

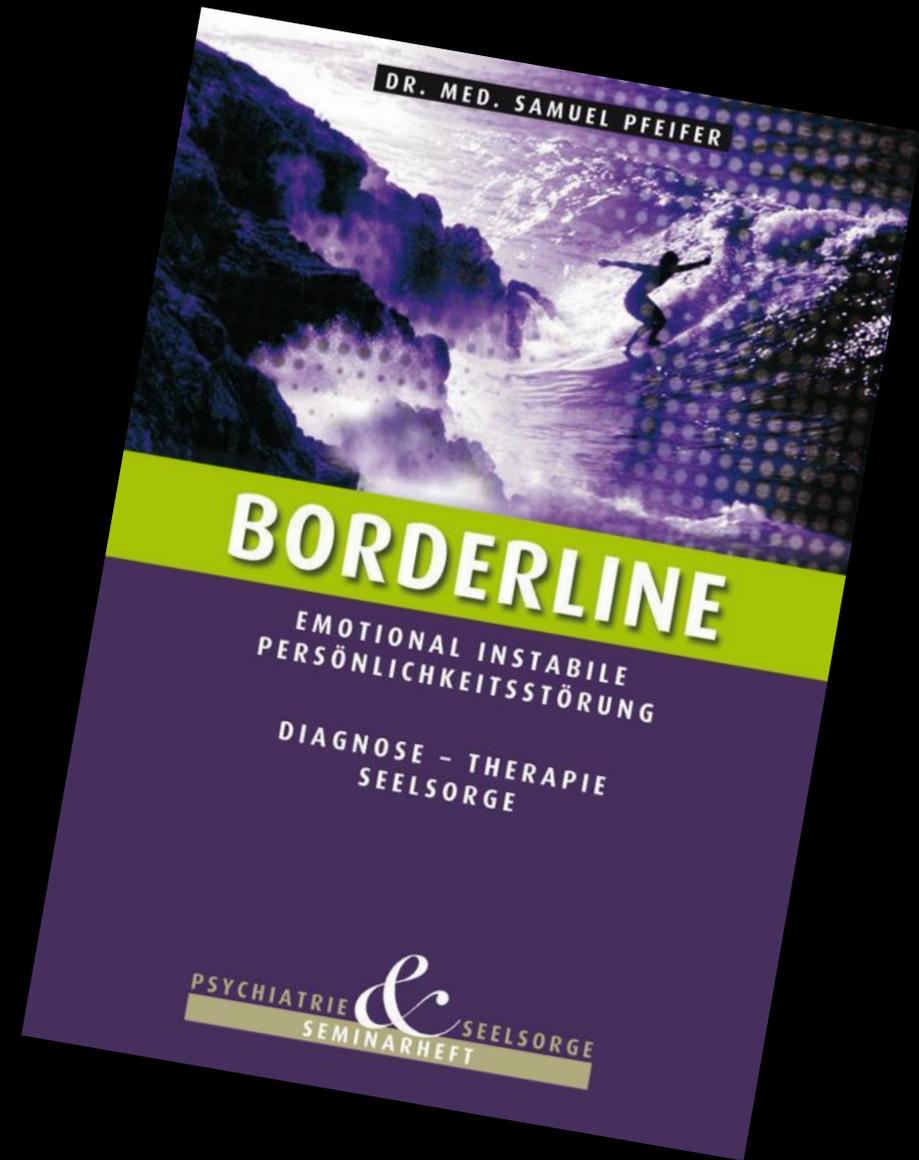
Prof. Dr. Samuel Pfeifer

BORDERLINE

THERAPIE UND SEELSORGE

Seminarheft

- » 40 Seiten
- » Kurz und prägnant
- » Mit vielen Hinweisen auf weiterführende und ergänzende Literatur



Gratis-Download: www.seminar-ps.net/ipad

Herausforderung für die Therapie



- » Rund 80 % der Betroffenen sind zeitweise in Therapie
- » Borderline-Patienten gelten als «schwierig»
- » Instabilität als Problem für die Bezugspersonen
- » Immer wieder Notfälle
- » Enttäuschung, wenn es zu einem Rückfall kommt

Herausforderung für die Jugendseelsorge

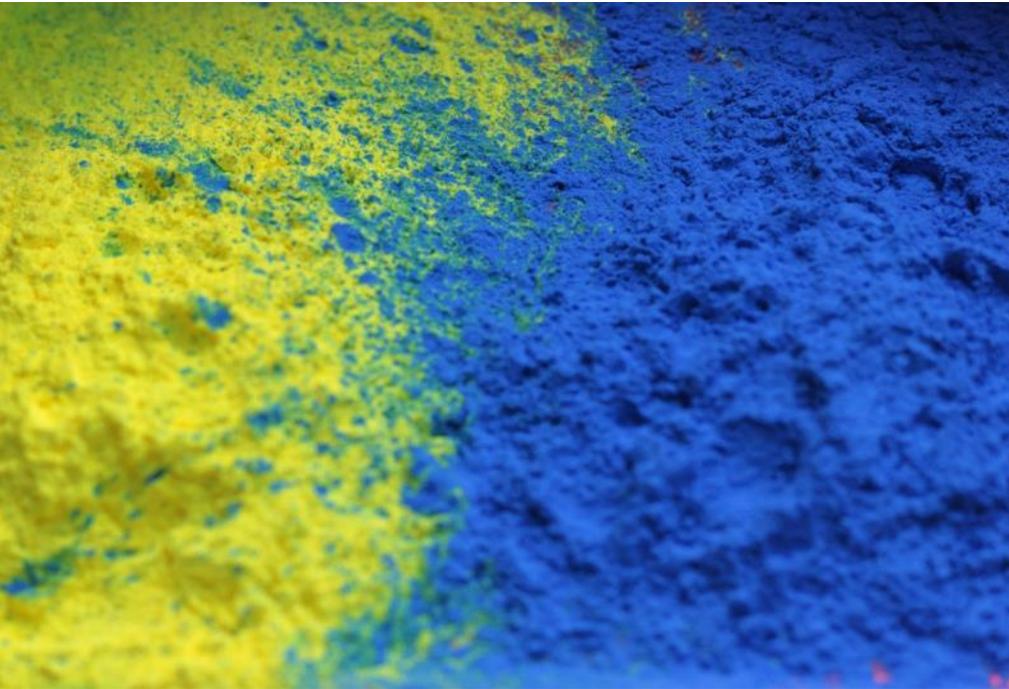


- » Junge Menschen, die impulsives Verhalten, abwechselnd Begeisterung und tiefe Verzweiflung zeigen, werden als schwierig erlebt.
- » Wechsel zwischen Anklammerung und Vorwürfen
- » In Jugendgruppen wird angepasstes («christliches») Verhalten erwartet
- » Problematisch ist unangemessenes Verhalten in Beziehungen (zu viel Nähe), emotionale Ausbrüche, etc.



Psychotherapie bei Borderline

Wie nehmen wir Borderline-Betroffene wahr?



IMMER DARAN DENKEN:

- » Borderliner sind nicht nur schwierig – sie sind auch leidende Menschen.

Bei Menschen mit einer Borderline-Störung begegnen uns höchst widersprüchliche Gefühle:

- » zwischen Anlehnungsbedürftigkeit und schroffer Zurückweisung,
- » zwischen Eigensucht und Selbsthass,
- » zwischen Verletzlichkeit und Selbstverletzung,
- » Rückzug und Sehnsucht nach Gemeinschaft,
- » Lebenshunger und Todeswunsch.

Aussensicht – inneres Erleben

- » ***Von außen betrachtet*** kann eine Borderline-Person beschrieben werden, als jemand, die
- » 1. wiederholtes, unangepasstes Verhalten zeigt
- » 2. irgendwie genießt, was sie tut
- » 3. verantwortlich ist für ihr willentlich steuerbares Verhalten.

- Von innen*** erlebt sich die Person wie folgt:
- » 1. Als passiv Zuschauende / Teilnehmerin in dem destruktiven Strom des Bewusstseins, den sie nicht kontrollieren kann.
 - » 2. Sie merkt nur begrenzt, dass ihr gegenwärtiges Erleben durch die übermächtigen Skripten der Vergangenheit geprägt wird.
 - » 3. Sie führt ihr Leben im subjektiven Gefühl des Zwangs und der Verzweiflung.

Drei grosse Ziele



Unterstützung und Ermutigung



Einfühlung und Empathie



Grenzen, Realität und Wahrheit

Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)



- » Entwickelt von Prof. Dr. Marsha Linehan
- » Schmerzliche Selbsterfahrung:
- » **Die Begründerin der Dialektisch-Behavioralen Therapie war selbst in ihrer Jugend für Monate wegen einer Borderline-Störung hospitalisiert und erfuhr nicht zuletzt durch eine spirituelle Erfahrung (im katholischen Kontext) eine tiefgreifende Besserung. Später entwickelte sie mit der DBT das tragfähigste Therapiekonzept für Borderline-Patienten.**



**AKZEPTANZ
und
VERÄNDERUNG**

Was ist Dialektik?



Dialektische Strategien betonen

- » «die kreative Spannung, die durch widersprüchliche Emotionen und gegensätzliche Denkmuster, Wertvorstellungen und Verhaltensweisen – innerhalb einer Person oder zwischen Person und Umwelt – hervorgerufen wird.»

Akzeptanz und Veränderung



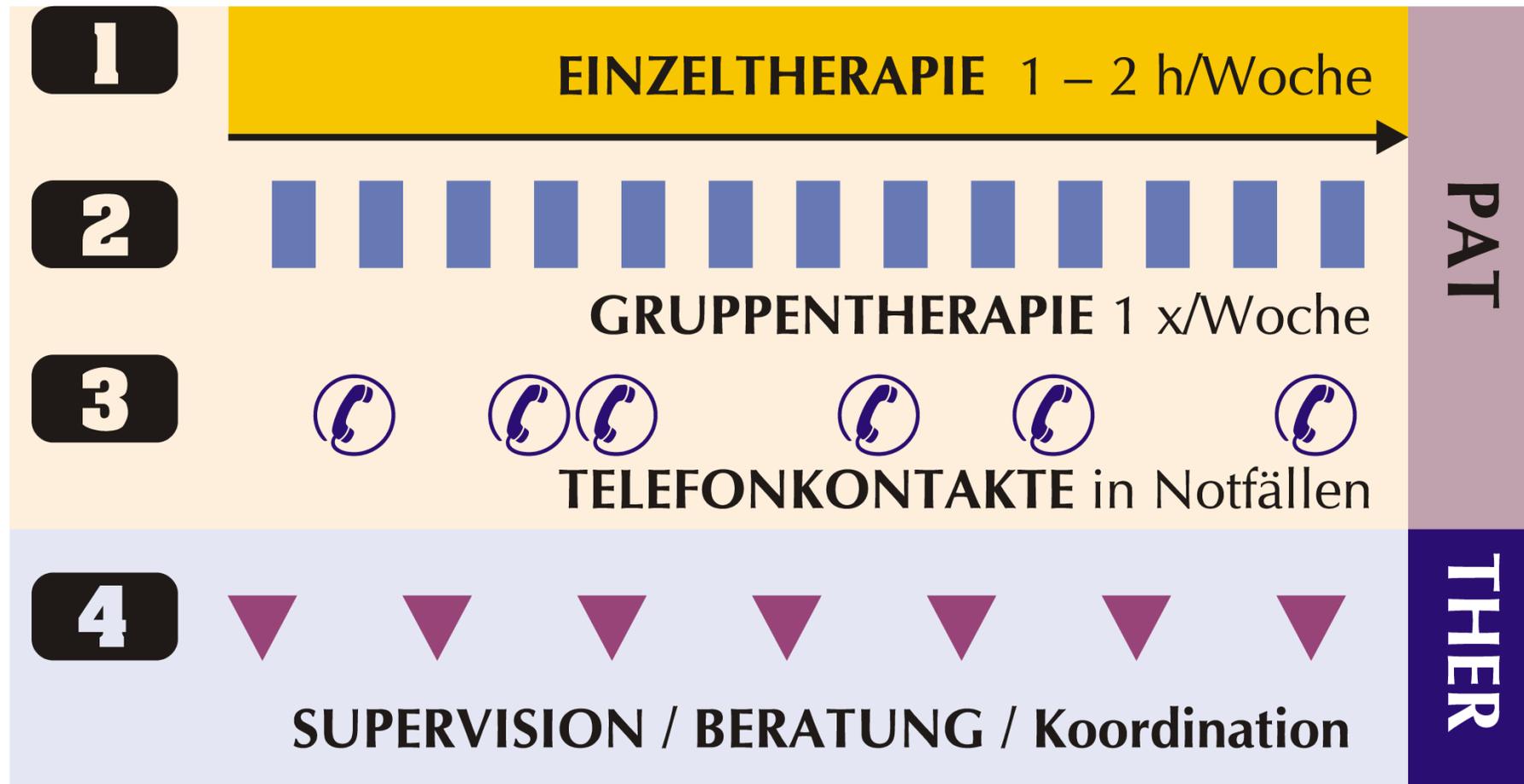
AKZEPTANZ

- » Warmherzigkeit
- » Wertschätzung
- » Gegenseitigkeit
- » Engagement
- » Unterstützung im Umfeld

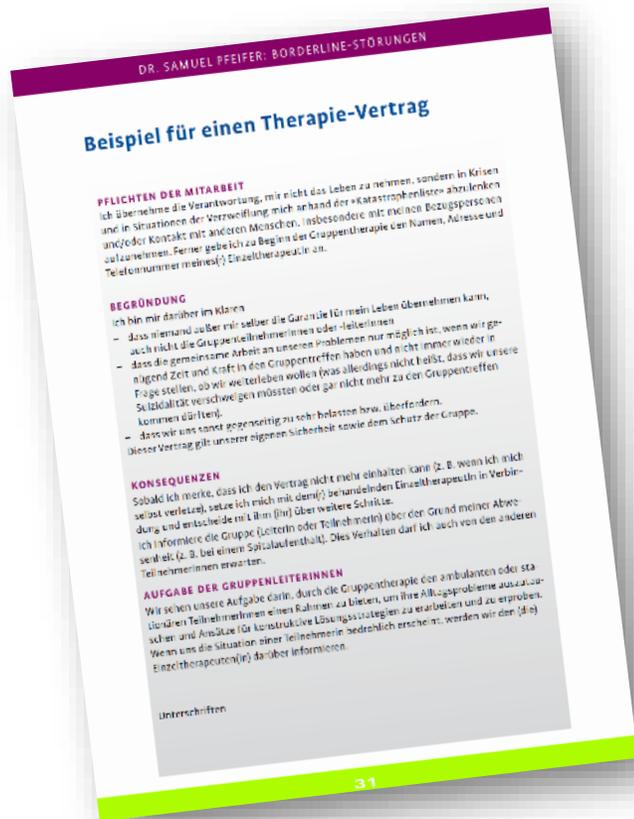
VERÄNDERUNG

- » Grenzen setzen
- » Herausforderung zur Veränderung
- » Problemlösung
- » Anregungen zur Veränderung:
Was hilft?

Vier Bausteine der DBT



Gruppentherapie



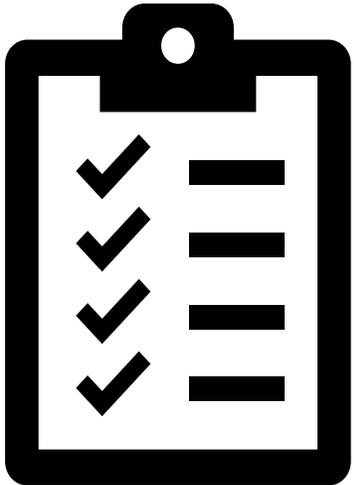
- » **VORTEIL:** die Patientinnen merken, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind.
- » Manche fühlen sich hier sogar freier als in einer Einzeltherapie.
- » Die Gruppe wird zum Halt und ermöglicht es auch, gemeinsam etwas zu unternehmen. Die Teilnehmerinnen lernen, vermehrt auf andere einzugehen, was allerdings oftmals lange dauert.
- » Die Häufigkeit von Selbstverletzungen ging deutlich zurück.
- » **GEFAHR:** wenn sehr instabile Teilnehmerinnen sich in den Mittelpunkt stellen und emotional zu stark reagieren, wenn andere auch drankommen.

Erlernen neuer Gedankenmuster



- » Ausdrücken von Gefühlen, aber in einer angepassten Weise, die nicht zu negativen Folgen für das eigene Leben oder für eine Beziehung führt.
- » Schwarz-Weiss-Denkmuster aufweichen: es gibt auch ein Dazwischen. «Ich war nicht super-toll, aber so schlecht war ich auch wieder nicht!»
- » Aus Zitronen Limonade machen: man kann sie nicht in süsse Früchte umwandeln, aber sich mit weniger begnügen. Beispiel: «In meinem Aufsatz habe ich 5 Fehler gemacht, aber wenigstens habe ich die Arbeit zu Ende geschrieben!»

SKILLS: Liste konstruktiver Aktivitäten



1. Bezugsperson(en) aus meiner SOS-Telefonliste anrufen.
2. Mit anderen vertrauten Menschen Kontakt aufnehmen (per Telefon, Brief, Besuch).
3. In einem nicht-abzuschickenden Brief meine Wut, Enttäuschung, Frust usw. herauslassen.
4. Tagebuch schreiben.
5. In einer sportlichen Tätigkeit (z.B. schwimmen) das “Ventil öffnen”.
6. Spaziergang oder Radtour machen und die Natur auf mich wirken lassen.
7. Entspannungs- (Duft) Bad nehmen und mich pflegen.
8. Mir etwas Gutes gönnen (z.B. einen guten Tee/Kaffee kochen, beruhigende Musik hören, Lesen, usw.).
9. Kreativ tätig sein (zeichnen, malen, mit Ton etwas gestalten, usw.).
10. Mit Kindern oder Tieren spielen.
11. Weitere?

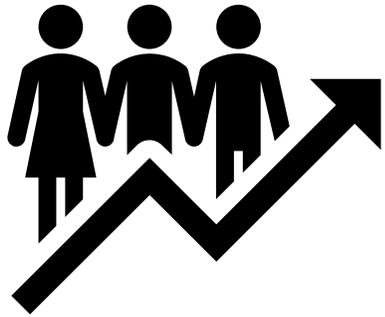
Umgang mit Selbstverletzungen (Skills)



Einen schmerzhaften Reiz setzen, ohne die Haut zu verletzen:

- » Kältespray
- » Scharfes Bonbon „Fisherman’s Friend“
- » Stachelball
- » Sambal Oelek oder Wasabi-Paste

Selbst Supervision in Anspruch nehmen



- » TherapeutInnen sind keine Superhelden
- » Sie kommen an ihre Grenzen und sind manchmal frustriert oder ratlos.
- » Austauschen, was in dieser speziellen Situation vielleicht hilft.
- » Lernen, sich selbst abzugrenzen und nicht überverantwortlich zu sein



Seelsorge bei Borderline

Selbstbild und Gottesbild



«Ich kann nicht glauben, dass jemand mich liebt, weil ich es bin. So habe ich auch Mühe zu glauben, dass Gott mich liebt.»

Besonderheiten der Seelsorge



- » Vieles aus der Therapie gilt auch für die Seelsorge
- » Cave: Komplimente vs. heftige Ablehnung
- » Spannungsfeld: Zuwendung vs. Distanz
- » Frage der dämonischen Ursache?
- » Zusammenarbeit mit Arzt / Therapeutin

Dialektik: Trotzig und verzagt

*Es ist das Herz ein
trotzig und verzagt
Ding, wer kann es
ergründen?*

JEREMIA 17,9

TROTZIG

- » verschlossen
- » abweisend
- » zornig, aggressiv
- » verletzend
- » wechselhaft, launisch
- » vorwurfsvoll
- » Anklammernd, fordernd
- » widerspenstig
- » manipulativ

VERZAGT

- » ängstlich
- » deprimiert
- » leidend
- » übersensibel
- » sehnsüchtig nach Liebe
- » resigniert
- » enttäuscht
- » verzweifelt
- » reuevoll

Besonderheiten der Seelsorge



- » Trost und Zuspruch in depressiven Phasen.
- » Nicht immer wird ein «nüchterner» Ansatz von Mittragen und Strukturieren geschätzt.
- » Seelsorge kann nicht «schlagartig» helfen.
- » Emotionale Schwankungen aushalten, die Person wertschätzen, aber auch Grenzen setzen.
>>> Fels in der Brandung

Probleme in der Seelsorge



- » Dramatische Deutungen und Beschuldigungen
- » Dramatische Massnahmen
- » Dramatische Überforderung der Betreuenden
- » Dramatische Spaltungen von Gemeinschaften

Dramatische Deutungen und Massnahmen

Am Anfang dramatischer Erklärungen steht meist eine Frage wie die folgende: *«Wie ist es möglich, dass jemand in derart kurzer Zeit so unterschiedlich reagiert? Wie ist es möglich, dass es so einschneidend zu Alpträumen, Depressionen und Selbstmord-Impulsen kommt? Da muss mehr dahinter stecken! Das kann nicht mehr mit natürlichen Dingen zugehen!»*

- » Beschuldigung der Eltern
- » Unbereinigte Sünden
- » Dämonische Deutungen

Problematische MASSNAHMEN:

- » Wächtergebetskreis
- » Einsperren, damit sie nicht davonläuft
- » Freibetungen

Spaltung der Betreuenden

Am Anfang war Monika begeistert von ihrem Seelsorger. «Endlich jemand, der mich voll versteht und ernstnimmt!»

Dann aber werden die Ansprüche immer grösser. Als sich der Pastor abgrenzt, beginnt sie ihn zu beschimpfen: «Von Christen will ich nichts mehr wissen. Diese Heuchler nutzen ihre Schäfchen nur aus!»

- » Spaltung ist häufig in Teams und in einer betreuenden Gemeinschaft
- » Borderline-Betroffene können Betreuer gegeneinander ausspielen
- » Die Folge: Betreuende ziehen sich zurück, obwohl sie eigentlich so wichtig für die Betroffenen wären

Das Buch zum Thema

Eine ausführliche Darstellung dieser Probleme findet sich in dem Buch von Samuel Pfeifer:

***„Die zerrissene Seele –
Borderline und Seelsorge“***

Neuaufgabe im Verlag
Mosaicstones in Thun/Schweiz

Bestellung: www.mosaicstones.ch



Der Seelsorger / die Seelsorgerin als Fels



- » Seelsorge-Person als Fels, der Halt, Schutz und Ufer bietet
- » Annehmen und ernstnehmen in den tosenden Wellen der Gefühle
- » Grenzen in Freundlichkeit setzen
- » Fest bleiben in unreifen Trotzreaktionen, ohne die Person zu verstossen.
- » Ermutigung zur Selbständigkeit trotz der hohen Abhängigkeitswünsche.

Ein spezielles Thema: Dämonische Deutungen



Beispiel: „*Das bin nicht mehr ich selbst, wenn ich so aggressiv ausraste. Es ist, als würde mich eine fremde Kraft erfassen und zu einem Verhalten treiben, das ich gar nicht will.*“

Freibetung kann manchmal (als dramatische Massnahme) kurzfristig helfen, aber das ist kein Beweis für dämonische Ursache. Manchmal kommt es auch zu sehr dramatischen Szenen – bitterer Nachgeschmack.

Andere Deutungen



- » Nüchtern bleiben und genauer anschauen, was als dämonisch erlebt wird.
- » Alpträume, Flashback und Stimmungsschwankungen sind natürliche Reaktionen des menschlichen Geistes im Umgang mit schweren Erfahrungen.
- » Ängste können sich in schrecklichen Bildern äußern, sind deshalb aber nicht gleich dämonisch.
- » Psychosomatische Beschwerden (z.B. Druck auf der Brust) sind natürlich und nicht dämonisch.



**Ziel: Entkoppeln von
angstvoller Erfahrung
und dämonischer Deutung**

Eigene Grenzen wahrnehmen



- » Seelsorge und Therapie kann bei Borderline-Patientinnen sehr anstrengend sein.
- » **WICHTIG:** eigene Grenzen wahrnehmen
- » **ABGRENZUG** dient dazu, sich selbst vor Erschöpfung zu schützen
- » Lieber weniger machen, aber konstant da sein.
- » Biblisches Gleichnis der 10 Brautjungfern: «Nein. Sonst reicht es nicht für uns und nicht für euch!» (Mt. 25)

ES GIBT HOFFNUNG!

7 von 10 Betroffenen
sind nach einigen Jahren
deutlich stabiler

Zusammenfassung

- » Den starken Schwankungen einer Borderline-Person >>> eine Doppelstrategie (Dialektik) entgegensetzen.
- » Wertschätzung, Wohlwollen und Annahme UND
- » Grenzen, Herausforderung zu verändertem Verhalten.
- » Einzeltherapie und Gruppentherapie
- » Veränderung des Denkens
- » Skills für kritische Momente: Katastrophenliste
- » Selbstverletzung: Schmerz ohne Verletzung
- » Seelsorge: Trotzig und verzagt = biblische Dialektik
- » Hoffnung: Besserung ist möglich!

Wiederholungsfragen

Wiederholungsfragen

- » Was verstehen wir unter „Dialektik“?
- » Zwischen welchen beiden Begriffen balancieren wir?
- » Was bedeutet „Aus Zitronen Limonade machen“?
- » Wie kann man das Denken verändern?
- » Was verstehen wir unter „Skills“?
- » Welche Punkte könnten auf der „Katastrophenliste“ stehen?
- » Welche Alternativen gibt es zur dämonischen Deutung?
- » Weshalb ist es so wichtig, Grenzen zu setzen?