

Integrativer Behandlungsplan für Borderline-Störung

Die **Borderline-Störung (BPS)** wird in der Schematherapie nicht als Persönlichkeitsdefekt, sondern als eine emotionale Regulationsstörung verstanden, die aus traumatischen oder emotional vernachlässigenden Kindheitserfahrungen resultiert. Das Ziel der Behandlung ist es, die tiefen, schmerzhaften Wunden zu heilen, die dysfunktionalen Verhaltensmodi zu bezähmen und den **Gesunden Erwachsenen-Modus** zu stärken, damit er die Kontrolle übernehmen kann.

1. Störungsmodell der BPS aus schematherapeutischer Sicht

Die BPS entsteht, wenn grundlegende emotionale Bedürfnisse nach **sicheren Bindungen, Stabilität, Akzeptanz und Autonomie** in der frühen Kindheit dauerhaft verletzt wurden. Dies führt zur Aktivierung spezifischer dysfunktionaler Schemata, die die typischen Symptome der BPS, wie instabile Beziehungen, Wutausbrüche und Selbstverletzung, antreiben.

Aktivierte Schemata bei BPS

Die Symptome der BPS werden von einem Cluster von Schemata angetrieben, die besonders stark ausgeprägt sind:

- **Verlassenheit/Instabilität (VL):** Das zentrale und stärkste Schema bei BPS. Die tiefsitzende Angst, dass geliebte Menschen einen jederzeit verlassen könnten.
- **Misstrauen/Missbrauch (MS):** Die Überzeugung, dass andere unzuverlässig, hinterhältig oder verletzend sind. Dies führt zu einer ständigen Alarmbereitschaft und Schwierigkeiten, Vertrauen aufzubauen.
- **Emotionale Entbehrung (EE):** Das Gefühl, dass die eigenen Bedürfnisse nach emotionaler Unterstützung nie erfüllt wurden, was zu innerer Leere und Sehnsucht führt.
- **Unzulänglichkeit/Scham (US):** Das Gefühl, von Grund auf fehlerhaft und nicht liebenswert zu sein. Dies ist die Grundlage für den tiefen inneren Selbsthass.
- **Mangelnde Selbstkontrolle/Disziplin (MSK):** Die Unfähigkeit, intensive Emotionen zu regulieren und Impulse zu kontrollieren, was zu Wutausbrüchen und impulsivem Verhalten führt.
- **Strafneigung (ST):** Die Überzeugung, dass man und andere für Fehler bestraft werden müssen. Nährt den inneren Kritiker und die Tendenz zur Selbstverletzung.

2. Modus-Modell der BPS

Schemata manifestieren sich in verschiedenen Modi, die das Verhalten steuern. Die Therapie konzentriert sich darauf, diese Modi zu identifizieren und zu verändern.

- **Der verletzliche Kind-Modus:** Fühlt sich einsam, traurig, verlassen, ängstlich und hilflos. Dieser Modus ist die primäre Quelle des Schmerzes, der durch die BPS-Symptome verdeckt wird.
- **Der wütende und impulsive Kind-Modus:** Reagiert auf den Schmerz des verletzlichen Kindes mit Wutausbrüchen, verbalen Angriffen oder impulsiven Handlungen. Er versucht, das Bedürfnis nach Kontrolle und Anerkennung durch aggressive oder unüberlegte Handlungen zu erzwingen.
- **Der strafende Eltern-Modus:** Eine verinnerlichte, kritische Stimme, die den Patienten für seine »Fehler« bestraft und ihm sagt, er sei wertlos, egoistisch oder unwürdig. Dieser Modus treibt oft Selbstverletzung und Suizidalität an.

- **Der distanzierte Beschützer-Modus:** Zieht sich emotional zurück, um schmerzhaft Gefühle zu vermeiden. Manifestiert sich in emotionaler Taubheit, Dissoziation, Gefühlen der Leere oder Suchtverhalten.
- **Der gesunde Erwachsenen-Modus:** Der rational-emotionale Anteil, der in der Lage ist, die Modi zu erkennen, die Bedürfnisse des verletzlichen Kindes zu befriedigen und wertebasiert zu handeln. Das Ziel der Therapie ist es, diesen Modus zu stärken.

3. Behandlungsplan, Interventionen und Übungsaufgaben

Die Behandlung der BPS erfordert einen multimodalen Ansatz, der die direkte Arbeit an den Schemata und Modi mit der Entwicklung neuer emotionaler Kompetenzen und wertebasiertem Handeln verbindet. Die Integration von Schematherapie und ACT ist hier besonders wirksam.

A) Behandlung der Modi (Schematherapie)

Dieser Schritt zielt darauf ab, die verletzten Kindmodi zu heilen, die dysfunktionalen Eltern-Modi zu entmachten und den Gesunden Erwachsenen zu stärken.

- **Übung: Stoppen des strafenden Eltern-Modus.** Wenn Sie bemerken, dass die innere Stimme Sie kritisiert oder beschimpft, sagen Sie laut oder innerlich: »Stopp! Das ist mein strafender Eltern-Modus. Ich werde diese Stimme nicht mehr hören.« Dann wechseln Sie in den Gesunden Erwachsenen-Modus und widersprechen dem Gedanken mit einer liebevollen und realistischen Aussage, z. B.: »Ich bin nicht wertlos. Ich habe gerade einen Fehler gemacht, und das ist okay.«
- **Übung: Die Stühle-Technik zur Heilung des verletzlichen Kindes.** Stellen Sie zwei Stühle auf. Setzen Sie sich auf den einen als Ihr **verletzliches Kind** und sprechen Sie über Ihren Schmerz, Ihre Ängste und Ihre Wünsche. Dann setzen Sie sich auf den anderen Stuhl als Ihr **gesunder Erwachsenen-Modus** und trösten Sie das verletzliche Kind mit den Worten, die es als Kind nie gehört hat: »Ich sehe, wie viel Schmerz du hast. Ich bin jetzt hier, um auf dich aufzupassen. Du bist sicher und ich werde dich nicht verlassen.«

Beispieldialog »Imagery Rescripting« bei BPS

Imagery Rescripting ist eine Kerntechnik der Schematherapie, um tiefe emotionale Wunden zu heilen. In diesem Dialog geht es darum, eine schmerzhaft Kindheitserinnerung neu zu erleben (= in der Vorstellung umzuschreiben). Der Therapeut leitet den Patienten an, in die Erinnerung einzutauchen, um dem **verletzlichen Kind-Modus** Trost zu spenden und den **strafenden Eltern-Modus** zu entmachten.

Setting des Dialogs

- **Therapeut (T):** Repräsentiert den **gesunden Erwachsenen**.
- **Patient (P):** Ist in der Rolle des **verletzten Kindes**.

Therapeut: »Lassen Sie uns heute mit der Imagery-Rescripting-Technik arbeiten, um die Wunde Ihres inneren Kindes zu heilen. Da hatten wir ja schon in der letzten Sitzung drüber gesprochen, ist das okay für Sie? Okay, dann schließen Sie bitte die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie er ruhig kommt und geht.« (Alternative: Pat. fixiert mit offenen Augen einen festen Punkt im Raum)

(T wartet, bis der P ruhig ist.)

T: »Lassen Sie eine Erinnerung aus Ihrer Kindheit aufsteigen, in der Sie sich sehr unsicher, ungeliebt oder abgelehnt gefühlt haben. Es muss keine große Sache sein. Vielleicht nur ein kleiner Moment.«

(P ist still. Er atmet zitterig.)

P: »Ich sehe mich auf meinem Zimmer. Ich bin vielleicht sechs oder sieben. Meine Mutter hat mich angeschrien, weil ich ihre Lieblingstasse kaputt gemacht habe. Sie hat gesagt, ich sei so dumm und ungeschickt.«

T: »Ich verstehe. Und wie fühlte sich das kleine Kind in diesem Moment?«

P: »Ich fühlte mich so winzig. So schuldig. Ich dachte, sie hätte recht. Dass ich einfach dumm bin und dass ich es verdient habe.«

Teil 1: Die Konfrontation mit dem strafenden Elternteil

T: »In Ordnung. Jetzt, da Sie sich daran erinnern, stellen Sie sich vor, ich betrete das Zimmer. Ich bin jetzt bei Ihnen, neben dem kleinen Kind auf dem Boden. Und ich sehe Ihre Mutter vor Ihnen.« »Was sagen Sie als Gesunder Erwachsener zu Ihrer Mutter?«

P: »(Zögert) Ich weiß nicht... Ich kann ihr nicht sagen, dass sie falsch liegt. Sie ist doch meine Mutter.«

T: »Sie haben Recht, und in dieser Szene war ihr Verhalten nicht in Ordnung. Es war verletzend. Sie können sie stoppen, um Ihr Kind zu beschützen. Was würden Sie ihr sagen?«

P: »(Mit zitternder Stimme) Sie soll aufhören. Sie soll aufhören, mich so anzuschreien.«

T: »(Bestärkend) Gut. Jetzt schauen Sie sie direkt an. Sagen Sie es noch mal mit mehr Kraft. Sagen Sie ihr, dass ihre Worte nicht wahr sind. Dass dieses kleine Kind nicht dumm ist. Dass es ein Fehler war, der jedem passieren kann.«

P: »(Lauter) Ich sage Ihnen, Sie sollen aufhören! Ich bin nicht dumm! Es war nur eine Tasse!«

Teil 2: Die Versorgung des verletzlichen Kindes

T: »Super! Können Sie sehen, was Ihre Mutter jetzt macht? Wie reagiert sie?«

P: »Sie ist jetzt verstummt und tritt einen Schritt zurück. Sie ist jetzt außer Reichweite. Ich glaube, sie ist betroffen, dass Sie so heftig zu mir war.«

T: »Okay, das ist gut so. Jetzt wenden Sie sich dem kleinen Kind zu. Nehmen Sie es in den Arm. Wie fühlt sich das an, dieses kleine, verletzte Kind zu umarmen?«

P: »(Flüsternd) Es fühlt sich... so traurig an. Es zittert.«

T: »Ja. Es hat Angst und fühlt sich so schuldig. Was braucht dieses Kind von Ihnen? Was braucht es, um sich sicher zu fühlen?«

P: »(Sanft) Ich muss es festhalten. Ich sage ihm, dass ich da bin. Dass ich es nie mehr so alleine lassen werde.«

T: »Was sagen Sie ihm noch? Welche Worte würden ihm jetzt helfen?«

P: »(Tränen fließen) Ich sage ihm, dass es liebenswert ist. Dass es nicht dumm ist. Dass die Tasse nicht so wichtig war. Es ist nicht seine Schuld.«

Teil 3: Die Integration

T: »Ja. Das machen Sie sehr gut. Bleiben Sie noch einen Moment in dieser Umarmung. Lassen Sie das Gefühl der Liebe und des Trostes tief in das Kind hinein fließen. Spüren Sie, wie diese neue Erinnerung die alte überschreibt. In dieser Erinnerung haben Sie sich selbst beschützt, als niemand sonst da war. Sie haben das Kind getröstet und ihm das Gefühl von Sicherheit gegeben. Diese innere Kraft gehört Ihnen.«

(P atmet tief und entspannt sich langsam.)

T: »Wann immer Sie sich in Zukunft unsicher fühlen oder eine innere Stimme Sie kritisiert, können Sie in diese Szene zurückkehren. Sie können sich daran erinnern, wie Sie Ihr inneres Kind beschützt haben. Ihr **Gesunder Erwachsener** ist immer da. Sie sind in der Lage, sich selbst zu schützen und zu trösten.«

B) Das Training Emotionaler Kompetenzen (TEK) nach Berking

Dieses Modell fügt eine wichtige Ebene hinzu: die Fähigkeit, Emotionen konstruktiv zu nutzen, anstatt sich von ihnen überwältigen zu lassen. Diese Technik ist besonders hilfreich bei Grübel- und Sorgen-Gedanken.

1. **Emotionen wahrnehmen:** Achten Sie auf die körperlichen Empfindungen, die mit den Sorgen verbunden sind (z. B. Magenschmerzen, Anspannung). Akzeptieren Sie diese Gefühle, ohne sie zu bewerten.
2. **Emotionen verstehen:** Fragen Sie sich, welches Bedürfnis hinter der Angst steht (z. B. das Bedürfnis nach Sicherheit).
3. **Emotionen regulieren:** Verwenden Sie Skills, um die Angst zu beruhigen (z. B. langsames, tiefes Atmen, kalte Dusche, Spaziergang).
4. **Emotionen nutzen:** Fragen Sie sich, was die Emotion Ihnen sagen will. Die Angst vor einem finanziellen Problem kann eine Motivation sein, Ihre Finanzen zu ordnen.

Übung zur emotionalen Kompetenz:

- Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Sorgen Sie überwältigen:
 1. **Stoppen Sie kurz:** Sagen Sie laut oder leise: »Stopp!«
 2. **Benennen Sie die Emotion:** »Ich spüre gerade Angst und Anspannung.«
 3. **Hören Sie auf Ihre Gedanken:** »Ich denke, dass etwas Schlimmes passieren wird.«
 4. **Fragen Sie nach dem Bedürfnis:** »Was brauche ich in diesem Moment?« (z. B. Sicherheit, Kontrolle).
 5. **Entscheiden Sie sich für eine wertebasierte Handlung:** (ACT) »Statt mir Sorgen zu machen, werde ich mir jetzt einen Plan für 10 Minuten machen, um mich um mein Bedürfnis zu kümmern.« (z. B. fünf Minuten meditieren, um die Anspannung zu reduzieren).

C) Nutzung von ACT-Prozessen zur emotionalen Regulation

Auch Techniken der Akzeptanz und Commitment-Therapie können helfen, die emotionale Dysregulation der BPS zu bewältigen, ohne sich in den Zwängen der alten Modi zu verfangen.

- **Akzeptanz 🤝 (Umgang mit Gefühlen):** Anstatt die überwältigenden Emotionen zu bekämpfen, lernen Sie, sie zuzulassen, ohne von ihnen überrollt zu werden.
 - **Übung:** Wenn intensive Wut aufsteigt, sagen Sie sich: »Ich spüre gerade eine Welle von Wut in mir.« Beobachten Sie das Gefühl, ohne zu urteilen, wie ein Wissenschaftler, der ein Phänomen studiert. Benennen Sie die körperlichen Empfindungen (z. B. Hitze, Anspannung), ohne zu handeln. Das Ziel ist nicht, das Gefühl zu beseitigen, sondern ihm seinen Raum zu geben, bis es von selbst wieder abnimmt.
- **Kognitive Defusion 🌀 (Umgang mit Gedanken):** Lernen Sie, sich von den extremen »Schwarz-Weiß«-Gedanken zu lösen, die die BPS kennzeichnen (z. B. »Mein Partner ist perfekt« vs. »Mein Partner hasst mich«).
 - **Übung:** Wenn ein extremer Gedanke aufkommt, stellen Sie sich vor, er wäre auf einem vorbeiziehenden Blatt in einem Fluss geschrieben. Beobachten Sie, wie er auftaucht und wieder verschwindet, ohne sich von ihm mitreißen zu lassen. Oder setzen Sie vor den Gedanken den Satz: »Ich habe den Gedanken, dass...« Das schafft Abstand.

- **Achtsamkeit im Hier und Jetzt** 🧘 (Umgang mit Dissoziation): Der ständige Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment hilft, aus den schmerzhaften Gedanken der Vergangenheit oder den Ängsten der Zukunft auszubrechen.
 - **Übung:** Machen Sie eine **5-4-3-2-1-Übung** bei drohender Dissoziation oder emotionaler Überflutung: Benennen Sie 5 Dinge, die Sie sehen, 4 Dinge, die Sie fühlen, 3 Dinge, die Sie hören, 2 Dinge, die Sie riechen, und 1 Sache, die Sie schmecken. Dies erdet Sie sofort in der Gegenwart.
- **Werte** 🎯 (Umgang mit Ziellosigkeit): Identifizieren Sie, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist, unabhängig von Ihren Emotionen. Dies gibt Ihnen eine Richtung und Motivation.
 - **Übung:** Fragen Sie sich, wenn Sie eine schwierige Situation durchgemacht haben: »Welche Art von Person möchte ich in dieser Situation sein? Ein wütender Mensch oder ein verständnisvoller Mensch?« Treffen Sie eine bewusste Entscheidung, die zu Ihren Werten passt.
- **Engagiertes Handeln** 🦶 (Umgang mit Impulsivität): Setzen Sie Ihre Werte in konkrete Handlungen um, auch wenn die Impulse Sie in eine andere Richtung treiben.
 - **Übung:** Wenn der impulsive Kind-Modus Sie dazu drängt, eine Beziehung abrupt zu beenden, halten Sie inne und fragen Sie: »Dient diese Handlung meinem Wert, ein liebevoller und stabiler Partner zu sein?« Entscheiden Sie sich dann für eine kleine, wertvolle Aktion wie z. B. eine beruhigende Nachricht an den Partner zu senden, anstatt zu kündigen.

D) Umgang mit akuten Krisen (DBT-Skills)

Selbstverletzung und Suizidgedanken sind extreme Reaktionen v.a. des **wütenden Kind-Modus** und des **strafenden Eltern-Modus** auf unerträglichen emotionalen Schmerz. DBT-Skills geben Ihnen konkrete Werkzeuge, um diese Krisen zu überwinden und dem Impuls nicht nachzugeben.

DBT-Skills-Modul: Stresstoleranz

Diese Skills sind für den **Gesunden Erwachsenen-Modus** konzipiert, um in Momenten extremer emotionaler Anspannung zu überleben, ohne destruktive Verhaltensweisen zu nutzen.

- **TIPP-Skills:** Nutzen Sie diese, um sofort die physiologische Anspannung zu reduzieren.
 - **Temperatur:** Tauchen Sie Ihr Gesicht in kaltes Wasser oder legen Sie einen Eisbeutel auf Nacken oder Gesicht. Dies beruhigt sofort das Nervensystem.
 - **Intensive körperliche Betätigung:** Machen Sie einen kurzen Sprint, Hampelmänner oder springen Sie auf der Stelle, um die Anspannung abzubauen.
 - **Paired muscle relaxation (Paarweise Muskelentspannung):** Spannen Sie Ihre Muskeln für 5 Sekunden stark an und entspannen Sie sie dann komplett.
 - **Pacing of breath (Atemkontrolle):** Atmen Sie langsam und tief. Verlängern Sie die Ausatmung, um das parasympathische Nervensystem zu aktivieren.
- **Radikale Akzeptanz:** Wenn Sie Suizidgedanken haben, akzeptieren Sie, dass sie in diesem Moment da sind. Akzeptanz bedeutet nicht, dass Sie sie gut finden oder handeln müssen. Sagen Sie sich: »Ich habe den Gedanken, dass ich nicht mehr leben will. Er ist da. Das ist nicht das Gleiche wie zu handeln.« **Achtung! Bei starken Handlungsimpulsen nutzen Sie unbedingt Ihre Notfall-Skills und erinnern Sie sich an Ihren Lebensvertrag mit Ihrem Therapeuten. Und bleiben Sie nicht allein: Wenden Sie sich in einer akuten Krise an Freunde, rufen Sie Ihren Therapeuten, Ihre Hausärztin oder den ärztlichen Notdienst an!**

E) Diary Card (Tagebuchkarte)

Die **Diary Card** ist ein zentrales Werkzeug der DBT. Sie hilft, Verhaltensmuster zu erkennen und den therapeutischen Prozess zu strukturieren. Die Arbeit damit kann helfen, dysfunktionale Modi zu erkennen.

Anwendung:

- **Tägliche Aufzeichnung:** Sie füllen die Karte täglich aus. Sie notieren Ihre Emotionen (auf einer Skala von 0-100), die aktivierten Modi (z. B. »Wütendes Kind«), die genutzten Skills und alle Impulse zur Selbstverletzung oder Suizidalität.
- **Erkennen von Mustern:** Durch die regelmäßige Aufzeichnung erkennen Sie, welche Situationen oder Gedanken Ihre Modi auslösen. Sie sehen, welche Skills in welchen Situationen am besten funktionieren.
- **Therapeutische Unterstützung:** Die Karte ist die Basis für das wöchentliche Therapiesgespräch. Sie und Ihr Therapeut können gemeinsam analysieren, welche Modi am häufigsten aktiv sind und welche Skills Sie noch besser anwenden können. Das hilft dem **Gesunden Erwachsenen**, bewusste Entscheidungen zu treffen.

F) Arbeit mit Skills-Ketten

Eine **Skills-Kette** hilft, den Ablauf einer Krise zu verstehen und alternative, gesündere Verhaltensweisen zu planen.

- **Identifizieren Sie den Auslöser:** Was war der erste Gedanke oder das erste Gefühl, das die Krise ausgelöst hat? (z.B. »Mein Partner hat nicht sofort geantwortet«).
- **Identifizieren Sie die Kette der Ereignisse:** Was geschah als Nächstes? (z.B. »Der Gedanke, dass ich verlassen werde (verletzliches Kind-Modus) kam auf. Dann fühlte ich mich wütend (wütendes Kind-Modus). Dann kam der Impuls zur Selbstverletzung.«).
- **Identifizieren Sie den Punkt, an dem Sie einen Skill hätten anwenden können:** Wo in dieser Kette hätten Sie die Kette unterbrechen können? (z.B. direkt nach dem Gedanken an das Verlassenwerden).
- **Planen Sie eine alternative Kette:** Planen Sie im Voraus, welche Skills Sie an diesem Punkt anwenden können.
 - **Auslöser:** Partner antwortet nicht sofort.
 - **Skills-Einsatz: Radikale Akzeptanz:** »Ich akzeptiere, dass ich Angst vor dem Verlassenwerden habe.« **TIPP-Skill:** Machen Sie 20 Hampelmänner, um die Anspannung abzubauen. **DBT-Skill der Achtsamkeit:** Fokussieren Sie sich bewusst auf Ihren Atem, bis die Anspannung abnimmt.
 - **Ergebnis:** Die Krise wird abgewendet, und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird gestärkt.

Fazit: Die Integration von DBT-Skills, ACT-Prozessen und weiterer KVT-Techniken in die Schematherapie ermöglicht es Ihnen, nicht nur die Ursachen Ihrer Probleme zu verstehen, sondern auch konkrete, handlungsorientierte Strategien zu erlernen, um Ihr Leben zurückzugewinnen. Bitte beachten Sie: Dieser Behandlungsplan kann als Orientierung dafür dienen, was Sie in den kommenden Psychotherapie-Sitzungen erwartet. Er soll Ihnen Sicherheit geben, Sie an wichtige Strategien zur Emotionsregulation erinnern und einzelne Therapieschritte transparent machen. Natürlich wird Ihr*e Therapeut*in die Behandlung auf Grundlage Ihres Störungsmodells sowie Ihrer Therapieziele mit Ihnen genau abstimmen und Ihnen alle Behandlungstechniken genau erklären. Falls Sie etwas nicht verstehen oder bedenken haben, zögern Sie bitte nicht, nachzufragen. Es ist wichtig, dass Sie alle Behandlungsschritte verstehen und mit ihnen einverstanden sind.