

Der gesunde Erwachsene ist der Teil von bzw. in Ihnen, der kognitive und erlebnisaktivierende Gegenmittel für Schemamodi einsetzen kann, mit denen Sie zu kämpfen haben. Er kann die Bedürfnisse Ihres verletzlichen Kindes erfüllen und hilft Ihnen, die unbewussten durch die Schemata aufgeworfenen Grenzwälle zu überwinden und Ihre eigenen Stärken einzusetzen.

Beschreiben Sie, in welcher Form Ihr gesunder Erwachsener heute existiert. Zum Beispiel: Welche Stärken sind Ihnen bewusst?

Wie viel Prozent Ihrer Identität macht der gesunde Erwachsene aus? (0–100%)

Wie finden Sie Zugang zu Ihrem gesunden Erwachsenen und wie würde sich Ihr zukünftiges Leben verändern, wenn Sie diesen Zugang jederzeit hätten?

Bewertung der »Etikettierungen« aus der Kindheit

Etikettierung	Ursprung	Fakten	Stimmigkeit	Revision	% meine Überzeugung

Fügen Sie »Etikettierungen« aus dem Erwachsenenleben und verlässliche, vertrauenswürdige Quellen hinzu.

Etikettierung	Quelle	Ich akzeptiere das zu ____ %

Beschreibung meines gesunden Erwachsenenmodus

Stärken:

Gesunde Bewältigungsstrategien:

»Verbündete«

Ressourcen:

MODUS	Verletzliches Kind	Wütendes/impulsives Kind	Strafende Eltern	Distanzierter Beschützer
Was sind die objektiven Fakten dieser Situation (d. h. wie würde ein Beobachter sie beschreiben?)				
Erscheint Ihre Reaktion größer als die gegenwärtige Situation bzw. ist sie zu stark ? Auf welche Art und Weise? Wissen Sie warum (Ursprung/zentrales Erlebnis)?				
Probieren ein kognitives Gegenmittel ... Schreiben Sie auf , was Sie gemacht haben und welchen Effekt das hatte.	Beispiel: Fragen Sie sich – Wovor habe ich Angst? Wenn das passieren würde, wie schlimm wäre das für mich heute als Erwachsener? Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass es tatsächlich so schlimm ausgehen wird? Denken Sie daran, dass Sie heute ein erwachsener Mensch sind.			
Probieren Sie ein erlebnisaktivierendes Gegenmittel ... Schreiben Sie auf , was Sie gemacht haben und welchen Effekt das hatte.	Beispiel: Verwenden Sie Ihr Bild des sicheren Ortes, um sich zu schützen. Machen Sie etwas Beruhigendes oder Tröstendes für Ihr verletzliches Kind.			

Lesen Sie die Beispiele und tragen Sie dann Ihre Antworten zu jedem Modus ein.

	Was wissen Sie über jeden dieser Teile Ihrer selbst? Zum Beispiel: Wie beeinflusst dieser Modus-Teil in Ihnen Ihre Selbstwahrnehmung und auch, wie andere Sie sehen?	Wie viel Prozent von Ihnen als Person nimmt dieser Modus ein?
Verletzliches/ im Stich gelassenes Kind	Das ist der Teil von mir, den nur die Menschen, die mir nah sind, jemals sehen – es ist der ängstliche, traurige Teil von mir und ich nehme ihn nur sehr selten wahr.	10 %
Wütendes/impulsives Kind	Ich kann viel schlucken – aber irgendwann explodierte ich wegen Dingen, die für andere nur Kleinigkeiten sind. Das war dann einfach der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte.	5%
Distanzierter Beschützer	Ich schalte oft ab, weil ich meinen Job hasse und mich dort langweile, weil ich überqualifiziert bin.	40%

Strafende/fordernde Eltern	Ich höre oft die kritische und strafende Stimme meiner Mutter – nichts war gut genug, sie kann nicht stolz auf mich sein.	20%
Glückliches Kind	Ganz selten kann der freie, fröhliche und vergnügte Teil von mir »zum Spielen« herauskommen.	5%
Gesunder Erwachsener	Ich kann selbstsicher und bestimmt sein und mich um meine Bedürfnisse kümmern. Ich möchte häufiger so sein. Auf diesen Teil von mir bin ich stolz und andere mögen und respektieren ihn.	20%



Die meisten Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeit haben mit einer instabilen Identität zu kämpfen. Der erste Schritt zur **Identitätsstabilisierung** ist, die Teile Ihrer Identität oder Ihres Selbstbildes zu bestimmen, die mit maladaptiven Modi zusammenhängen.

Eine der häufigsten schädlichen Botschaften des fordernden Elternmodus ist, dass man völlig unzulänglich ist, wenn man nicht absolut perfekt ist. Diese Botschaften können vielerlei Formen annehmen. Manche sind: »Ich bin schlecht, wertlos, ein Verlierer, nicht gut genug, usw.«. Tragen Sie hier die Botschaft ein, mit der Sie kämpfen:

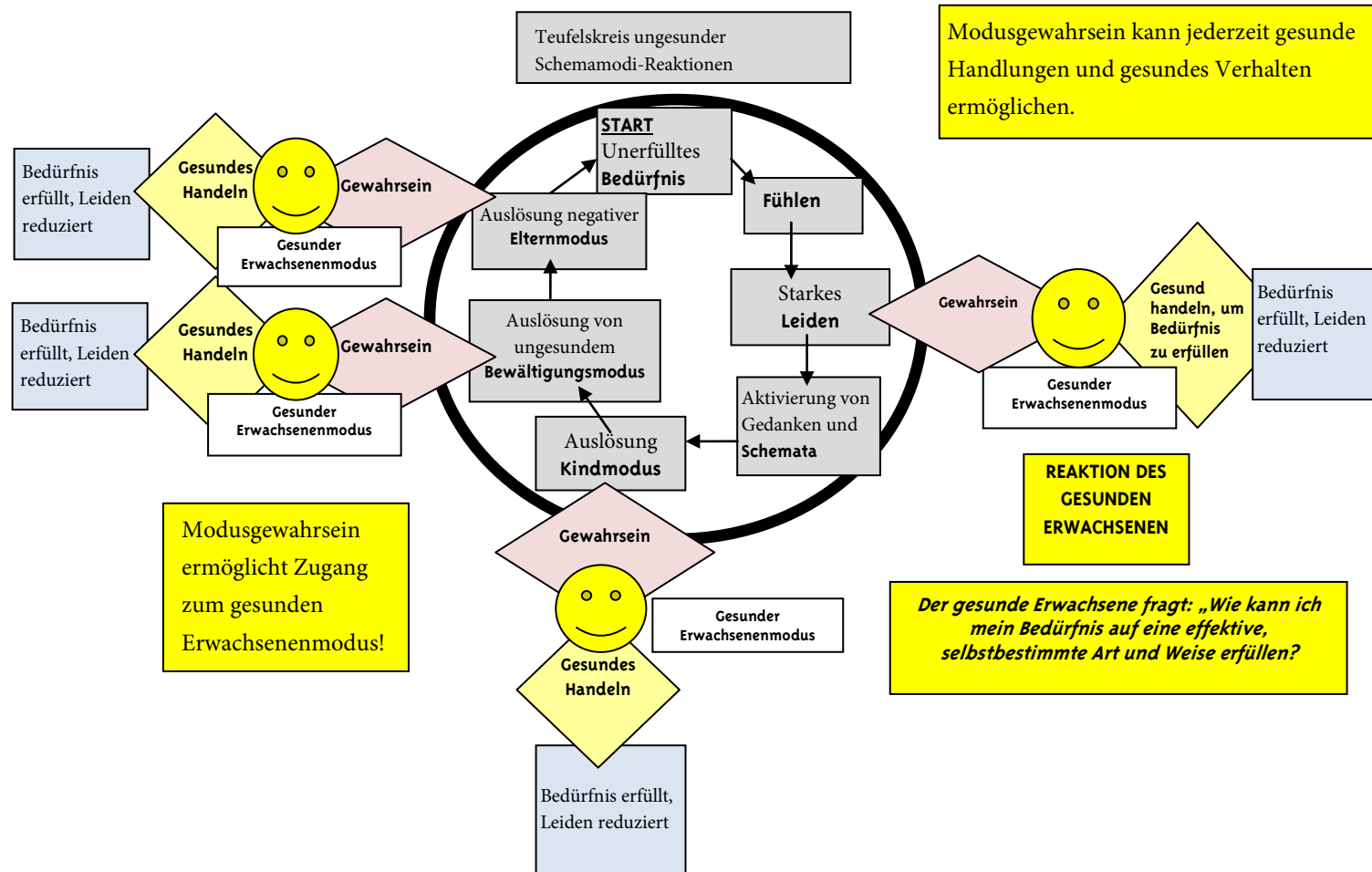
Nun wollen wir einen neutraleren Blick aus der Perspektive des gesunden Erwachsenen auf die Stimmigkeit und Validität dieser Botschaft werfen. Wir sehen uns dazu die folgenden Informationen an:

- (1) **Information des gesunden Erwachsenen.** Diese Information sollte ganz grundlegend sein. Zum Beispiel – was sind Ihre Erfolge und Errungenschaften? Die Informationen sollten aus Ihrem gegenwärtigen Leben stammen.
- (2) **Informationen negativer Gedanken.** Ein Beispiel wären die Gedanken »Ich bin ein Verlierer« oder »Ich mache nichts richtig«, usw. Hierzu gehören auch kognitive Verzerrungen.
- (3) **Neue positive Fakten.** Hierhin gehört positives Feedback, das Sie bspw. von Mitpatienten, Therapeuten oder Personal bekommen. Das sind gute »Fakten« über Sie. Sie können daran arbeiten, sie anzunehmen, um damit die verzerrten Fakten aus Ihrer Kindheit zu ersetzen. Warum sollten Sie das nicht überdenken, was Sie als Kind für »Fakten« gehalten haben, weil Sie es nicht besser wussten und weil Sie keine guten Erwachsenen um sich hatten, die Ihnen ein stimmigeres Feedback hätten geben können? Was spricht dagegen, daran zu arbeiten, Fakten von verlässlicheren Menschen – wie bspw. Ihren Gruppenleitern – für sich anzunehmen?
- (4) **Botschaften aus der Kindheit:** Negative Elternbotschaften haben ihre Wurzeln in Kindheitserfahrungen. Üblicherweise sind das Missbrauch in irgendeiner Form, emotionale Vernachlässigung, sich ungeliebt fühlen, abwesende oder lieblose Eltern etc. In Missbrauchsverhältnissen projizieren die Täter üblicherweise ihre »Schlechtigkeit« auf ihre Opfer. Sie geben dem Opfer die Schuld am Missbrauch – und das ist falsch und unfair. Für Kinder ist es eine zu beängstigende Vorstellung, dass ihre Eltern schlecht sind oder nicht dazu fähig, sie zu lieben. Würden sie diese Fakten akzeptieren, hieße das, dass der Missbrauch nie aufhören und sie nie die bedingungslose Liebe bekommen würden, die sie wollen und brauchen. Deshalb denken Kinder also, dass, wenn sie nur nicht »schlecht« oder nur »gut genug« wären, dann würde der Missbrauch aufhören oder sie würden nicht vernachlässigt, sondern geliebt werden. Unglücklicherweise ist es in dieser Situation völlig gleichgültig, wie perfekt das Kind ist – es wird nach wie vor nicht geliebt. Das ist nicht die Schuld des Kindes. Eine Spätfolge davon, als Kind nicht geliebt und wertgeschätzt zu werden ist, dass man sich auch als Erwachsener immer wieder an emotional unerreichbaren oder missbräuchlichen Menschen orientiert und dort nach Liebe und Bestätigung sucht. Diese selbstvernichtende Suche ist ein Beispiel für eine »Lebensfalle«.

Gegenmittel für das Unzulänglichkeitsschema sind u. a.:

- ▶ Die Ursprünge dieser negativen Überzeugungen feststellen und die Verzerrungen korrigieren und neu bewerten.
- ▶ Lernen, sich selbst zu lieben und anzunehmen, indem man sich vergangene Fehler verzeiht und gesunde und realistische Erwartungen an sich selbst stellt.
- ▶ Die Bestätigung und Akzeptanz, die man in seiner Umwelt erfährt, in sich aufnehmen und sich selbst vor ablehnenden oder negativen Menschen schützen.

Einer der Hauptgründe für großen Leidensdruck (das kann Leiden in Form von Angst, Wut, Traurigkeit etc. sein) ist, dass **wichtige Grundbedürfnisse nicht befriedigt werden**. Idealerweise kümmert sich unser gesunder Erwachsenenmodus um unerfüllte Bedürfnisse. Wenn das nicht der Fall ist, werden die **Kindmodi** ausgelöst, da es **immanente Reaktionen auf unbefriedigte Bedürfnisse** sind. Wenn Kindmodi aktiv werden, überrollen uns ungesunde Schemata, Gedanken, Erinnerungen, weitere Gefühle (manchmal Scham oder Schuld) und diese können uns daran hindern, so zu handeln oder uns so zu verhalten, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Kindmodi lösen oft entweder ungesunde Bewältigungsmodi (Kampf, Flucht, Erstarren) oder negative kritische oder strafende Elternmodi aus. Ein ungesunder Bewältigungsstil ist ein »alter« Schutzmechanismus, um die unangenehmen Gefühle des verletzbaren Kindes nicht spüren zu müssen. Dem VKM folgt dann möglicherweise eine verinnerlichte Reaktion auf das unbefriedigte Bedürfnis – ein wütender oder impulsiver Kindmodus. Wütende und impulsive Kindmodi lösen ihrerseits oft dysfunktionale Elternmodi aus, die auf das geäußerte Bedürfnis mit Strafe, Kritik oder Liebesentzug reagieren. Das ist ein Teufelskreis aus hohem Leidensdruck aufgrund unerfüllter Bedürfnisse, die Schemamodi auslösen, welche verhindern, dass man zur Minderung des Leidens durch den gesunden Erwachsenen handelt. So hält das Leiden an und nimmt zu und wir stecken in der schmerzlichen Vergangenheit unserer Kindheit fest. Die untenstehende Abbildung zeigt einen solchen **Teufelskreis und die Wege, diesen zu durchbrechen**. Wie Sie sehen, ist immer, wenn Modi ausgelöst werden, deren Gewahrsein (also sie zu bemerken) der erste Schritt zur Verbindung mit Ihrem **gesunden Erwachsenenmodus, der Ihnen ermöglicht, aus dem Teufelskreis Ihrer schmerzlichen Kindheit herauszukommen**. Die Reaktion des gesunden Erwachsenen beginnt damit, zu akzeptieren, dass das unbefriedigte Bedürfnis ein legitimes und gesundes ist, das Sie versuchen sollten zu erfüllen oder das bereits hätte erfüllt werden sollen. Die nächste Frage ist, wie das auf eine effektive, bestimmte und gesunde Art und Weise gemacht werden kann. Leider gibt es keine Garantie dafür, dass Ihre Umgebung auf Ihren gesunden Erwachsenen reagieren wird, aber Ihr gesunder Erwachsener kann immer jede ihm zur Verfügung stehende Handlung oder Verhaltensweise ausführen, um sich selbst ein Bedürfnis zu erfüllen. **Modusgewahrsein ist also der erste Schritt, um den Teufelskreis zu durchbrechen, der Ihr verletzliches Kind in seiner schmerzhaften Vergangenheit gefangen hält.**



AUFGABE: Wählen Sie mindestens drei der folgenden Stärkungsstrategien für den gesunden Erwachsenen aus und probieren Sie sie aus. Berichten Sie, für welche Sie sich entschieden haben und welche Erfahrungen Sie bei deren Anwendung gemacht haben.

- (1) Benutzen Sie ermutigende Worte von anderen, die Sie sich aufgeschrieben haben. Wenn Sie keine haben, bitten Sie jemanden um Unterstützung.
- (2) Trainieren Sie eine gesunde Bewältigungsstrategie.
- (3) Halten Sie ein Objekt in der Hand, riechen Sie einen Duft oder sehen Sie sich ein Bild an, das ein gutes Gefühl oder eine positive Verbindung in Ihnen hervorruft.
- (4) Visualisieren Sie positive Erinnerungen. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Kopf wie ein Diaprojektor ist – stecken Sie ein Dia einer guten Erinnerung hinein und wenn negative Dias auftauchen, nehmen Sie diese heraus und ersetzen Sie sie durch andere, positive. Denken Sie daran, dass wir keine bewusste Kontrolle über jeden Gedanken haben, der uns in den Kopf kommt. Aber wir können darüber entscheiden, ob wir einen Gedanken dort lassen oder ihn durch etwas anderes ersetzen.
- (5) Visualisieren Sie einen Traum, den Sie von einer Zukunft als gesunder Erwachsener haben.

[illegible]