

# Arbeitsblatt: Umgang mit dem wütenden / impulsiven Kind-Modus in Paarbeziehungen mit Borderline-Dynamik

**Einführung:** In einer Paarbeziehung mit Borderline-Dynamik sind starke Emotionen, Konflikte und Missverständnisse an der Tagesordnung. Dieses Arbeitsblatt, basierend auf der Schematherapie, soll helfen, die Ursachen dieser Dynamiken zu verstehen und gesunde Wege zu finden, um sie zu bewältigen. Es ist entscheidend zu erkennen, dass beide Partner ihre eigenen Wunden und Muster in die Beziehung einbringen.

## 1. Probleme des Partners mit Borderline-Problematik

Der Partner mit Borderline-Problematik bringt oft eine Reihe von Herausforderungen in die Beziehung ein. Diese sind keine bewusste Manipulation, sondern Ausdruck tiefen emotionalen Schmerzes.

- **Intensive und instabile Emotionen:** Die Gefühle können innerhalb von Minuten von Liebe zu Hass umschlagen. Kleine Auslöser können massive emotionale Reaktionen hervorrufen.
- **Wutausbrüche und Impulsivität:** Der **wütende** oder **impulsive Kind-Modus** wird schnell aktiv, was zu verbalen Aggressionen, impulsiven Entscheidungen (z. B. plötzliche Trennungsabsichten) oder selbstschädigendem Verhalten führen kann.
- **Extreme Verlustangst:** Eine tief sitzende Angst, verlassen zu werden, führt oft zu klammerndem Verhalten, Eifersucht und dem ständigen Bedürfnis nach Bestätigung.
- **Schwarz-Weiß-Denken:** Menschen werden entweder idealisiert oder abgewertet. Es gibt kaum Grautöne, was zu ständigen Konflikten führen kann.

**Beispiel:** Eine Person mit Borderline-Problematik erlebt einen kleinen Streit mit ihrem Partner als absolute Katastrophe und glaubt sofort, verlassen zu werden. Der **wütende Kind-Modus** wird aktiv, und sie schreit ihren Partner an: »Ich weiß, du willst mich verlassen!«

## 2. Probleme des »gesunden« Partners

Auch der Partner ohne die primäre Borderline-Problematik hat oft eigene Muster und Verletzungen. Diese können die Dynamik verstärken und zu Missverständnissen führen.

- **Verletzungen und Erwartungen:** Jeder bringt Schemata mit, die das Verhalten des anderen beeinflussen. Ein Partner mit einem **Vermeidungs-Modus** könnte sich von den Wutausbrüchen des anderen Partners bestätigt fühlen. Ein Partner mit einem **Aufopferungs-Modus** könnte sich übermäßig um den Partner mit Borderline-Problematik kümmern, um seine eigenen unbewussten Bedürfnisse zu erfüllen.
- **Missverständnisse:** Der »gesunde« Partner kann die intensiven emotionalen Reaktionen nicht nachvollziehen. Er interpretiert die Wut und Impulsivität als böswillig oder manipulativ, anstatt als verzweifelte Überlebensstrategie.
- **Erschöpfung und Überforderung:** Die ständigen emotionalen Schwankungen, Krisen und Konflikte können zu enormer emotionaler Erschöpfung führen.

**Beispiel:** Der »gesunde« Partner, der einen starken **Vermeidungs-Modus** in die Beziehung mitbringt, fühlt sich durch die Wutausbrüche des Partners mit Borderline-Problematik bestätigt. Er denkt: »Sie ist unberechenbar und gefährlich«, was seine Angst und sein Misstrauen verstärkt. Er zieht sich zurück, was die Verlustangst des anderen Partners wiederum verstärkt.

### 3. Der Zwei-Schritte-Ansatz zur Heilung

#### Schritt 1: Einzeltherapie

Jeder Partner sollte individuell an seinen eigenen Mustern und Modi arbeiten.

- **Für den Partner mit Borderline-Problematik:** Ziel ist es, den **wütenden/impulsiven Kind-Modus** zu verstehen, seine Herkunft (z.B. ungedeckte Bedürfnisse nach Sicherheit oder Anerkennung) zu erkennen und den **gesunden Erwachsenen-Modus** zu stärken, um Gefühle zu regulieren und Bedürfnisse adäquat zu äußern.
- **Für den anderen Partner:** Ziel ist es, die eigenen dysfunktionalen Modi und Schemata (z.B. **Aufopferung, Unzulänglichkeit**) zu erkennen, die ihn in toxischen Beziehungen verharren lassen. Es geht darum, gesunde Grenzen zu setzen und zu lernen, sich nicht von den emotionalen Reaktionen des Partners vereinnahmen zu lassen.

#### Schritt 2: Paartherapie

Nachdem beide Partner individuell an sich gearbeitet haben, können sie in einer Paartherapie gemeinsam an den spezifischen Beziehungsproblemen arbeiten.

- **Identifizierung von Triggern:** Die Partner lernen, ihre gegenseitigen Trigger zu erkennen und zu verstehen, wie ihre Verhaltensweisen die Schemata des jeweils anderen aktivieren.
- **Übersetzung der Bedürfnisse:** Der Therapeut hilft, die wütenden und impulsiven Ausbrüche des Partners mit Borderline-Problematik als das zu erkennen, was sie sind: Hilferufe und der Ausdruck ungedeckter Bedürfnisse.
- **Kommunikationsübungen:** Die Paare lernen, aus dem **gesunden Erwachsenen-Modus** heraus zu kommunizieren, anstatt aus dem **wütenden Kind-Modus** oder dem **überangepassten Modus**.

### 4. Der Weg zur Heilung: Die Rolle des gesunden Erwachsenen

Der **gesunde Erwachsene** ist der Schlüssel zur Lösung der Probleme. Er ist der Teil in uns, der die Situation klar und rational einschätzen kann.

#### Was kann der Partner mit Borderline-Problematik tun?

- **Wut und Impulsivität stoppen:** Sagen Sie Ihrem Partner z.B.: »Ich merke, dass mein wütendes Kind-Modus gerade aktiv ist und ich sehr angespannt bin. Ich brauche eine Pause, um mich zu beruhigen.« **ACHTUNG!** Nutzen sie zur **Einschätzung Ihres Befindens und der aktuellen Anspannungsstärke** sowie zur **effektiven Gefühlsregulation** auch die Arbeitsblätter zum **»Modus-Check«**, zum **»Anspannungsthermometer«** und zu **»Skills«**.
- **Das Bedürfnis klar äußern:** Sagen Sie, was Sie wirklich brauchen: »Ich fühle mich gerade unsicher und brauche deine Beruhigung.«

#### Was kann der andere Partner tun?

- **Die Wut als das erkennen, was sie ist:** Erinnern Sie sich daran, dass die Wut nicht persönlich gegen Sie gerichtet ist. Sie ist der Ausdruck eines hilflosen Kind-Modus.
- **Eigene Grenzen wahren:** Reagieren Sie nicht auf die Wut, sondern setzen Sie eine klare Grenze: »Ich werde nicht mit dir sprechen, solange du so wütend bist. Ich bin da, wenn du dich beruhigt hast.«
- **Gesunden Trost anbieten:** Sagen Sie dem verletzlichen Anteil des Partners: »Ich sehe, dass du verletzt bist. Ich bin für dich da, aber ich werde nicht zulassen, dass du mich anschreist.«

Der Weg ist lang, aber durch die konsequente Arbeit an den eigenen Mustern und die gemeinsame Kommunikation kann eine sichere und liebevolle Beziehung aufgebaut werden, die nicht von der Dynamik der Störung, sondern von gegenseitigem Respekt und Verständnis geprägt ist.