



Vorsicht Falle: Gegenwärtige Wirklichkeit und vergangenes Erleben

Borderline-Patientinnen machen es sich häufig sehr schwer: Über die Brücke der „**Glaubenssätze**“ geraten sie von der gegenwärtigen Wirklichkeit mit ihren entsprechenden Gefühlen, Wahrnehmungen und Handlungswünschen in die **vergangene Wirklichkeit**. Das heißt, in alte, ehemals sinnvolle Schemata, die sich sehr real anfühlen, die jedoch in der Gegenwart nicht viel nützen und sehr viel Ärger hervorrufen können.

Stellen Sie sich vor, jemand würde sich in einem Restaurant benehmen, als wäre er im Mittelalter – er isst mit den Händen, rülpst und furzt und grölt nach der Bedienung ... er hätte wohl Schwierigkeiten. Stellen Sie sich vor, jemand verhielte sich an seinem Arbeitsplatz so, als ob er noch in der Schule wäre und von Mitschülerinnen gehänselt und ständig vom Lehrer gepeinigt werden würde ... er hätte wohl auch Schwierigkeiten. Stellen Sie sich vor, jemand verhielte sich in seiner neuen Partnerschaft genau so, als ob er ständig mit sexuellen Übergriffen rechnen müsste ... das würde nicht gut gehen.

Leider ist es oft schwierig zu bemerken, in welcher Wirklichkeit man sich befindet – die Gefühle sind oft sehr ähnlich. Aber die Konsequenzen sind sehr unangenehm. **Der Skill „Vorsicht Falle“** (s. AB Umgang mit Gefühlen 6 A/B) sollte Ihnen dabei helfen, folgende Fragen zu klären:

- Wie bemerken Sie, dass Sie das „vergangene Erleben“ aktiviert haben?
- Wie kommen Sie vom „vergangenen Erleben“ wieder in die „gegenwärtige Wirklichkeit“?
- Wie verhindern Sie, dass Sie zukünftig ungewollt in das „vergangene Erleben“ geraten?

