

Ressourcen

Die offene und ehrliche Bestandsaufnahme der Probleme sollte immer im Hinblick auf Überlegungen erfolgen, wie die Probleme gelöst werden und welche positiven Veränderungen erfolgen können. Dazu ist aber ein Rückgriff auf die Ressourcen un-

erlässlich. Ressourcen sind, wie weiter vorne schon beschrieben, alle Motive, Gedanken, Handlungen, Einstellungen und Erfahrungen, die der Sicherung von Wohlbefinden und Gesundheit dienen und auch eine positive Entwicklung ermöglichen.

Ressourcen können dabei auf verschiedenen Ebenen beschrieben werden. Eventuell kann ein Problem dadurch gelöst werden, dass auf eine Ressource einer anderen Ebene zurückgegriffen wird. Im Folgenden sollen einige Ebenen von Ressourcen genannt werden:

Zwischenmenschliche Ressourcen und innere Stärken: Eigentlich führen Menschen einen Dialog in zwei Richtungen. Der Dialog mit anderen wird fortlaufend ergänzt durch innere Gedanken und Reflexionen. So lässt sich von einer sozialen Kompetenz und einer inneren Stärke sprechen. Beide Aspekte ergänzen sich. Wenn beispielsweise eine Betroffene schreibt: »Mittlerweile schaffe ich es ohne Krankenhausaufenthalte. Allerdings ist das nur möglich, weil mein Freund sich während meiner Krisen um mich kümmert und nicht zulässt, dass ich von einem Notarzt eingewiesen werde«, dann gleicht sie eine innere Krise durch die Fähigkeit aus, sich soziale Unterstützung zu sichern.

Kommunikative Ressourcen: Kommunikation findet nicht nur durch Sprache statt. Auch sind nicht alle Informationen jeweils bewusst. So lässt sich zwischen einer verbalen und einer nonverbalen Kommunikation unterscheiden. Letztere hat einen großen Einfluss auf die Sympathie, die bei einer Begegnung geweckt wird. Auch Faktoren wie Humor, Gestik und Mimik sowie körperliche Bewegungsabläufe haben einen kommunikativen Aspekt. Vielen Menschen gelingt es durch nonverbale Kommunikation, andere für sich zu gewinnen und damit soziale Unterstützung zu erfahren.

Motivationale und potenzielle Ressourcen: Natürlich sind Probleme und Konflikte nicht wirklich vermeidbar. Das Übereinstimmen von Erwartungen und Möglichkeiten ist meistens die Aus-

nahme als die Regel. So ist jeder eher auf dem Weg als am Ziel. Unsere Handlungen werden dabei von Motiven gesteuert. Die Fähigkeit, eine Motivation aufzubauen und entsprechend zu handeln, ist daher eine Ressource. Auch die Auswertung von Erfahrungen zur Erweiterung der Kompetenz und der inneren Potenziale kann als Ressource gewertet werden.

Sicherheit herstellen und sich verändern: Das Bedürfnis nach Sicherheit ist ebenso grundlegend wie der Wunsch nach Veränderung und Entwicklung. Beide Bedürfnisse stehen in einem dialektischen Wechselverhältnis. Die Ressourcen in diesen beiden Bereichen sind oft individuell sehr spezifisch verteilt. Es gibt Menschen, denen fallen Veränderungen schwer. Dieselben Menschen können aber sehr viel für eine sichere und freundliche Atmosphäre tun. Auch die umgekehrte Konstellation ist häufig zu beobachten.

Selbsthilfe

Mit den Ressourcen sind die Potenziale verbunden, die zur Selbsthilfe genutzt werden können. Die Diskussion über die Möglichkeiten der Selbsthilfe bei seelischen Erkrankungen ist relativ jung. Lange Zeit glaubten die Fachleute, dass seelisch Kranke gar nicht in der Lage seien ihre Probleme zu erkennen und bewusst zu verändern. Es waren die Suchtkranken, die als Erste zeigten, dass durch Selbsthilfe ein wesentlicher Beitrag zur Gesundung geleistet werden kann. Im Laufe der Zeit haben sich weitere Gruppen in Selbsthilfe-Bewegungen organisiert. So gibt es heute Angehörigengruppen, Selbsthilfegruppen für depressiv Kranke, Psychose-Kranke und viele andere mehr. Oft sind die Selbsthilfegruppen in Verbänden zusammengeschlossen und vertreten die Interessen der Betroffenen. Neuerdings wird auch das Internet als Forum für die Selbsthilfe-Bewegung genutzt.

Selbsthilfe ist aber nicht nur in diesen organisierten Formen möglich. Auch jeder Einzelne kann etwas tun, um Krankheits-

symptome zu reduzieren und die Folgen der Krankheit zu mindern. Auch der Zusammenschluss von Betroffenen in Gruppen kann in organisierter, aber ebenso in unorganisierter Form erfolgen. Auch bei der Borderline-Störung glaubten die Fachleute zunächst, dass eine Selbsthilfe nicht möglich sei. Deswegen wurde die Selbsthilfe-Bewegung für diese Störung auch nicht gefördert. Hier sind es die neuen Möglichkeiten des Internets, die für die Betroffenen Wege erschließen, zumindest miteinander ins Gespräch zu kommen. Der Austausch von Erfahrungen und die Fähigkeit, neue Wege zu beschreiten, sind dabei wichtige Elemente der Selbsthilfe. Bei den folgenden Antworten zu Fragen nach der Selbsthilfe werden die vielfältigen Möglichkeiten deutlich, die zu diesem Zwecke genutzt werden können.

Formen der Selbsthilfe

Welche Lösungsmöglichkeiten helfen Ihnen?

- ▮ Therapie hilft mir sehr.
- ▮ Schublade auf, Vergangenheit rein, Schublade zu, Schrank verbrennen, alles wird gut.
- ▮ Indem ich verändere, was mich stört, und akzeptiere, was ich nicht verändern kann – das versuche ich zumindest.
- ▮ Die Vergangenheit akzeptieren und sie dann loslassen, ich kann nichts ungeschehen machen.
- ▮ Probleme praktisch lösen.
- ▮ Jemanden besuchen. Medikamente nehmen (gegen Depression). Gute Menschen finden. Sport machen. Wohnung aufräumen.

Was unternehmen Sie, um den Teufelskreis zu unterbrechen?

- ▮ Ich reiße mich zusammen, manchmal hilft auch Ablenkung, zum Beispiel durch sehr viel Arbeit, verschiebe so manches, bis es wieder abebbt, die Suizidalität zum Beispiel.
- ▮ Ich lerne zu verstehen, dass ich ein Recht auf Liebe habe, ohne vorher etwas tun zu müssen bzw. mich im gleichen Zug dafür bestrafen zu lassen. Eben geliebt zu werden um meiner selbst willen.

- ▶ Beruhigende Medikamente nehmen, schlafen, essen.
- ▶ Ich muss dann etwas unternehmen und mir gute Menschen suchen und mit ihnen zusammen sein. Intime Beziehungen muss ich dann (seufz) meiden.

Welche Themen bringen Sie dem Ziel, gesund zu werden, näher?

- ▶ Ich brauche Austausch mit anderen, ein Suchen nach adäquaten Möglichkeiten, die psychodynamische Arbeit, eben Hilfen, um sich selbst besser zu verstehen.

- ▶ Meine Zukunft, meine Wünsche, mein Sohn.

- ▶ Ach, Glaube, Liebe, Hoffnung ... oder so.

Können Sie Bewältigungsstrategien anwenden?

- ▶ Ja, mache mir auch klar, welche Vorteile die Störung hat für den Betroffenen, zum Beispiel erhöhte Sensibilität.

- ▶ Ich versuche alles aufzuschreiben, setze mir ein Ziel und arbeite darauf hin, versuche Hilfe von einer Freundin anzunehmen.

- ▶ Ich weiß nicht. Psychotherapie hilft echt. Ansonsten? Wüste ... Keine Ahnung, habe keine Bewältigungsstrategien. Ich denke, gegen das Chaos hilft nur Aufräumen.

- ▶ Die Auseinandersetzung mit mir und meiner Umwelt, die Arbeit mit den Träumen und die Fantasiearbeit in der Therapie sind ebenfalls sehr wichtig.

Es gibt eine Reihe von Ansatzpunkten, an denen eine Ressourcenperspektive ansetzen kann. Die Aktivierung von Ressourcen baut zunächst immer auf vorhandenen Möglichkeiten auf. In einem zweiten Schritt können dann die Fähigkeiten und Stärken erweitert und ausgebaut werden. Gelegentlich ist es sinnvoll, bei der Entdeckung von Möglichkeiten eine gewisse Fantasie zu entfalten. Wichtig ist, dass sich Ressourcen gelegentlich hinter vermeintlich negativen Eigenschaften verbergen und deswegen nicht direkt zugänglich sind.

Selbstachtung erhöhen und innere Achtsamkeit verbessern

Seelische Erkrankungen führen in der Regel zur Beeinträchtigung des Selbstbewusstseins und der Selbstachtung. Dies gilt auch für die Borderline-Störung, in deren Rahmen sich sogar so etwas wie Selbsthass entwickeln kann. Die Verbesserung der Selbstachtung ist aus dieser Sicht ein Schritt, um der Beeinträchtigung durch die Erkrankung entgegenzutreten. Fortschritte brauchen ein gesundes Selbstvertrauen, zumindest die Sicherheit, dass die eigenen Handlungen und Gedanken ein Mittel sind, um die notwendigen Veränderungen durchzuführen. Die im Rahmen der Borderline-Störung oft auftretenden Scham- und Schuldgefühle tragen zusätzlich zur Beeinträchtigung der Selbstachtung bei. Es kann sich ein Teufelskreis entwickeln, bei dem die Selbstentwertung zu inneren Spannungen führt, diese mit selbstschädigenden Verhaltensweisen aufgelöst werden und in der Folge neue Schuld- und Schamgefühle entstehen.

Um die Ressourcen zu entdecken, die geeignet sind, die Selbstachtung zu erhöhen, ist eine nüchterne Bestandsaufnahme des Ist-Zustandes Voraussetzung. Hierbei ist aber an das Pro und Kontra zu denken. Selten sind Situationen eindeutig. In der Regel finden sich positive wie negative Aspekte. Es kann durchaus die Selbstachtung erhöhen, wenn es in Krisen gelingt, die positiven Aspekte zu sehen. Insbesondere ergeben sich immer Hinweise auf Stärken und mögliche Potenziale. Aber auch die Biografie kann Informationen über Ressourcen enthalten. Oft verbergen sie sich hinter Erzählungen und Erinnerungen. Dabei können Emotionen als Wegweiser dienen. Angenehme Erinnerungen, die mit Freude, Wärme und Erfolg verbunden sind, können in diesem Sinne ausgewählt werden. Auch die Erinnerung an Menschen, die einen besonderen Eindruck hinterlassen haben, können die innere Stärke erhöhen.

Die Selbstachtung resultiert auch aus Erfahrungen. So können

die Verbesserung der Verhaltensfertigkeiten, die Formulierung von Zielen und die Offenheit für neue Erfahrungen zu Erlebnissen führen, die die Selbstachtung erhöhen. Dazu gehören Versuche, die eigenen Emotionen zu steuern, zu lernen sich selber zu akzeptieren, der Abbau von Verhaltensweisen, die Krisen auslösen, die Problematisierung von Selbsthass, das Arbeiten an der Wahrnehmung und die Verbesserung der Fähigkeit hin zu realistischen Entscheidungen und Beurteilungen.

Viele Betroffene neigen dazu, nur auf die Signale der Umwelt zu achten. Dahinter steht der Wunsch, es allen recht zu machen. Die eigenen Signale des Körpers und der Stimmung werden dagegen übersehen und daher nicht ausreichend genutzt. So sind viele überrascht, wenn die eigene Seele sich immer wieder bemerkbar macht, und dies oft in sehr unkontrollierter Weise. Der Blick auf die eigene Person ist nicht einfach, weil das innere Chaos und die Spannungen bedrohlich sein können. Dann kann der Blick auf andere von der eigenen Misere ablenken. Die Verbesserung der inneren Achtsamkeit hat zum Ziel, dieses Ablenkungsmanöver zu beenden. Gelingt es, besser die inneren Reaktionen wahrzunehmen, werden viele verborgene Ressourcen deutlich. Beispielsweise weisen die dissoziativen Zustände, die beim Borderline-Syndrom häufig auftreten, darauf hin, dass die Betroffenen eine große Fähigkeit haben in Tagträumen emotionale Ausgeglichenheit zu erreichen.

Um die innere Achtsamkeit zu trainieren und zu verbessern, müssen Antennen für das innere Erleben entwickelt werden. Dazu sind Zeit und eine gewisse Grundbereitschaft nötig. Es ist vorteilhaft, das Wahrgenommene nicht direkt zu bewerten. Bewertungen beruhen teilweise auf Vorurteilen. Außerdem können sich die wichtigen Informationen in Nebenaspekten verbergen.

Selbstachtung und innere Achtsamkeit lassen sich in vielen Situationen des Alltags trainieren. Es kann hilfreich sein, allein

zu diesem Zweck bestimmte Aktivitäten zu planen, durchzuführen und entsprechend auszuwerten. Dabei sollte die Konzentration auf das innere Erleben gerichtet sein, und zwar eben mit dem Schwerpunkt, die eigenen Ressourcen zu entdecken.

Das Selbstbild

Wie schätzen Sie Ihre Selbstsicherheit und Ihr Selbstwertgefühl ein?

- ▶ Mein Selbstwertgefühl ist stark schwankend zwischen den Extremen, jedoch überwiegend »abwärts«, in letzter Zeit ist es aber besser geworden.
- ▶ Nach außen bin ich nicht zu schlagen, innerlich ist mein Selbstwertgefühl jedoch oft sehr gering, als wenn ich kein Recht hätte zu leben.
- ▶ Nach außen hoch, innerlich eher niedrig.
- ▶ Total bescheiden. Ich wirke nicht so, aber das ist keine Sicherheit, ich weiß ja noch nicht mal, wer ich bin.
- ▶ Die Selbstachtung war praktisch nicht mehr da, kehrt jetzt aber wieder zurück.
- ▶ Ich werde respektiert, nur wirft sich die Frage auf, warum ich mir, was Beziehungen angeht, nicht helfen kann, immer das Falsche tue. Dann verliere ich die Selbstachtung vor mir.

In welchen Situationen werden Sie Ihren Erwartungen an sich selbst oder an andere Personen nicht gerecht?

- ▶ Sowohl beruflich als auch privat.
- ▶ Kommt öfter sowohl beruflich als auch privat vor. Oft sind andere mit mir zufrieden, wenn ich unzufrieden bin, und umgekehrt.
- ▶ Ich scheitere darin, den Mann fürs Leben zu finden.
- ▶ Ach, fast immer.
- ▶ Ich werde mir und anderen Personen vor allem in Situationen nicht gerecht, in denen es Stress mit mir wichtigen Menschen gibt.

Wie hoch stecken Sie sich Ihre persönlichen Ziele?

- ▶ Ich möchte gerne beruflich Erfolg haben und privat glücklich werden.
- ▶ Meistens stecke ich meine Ziele zu hoch, aber beruflich erreiche ich

alles, was ich mir vornehme, nur privat schaffe ich es nicht, meine Ziele zu erreichen.

► Zu hoch.

► Das Dumme ist, ich habe keine, außer dass ich so gerne geliebt werden und wichtig sein möchte, alles andere ist mir ohne diese Bedingung egal. Ja, ich weiß, dass ich ein Ziel bräuchte, aber es ist mir egal, ich meine, außer natürlich dass es mir gut gehen soll ... Das ist doch kein Ziel, das stellt sich doch nur auf einem Weg zu einem Ziel ein, oder?

Bewusster Umgang mit Gefühlen

Das Borderline-Syndrom ist in erster Linie eine emotionale Erkrankung, weil die emotionale Instabilität die Bewältigung der Lebensaufgaben erschwert. Die Kontrolle von Gefühlen ist ein Schritt in Richtung Gesundheit. Es kann aber nicht darum gehen, Gefühle gänzlich auszuschalten. Vielmehr soll die Fertigkeit, Gefühle für sich einzusetzen, gestärkt werden. Das Wechselbad der Gefühle im Rahmen der Störung spielt sich aber nur zu einem geringen Teil im Bewusstsein ab. In der Regel werden Gefühle nicht bewusst wahrgenommen, weil ihre Funktion insbesondere darin liegt, die Grundeinstellung zu einer Situation oder Anforderung sicherzustellen. Um besser mit Gefühlen zurechtzukommen, muss daher ein ungewöhnlicher und unnatürlicher Weg eingeschlagen werden. Die Gefühle müssen stärker in das Bewusstsein aufgenommen werden. So werden die Wahrnehmung, die Bewertung und möglicherweise die Veränderung von Gefühlen möglich.

Gefühle sind immer an das Erleben gekoppelt. Auch sind sie von Erfahrungen geprägt. Menschen neigen dazu, in ähnlichen Situationen die gleichen Gefühle zu entwickeln. Dieser Vorgang läuft sehr schnell ab. Fehleinschätzungen sind daher durchaus möglich. Ist ein Gefühl entstanden, prägt dieses danach die Wahrnehmung und Einschätzung der Situation. So kann sich ein Vorurteil unter Umständen selbst bestätigen.