

Notfallkoffer

Krisen sind immer verbunden mit hohem Druck, das heißt, bevor ich versuche die Krise selbst zu beheben, muss ich erst mal den Druck regulieren, dafür habe ich den Notfallkoffer. Pascal

Am wichtigsten finde ich, dass ich eine »Notfallliste« habe, die ich benutzen kann, wenn es mir schlecht geht. Stecke ich erst mal drin in dem Schlamassel, bin ich oft so kopflos, dass ich nicht mehr vernünftig denken kann. Durch die Liste habe ich die Möglichkeit, Lösungen direkt vor mir zu sehen und sie ausprobieren zu können. Ich brauche mir dann nichts von außen »aufdrücken« zu lassen, was für mich sehr wichtig ist. Und man glaubt es kaum: Diese Vorsorge-Liste verhindert die Selbstverletzung. Sicher, ich will nicht sagen, dass es nicht immer wieder passieren kann, aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass man damit vorbeugen kann. Petra

Ich habe meinen Notfallkoffer in der Skillsgruppe gepackt. Ich hatte ihn immer dabei, aber habe ihn fast nie benutzt, es war eine bestimmte Sicherheit, die er mir gegeben hat. Karen

Borderline-Erleben äußert sich immer wieder in sehr akuten Krisen, in denen der betroffene Mensch so weit aus dem Ruder gerät, dass er seine Gefühle nicht mehr erträgt, im Leben keinen Sinn mehr sieht, sich selbst verletzt oder vielleicht sogar einen Suizidversuch unternimmt. Trotz aller Selbsthilfemöglichkeiten und psychotherapeutischen Unterstützung kann es immer wieder zu so extremen Situationen kommen, in denen der Betroffene nicht mehr in Ruhe überlegt, wie er sich jetzt sinnvoll verhalten kann. Zumeist kommt es dann zu selbst-, manchmal auch zu fremdschädigendem Verhalten, also beispielsweise zu Selbstverletzungen, Suizidversuchen, Aggressionen gegen die Umgebung, Fressanfällen oder dazu, dass sich die Betroffenen in gefährliche Situationen begeben.

Viele Betroffene kennen dieses Problem: Gerade wenn es »kriselt«, ist kein Mensch erreichbar. Außerdem haben längst nicht alle Städte einen Krisendienst, der rund um die Uhr arbeitet. Therapeuten sind nachts um drei oder am Wochenende auch nicht zu erreichen und Freunde sind wahrscheinlich auch bald überfordert, wenn man sie öfter nachts anruft.

Es geht also darum, Selbsthilfemöglichkeiten zu finden, die weitestgehend unabhängig von der Unterstützung durch andere Personen und auch in Zeiten von völliger Anspannung oder Verzweiflung noch funktionieren. Eine Idee, die schon viele Betroffene erprobt haben, ist es, sich einen persönlichen »Notfallkoffer« zusammenzustellen.

Was hilft, wann ich nicht mehr weiter weiß?

Ein Notfallkoffer enthält alle Ideen oder Gegenstände, die in akuten Krisensituationen hilfreich sein können. Viele Betroffene werden feststellen, dass sie eigentlich schon über einen Notfallkoffer verfügen, auch wenn sie ihn vielleicht nicht so nennen, denn fast alle haben im Laufe der Auseinandersetzung mit Borderline-Krisen Dinge kennen gelernt und zusammengetragen, die ihnen in solchen Phasen helfen können. Ein Beispiel wäre das Tagebuchschreiben, ein anderes ein Lieblingspullover, den man immer dann anzieht, wenn es einem nicht so gut geht, oder aber die Visitenkarte des Therapeuten, die man im Portemonnaie bei sich hat. Solche Dinge kann man eben auch systematisch zusammenstellen und sie tatsächlich an einem bestimmten Ort aufheben, eben in einer Art »Notfallkoffer«, um sie in der Krise schnell griffbereit zu haben.

Zunächst einmal ist es gut, eine Liste mit Dingen aufzustellen, die schon einmal in einer schwierigen Situation geholfen haben oder von denen man doch wenigstens annimmt, dass sie helfen könnten. Dann ist es wichtig, sich durchaus reale Gegenstände zu besorgen und diese verfügbar zu halten. Anderes wiederum kann man auf Zettel schreiben. Auch Selbstverpflichtungen bzw. Vereinbarungen mit anderen sollten sich in einem Notfallkoffer wiederfinden. Es ist empfehlenswert, tatsächlich einen Koffer bzw. eine Tasche zu packen.

Ein Notfallkoffer muss wachsen. Es ist aber wichtig, erst einmal anzufangen. Der Notfallkoffer ist ein Abbild der gesammelten Erfahrungen

eines Menschen mit seinen Krisensituationen. Die Entstehung des persönlichen Notfallkoffers braucht Zeit und man muss immer wieder kontrollieren, ob noch etwas fehlt oder etwas vergessen wurde. Manchmal werden auch Dinge unwichtig und können durch andere ersetzt werden. Der Notfallkoffer von Lisa etwa, aus dem wir im Folgenden viele Elemente vorstellen, enthält Dinge, die sie schon seit 12 Jahren »begleiten«. Wir haben den Inhalt eines möglichen Koffers in sechs Kategorien eingeteilt, die nach unserer Erfahrung sinnvoll sind: Dinge zum Festhalten, Dinge zur Beruhigung, Dinge, um sich selbst zu spüren, eine schriftliche Selbstverpflichtung, eine Fremdhilfeliste sowie eine Handlungsanweisung für den äußersten Notfall.

Dinge zum Festhalten

In Krisensituationen ist der Kopf häufig »ausgeschaltet«, so beschreibt eine Betroffene, sie sei dann »nur noch Gefühl«. Deshalb ist es sinnvoll, nicht nur Dinge, die den Verstand ansprechen, sondern auch reale Gegenstände zum Festhalten, die ein Stück Regression erlauben, in den Notfallkoffer zu packen. Das können beispielsweise ein kuscheliger Pullover, ein weiches Kissen, ein Plüschtier, eine Nuckelflasche oder vielleicht warme Socken sein.

Manche Dinge zum Festhalten sind auch so klein, dass sie bequem in die Hosentasche passen oder auf andere Art ein unauffälliger Begleiter im Alltag sein können. Das kann ein kleiner Stein sein, den man im Urlaub gefunden hat, ein Würfel, eine Kette oder andere Kleinigkeiten. Viele Menschen haben solche kleinen »Alltagsbegleiter«, die sie an andere Menschen oder Situationen erinnern und ihnen in Stresssituationen Halt geben.

Dinge zur Beruhigung und Ablenkung

Oft geht es darum, der inneren Leere etwas entgegenzusetzen. Dann können Dinge, die den Verstand ansprechen und Aktivität erfordern, hilfreich sein: beispielsweise ein Tagebuch, Strickzeug, Mandalas zum Ausmalen, ein Kartenspiel oder Postkarten, zu denen man Geschichten erfinden

kann oder die einen einfach an etwas erinnern. Fotos von Freunden können helfen, dem Gefühl, allein auf der Welt zu sein, etwas entgegenzusetzen. Ein Lieblingsvideofilm oder ein Buch, das man gerne liest, kann der Ablenkung dienen. Therapeuten »trainieren« mit ihren Klientinnen und Klienten so genannte »Hirn-Flickflacks«, das sind kognitive Aufgaben, die eine hohe Konzentration verlangen und dem Verstand keinen Raum mehr lassen, über andere Dinge nachzudenken. Möglich sind Rechenaufgaben (etwa von 415 ausgehend fortlaufend 13 abziehen; die Zahl 12 mit 13 multiplizieren) oder andere Konzentrationsübungen (etwa zu jedem Buchstaben des Alphabets einen Frauennamen oder eine Stadt finden, Flüsse in Deutschland nennen u.v.m.).

Lisa hat in einem einfachen Schulheft notiert, was sie tun kann, wenn sie verzweifelt ist, und sich »gute« (reale) Orte aufgeschrieben, an die sie gehen oder fahren kann, damit sie nicht ziellos in der Gegend herumirrt. Manchmal geht es darum, die Atmosphäre in der eigenen Wohnung etwas zu verändern, eine beruhigendere Umgebung zu schaffen oder eine Kleinigkeit für sich zu tun, auch wenn es schwer fällt. Dazu kann es schon reichen, eine CD oder eine Kassette abzuspielen, eine Duftlampe anzustecken, eine Kerze anzuzünden oder sich einen Tee zu kochen.

Dinge, um sich zu spüren

Für viele Betroffene ist es wichtig, das Körpergefühl wieder herzustellen und damit auch gleichzeitig Selbstverletzungen zu vermeiden. Hilfreich sind nach der Erfahrung vieler vor allem starke Reize, die verschiedene Sinne ansprechen können. Durch solche Reize können zum Beispiel Veränderungen der Wahrnehmung oder starke unangenehme Gefühle unterbrochen oder wenigstens abgemildert werden. Hier einige Beispiele:
Gerüche: intensive Duftstoffe wie Pfefferminzöl oder Ammoniak riechen.
Temperatur: Eiswürfel in die Hand oder in den Mund nehmen, Coolpacks oder kaltes Wasser auf die Haut. Mit Wärme (etwa sehr warmes Duschen) eher vorsichtig umgehen, da es auf Grund der Schmerzunempfindlichkeit zu Verbrennungen kommen kann, aber auch beim Umgang mit Eis achtsam sein und die Haut beobachten.

Geschmack: in frischen Meerrettich beißen, scharfe Saucen in den Mund nehmen, in eine Chilischote beißen. Töne: laute Töne, rhythmische Musik hören. Berührungen: beispielsweise mit Igelbällen über die Haut fahren oder

Gummibänder über die Unterarme streifen und schnappen lassen. Welche dieser verschiedenen Möglichkeiten für den Einzelnen hilfreich sind, kann jeder letztlich nur selbst herausfinden. Jeder von uns ist mit einigen Sinnen besonders empfänglich, mit anderen weniger sensibel. Daher geht es darum, Erfahrungen mit den verschiedenen Möglichkeiten zu sammeln, um die persönlich hilfreichen herauszufinden. Viele Menschen finden nach einigem Ausprobieren eine Methode, die ihnen momentan besonders gut hilft. Mit der Zeit kann sich das auch verändern und eine andere Methode wird vornehmlich gewählt.

Selbstverpflichtungen

Eine Selbstverpflichtung kann ein Brief sein, den man in einer Zeit an sich selbst geschrieben hat, als es einem gut ging. In so einem Brief kann etwas über die Lebensziele stehen, die man schon erreicht hat (Studienplatz, eine eigene Wohnung), oder über Wünsche, die man sich erst noch erfüllen möchte (ein Haustier, eine Reise). Man kann ein Foto von sich aus Situationen, in der es einem besonders gut ging, mit in den Brief legen oder auch ein Foto von einem Menschen, der einem sehr wichtig ist. Ein solcher Brief sollte ermutigend sein, denn einem Freund, dem es schlecht geht, würde man ja auch nicht schreiben, dass er sich zusammenreißen oder gefälligst nicht jammern soll.

Eine andere Selbstverpflichtung kann eine schriftliche Absprache sein, die man mit einem Therapeuten oder Arzt abgeschlossen hat. Eine Betroffene hat sich beispielsweise ihrer Ärztin gegenüber verpflichtet, sich Hilfe zu holen, bevor sie suizidale Handlungen unternimmt, und sich damit einverstanden erklärt, notfalls auch gegen ihren Willen in eine Klinik eingewiesen zu werden, weil sie eigentlich leben will, dieses Ziel aber in destruktiven Phasen aus den Augen verliert.

Fremdhilfe

Für Krisenphasen ist es gut, eine Liste mit Telefonnummern von wichtigen Anlaufstellen und Freunden zu haben. In ganz schweren Zeiten kann nur noch professionelle Hilfe einen "Weg aus Gedanken- und Gefühlschaos schaffen. Meistens kündigen sich Krisen lange vor ihrem Ausbruch an. Stefanie hat früher lange gewartet, bis sie auf die Frühwarnzeichen gehört hat. Inzwischen kennt sie sich besser und reagiert eher. Sie wartet jetzt nicht mehr drei Stunden, wenn sie die Leere und Langeweile nicht aushält, sondern ruft schon nach zwanzig Minuten Freunde an, um jemanden zu finden, der etwas mit ihr unternimmt oder einfach da ist. Dabei geht es nicht darum, Freunde zu »Seelenmülleimern« für Krisen zu machen, sondern darum, mit den Menschen, die einem sonst auch wichtig sind, in Kontakt zu bleiben. Man könnte die Telefonliste also auch in »Kontaktnummern« (Aufrechterhaltung von Kontakten, Bitte um Ablenkung, aber keine Krisengespräche) und »Notfallnummern« (Kriseninterventionsgespräche, aber keine Angebote zur Ablenkung) unterteilen.

Wenn professionelle Hilfe nötig wird, ist es gut, auf einen Blick die wichtigen »Notfallnummern« und auch die Sprechstundenzeiten von Notfallpraxen oder Therapeuten zu haben, denn in der Aufregung kann es schwierig sein, erst noch lange im Telefonbuch blättern zu müssen. Sinnvoll ist es, sich genau zu notieren, welche Stellen wann erreichbar sind, und mit Freunden oder Bekannten genau abzusprechen, zu welchen Zeiten sie erreichbar sind und wann sie nicht gestört werden möchten.

Eine weitere Möglichkeit der Fremdhilfe ist ein Krisenpass (siehe Anhang). Dort können wichtige Ansprechpartner notiert werden. Eine ärztliche Unterschrift garantiert, dass in der Notaufnahme nicht ohne weiteres über die Informationen zu Notfallmedikation und Umgang mit der Krise hinweggegangen wird. Ein Krisenpass kann einem unter Umständen anstrengende Erklärungen und Diskussionen ersparen. Der Krisenpass wird im nächsten Kapitel ausführlich vorgestellt.

Im äußersten Notfall

Viele Betroffene haben für den äußersten Notfall eine bestimmte Notfallmedikation. Tabletten im Notfallkoffer sind sicher eine sinnvolle Sache, aber nur in begrenzten Mengen, eben jene Menge, die für den Notfall gebraucht wird. Nicht mehr! Eine Packung mit 100 Schlaftabletten gehört *nicht* in den Notfallkoffer. Die Gefahr, in der Krise die Kontrolle zu verlieren und alle Tabletten auf einmal zu nehmen, ist zu groß!

Betroffene, die an einer Medikamentenabhängigkeit leiden, sollten gar keine Medikamente im Notfallkoffer aufbewahren, um nicht in eine »Suchtfalle« zu geraten. Als Alternative könnte man die Absprache mit einem Fachmann oder einer Vertrauensperson treffen, sich bei Bedarf die Notfallmedikation bei ihm abzuholen.

In den Notfallkoffer gehören nur Dinge, die zum Ziel haben, Borderline-Verhaltensweisen zu verhindern. Aus diesem Grunde sollten beispielsweise weder Rasierklingen noch Verbandszeug in einen Notfallkoffer gepackt werden, denn diese Dinge wirken als »Hinweisreize«, wie die Psychologen das nennen. Ähnlich wie jemand, der versucht, sich das Rauchen abzugewöhnen, beim Anblick einer Zigarette unter Umständen sofort wieder »Lungenschmacht« bekommt, wird es einer Person mit Borderline gehen, die versucht, sich nicht mehr zu verletzen. Der Anblick des Verbandszeugs kann schon ausreichen, um den Wunsch nach einer »Problemlösung mit Rasierklingen« hervorzurufen.

Hinweisreize setzen eine Kette von Handlungen in Gang, die so schnell abläuft, dass man das in der Stresssituation zunächst gar nicht sofort wahrnimmt und erst im Nachhinein rekonstruieren kann. Genau diesen Mechanismus kann man sich hingegen zunutze machen: Positive Hinweisreize im Notfallkoffer können automatisch ein Verhalten auslösen, das hilft, wieder aus der Krise herauszukommen.

Der Anblick der Telefonliste hat vielleicht einen Anruf bei Freunden zur Folge und ein Abstürzen in eine Krise wird so verhindert.

Eine weitere Selbsthilfemöglichkeit für den absoluten Notfall kann eine - mit persönlichen Daten und der Diagnose versehene - »Blanko-Einweisung« sein, mit der man sich jederzeit in einer psychiatrischen Klinik aufnehmen lassen kann. Gemeinsam mit dem behandelnden Arzt, im

günstigsten Fall auch unter Einbeziehung der im Notfall aufnehmenden Klinik, kann vorher festgelegt werden, an welche stationäre Einrichtung sich die Betroffenen wenden können. Dann ist im Notfall schnelle und möglichst unbürokratische Krisenintervention möglich. Eine Betroffene erzählt, dass sie im Notfall so nicht erst stundenlang einem Notarzt, der vielleicht keine Erfahrung mit Borderline hat, erklären müsse, welche Probleme sie hat, sondern dass sie nur das Datum auf der Einweisung ergänzt und direkt in die Klinik fahren kann. Dadurch, dass sie sehr viel Eigenverantwortung behält, eskaliert eine akute Situation nicht mehr so wie früher, als sie oft durch eine Aneinanderreihung von Missverständnissen letztlich per Zwangseinweisung in die Psychiatrie eingeliefert wurde. Die »Blanko-Einweisung« stellt für sie eine Sicherheit dar.

Jeder braucht seinen eigenen Notfallkoffer

Jeder Borderline-Betroffene braucht seinen ganz persönlichen Notfallkoffer, das hat auch unsere Umfrage ergeben. Ideen anderer können Anregungen sein, aber mehr auch nicht. Hier einige ganz persönliche Beispiele, die zeigen, wie individuell ein solcher »Koffer« gefüllt sein kann: o »Ich habe mir einen so genannten Notfallkoffer in schriftlicher Form zur-rechtgestellt. In meinem Notfallkoffer habe ich geschrieben, dass, wenn es mir schlecht geht, ich auf alle Fälle nach draußen gehe und mich in ein Cafe setze, um das Gefühl der inneren Leere oder Einsamkeit nicht zu stark an mich ranzulassen, oder ich gehe ins Fitness-Studio - danach geht es mir oft besser.« (Markus) o »Es hat sehr viel Spaß gemacht, mir Dinge zu suchen, die mir helfen. Mein Koffer enthält: Igelball, Kassette von einer Therapiestunde, Postkarten von sehr guten Freunden, die ich bekam, als es mir mal sehr schlecht ging, ein Kreisel, *Fisherman's Friend*, japanisches Heilpflanzenöl, Chilisoße, Ammoniak, Fotos und Ideen zum Ablenken.« (Karen) Auch wenn es nach unserer Erfahrung für jeden Betroffenen hilfreich ist, einen Notfallkoffer zu packen, lassen sich dadurch natürlich nicht alle Krisen vermeiden. Häufig gelingt es allerdings mit den Hilfsmitteln, Krisen abzumildern. Wiederholen möchten wir nochmals, dass ein solcher Kof-

fer wachsen muss. Das geht nur durch das Sammeln weiterer Erfahrungen. Jede erneute Krise, so schrecklich sie auch sein mag, ist eine erneute Chance, Neues auszuprobieren und sich selbst in Krisen besser kennen zu lernen.

Anregungen

Welche Gegenstände oder Verhaltensweisen haben mir in akuten Krisensituationen schon geholfen? Was war in den letzten Krisen hilfreich? Was hat mir früher geholfen? (In Ruhe überlegen und notieren!)

Welche weiteren Ideen sind mir beim Lesen des Kapitels gekommen? Was würde ich gerne einmal ausprobieren?

Mit wem könnte ich über meinen Notfallkoffer sprechen? Wer hat eventuell noch gute Ideen?

Und zum Schluss dieses Kapitels ganz konkret: Welche Dinge werde ich mir in nächster Zeit für meinen Notfallkoffer besorgen? Am besten gleich anfangen!

Quelle: Borderline – Das Selbsthilfebuch, A. Knuf und C. Tilly