

GRENZENLOS EMOTIONAL – VON IMPULSIV BIS BORDERLINE

# EINBLICK IN DIE WELT DER EMOTIONEN

Das Interview führte **Vibeke Walter**

*In dem Buch „Grenzenlos emotional – Von impulsiv bis Borderline“ geben die Luxemburger Psychologen und Psychotherapeuten Martine Hoffmann und Gilles Michaux einen spannenden Einblick in die komplexe Welt der Emotionen. Sie erklären, wie diese unser Denken und Handeln beeinflussen und wie wir sie, auch in Extremfällen, besser verstehen und wenn nötig, gezielter regulieren können.*

## **Vibeke Walter: Worum geht es vorrangig in dem Buch?**

**Martine Hoffmann:** Zunächst einmal: Emotionen betreffen und bewegen uns alle. Das Buch soll u.a. Einsichten in den psychischen backstage-Bereich vermitteln. Das heißt, wie entstehen Emotionen, wie lassen sie sich regulieren, welche äußeren und biologischen Einflüsse spielen eine Rolle, damit diese Regulation gelingt und was geschieht, wenn Emotionen aus der Bahn geraten.

Uns war es zudem ein zentrales Anliegen, Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen, um einen konstruktiven Weg aus ehemals nützlichen, aber heute dysfunktionalen und problematischen Verhaltensmustern wie z.B. im Fall einer Borderline-Störung zu finden.

## **V.W.: Ist es denn möglich, sich von alten Verhaltensmustern erfolgreich zu lösen?**

**M.H.:** Prinzipiell ist es möglich, alles, was einmal gelernt wurde, neu und anders zu lernen. So wird z.B. auch niemand als Borderliner geboren. Es ist ein komplexes Zusammenspiel von „nature und nurture“, sprich Anlage und Umweltbedingungen (v.a. Lernerfahrungen), die bestimmen, ob jemand eine psychische Störung entwickelt oder nicht. Aber auch jenseits von psychischen Störungen dürfte jeder von uns schon die eine oder andere emotionale Entgleisung am eigenen Leib erlebt haben.

Generell gilt, dass durch starke negative Anspannung (z.B. Wut, Angst) aber auch durch positiven Stress (z.B. Liebesrausch) komplexe Denkprozesse zeitweise

nicht möglich sind. Wenn die Gefühle mit einem durchgehen, bleibt der Verstand auf der Strecke. Man wird z.B. „blind vor Wut“ oder sieht die Welt nur noch durch die „rosarote Brille“. Und ist das Gehirn emotional überfordert, so greift es quasi aus der Not heraus „unüberlegt“ auf früh gelernte, schnell abrufbare Verhaltensmuster zurück. Auch wenn diese im Sinne einer gescheiterten Lösungs- oder Entscheidungsfindung sehr abträglich sein können. Es geht also zunächst darum zu lernen, bei sich anbahnender Anspannung aufbrausende Gefühle gezielt abzumildern und in alternative Bahnen zu kanalisieren. Erst dann ist das Erlernen neuer Verhaltensweisen möglich.

**Gilles Michaux:** Früh gelernte Verhaltensmuster wie Ablenkung oder Rückzug stellen oftmals emotionale Bewältigungsversuche dar, um mit bestimmten



Dr. Martine Hoffmann ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin sowie Leiterin der RBS – Cellule de Recherche. Dr. Gilles Michaux ist Psychobiologe, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut am Gesundheitszentrum der Fondation Hôpitaux Robert Schuman.

*Erlebnissen aus Kindheit und Jugend umzugehen. Dysfunktional werden sie dann, wenn sie beim Erwachsenen Ausprägungen annehmen, die ihm dabei mehr schaden als helfen. Dies kann sich z.B. in Form eines erhöhten Alkohol- oder Drogenkonsums zeigen, um negativ besetzte Gefühle nicht mehr zu spüren. Bei Borderlinern kann es selbstverletzendes Verhalten sein, durch das negative Emotionen gedämpft oder betäubt werden sollen.*

**M.H.:** *Selbstverletzungen, wie sie oft bei jungen Menschen beobachtet werden, müssen allerdings nicht unbedingt Hinweis auf eine Borderline-Störung sein. Sie sind aber immer ein Anzeichen dafür, dass Probleme bei der Emotionsregulation bestehen und sollten auf jeden Fall ernst genommen werden.*

## **V.W.: Welche Funktionen haben Emotionen denn prinzipiell?**

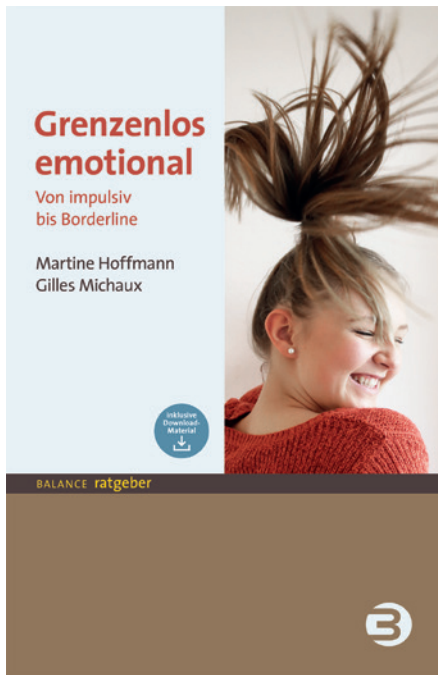
**G.M.:** *Der Begriff Emotion stammt aus dem Lateinischen emovere, was so viel bedeutet wie in Bewegung kommen. Emotionen sind demnach nicht per se positiv oder negativ, sie haben und hatten immer eine wichtige Funktion für unsere Auseinandersetzung mit der Umwelt, sogar für unser Überleben. Wenn es z.B. keine Angst und ein daraus resultierendes Flucht- oder Vermeidungsverhalten geben würde, wären unsere Vorfahren leichte Beute für Raubtiere gewesen und hätten in der Evolution sicherlich nicht überdauert. Manche an sich schützende Emotionen wie Angst oder Traurigkeit fühlen sich allerdings nicht gut an und durch verschiedene, mitunter schädigende Strategien versuchen etwa Borderliner, sie zu überwinden bzw. zu verdrängen. In neueren Ansätzen der Verhaltenstherapie wird vermittelt, wie man lernen kann, negative Gefühle anzunehmen und auch auszuhalten, anstatt sie völlig aus dem Leben verbannen zu wollen.*

## **V.W.: Welche weiteren Möglichkeiten gibt es, dysfunktionale Verhaltensmuster, wie z.B. bei Borderline, zu bewältigen?**

**M.H.:** *In einem speziell für Borderline-Betroffene entwickelten Therapieansatz hat sich ergänzend zur Einzeltherapie das sogenannte skills training bewährt. Hier lernen und trainieren Betroffene in psychoedukativen Gruppen u.a. Fertigkeiten, die sie dazu befähigen, mit den verschiedenen Ausprägungen emotionaler Anspannung besser umgehen zu können. Je nach Intensität der Anspannung kommen unterschiedliche Strategien zum Einsatz. Die Basis dazu bildet das Achtsamkeitstraining, um zunächst einen Bezug zu den eigenen Emotionen herstellen, diese wahrnehmen, voneinander differenzieren und benennen zu lernen. Borderliner beschreiben oft ein Übermaß an diffusen Emotionen oder aber das Gefühl totaler Leere, das es ihnen gleichermaßen unmöglich macht, sich selbst zu spüren. Oft werden auch soziale Situationen fehlinterpretiert und die Wirkung auf andere Menschen negativ eingeschätzt, das Deuten von emotionalen Ausdrücken fällt schwer. Daher sieht das skills training ebenfalls vor, funktionale Strategien zur Stresstoleranz (z.B. Krisen vorbeugen und aushalten), zur Emotionsregulation (z.B. Gefühle sinnvoll steuern) sowie der sozialen Kompetenzen (z.B. stabile Beziehungen aufbauen) zu erlernen.*

## **V.W.: An welche Zielgruppe richtet sich das Buch vorrangig?**

**G.M.:** *Wie schon erwähnt: Emotionen betreffen uns alle, von daher ist es zum einen ein Buch für jeden, der sich ein Bild über Emotionen und ihre Entstehung machen möchte. Die Grundmuster, wie emotionale Prozesse ablaufen, sind mehr*



**208 Seiten**  
**+ Downloadmaterial**  
**20,00 €**

ISBN 978-3-86739-164-1

**E-Book 15,99 €**

ISBN (PDF) 978-3-86739-915-9

Erhältlich im Buchhandel  
 oder bei

[WWW.BALANCE-VERLAG.DE](http://WWW.BALANCE-VERLAG.DE)

Erst 1980 ging Borderline als eigenständiges Störungsbild mit eindeutigen diagnostischen Kriterien in das Klassifikationssystem für psychische Störungen (DSM) ein. Erschwerend kommt hinzu, dass es viele Überschneidungen mit anderen psychischen Störungen sowie eine hohe Komorbidität bei Borderline gibt. Borderline beschränkt sich nicht nur auf die Symptomatik der emotionalen Instabilität, sondern umfasst auch Störungen der Identität, der zwischenmenschlichen Beziehungen sowie des Denkens, Wahrnehmens und Verhaltens. Auch die Suizidgefährdung ist nicht von der Hand zu weisen.

### **V.W.: Wie hat sich die therapeutische Vorgehensweise in den letzten Jahren verändert?**

**G.M.:** In den 50er, 60er Jahren hat man sich in der Psychologie eher mit dem äußerlich sichtbaren Verhalten beschäftigt, während das subjektive, innere Erleben als eine Art black box betrachtet wurde, das man nicht richtig messen und erfassen konnte. Später wurden dann auch gedankliche Prozesse immer besser erforscht und zum Behandlungsansatz in der Psychotherapie. Inzwischen hat sich der psychotherapeutische Fokus – nicht zuletzt beeinflusst durch den Einsatz von Achtsamkeitsübungen – stärker darauf verlagert, sich mit Emotionen zu befassen und Herangehensweisen zu entwickeln, diese besser akzeptieren zu können.

**M.H.:** Auch technologische Fortschritte wie bildgebende Verfahren haben dazu beigetragen, die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Emotionen vermehrt anzuerkennen. Durch diese wird optisch sicht- und nachvollziehbar, was im Gehirn beim Erleben von Emotionen abläuft und wie wirksam Psychotherapie in dieser Hinsicht tatsächlich sein kann. »

oder weniger ähnlich. Bei Menschen mit bestimmten psychischen Störungen sind sie allerdings extremer. Zum anderen werden Tipps und Tricks vermittelt, wie man im Alltag mit Emotionen umgehen und sie regulieren kann. Es ist zwar kein therapieersetzendes Selbsthilfebuch, zeigt aber vielfältige Lösungswege und emotionale Bewältigungsstrategien auf und kann so auch durchaus sinnvoll in der Therapiebegleitung sein.

### **V.W.: Und wie ist es mit den Angehörigen?**

**M.H.:** Für sie ist das Buch ebenfalls unterstützend. Allein schon das Wissen darüber, wie Emotionen entstehen und funktionieren, kann helfen, die Reaktionen anderer Menschen besser zu verstehen. Sie profitieren zudem von den Hinweisen zur eigenen Emotionsregulierung. Als Angehöriger erlebt man ja alle Schwankungen und Turbulenzen oft hautnah mit und fühlt sich von der

Symptomatik manchmal geradezu kontaminiert. Daher ist es umso wichtiger zu lernen, sich – bei allem Verständnis – auch abzugrenzen, auf die nötige Distanz zu gehen und die eigene Gefühlswelt im Griff zu behalten.

### **V.W.: Ist Borderline ein modernes Phänomen?**

**M.H.:** Wohl kaum. Bereits im 17. Jahrhundert schrieb ein englischer Arzt über Menschen, die sehr launenhaft waren, extrem impulsiv reagierten oder andere grenzenlos lieben bzw. ebenso abgrundtief hassen konnten. Der Begriff Borderline ist dagegen vergleichsweise neu und wurde vom Psychiater Adolf Stern in den 30er Jahren geprägt. Gerade die Komplexität der Symptomatik führte dazu, dass Borderline – nach dem damaligen Verständnis – weder den Psychosen noch den Neurosen zugeordnet werden konnte, sondern irgendwo dazwischen auf der „Grenzlinie“.

**V.W.:** Inwiefern kann die Beschäftigung mit dem eigenen emotionalen Innenleben im Alter sinnvoll sein?

**M.H.:** Die erste und wichtigste Bedingung dafür ist zu erkennen, dass man etwas verändern will. Entweder weil man einen seelischen Leidensdruck spürt oder das Gefühl hat, dass etwas in einem selbst grundsätzlich nicht stimmt. Oft spielen hier tiefwurzelnde negative Glaubenssätze eine bestimmende Rolle, die wir vielleicht bereits in der Kindheit gelernt oder immer wieder gehört haben, bis sie so tief verinnerlicht sind, dass wir uns eine andere Denk- und Verhaltensweise gar nicht mehr zutrauen oder vorstellen können (z.B. „Ich bin nichts wert“). Es ist auf jeden Fall sinnvoll, dies kritisch zu hinterfragen und den eigenen Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen selbstfürsorglich zu begegnen. Eine positive Veränderung ist immer – ganz unabhängig vom Alter – möglich und erstrebenswert, gegebenenfalls mit psychotherapeutischer Hilfe oder z.B. durch Emotionsregulations- oder Achtsamkeitstrainings.

**V.W.:** Das heißt, für diesen Lernprozess ist es nie zu spät?

**G.M.:** Nein, auf keinen Fall! Das Gehirn ist eine Lernmaschine. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass z.B. Meditation die weiße Substanz und somit die Verknüpfung unserer grauen Zellen in unserem Gehirn fördern kann. Sie ermöglicht, mit unseren Emotionen in Kontakt zu kommen, sie besser zu erkennen und dadurch die gewünschten Veränderungen für unseren Umgang mit Gefühlen und eine prinzipiell positivere Lebenseinstellung herbeizuführen.

**V.W.:** Inwieweit ist das Buch für Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung gedacht, die mit solch extrem emotionalen Menschen in ihrem Arbeitsalltag konfrontiert sind?

**G.M.:** Das Buch soll zum einen zu einem besseren Verständnis für Menschen mit emotional-instabilen Persönlichkeitsstörungen beitragen, zum anderen helfen, eine therapeutische Distanz oder auch emotionalen Puffer zu entwickeln, um sich besser abgrenzen zu können.

**M.H.:** Es ist ein ständiges Pendeln zwischen Nähe und Distanz, d.h. die Beziehung muss immer wieder neu definiert werden. In diesem Kontext gibt es keine Stabilität, das Verhalten kann jeden Moment kippen. Im Idealfall kann man flexibel damit umgehen, aber trotzdem ganz bei sich selbst bleiben. Das ist im täglichen Umgang für Mitarbeiter, aber auch Angehörige sehr kräftezehrend und anstrengend. Die zentrale Botschaft lautet daher in beiden Fällen immer: Grenzen setzen und einhalten. Borderliner brauchen andere, die ihnen Grenzen setzen, in denen sie sich bewegen können. Sie selbst sind dazu nicht in der Lage.

Außerdem ist es wichtig, sehr transparent und klar in seinen emotionalen Äußerungen zu sein und keine Mehrdeutigkeiten aufkommen zu lassen. Borderline-Betroffene können diese oftmals nicht deuten und neigen unter Anspannung ohnehin zu einer verzerrten Wahrnehmung der Realität. Man kann nie wissen, was im nächsten Moment geschieht oder warum die Stimmung oder das Verhalten sich auf einmal abrupt ändert. Für die eigene Psychohygiene kann es hilfreich sein, wenn man sich vergewissert, dass dies nichts mit einem persönlich zu tun haben muss. Aber anstrengend ist es trotzdem allemal. “