

## Wenn die Ampel auf Gelb springt...

Borderline-Krisen erwecken häufig den Eindruck, als würden sie plötzlich und unvermittelt über die Betroffenen hereinbrechen. Das stimmt jedoch nur für einen Teil des Borderline-Erlebens; Dissoziationen etwa können durch bestimmte Situationen ausgelöst werden und sich von jetzt auf gleich, also innerhalb von wenigen Minuten entwickeln. Die meisten Borderline-Krisen bauen sich aber langsam auf und können deshalb auch frühzeitig erkannt werden. Es fällt allerdings häufig schwer, die Vorboten von Krisen als solche wahrzunehmen. Manchmal sind es Kleinigkeiten, die auch den Betroffenen selbst zunächst nicht einmal besonders auffallen. Eine Frau berichtet, dass sie vor der Zuspitzung schlechter einschlafen könne und ein bisschen unordentlicher werde als sonst und dabei denke, dass sie eigentlich mal wieder aufräumen müsse. Doch es ist eben mehr als »normale« Unordnung, die sich um die Betroffenen herum ausbreitet; mit »einfach aufräumen« ist es nicht mehr getan, denn das innere Chaos beschäftigt sie schon viel mehr, als es ihnen selbst möglicherweise bewusst wird. Manche Krisenanzeichen werden von der Umgebung vielleicht auch noch gefordert: Wenn jemand am Arbeitsplatz weit über seine Belastungsgrenzen geht und mehr arbeitet als gewöhnlich, wird sich vermutlich kein Vorgesetzter oder ein dadurch entlasteter Kollege beschweren. Das Verhalten kann auf den ersten Blick also durchaus positiv wirken und die eigene Hilflosigkeit kann zunächst von den Betroffenen selbst unbemerkt bleiben.

Die Vorboten von Krisen bezeichnen wir als *Frühwarnzeichen*. Nach unserer Erfahrung ist es sinnvoll, sich damit zu beschäftigen, wie man solche Frühwarnzeichen besser erkennen kann und wie man auf sie reagieren sollte. So lassen sich heftige Krisen frühzeitig abfangen. Wie unterschiedlich und scheinbar nebensächlich Frühwarnzeichen aussehen können, zeigt das Ergebnis unserer Umfrage unter einer größeren Gruppe Betroffener:

o mehr Tagebuch oder überhaupt wieder Tagebuch schreiben; o sich in Arbeit stürzen, viel tun, was eigentlich nicht das ist, was dringend getan werden müsste, Beschäftigung mit allem Möglichen, nur nicht mit dem, was gefordert ist;

- o dringende Suche nach Kontakten aller Art (viel »soziale Energie« in alle möglichen aktuellen, aber auch früheren Kontakte stecken) oder aber Menschen meiden;
- o glauben, morgens nicht aufstehen zu können, obwohl man nicht müde ist, sich erschöpft fühlen;
- o mit dem Gedanken an Selbstverletzung spielen, Selbstverletzung in allen Einzelheiten ausmalen;
- o daran scheitern, den Alltag sinnvoll zu strukturieren (Zeit »vertrödeln«), nicht mehr in der Lage sein sich einen Plan zu machen und den abzuarbeiten;
- o geräuschempfindlicher werden (alles verschwimmt und wird ein »akustischer Brei«);
- o ein »Hauch von Angst«, der unerklärlich ist, der sich zwar wegschieben lässt, aber doch beunruhigt;
- o Spiegel meiden;
- o keine Lust mehr einkaufen zu gehen;
- o heftiges Verlangen nach Alkohol, Aggressionen, Streiten, also den Hass ausleben;
- o eine immer mehr um sich greifende, immer weniger beherrschbare Unordnung, verzweifelte Versuche, Ordnung ins Chaos zu bringen, scheitern immer öfter;
- o Unentschlossenheit;
- o immer weniger Interesse am »Außen« (alles rückt weiter weg, wird gleichgültiger), immer mehr mit dem »Innen« beschäftigt sein;
- o Dinge kaputtmachen aus dem Gefühl heraus, völlig überfordert zu sein (PC-Tastatur zerbrechen o. Ä.);
- o das Gefühl haben, dass alles um sich herum immer schneller und lauter wird;
- o sehr viel rauchen oder essen oder aber gar nichts mehr essen;
- o starke Verlustängste entwickeln und denken, alles zu verlieren;
- o alles hinterfragen;
- o Schlafstörungen: mehr Schlaf als sonst brauchen oder immer schlechter einschlafen können, unruhig schlafen, zwischendurch immer wieder aufwachen, »nachtaktiv sein« (völlig »falscher« Lebensrhythmus).

Die verschiedenen Frühwarnzeichen sind vor allem ein Zeichen von Individualität, es gibt keine »falschen« oder »richtigen« Anzeichen. Das gilt eben auch und gerade für Zeiten, in denen es jemandem schlecht geht. Vor allem die ersten Frühwarnzeichen können in aller Regel nur von den Betroffenen selbst wahrgenommen werden, für Außenstehende sind sie in den allermeisten Fällen zunächst »unsichtbar«.

Wer sich mit seinen eigenen Frühwarnzeichen beschäftigen möchte, sollte sie zunächst aufschreiben. Es kann hilfreich sein, wichtige Bezugspersonen zu fragen, welche Veränderungen sie vor Krisenzeiten wahrnehmen. Das hilft, die eigene Erinnerung wieder in Gang zu bringen. Auch ein Gespräch mit anderen Betroffenen, beispielsweise in einer Selbsthilfegruppe, kann helfen, um sich leichter an die eigenen Krisenvorboten zu erinnern. Wer seine Frühwarnzeichen aufgeschrieben hat, sollte sie in eine Reihenfolge bringen, d. h. zwischen frühen und späten Frühwarnzeichen unterscheiden, also zwischen solchen, die *unmittelbar* vor einer schweren Krise auftreten, und jenen Veränderungen, die sich manchmal *schon Wochen vorher* bemerkbar machen. Je früher Anzeichen für eine mögliche Krise erkannt werden, umso einfacher ist es, dann gegenzusteuern.

Frühwarnzeichen sind wie eine auf Gelb oder manchmal auch auf Rot geschaltete Ampel. Wer sie wahrnimmt, sollte reagieren, ansonsten bringt er sich rasch in eine gefährliche Situation. Deshalb sind die vorher überlegten Reaktionen ebenso wichtig wie das Erkennen solcher Veränderungen.

Der nächste Schritt besteht also darin, sinnvolle Reaktionen zu planen. Was werde ich beim nächsten Mal tun, wenn ich wieder Frühwarnzeichen bemerke? Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Reaktion, beispielsweise den Stress zu reduzieren, also belastende und kräftezehrende Situationen und Verhaltensweisen zu vermeiden und mit anderen darüber sprechen, um sich dadurch zu entspannen, mit anderen zu überlegen, was jetzt zu tun ist. Sinnvoll ist es, mehr Dinge zu unternehmen, die Kraft geben und gut tun. Jeder hat dafür seine eigenen sinnvollen Verhaltensweisen. Kerstin beispielsweise bemerkt ihre zunehmende Labilität daran, dass sie sich nur noch abwertet, nichts Liebenswertes mehr an sich wahrnimmt und sich immer weniger zutraut. Irgendwann hat sie die Hoffnung

verloren, dass sich etwas ändern könnte. Ab diesem Zeitpunkt spricht sie mit niemandem mehr über ihre Probleme und geht auch nicht mehr zu ihrem Therapeuten. Etwas später erscheint sie dann nicht mehr an ihrer Arbeitsstelle und trinkt immer mehr Alkohol. Das Ganze entwickelt sich bei ihr zumeist über 3-4 Wochen.

Kerstin hat sich inzwischen entschieden, sehr frühzeitig zu handeln, denn wenn erst das Gefühl der Hoffnungslosigkeit in ihr aufkommt, ist sie zu keinem sinnvollen Verhalten mehr in der Lage. Wenn sie sich über mehrere Tage ständig abwertet, informiert sie ihren Therapeuten darüber. Beide haben vereinbart, dass sie in diesem Fall auch anrufen kann, wenn sie keinen Termin hat. Außerdem hat sie aufgeschrieben, was sie an sich mag und welche Fähigkeiten sie hat. Diese Liste hat sie in ihren Notfallkoffer (siehe das folgende Kapitel) gelegt und sich vorgenommen, sie sich in einer Krise selbst laut vorzulesen.

### **Anregungen**

Durch welches eigene Verhalten pushe ich mich in für mich schwierige Gefühle und Empfindungen?

Gibt es Stimmungsveränderungen oder Krisen, die mit einer bestimmten Regelmäßigkeit auftreten? Von welchen Ereignissen hängen sie ab?

Welche Situationen, Ereignisse, Gedanken belasten mich übermäßig und können meine Symptomatik verstärken und/oder mich eventuell in eine Krise treiben?

Welche Belastungen kann ich vermeiden?

Welche Frühwarnzeichen habe ich bei mir schon mal beobachtet? Unterscheide frühe und späte Anzeichen.

Wie habe ich bisher auf diese Frühwarnzeichen reagiert?

Welche Reaktionen auf Frühwarnzeichen könnten mir in Zukunft helfen, nicht in eine Krise zu rutschen?

Quelle: Borderline: das Selbsthilfebuch, A. Knuf u. C. Tilly