

04.11.2025: Zwischenmenschliche Beziehungen - Anerkennung und Verlustängste/Nähe und Distanz

Was sind die größten Herausforderungen in zwischenmenschlichen Beziehungen?

- B: Angst vor Abweisung, Kontaktverlust zu einer Person, wenn ich mich nicht so verhalte, wie erwartet wird
- B: Selbst- und Fremdwahrnehmung
- B: Nicht wissen, wo sind die Grenzen meines Gegenübers, klare/deutliche/unmissverständliche Kommunikation daher sehr wichtig
- B: Bewertungen auf sich selber beziehen, distanzierte Wahrnehmung fällt schwer
- B: Partnerschaftliche Beziehungen – keine Grenzen zum Partner, unbewusste Übernahme von Meinungen, Hobbys etc. bis hin zu „Ich bin die andere Person“
- A: Beobachtung bei betroffener Person: Angst vor Wegfall wichtiger Bezugspersonen, soziale Ängste
- A: Verlustangst seitens der angehörigen Person, Kind lässt sich nicht unterstützen, baut Distanz auf, Sorge das eigene Kind zu verlieren, dass sich das eigene Kind selbst verletzt
- B: Was ist „normal“, was ist besonders bei „Borderline“?
- F: Mit „Untertitel“ kommunizieren, d.h. erklären warum man etwas sagt und Klarheit schaffen hilft im beruflichen und privaten Umfeld
- B: Unsicherheit in sozialen Situationen, weil andere Menschen, Stimmungen und Botschaften nicht einschätzbar sind -> lernen nachzufragen, ob die eigene Einschätzung richtig ist, war diesbezüglich sehr hilfreich, aber ein langer Lernprozess
- B: „Zwischen den Zeilen lesen können“ kann auch Schwierigkeiten machen z. B. Verhalten des Gegenübers ist nicht kongruent und das verunsichert
- B: Bedürfnisse selbst wahrnehmen und diese kommunizieren können

Thema Selbsthilfegruppe, Peers

- B: Im Umgang mit Personen die auch Borderline haben und reflektiert sind, ist die Kommunikation häufig leichter, weil
 - man gesehen, verstanden wird und sich nicht so viel erklären muss
 - die „Maske“ leichter abgelegt werden kann
 - man nicht bewertet wird
 - man sich nicht schämen muss (für Gedanken, Gefühle)
 - offener nachgefragt wird, wenn etwas zwischenmenschlich auffällt
 - Nähe herstellen leichter fällt, weil die Personen aus eigener Erfahrung mitfühlen können
- B: Trotzdem ist nicht alles automatisch leichter z. B. ist das Thema Grenzen trotzdem herausfordernd

Thema Humor

- B: Humor über das Krankheitsbild unter Betroffenen hilft, bringt eine gewisse Lockerheit rein
- A: Dürfen das Angehörige auch?
 - Antwort B: Bei Freunden ok, bei den Eltern wäre es seltsam

- Antwort F: Würde es von Fachkräfteseite her unpassend finden, weil man „außen“ vor ist
- Antwort F: Wenn der Rahmen, die Beziehung und Feinfühligkeit passt, kann das auch von Fachkräften passend sein
- Antwort B: gutes Zeichen, wenn Betroffene auf Humor zurückgreifen können

Tipps für den Umgang mit Verlustängsten bzw. Nähe Distanz Schwierigkeiten

- B: reden, reden, reden, Gefühle erklären -> den richtigen Tonfall, die richtigen Worte finden ist ein langer Lernprozess
- B: wenn respektvolle Kommunikation in einer emotional aufgeladenen Situation nicht möglich ist, andere Möglichkeiten finden z. B. Geste, Codewort vereinbaren etc.
- B: Lernen was ein echtes Gefühl und was Fantasie ist -> Realitätsüberprüfung als Methode in der Therapie gelernt
- B: 10 Minuten vor einer konkreten Handlung Zeit nehmen und eruieren z. B. worum geht es ganz konkret, welche Faktoren spielen eine Rolle, dass ich jetzt Verlustängste spüre
- B: auch eigene „Fehler“ bzw. „Themen“ reflektieren und offen ansprechen
- B: Verantwortung für sich übernehmen und das Thema Verlustangst auch in der Therapie bearbeiten (und Partner entlasten)
- B: Gespräche mit Stellvertretenden führen, wenn es mit den eigenen Angehörigen noch nicht möglich ist z. B. mit einem anderen Partner, statt dem eigenen austauschen und reflektieren
- A: Versuch Verlustängste als Eltern zu kompensieren sehr schwer
- F: Kommunikationsplan gemeinsam besprechen wie eine Schritt-für-Schritt-Strategie um mit emotional aufgeladenen Situationen konstruktiv umzugehen
- A: Verschlussenheit betroffener Personen macht Angehörige traurig
- F: Kommunikation betrifft beide Seiten – Betroffene und Angehörige müssen daran arbeiten
-> A: DBT Coaching für Angehörige: <https://emotio.org/>

Was sind eure größten Stärken in zwischenmenschlichen Beziehungen?

- B: sehr empfindsam für zwischenmenschliche Kommunikation v.a. für Missstimmung und nonverbale Kommunikation
- F: Beobachtung von außen: Leidenschaftlichkeit, emotionale Tiefe, Kreativität

Was hat euch Borderline gelehrt? Wo habt Ihr euch weiterentwickelt, was seht und macht Ihr heute anders als früher?

- F: Menschen mit Borderline haben mich gelehrt, dass Hilfe nicht immer „Problemlösung“ bedeuten muss, sondern auch „zuhören, da sein, gemeinsam aushalten, validieren“
- F: Menschen mit Borderline haben mich gelehrt, dass ich so sein kann, wie ich bin, ich darf Unsicherheiten auch als Fachkraft fühlen und unsichere Situationen klären; Authentizität schafft Nähe
- A: aufmerksamer und klarer in der Kommunikation sein, dem Gegenüber zutrauen die eigenen Gefühle und Probleme auszuhalten
- A: Geduld haben und versuchen Verständnis aufzubauen
- A: die Problemlösung nicht nur bei „sich selber“ als Angehöriger suchen, Ruhe bewahren

- A: Diagnose erleichtert den Umgang mit Borderline
- A: Dinge anders bewerten und aushalten, weniger in Panik verfallen, ruhiger bleiben
- B: über die Diagnose und den Kontakt mit anderen Betroffenen nicht mehr alleine und verloren fühlen
- B: Genesung braucht Zeit
- B: Gefühle besser zulassen können, Gefühle besser ansprechen können
- B: hohe Emotionalität akzeptieren
- B: Selbsthilfestrategien erlernt
- B: Selbstfürsorge erlernt und Ressourcen gefunden z. B. Vogelperspektive anwenden, positive Glaubenssätze z. B. „Ich brauche die Bestätigung anderer nicht, um ein toller Mensch zu sein“
- B: unangenehme Situation auch mal aushalten können, nicht ausweichen, nicht aufgeben, Gespräch suchen
- B: es läuft immer wieder auf Akzeptanz hinaus, kann die Lösung für viele Dinge sein z. B. Heilung, Kommunikation, Miteinander, Selbstakzeptanz, Toleranz gegenüber anderen Lebenswelten um auch selber weiterzukommen
- F: Bedürfnisse und Grenzen deutlicher kommunizieren (z. B. „nein“ sagen)
- B: mehr bei der eigenen Person bleiben und sich weniger darum kümmern, was andere denken könnten, das müssen sie einem schon selber sagen
- B: über eigene Schwierigkeiten reden = Lebensversicherung