



## Grundannahmen und Glaubenssätze

Alle Menschen verfügen über gewisse Grundeinstellungen zu sich selbst und der Welt: „Ich komme gut in der Welt zurecht“, oder „ich bin es wert, gemocht zu werden“, „ich kann mir Sicherheit schaffen“ ... Dies nennt man **Grundannahmen**. Den meisten Menschen sind diese Grundannahmen nicht bewusst, sie zeigen sich aber oft in so genannten „**Glaubenssätzen**“. Dies wiederum sind automatische **Handlungsanweisungen**, die unseren Alltag und unsere Beziehung bestimmen: „Wenn Sie sich anstrengen, dann können Sie auch Leistung bringen“; „wenn jemand freundlich zu Ihnen ist, dann versuchen Sie, ihm zu vertrauen“ usw. Borderline-Patientinnen schlagen sich oft mit Grundannahmen und Glaubenssätzen herum, die aus ihren frühen Erfahrungen stammen, aber heute nicht mehr sinnvoll sind: „Ich bin es nicht wert, gemocht zu werden“; „ich bin blöd“; „ich habe es nicht verdient zu leben“; „ich bin im Kern schlecht und triebgesteuert“ usw.

### Diese Grundannahmen sind wie ein Virus im Computer: Wir sehen ihn meistens nicht, aber wir merken, dass etwas schief läuft.

Warum geben Borderline-Patienten diese schwierigen Grundannahmen und Glaubenssätze nicht einfach auf? Sie bereiten doch erhebliche Probleme! Nun, das Bekannte schafft Sicherheit, das Neue bereitet Angst. Wenn wir uns entsprechend der Grundannahmen verhalten, fühlen wir uns sicher, auch wenn wir uns dabei oft schaden. Dennoch: Es zahlt sich aus, an seinen Grundannahmen und Glaubenssätzen zu arbeiten. Das heißt, zu überprüfen, ob sie heute noch zutreffend und sinnvoll sind. Die Welt hat sich verändert, Sie sind kein Kind mehr, Sie können Ihre Umgebung steuern, Sie können Ihre Partner und Freunde selbst bestimmen, Sie können schädliche Bedingungen verlassen und sich günstige Bedingungen schaffen. Der beste Ansatz zur Veränderung vom Grundannahmen und Glaubenssätzen ist zunächst, diese zu identifizieren und zu benennen. Im zweiten Schritt sollten Sie nach alternativen Gesichtspunkten suchen. Im dritten Schritt können Sie abwägen, welche Sichtweise wahrscheinlicher ist. Im vierten Schritt sollten Sie die neuen Sichtweisen testen. Das ist nicht leicht. Aber wenn Sie nichts riskieren, bleibt alles beim Alten.

