p><i>Überkompensieren:</i> Als ich 12 Jahre alt war, ließ ich fremde Jungen ins Haus, als meine Eltern weg waren – um gefährliche Dinge habe ich mich nicht geschert. Heutzutage habe ich manchmal ungeschützten Sex.</p> <p><i>Sich fügen:</i> Ich habe Angst und fühle mich einsam und wertlos – dann bestrafe ich mich, indem ich mich schneide oder etwas Gefährliches schlucke.</p>
Kognitionen (diese entwickeln sich oft später – Gedanken, Überzeugungen)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ „Etwas Schlimmes wird passieren – Was ist, wenn jemand hereinkommt, wenn ein Feuer ausbricht, wenn der Strom ausfällt, was ist, wenn sie nicht wieder zurückkommen?“ ▶ „Ich bin ihnen egal, sonst würden sie mich nicht alleine lassen – ich bin bedeutungslos, meine Bedürfnisse sind unwichtig.“ ▶ „Ich sollte keine Angst haben, das alles ist normal – ich bin schwach und unzulänglich, ich verdiene es, bestraft zu werden.“
Auslöser – welche Situation löst Ihre Reaktion aus?	Ich werde ganz plötzlich ängstlich, wenn ich alleine bin. Meine Angst ist wie bei einem kleinen Kind. Ich werde panisch und denke: „Ich schaffe das nicht alleine.“
Kindheitserinnerungen (können auch unbewusst sein – viele davon sind sehr früh und präverbal, nur Gefühle und körperliche Empfindungen werden gespeichert)	Ich muss immer daran denken, wie mich meine Eltern nachts stundenlang allein ließen, wenn sie ausgingen. Ich glaube, es begann, als ich 8 Jahre alt war. Soweit ich mich erinnern kann, ist mir nichts Schlimmes passiert.
Gegenwärtiges Bedürfnis (Kindheit und Erwachsenenalter)	<p><i>Kind:</i> Normale Fürsorge von den Eltern; Schutz, Bestätigung, Unterstützung, Beruhigung/Trost.</p> <p><i>Erwachsener:</i> Kontakt, Gemeinschaft</p>
Schemamodus	<i>Verletzliches Kind:</i> Gefühle starker Angst, Verlassenheitserinnerungen, Herzrasen; Gedanken „Das ist unerträglich“; Handlungstendenz: sehr starkes Kontaktbedürfnis
Hinweise (frühe Warnzeichen), dass ein Modus ausgelöst wurde oder aktiv war	Meine emotionale Reaktion, Gedanken und mein Verhalten in Reaktion auf das Ende einer Therapiesitzung sind im Verhältnis zur Situation zu stark.

- (1) Sie haben den Eindruck, Ihre emotionale Reaktion ist im Verhältnis zu Ihrer gegenwärtigen Situation zu stark.
- (2) Andere Menschen bringen direkt oder nonverbal zum Ausdruck, dass Ihre Reaktion im Verhältnis zu Ihrer gegenwärtigen Situation zu stark ist.
- (3) Sie fühlen sich missverstanden. Das könnte bedeuten, dass Sie aufgrund Ihrer Vergangenheit und der daraus entwickelten Schemata „besonders“ auf eine Situation reagieren. Die gleiche Situation wäre für jemand anderen möglicherweise völlig neutral, weil diese Person nicht dieselben Erlebnisse hatte wie Sie. Die Tatsache, dass sich Ihre emotionale Reaktion von der anderer Menschen unterscheidet bedeutet nicht, dass Sie etwas falsch machen. Vielleicht möchten Sie jedoch Ihr Verhalten ändern, wenn Sie damit nicht die erhoffte Reaktion oder die Erfüllung Ihres Bedürfnisses erzielen können.

Beispiel

Sie erzählen einem Mitpatienten von einer Situation, die Sie verärgert hat, dieser sagt Ihnen: „Das ist doch nicht so schlimm, vergiss die Sache einfach.“ Sie reagieren wütend, schreien ihn an und stürmen hinaus, um sich in Ihrem Zimmer einzuschließen. Durch dieses Verhalten bekommen Sie von Ihrem Gegenüber aber nicht die Unterstützung oder Bestätigung, die Sie gebraucht hätten. Möglicherweise kann er diese gar nicht geben, aber das werden Sie nicht herausfinden, wenn Sie nicht direkt fragen. Sie könnten etwa sagen: „Hey, ich habe gute Gründe, warum das für mich eine große Sache ist, mein gemeiner Stiefvater sagte das immer zu mir. Ich wollte Verständnis von dir, ich brauche dich als unterstützenden Freund, der mich ernst nimmt.“ Wenn er Ihnen dann nicht eine positivere Antwort gibt, ist es wohl besser, mit jemand anderem darüber zu sprechen.

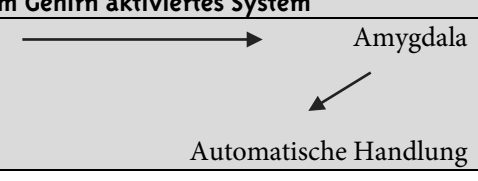
Schreiben Sie über ein Erlebnis, bei dem Sie diese Art von Verhalten bei sich entdecken und beschreiben Sie, welcher Modus Ihrer Meinung nach ausgelöst wurde.

Was fällt Ihnen auf?

© Farrell · Shaw: Schematherapie in Gruppen. Beltz, 2013

Wenn Sie solche Situationen in Zukunft bemerken, was können Sie tun?

Wenn Kindheitsbedürfnisse nach Schutz und Sicherheit nicht befriedigt werden, bleiben wir in diesem Reaktionssystem stecken:

Auslöser	Ihre Erfahrung	Im Gehirn aktiviertes System
Schemabezogener Stimulus, z. B. Erinnerung, Ereignis	Automatische Aktivierung von Gefühlen und körperlichen Empfindungen	 <p>Amygdala</p> <p>Automatische Handlung</p>
Wenn uns der Modus bewusst ist, setzen wir aktiv unsere Kognitionen ein.		
In der Schematherapie helfen wir Ihnen, genau diese Verbindung herzustellen	Gefühle, körperliche Empfindungen <i>plus Kognitionen</i>	Das Modusbewusstsein erlaubt uns, aktiv Entscheidungen zu treffen
Amygdala	Hippocampus	Kortex → Gesunde Entscheidungen

Was hat all das mit der Genesung der Borderline-Persönlichkeitsstörung zu tun? BPS-Symptome sind Reaktionen auf Schemata und Modi. Hierzu ein Beispiel: Menschen mit BPS reagieren häufig sehr intensiv auf Verlassenwerden (in Wirklichkeit oder in der Vorstellung). Im Zustand des Verlassenseins treten starke Gefühle oder extremes Verhalten auf, z. B. Angst (Teil des verletzbaren Kindmodus), Wut (wütender Kindmodus), impulsive Handlungen (impulsiver Kindmodus) oder selbstverletzendes Verhalten (Modus der strafenden Eltern).

Nur wenn Sie Ihre Modi und Bewältigungsstile verstehen, können Sie nach und nach Kontrolle über Ihre Reaktionen und Verhaltensweisen erlangen. In Bezug auf das Gehirn könnte man das so ausdrücken: Man bringt den Kortex dazu, erst einmal alle verfügbaren Informationen zu analysieren und für diese Zeit die „Pause-Taste“ der Amygdala zu drücken – damit diese keine vorschnellen Reaktionen auslöst.

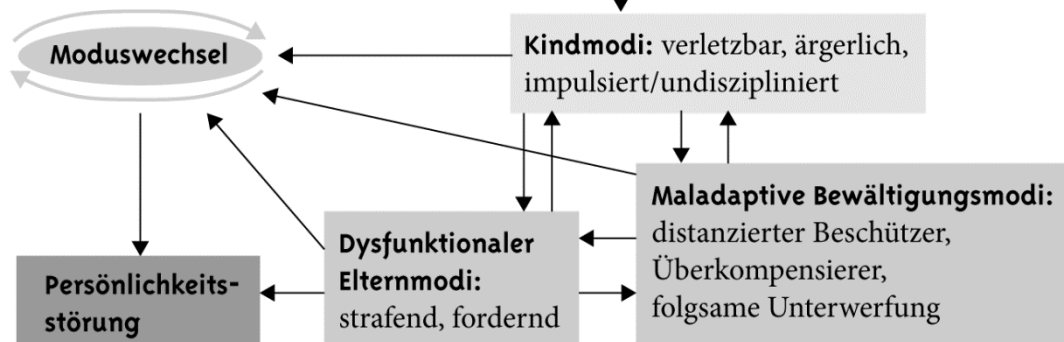
Ein Beispiel. Wenn mein Verlassenheitsschema ausgelöst wird, sind meine Gefühle und körperlichen Empfindungen (durch die Amygdala) Angst und Herzrasen. Wenn ich direkt auf meine Angst reagiere, führt das zu extremen Handlungen. Wenn ich aber verstehe, dass dies eine schemabezogene Reaktion ist, die ihre Ursache darin hat, dass ich als kleines Kind oft alleingelassen wurde (dieses Verständnis passiert im Kortex), dann kann ich in gewissem Maße meine Handlungen kontrollieren und entscheiden, was ich tue bzw. wie ich reagiere.

Kurz gesagt: Ich weiß, dass vergangene Erfahrungen vorbei sind und das „Hier und Heute“ anders aussieht. Meine Handlungen werden zwar nicht völlig unabhängig von meinen Gefühlen und körperlichen Empfindungen sein – vielleicht muss ich mich bspw. hinlegen, ein paar mal tief durchatmen und brauche die Rückversicherung durch meinen gesunden Erwachsenen (Kortex), dass ich in Sicherheit bin und mir nichts passieren wird – aber sie werden nicht ausschließlich und direkt durch meine Emotionen bestimmt. Das ist sehr wichtig, da Handlungen, die mit der Vergangenheit zusammenhängen (wie in einem Schema repräsentiert), zu Problemen mit anderen Menschen oder einem Klinikaufenthalt führen können oder ganz allgemein meinen Zielen des Erwachsenenlebens sowie meiner Unabhängigkeit und Freiheit entgegenwirken.

Kindliche Kernbedürfnisse: Sicherheit, stabile Basis, Vorhersagbarkeit, Liebe, Fürsorge, Aufmerksamkeit, Akzeptanz und Lob, Empathie, Anleitung und Schutz, Validierung von Empfindungen und Bedürfnissen

In der Kindheit nicht befriedigte Bedürfnisse

Entstehende Schemata: im Stich gelassen, Misstrauen, Missbrauch, emotionale Vernachlässigung, Unzulänglichkeit, Scham, Soziale Isolation, Versagen, Beachtung suchen, Unerbittliche Standards etc.



Die Verhaltensweisen, aus denen sich die neun Kriterien der Borderline-Persönlichkeitsstörung ergeben, können alle durch das Schema-Modus-Modell und Moduswechsel erklärt werden. Im Folgenden werden die zentralen Schemamodi aufgeführt. Darunter stehen einige Charaktereigenschaften des jeweiligen Modus oder Effekte, die auftreten, wenn man sich in diesem Modus befindet.

- (1) Modus des verletzlichen, verlassenen Kindes:** Zustand des Patienten, in dem er das Unglücklichsein und beunruhigende Emotionen (insbesondere Angst, Traurigkeit und Hilflosigkeit) fühlt, wenn er mit den meisten seiner Schemata „in Berührung“ ist – im Stich gelassen, Misstrauen/Missbrauch, emotionale Vernachlässigung, Unzulänglichkeit, soziale Isolation, Abhängigkeit/Unfähigkeit, Anfälligkeit für Verletzung oder Krankheit, Verstrickung/unterentwickeltes Selbst, negative Einstellung/Pessimismus.
 - ▶ Angst vor dem Verlassenwerden, begründet oder in der Vorstellung
 - ▶ Emotionale Überreaktion
- (2) Modus des wütenden Kindes:** Zustand, in dem der Patient seine Wut direkt auslöst – als Reaktion auf unbefriedigte Bedürfnisse oder unfaire Behandlung im Zusammenhang mit anderen zentralen Schemata.
 - ▶ Starker unangemessener Ärger und Schwierigkeiten, die Wut zu kontrollieren
 - ▶ Emotionale Überreaktion
 - ▶ Instabile, stürmische Beziehungen
- (3) Modus des impulsiven/undisziplinierten Kindes:** Zustand, in dem der Patient zur Erfüllung unmittelbarer Wünsche impulsiv handelt, ohne Berücksichtigung von Grenzen oder der Bedürfnisse und Gefühle anderer.
 - ▶ Potentiell selbstschädigende Impulsivität
 - ▶ Instabile Beziehungen
- (4) Modus der strafenden Eltern:** Repräsentiert die internalisierte Stimme des Elternteils oder der frühen Bezugsperson, die sich selbst oder andere einschränkt, kritisiert und bestraft. Ist dieser Modus aktiv, wird eine Person zu ihrem eigenen grausamen Verfolger und wendet sich manchmal als solcher auch gegen andere.
 - ▶ Selbstverletzung, Suizidalität
 - ▶ Starker unangemessener Ärger und Schwierigkeiten, die Wut zu kontrollieren
 - ▶ Instabile Beziehungen
- (5) Modus der fordernden Eltern:** Die internalisierte Stimme, die hohe Erwartungen und ein hohes Maß an Verantwortungsübernahme an andere setzt und sich selbst und andere unter Druck setzt, diese zu erfüllen.
 - ▶ Instabiles Selbstempfinden
 - ▶ Stürmische Beziehungen

(6) Modus des distanzierten Beschützers: In diesem Modus verschließt sich der Patient jeglichen Emotionen, zieht sich von anderen zurück und funktioniert auf eine fast roboterartige Weise. Der hier angewandte Bewältigungsstil ist „Flucht“ oder Vermeidung.

- ▶ Abspaltung
- ▶ Leere
- ▶ Führt häufig zu Selbstverletzung oder Suizidalität

(7) „Plötzlicher Moduswechsel“ beinhaltet

- ▶ emotionale Überreaktion,
- ▶ instabiles Selbstempfinden,
- ▶ instabile, stürmische Beziehungen.

Nennen Sie für jede Kategorie die Schwierigkeiten, die Sie in diesem Zusammenhang haben.

(1) Gefühl

Reaktivität/Überreaktion – schnelle und/oder häufige Stimmungswechsel oder starke Reaktionen

Wut – extreme Wut; Schwierigkeiten, diese zu kontrollieren

(2) Verhalten

Selbstverletzung, Suizidversuche

Potentiell schädliche Impulsivität (z. B. waghalsiges Autofahren, Promiskuität)

(3) Beziehungen

Instabile, stürmische Beziehungen

Angst, im Stich gelassen zu werden – intensiv, manchmal in der Vorstellung

(4) Identität/Selbstempfinden

Instabile Identität – Unsicherheit bzgl. Arbeit, Freunden, wer man selbst ist

Gefühle der Leere

(5) Realitätsüberprüfung

Kurze, stressbedingte paranoide Episoden

Dissoziation

Was ist ein Gefühl?

Eine körperliche Empfindung, die durch einen der fünf Sinne wahrgenommen wird und die, wenn wir uns ihrer bewusst werden, Gedanken auslöst. Diese Wahrnehmung veranlasst uns zu einer Einordnung in Emotionskategorien wie „traurig“, „glücklich“ etc.

Wie lernen Kinder Gefühle kennen und einzuordnen?

Kinder lernen die Einordnung von Gefühlen durch eigene Erfahrung und durch Nachahmung ihrer Bezugspersonen – genauso wie sie auch sprechen lernen. Wenn die Bezugspersonen falsche oder nur wenig Information bieten, ist es für die Kinder viel schwieriger, ihre Gefühle zu erleben, einzuordnen und zu kontrollieren bzw. richtig einzusetzen. Das passiert zum Beispiel, wenn Kinder in einer missbräuchlichen Situation lernen, dass sie für ihr Überleben ihre Gefühle verstecken oder unterdrücken müssen. Dadurch kann sich ein emotionales Lerndefizit entwickeln, ein Mangel, der aber nichts mit Intelligenz zu tun hat.

Ein Grund, warum Gefühle wichtig sind, ist, dass sie uns Informationen geben. Fragen Sie sich zuerst: „Was könnte mir dieses Gefühl sagen wollen?“

Unsere Gefühle sind ein ganz grundlegender Teil unseres Wesens. Zu wissen, wie man sich fühlt, hilft einem zu wissen, wer man ist. Es kann sehr beängstigend und verwirrend sein, nicht zu wissen, wie man sich fühlt. Deshalb fokussieren wir hier so stark darauf, dass Sie lernen zu wissen, wie Sie sich fühlen.

Gefühle sind Empfindungen, die in sich durch Körperreaktionen äußern – z. B. ein Engegefühl/ein Kloß im Hals, Zittern, Magenkrämpfe, Atemlosigkeit, feuchte Augen, Wärme im Brustbereich, Kribbeln in den Händen, ein Druck auf dem Herzen. Wenn Sie Ihren Körper für eine lange Zeit ignoriert haben, finden Sie es möglicherweise schwierig oder seltsam, sich auf diese Empfindungen und deren Wahrnehmung einzustellen. Vielleicht können Sie die Empfindungen auch klar benennen, wissen aber nicht, was sie bedeuten. Kinder spüren zunächst nur die Körperreaktion – „In meinem Bauch ist es ganz komisch“ – und die Erwachsenen benennen dann oft für sie das Gefühl dazu, z. B. Angst. Wenn sich nie jemand mit Ihren Gefühle beschäftigt hat, haben Sie vielleicht nie gelernt, sie auszudrücken sich mit ihnen vertraut zu fühlen. Sie können jedoch lernen, Ihre Gefühle einzuordnen und sie, wenn Sie möchten, anderen gegenüber zum Ausdruck zu bringen. Es ist nie zu spät, um das zu lernen.

Wenn Sie sich der Gefühlsebene verschließen, kommen Sie möglicherweise nie bis zu den Stadien der Wahrnehmung der Gedanken über Gefühle. Das ist einer der Gründe, warum manche Menschen nicht wissen, warum sie eine bestimmte Empfindung oder ein Gefühl haben. Wenn Sie Gefühle also nicht zulassen, kann es sein, dass lediglich die anderen Menschen körperliche Veränderungen an Ihnen bemerken und Sie fragen, ob etwas nicht stimmt. Wenn Sie sich also bereits verschließen, bevor Ihr eigenes Bewusstsein für Ihre Empfindungen auftreten konnte, wissen Sie nicht, was Sie hierauf antworten sollen.

Gefühle kommen immer als „Paket“, es gibt hier keine Auswahl. Wer Freude und (glückliche) Erregung fühlen kann, ist damit auch fähig, Traurigkeit und Schmerz zu spüren.

Es gibt keine richtige oder falsche Art zu fühlen. Je mehr Sie Ihre Gefühle akzeptieren können – ohne Bewertung oder schlechtes Gewissen – desto einfacher wird es für Sie sein, sie zu erleben, mit ihnen zu arbeiten und von ihnen zu lernen.

Dieses Spiel kann zu Beginn einer Gruppensitzung gemacht werden, um die Patienten feststellen zu lassen, welche Gefühle sie momentan haben. Wir nennen es „Das Farbenspiel“.

Wählen Sie zuerst fünf verschiedene Farben aus und ordnen Sie jeder eine Liste von ähnlichen Gefühlen zu.

Zum Beispiel:

- ROT:** für Wut, Frustration, Ärger, Irritation etc.
- GRÜN:** für Glück, Freude, Aufgeregtheit etc.
- BLAU:** für Traurigkeit, Depression, Müdigkeit etc.
- GELB:** für Verletzlichkeit, Ängstlichkeit, Furcht etc.
- BRAUN:** für Distanziertheit, Zurückgezogenheit, Verwirrung, Betäubung, Überwältigung etc.

Sie können jede beliebige Farbe verwenden, wichtig ist nur die Auflistung der zu jeder Farbe zugehörigen Gefühle. Sie können auch eine andere Liste mit Gefühlswörtern zusammenstellen und die Patienten fügen den bestehenden Farben noch weitere Begriffe hinzu.

Sie sollten so viele Farbkärtchen haben wie Personen in der Gruppe sind, z. B. 8 Patienten und 2 Therapeuten = 10 von jeder Farbe.

Legen Sie alle Farbkärtchen in die Mitte des Gruppenkreises, dann nimmt sich jeder die Farbe, die am meisten seiner momentanen Gefühlslage entspricht. Niemand muss seine Gefühle erklären, aber Sie *schreiben auf*, welche Farbe jedes Gruppenmitglied genommen hat. Sammeln Sie dann alle Farbkärtchen ein. Sagen Sie der Gruppe, dass Sie später wieder auf das Spiel zurückkommen werden, dass Sie nun aber zuerst das für diesen Tag abgesprochene Thema behandeln wollen. Machen Sie ein paar Spaßaktivitäten, bevor Sie das Spiel wiederholen. Bitten Sie die Gruppenmitglieder, sich nochmals eine Farbkarte zu nehmen und achten Sie darauf, ob es Veränderungen in der Auswahl gab. Notieren Sie sich wiederum die jeweilige Farbauswahl.

Fragen zur Gruppendiskussion oder Hausaufgabe:

- ▶ Hat sich bei der zweiten Runde jemand für eine andere Farbe entschieden?
- ▶ Was war die Ursache für die Gefühlsänderung?
- ▶ Was ist der Grund dafür, dass Sie im Moment nicht weiterkommen?
- ▶ Was ist der Zusammenhang zwischen Schemata und Gefühlen?
- ▶ Wie helfen uns unsere Gefühle bei der Identifikation unserer Bedürfnisse?
- ▶ Gibt es etwas in der heutigen Gruppensitzung, das zu einer Gefühlsänderung bei Ihnen geführt hat?
- ▶ Was müssen *Sie selbst* dafür tun, Ihre Gefühle zu verändern?

Spielvarianten

- (1) Bevor sich die Teilnehmer eine Farbkarte nehmen, bitten Sie sie darum aufzuschreiben, welche Farben die anderen Gruppenteilnehmer und die Therapeuten ihrer Vermutung nach auswählen werden.
 - ▶ Wie zutreffend waren die Vermutungen?
 - ▶ Worauf achten Sie in sich selbst, um festzustellen, was Sie fühlen?
 - ▶ Worauf achten Sie bei anderen, um festzustellen, was diese wohl fühlen?
- (2) Um das emotionale Gewahrsein zu stärken, legen Sie eine große Zeichnung eines Körperumrisses in die Mitte und bitten Sie die Patienten, Farbkarten an die Stelle im Körper zu legen, an der das jeweilige „Gefühl“ spürbar sein könnte. Beispielsweise könnte Wut im Magen, Hals, den Armen etc. zu spüren sein.

Mögliche Schwierigkeiten

Bei manchen Spielen oder neuen Übungen kommen von den Patienten Kommentare wie „Das ist doch albern, ich will das nicht machen“ und sie sind der Übung gegenüber negativ eingestellt.

Sie können beispielsweise so darauf reagieren: „Sie haben Recht, ich akzeptiere das und ja, die Spiele und Übungen können manchmal einen etwas albernen Eindruck machen. Ich würde es jedoch toll finden, wenn Sie für einen Augenblick Ihre Kritik beiseiteschieben und es mit der Übung doch zumindest einmal versuchen würden.“

Wenn sie trotzdem nicht daran teilnehmen möchten, schlagen wir vor zu antworten: „O.k., ich respektiere Ihre Entscheidung, heute nicht mitzumachen, aber während wir die Übung machen, möchte ich Sie bitten sich vorzustellen, dass Ihr kleines Kind die Übung macht. Wenn wir das nächste Mal eine Übung machen, werde ich Sie bitten, dann meinen Wunsch, dass Sie daran teilnehmen, zu respektieren und es mit der Übung zu versuchen. Ist das für Sie in Ordnung?“

Es ist sehr wichtig, die Probleme und/oder Schwierigkeiten zu besprechen, die aufgrund Ihrer fortgesetzten tapferen Anstrengungen, Ihre Gefühle im Körper wieder zu erwecken und mit ihnen in Verbindung zu treten, auftauchen können:

- (1) Sie haben das Gefühl, dass Ihr Leidensdruck zweitweise wächst anstatt abzunehmen.
- (2) Sie spüren eine Zunahme an Angst und dem Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.
- (3) Sie fühlen sich überrollt von Erinnerungen oder Gefühlen.
- (4) Sie stellen fest, dass alte Erstarrungs- oder Rückzugstechniken nicht mehr funktionieren oder nicht mehr so effektiv sind wie früher.
- (5) Sie stellen den Wert des wachsenden Gewährseins Ihrer Gefühle infrage.

Diese Schwierigkeiten und Probleme sind Anzeichen dafür, dass Sie tatsächlich auf dem richtigen Weg sind, mit Ihrem Selbst wieder verbunden zu sein und es zurückzugewinnen. Und zwar vollständig – Ihre Gedanken, Gefühle und Empfindungen.

Dieser ganze Prozess des Wiedererweckens, Wiederverbindens und der Rückgewinnung Ihres Selbst ist zu vergleichen mit dem „Auftauen“ von Menschen mit Erfrierungen.

Körperliche Erfrierung	Emotionale Erfrierung
Glieder oder Extremitäten erleiden Erfrierungen, wenn sie übermäßig oder ungeschützt der Kälte ausgesetzt sind – das führt dazu, dass sie völlig empfindungslos werden, es führt zu Taubheitsgefühl und Erstarrung.	Ein nicht validierendes Umfeld führte dazu, dass Sie Ihren eigenen Wert, die Berechtigung Ihrer Gefühle, Gedanken und Empfindungen infrage stellen, was im Verlust des körperlichen und emotionalen Gewährseins resultiert – es führt zum „Abschalten“, zu Taubheitsgefühl und Erstarrung.
Wenn diese schädigenden Einflüsse nicht mehr bestehen, fühlen wir uns zuerst taub, dann beginnen die Glieder zu schmerzen, manchmal sogar sehr stark – das ist jedoch ein Zeichen für die Gesundung.	Wenn wir den Prozess des Wiedererweckens und Wiederverbindens (durch Therapie, Gruppen etc.) beginnen, wird uns unsere Taubheit und Erstarrung bewusst. Wir erleben dann oft größeres Leiden, stärkeren Schmerz, Überwältigung usw. Dieser emotionale Schmerz des „Auftauens“ ist zeitweise sehr stark – aber auch das ist ein Zeichen für Gesundung.

Zu verstehen, dass dieses schmerzhaftes Auftauen eine Stufe im Prozess des Wiedererweckens und Wiederverbindens ist, wird Ihnen helfen, es mit weniger Angst anzunehmen. Es ist jedoch auch wichtig, für dieses Auftauen *neue Beruhigungstechniken zu entwickeln*, um die eben durch diesen Auftau-Prozess ausgelösten größeren Probleme und Schwierigkeiten ausgleichen zu können. Genau wie bei körperlichen Erfrierungen ist es nicht möglich, das Auftauen rückgängig zu machen. Sie können jedoch bestimmte Dinge lernen, die Ihnen dabei helfen, mit den manchmal überwältigenden Ergebnissen umzugehen, die aus dem Auftauen Ihrer Emotionen, Gedanken und Empfindungen entstehen.

Übung. Schreiben Sie über eine Erfahrung, als Sie Gefühle zuließen, die ein wenig stärker waren, als Sie es sich normalerweise außerhalb eines sicheren Ortes erlauben würden. Haben Sie dabei etwas gelernt?