

Die Bewältigungsstile, durch die Sie als Kind überleben konnten, wenn Ihre Bedürfnisse nicht erfüllt wurden, werden Ihnen als erwachsenem Menschen nicht unbedingt dienlich sein oder Ihnen ermöglichen, Ihre Ziele zu erreichen.

**Ungesundes Bewältigungsverhalten** entwickelt sich in der Kindheit in Situationen, in denen zentrale Bedürfnisse (z. B. Sicherheit, Bestätigung) nicht erfüllt wurden oder wenn Missbrauch oder Traumatisierung stattfand. Diese Bewältigungsstile sind **Überlebensstrategien** aus dem primitiven Teil unseres Gehirns – Kampf, Flucht oder Erstarren. Innerhalb der Grenzen der kindlichen Welt mag ein Sich-Loslösen auf die eine oder andere Art als einzige Möglichkeit erscheinen, den körperlichen oder emotionalen Schmerz zu vermeiden. Dieses Loslösen kann als Form von Abspaltung zutage treten (sozusagen ein Verstecken hinter einer Glaswand, also für alle trotzdem sichtbar), nichts sagen bzw. Bedürfnisse nicht zum Ausdruck bringen oder suchtartige Selbstberuhigung (z. B. Videospiele, Essen als Trost). Im Erwachsenenalter nimmt das Vermeidungsverhalten oft die Form des Vermeidens von Kontakt mit anderen Menschen an, man will sich in nichts involvieren oder vermeidet jede Nähe (ein Beispiel könnte sein, sich in einer Therapiegruppe nicht einzubringen). Es kann sich auch als wütender Beschützer äußern – andere durch einen Schutzwall aus Wut auf Distanz halten oder indem man »stachelig wie ein Igel« ist.

**Als Erwachsene haben wir mehr Möglichkeiten**, unsere Bedürfnisse erfüllt zu bekommen und wir haben die Macht, unsere Gefühle auszudrücken. Wir können unser Bedürfnis direkt und mit Bestimmtheit äußern, wir können anderen gegenüber Grenzen setzen, wir können unsichere oder missbräuchliche Situationen aktiv verlassen anstatt zu bleiben und sich passiv zurückzuziehen (z. B. durch Loslösen oder Abspaltung). **Unser primitives Gehirn weiß das jedoch nicht – und so sendet es automatisch die alten Signale: zu kämpfen, zu fliehen oder zu erstarren.** Diese drei Reaktionsweisen sind gut für ein Überleben in Notfallsituationen, aber im alltäglichen Leben halten sie uns in kindlichen Mustern fest und schränken unser Leben ein. Solche Überlebensstrategien wirken zudem erschöpfend – sie sind nicht für den täglichen Einsatz gedacht, sonst wird all unsere Energie dafür verbraucht, uns zu schützen, für das Leben selbst bleibt nichts mehr übrig. Sie erfüllen außerdem nicht die Erfordernisse des Erwachsenenlebens bei der Arbeit, zuhause oder mit Freunden. Wenn wir Überlebensstrategien in alltäglichen Situationen anwenden, sehen uns unsere Mitmenschen oft als »überreagierend« und reagieren entsprechend negativ. Sie können uns ebenso als jemand wahrnehmen, der »die Feuerwehr ruft, obwohl es nicht brennt« und wenn wir dann tatsächlich in einer Krise stecken, werden wir nicht mehr ernst genommen.

**Die gute Nachricht ist, dass eine Änderung möglich ist und dass wir lernen können, unsere automatischen Überlebensreaktionen zu überwinden.** Der erste Schritt ist, sich seines automatischen Bewältigungsstils **bewusst zu werden.** Wenn man sich über die automatische oder übliche Reaktionsweise klar wird – d. h. der Bewältigungsmodus, der am häufigsten ausgelöst wird –, kann man sich dafür entscheiden, mit seinem gesunden Erwachsenenmodus Kontakt aufzunehmen und andere Handlungsmöglichkeiten zu bedenken. Man kann einen Plan aufstellen für solche Situationen, die oft ungesunde Bewältigungsstrategien in einem auslösen, sodass man beim nächsten Mal vorbereitet ist. Dann kann der neue Bewältigungsplan getestet und das Ergebnis aufgeschrieben werden. Es ist wichtig, gute Ergebnisse aus gesundem Verhalten schriftlich festzuhalten, als Beweis dafür, dass der Modus des gesunden Erwachsenen fähig ist und stärker wird.

**Wenn wir eine Wahl treffen, haben wir mehr echte Kontrolle und wirkliche Macht** – und nicht nur die Illusion von Macht, die uns die maladaptiven Bewältigungsstile oft geben. Beispielsweise ist »es gar nicht erst zu versuchen« als eine Bemühung, sich vor den Gefühlen des Scheiterns und der Ablehnung zu schützen, eine Vermeidungsstrategie, die **Scheitern garantiert**. Sie bringt zudem oft negative Konsequenzen (wie an der Arbeit oder sogar in Therapieprogrammen als faul und unmotiviert gesehen zu werden) mit sich.

Niemandem gefällt es, wenn seine Gefühle verletzt werden oder in wenn er in Freundschaften oder Beziehungen abgelehnt wird. Menschen mit BPS sind für solche Erfahrungen jedoch besonders empfindsam. Ungesunde überlebensbasierte Reaktionen beinhalten:

- ▶ einen Wutausbruch haben und die Person, die einen verletzt hat, wegstoßen (Überkompensation),
- ▶ sich zurückziehen und diese Person meiden (Vermeidung),
- ▶ in der Situation verbleiben und immer mehr verletzt und erstarrt werden (Unterwerfung) oder
- ▶ auf den »Zug« der Selbstkritik aufspringen (strafende Eltern).

**Ein Beispiel für eine Antwort des gesunden Erwachsenen** wäre zu sagen: »Meine Gefühle sind verletzt.« Wenn das Gegenüber in einer gesunden Weise reagiert, wissen wir, dass diese Person wahrscheinlich sicher ist und wir Freundschaft mit ihr schließen können. Wenn sie aber auf eine ungesunde Art antwortet – z. B. indem sie sich über uns lustig macht und sagt, wir wären ein kleines Baby oder es sei ihr egal –, dann wissen wir, dass es besser ist, mit dieser Person möglichst wenig Kontakt zu haben. Anderen gegenüber Bedürfnisse und Gefühle zu äußern ist eine Möglichkeit, um diese Menschen einzuschätzen und zu entscheiden, ob man mit ihnen eine Beziehung haben möchte. Während es für uns als Kinder nicht möglich war, uns unsere Familie auszusuchen, sind wir nun als Erwachsene in vielen Fällen in der Position, wählen zu können. Auch wenn es eine Beziehung mit begrenzten Wahlmöglichkeiten ist – wie bspw. in der Klinik – können Sie dennoch üben, sich auf eine selbstbestimmte Art und Weise zu schützen. Wenn Sie auf der Grundlage Ihrer kindlichen Modi entscheiden, bei einer Person als Freund oder Partner zu bleiben oder sie abzulehnen, werden Sie Ihre unglückliche Kindheit wieder erschaffen.

Es ist wichtig, dass Sie sich bewusst werden über Ihre automatischen Reaktionen auf Situationen, in denen eine Schemaaktivierung einen alten Bewältigungsstil auslöst. Dadurch haben Sie eine Wahl und können besser über die Art und Weise Ihrer Reaktion entscheiden.

NOTIZEN AUS DER GRUPPENSITZUNG: z. B. etwas, das Sie gelernt haben, eine Einsicht bzgl. Ihrer Person, Ihres Bewältigungsstils, etc.

---

---

---

---

---

---

---

	Gründe FÜR Veränderung	Gründe GEGEN Veränderung
<b>Sollte ich mein altes Bewältigungsverhalten ändern? Dabei ist zu beachten:</b>	JA. Meine alte Art der Bewältigung – Abspalten, Substanzmissbrauch – führt zur Einweisung in die psychiatrische Klinik und schränkt mein wirkliches Leben völlig ein.  Bedürfnisse benennen: Loslösung/Abspaltung/Schmerz ausschalten	NEIN. Veränderung ist zu viel Arbeit. Ich ertrage es nicht, Schmerzen zu fühlen. Ich bin sowieso ein hoffnungsloser Fall, warum sollte ich es überhaupt versuchen?
<b>Erfüllt es meine Bedürfnisse?</b>	Nicht wirklich – der Schmerz kommt einfach wieder und ich habe das zusätzliche Problem, dass andere von mir enttäuscht sind. Manchmal fühle ich mich so betäubt, dass ich mich schneide, um überhaupt etwas zu spüren.	In diesem Augenblick ja – es nimmt den Schmerz weg.
<b>Gibt es Folgen, die mir nicht gefallen?</b>	Ich mag keine negative Aufmerksamkeit und Kommentare.  Ich habe einen Teil meiner Freiheit verloren, weil ich wieder in der Klinik bin.	Ich beginne, die Kritik meiner strafenden Eltern zu hören, aber ich habe es verdient, weil ich wieder Mist gebaut habe.
<b>Schädigt es meine Beziehungen?</b>	Ja, ich beginne mich von Freunden zurückzuziehen, weil ich glaube, versagt zu haben, dann bleiben sie von mir weg, weil sie denken, dass ich es so will.	Manchmal, aber dann denke ich, dass ich wohl nicht gut genug bin, um Freunde zu haben oder ich werde wütend auf sie.
<b>Was könnte ich sonst noch versuchen, um dieses Bedürfnis zu erfüllen?</b>	Wenn ich zu viel Angst habe, kann ich meinen Therapeuten anrufen, bevor ich etwas tue, das mir schadet. Wenn ich denke, dass ich mich nicht verletzen werde, kann ich jemanden aus der Gruppe anrufen, um einfach nur zu reden.	Es ist viel zu viel Arbeit, etwas Neues auszuprobieren. Außerdem bin ich sowieso ein hoffnungsloser Versager.
<b>Was sind die Vor- und Nachteile der neuen Alternative? Werde ich sie ausprobieren?</b>	Es kann sein, dass der Therapeut nicht erreichbar ist, wenn ich anrufe. Wir haben aber zusammen einen Notfallplan gemacht, ich kann also dort den Anweisungen folgen. Wahrscheinlich könnte ich Ann oder Pat erreichen und mit ihnen reden.  Ja, ich werde es ausprobieren.	Ich bleibe in meinen alten Verhaltensweisen stecken und fühle mich immer noch schlecht und hoffnungslos. Ich weiß das und ich hasse es und oft erscheint das Leben nicht lebenswert deswegen. Vielleicht muss ich meine Meinung und die Gründe dafür, mich nicht zu ändern, überdenken.

	Gründe FÜR Veränderung	Gründe GEGEN Veränderung
Sollte ich mein altes Bewältigungsverhalten ändern? Dabei ist zu beachten:		
Erfüllt es meine Bedürfnisse?		
Gibt es Folgen, die mir nicht gefallen?		
Schädigt es meine Beziehungen?		
Was könnte ich sonst noch versuchen, um dieses Bedürfnis zu erfüllen?		
Was sind die Vor- und Nachteile der neuen Alternative? Werde ich sie ausprobieren?		

Machen Sie es sich während der Woche jedes Mal bewusst und schreiben Sie es auf, wenn Sie bemerken, dass Sie **katastrophisieren** (etwas Schwieriges wird in Gedanken als »unmöglich« oder »katastrophal« aufgebläht, weil Schemata, Kind- oder Elternmodi ausgelöst werden) oder **negative Vorhersagen** (den schlechten Ausgang einer Sache als unvermeidlich vorhersehen) machen. Notieren Sie Ihre Version dieser Verzerrung, listen Sie dann die Dinge auf, von denen Sie wissen, dass es die *Fakten* sind, die dieser Verzerrung entgegenstehen. Schreiben Sie ebenfalls über den Effekt, den das Anschauen dieser Fakten darauf hat, wie Sie sich fühlen und was Sie tun.

**Beispiel für die Verzerrung:** »Wenn ich es riskiere, über Kindheitserfahrungen nachzudenken, wird es so schmerzhaft und furchtbar sein, dass ich sterbe oder verrückt werde.«

- ▶ Auswirkung darauf, wie Sie sich gefühlt haben: »Ich spaltete mich fast sofort ab, als ich merkte, dass ein Gefühl aufkam.«
- ▶ Effekt auf Ihr darauffolgendes Handeln: »Nach einer Weile war das Gefühl des Abgespaltenseins so unangenehm, dass ich mich am Arm kratzte, um irgendetwas anderes als diese Taubheit zu spüren. Wenn ich mich so betäubt fühle, denke ich, dass ich nicht wirklich bin.«

**Beispiel für Fakten:** »Ich bin in einer Klinik und jeden Tag bei erfahrenen Therapeuten in Behandlung. Das ist genau der richtige Ort, um es zu wagen, mit meinem verletzlichen Kind und den ängstigenden Gefühlen meines Missbrauchs in Verbindung zu treten.«

- ▶ Effekt der Fakten auf Ihre Gefühle: »Ich hatte weniger Angst, als ich mich daran erinnerte, dass ich JETZT – im Gegensatz zu meiner Kindheit – Hilfe und Unterstützung von Menschen habe, die sich um mich kümmern.«
- ▶ Auswirkung der Fakten auf Ihr darauffolgendes Handeln: »Ich konnte die Imaginationsübung durchführen – ich konnte mein verletzliches Kind sehen und der Gruppe und den Therapeuten erlauben, mir Trost und Mitgefühl zu geben.«

**Ihre Verzerrung:** \_\_\_\_\_

Auswirkung darauf, wie Sie sich fühlten:

---

---

Auswirkung auf Ihr darauffolgendes Handeln:

---

---

**Ihre Fakten:** \_\_\_\_\_

Auswirkung der Fakten auf Ihre Gefühle

---

---

Auswirkung der Fakten auf Ihr darauffolgendes Handeln:

---

---

Waren Sie durch die Fakten oder durch die Verzerrung stärker beeinflusst?

---

---

Wie können Sie feststellen, dass Ihre Reaktion auf eine Person oder eine Situation stärker ist, als es der Sache entspricht?

Hier sind einige Hinweise:

(1) Eine kognitive Verzerrung ist beteiligt:

- a. ALLES-ODER-NICHTS-DENKEN: »Du machst *immer* \_\_\_\_\_«,  
»Du ermutigst mich *nie*.«
- b. KATASTROPHISIEREN: »Es ist schrecklich, ich kann das keine Minute länger aushalten«
- c. NEGATIVE VORHERSAGEN: »Weil das passiert ist, werde ich es nie schaffen«, »Sie werden mich nie verstehen«.

Ihre Beispiele:

---

---

---

---

---

(2) Sie empfinden extreme Gefühle, obwohl es keine Situation ist, die das Überleben betrifft:

- a. Ich hasse \_\_\_\_\_
- b. Sie sind passiv bzw. indirekt aggressiv und sprechen mit anderen über Ihr Problem mit einer Person, um diese anderen gegen die betreffende Person einzunehmen.
- c. Sie erkennen, dass Ihnen einige Ihrer Gefühle bereits bekannt sind vielleicht aus einer Kindheitserinnerung.

Ihre Beispiele:

---

---

---

---

---