



Ohne Fühlen ...? - Bin ich nicht!

Vom verzweifelten Greifen des Menschen nach Leben



Alfried Längle, Wien
www.existenzanalyse.org
www.laengle.info



Überblick

1. Zugangsweise
2. Das Bild (Symptomatologie)
3. Borderline-Störung ist Beziehungs-Störung
4. Woher die Ich-Defizite
5. Der zerreiende **Schmerz**
6. Entwicklung des **Gespaltenseins**
7. Gegenreaktionen zum zentralen Schmerz
8. Grundzüge der Behandlung



1. Zugangsweise

Phänomenologisch – aus dem inneren Erleben der PatientInnen heraus





2. Das Bild (Symptomatologie)



2.1 Gestörter Zugang zu sich



Schwäche der Ich-Strukturen:

[Selbst-Beachtung, Selbst-Achtung, Selbst-Wertschätzung]

2.1 Gestörter Zugang zu sich

2.2 Gegenreaktion



Intensive Stimuli



2.1 Gestörter Zugang zu sich

2.2 Gegenreaktion

2.3 Symptombildung



Schlechter Umgang mit sich selbst und anderen



2.1 Gestörter Zugang zu sich

2.2 Gegenreaktion

2.3 Symptombildung - kurz:

intensive, instabile, impulsive,
destruktive Persönlichkeit





3. Borderline-Störung ist Beziehungs-Störung



3. Borderline-Störung ist Beziehungsstörung

3.1 Hauptangst: Verlassen zu werden



Alfried Längle, Wien



3. Borderline-Störung ist Beziehungsstörung

3.1 Hauptangst: Verlassen zu werden

3.2 Hauptunfähigkeit: sich beziehen können

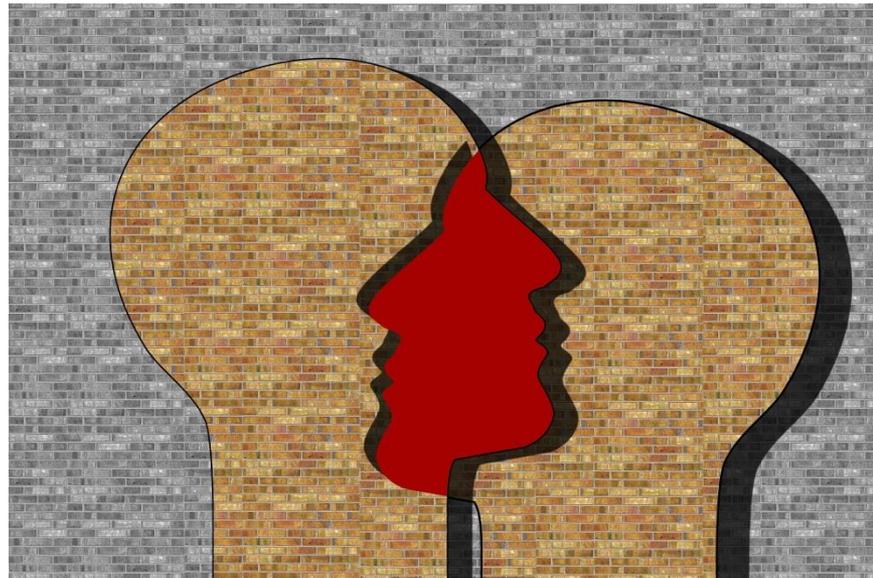


3. Borderline-Störung ist Beziehungsstörung

3.1 Hauptangst: Verlassen zu werden

3.2 Hauptunfähigkeit: sich beziehen können

3.3 Kompensationsmittel: Beziehung





3. Borderline-Störung ist Beziehungsstörung

3.1 Hauptangst: Verlassen zu werden

3.2 Hauptunfähigkeit: sich beziehen können

3.3 Kompensationsmittel: Beziehung

3.4 Intensität aus Lebensnotwendigkeit



3. Borderline-Störung ist Beziehungsstörung

3.1 Hauptangst: Verlassen zu werden

3.2 Hauptunfähigkeit: sich beziehen können

3.3 Kompensationsmittel: Beziehung

3.4 Intensität aus Lebensnotwendigkeit

3.5 Unterschied zur Depression



3. Borderline-Störung ist Beziehungsstörung

3.1 Hauptangst: Verlassen zu werden

3.2 Hauptunfähigkeit: sich beziehen können

3.3 Kompensationsmittel: Beziehung

3.4 Intensität aus Lebensnotwendigkeit

3.5 Unterschied zur Depression

3.6 Keine Distanzierungsfähigkeit



4. Woher die Ich-Defizite?

4. Woher die Ich-Defizite?

1. Anlage
2. Psychisches Leid und Deprivation
3. Lernerfahrungen, die die Coping-Reaktionen ausbauen





5. Der zerreiende Schmerz



5.1 Innenleben:

verlorenes, einsames Kind, tödlich leer

Warum?

Sein Ich funktioniert nicht → Er kann sich nicht „erschaffen“

**Taubheitsgefühl + Spannung =
Zerrissenheit**



5.2 Zweite Schicht = Lebensgeschichte:

1. Veranlagung

2. Erfahrungen (Traumata, Verführungen,
Vernachlässigungen...)

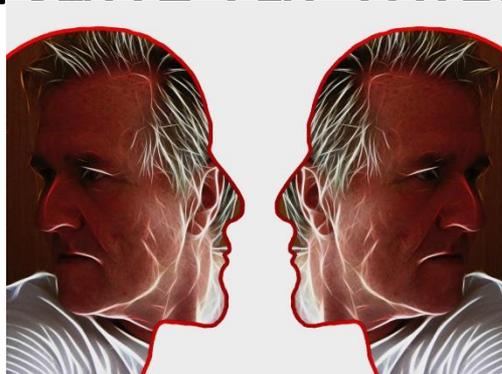
3. Lernprozesse

= Schmerz des Erlittenen → Schmerz des
Verlustes des Zugangs zu sich selbst =
keine Beziehung zu sich selbst.



5.3 Der phänomenale Gehalt des Erlebens

So wie ich bin („mein So-Sein“ – 3. GM)
werde ich nicht gemocht (es gibt keine wärmende Nähe für mich – 2. GM)



→ so kann er auch sich selbst nicht mögen,
die Beziehung halten, sich nahe sein

5. Der zerreiende Schmerz

→ Verlassen-Werden bestätigt es,
retraumatisiert



Alfried Längle, Wien



- Klammern ist not-wendig
- verwickeln von anderen (= Beziehungshalten + Selbstschutz)

Beziehungsblog:

www.werner-eberwein.de/?p=8438



→ Ich-Verständnis (Selbst-Bild):

a) Beziehungs- bzw. Schmerzstress

→ Psychodynamik ist Ich



b) Ohne Beziehungsstress:

Außenbeziehungen statt innerer Dialog →

innerer Diktator, Kommentator



Dilemma mit dem Fühlen:

- a) fühlt er sich → fühlt er Schmerz
- b) gelingt es ihm, den Schmerz abzuspalten
→ braucht er intensive Außen-Reize

**Er muss fühlen, um zu sein,
aber er darf nicht sich fühlen.**

„Zwickmühle“ – er ist gespalten.



6. Entwicklung des Gespaltenseins –

Die geteilte Welt + das geteilte Selbst





6.1 Gespaltensein von außen

Imperativ:

„Sei!“ – „Aber du darfst nicht leben!“



6.1 Gespaltensein von außen

Imperativ:

„Sei!“ = „**Pass dich an!** Ich brauch dich für mich!“ (verdrehte 3. GM)

„Aber du darfst nicht **leben!** Darfst nicht **eigene Bedürfnisse** haben, deine Lebendigkeit darf nur mir dienen!“ (2. GM)



6.1 Gespaltensein von außen

6.2 Diskrepanz von äußerer und innerer Wirklichkeit

Aufbäumen im Innen:

„Ich möchte aber leben! –

Ich möchte Ich sein!“

→ Grundlage der *Impulsivität!*



6.1 Gespaltensein von außen

6.2 Diskrepanz von äußerer und innerer
Wirklichkeit

6.3 Ständige schmerzhafte Spannung

→ leben in **ständiger Spannung**

= „**Geladensein**“ (Instensität)

→ lässt Leben ***fühlen***

→ **Schutz** vor innerem Schmerz, weil es ihn von
sich wegbringt





Zusammengefaßt:

Grunderleben = Gespaltensein der Welt und des Selbst

Gespaltensein ist der primäre Grund für
die Entstehung des Borderline –
[im Abwehrmechanismus Spalten sehen wir
nicht die Ursache für die Entwicklung].



6. Entwicklung des Gespaltenseins

6.1 Gespaltensein von außen

6.2 Diskrepanz von äußerer und innerer
Wirklichkeit

6.3 Ständige schmerzhaftes Spannung

6.4 Schaffen von Bildern



7. Spezifische psychodynamische Gegenreaktionen zum zentralen Schmerz





7. Gegenreaktionen zum zentralen Schmerz

1. Aggression



7. Gegenreaktionen zum zentralen Schmerz

1. Aggression

2. Intensität



7. Gegenreaktionen zum zentralen Schmerz

- 1. Aggression**
- 2. Intensität**
- 3. Ständige Beziehungssuche**



7. Gegenreaktionen zum zentralen Schmerz

- 1. Aggression**
- 2. Intensität**
- 3. Ständige Beziehungssuche**



7. Gegenreaktionen zum zentralen Schmerz

- 1. Aggression**
- 2. Intensität**
- 3. Ständige Beziehungssuche**
- 4. Sonderform von Identifikation**



7. Gegenreaktionen zum zentralen Schmerz

- 1. Aggression**
- 2. Intensität**
- 3. Ständige Beziehungssuche**
- 4. Sonderform von Identifikation**
- 5. Instabilität**



8. Grundzüge der Therapie





8.1 Schema

1. Setting
2. Begleitung in der Tagesgestaltung
3. Erklärungen, Containment
4. Tiefere Therapie der existentiellen Themen
5. Stabilisieren und begleiten
6. Beziehung erhalten im Hintergrund



8.2 Haltung

1. Es darf **sein**, wie es ist – ich geh nicht weg.

→ *angenommen* sein

2. Immer **bei sich bleiben** (containment),
aus sich heraus sprechen

→ *Beziehungserhaltung* und Angebot der
eigenen Person als Kristallisationskern



8.2 Haltung

3. Inhaltsbezogenes **Entgegentreten** und standhalten; Einüben von Stellungnahmen

→ Ahnung und vermehrtes Erleben von *Eigenem*

4. Das **Positive herausheben** und vor dem Destruktiven retten

→ Konstruktive *Zukunft* eröffnen



8.3 Spezifische Arbeit an der 3. GM

- a) **Selbstwahrnehmung** des Patienten
- b) **Stellungnahmen** des Therapeuten
- c) ***Selbstkonfrontation* + inneren Dialog anregen**



8.4 Spezifische Arbeit an der 2. GM

- a) Verstehensarbeit + Biographie**
- b) Arbeit an der Beziehung zu sich**
- c) Ständige Reflexion der
therapeutischen Beziehung**
- d) Erhaltung der therapeutischen
Beziehung**

8. Grundzüge der Therapie



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Alfried Längle, Wien