

**BLT 22.04.2025:**

## **Leben zwischen den Extremen – Gibt es Unterschiede zu Nicht-Betroffenen?**

### Gibt es Unterschiede zu Nicht-Betroffenen?

- Emotionen im Akutzustand sind sehr unterschiedlich zu Nicht-Betroffenen. Aus der Sicht von Betroffenen schwierig festzustellen.
- Verhaltensweisen von Betroffenen sind für Betroffene eher nachvollziehbar.
- Was Gefühle betrifft verschwimmen teilweise die Grenzen
- Im konkreten Vergleich ist bei Gleichaltrigen deutlich ein Unterschied erkennbar.
- Je nach Therapieerfahrung ist der Unterschied nach außen hin nicht mehr so deutlich wahrnehmbar. Dennoch vorhanden.
- Trotz Regulation sind extreme Gefühle vorhanden. Regulation erfordert hohe Anstrengung.
- Trotz Therapieerfahrung reichen kleine „Trigger“ für extreme Gefühlsschwankungen aus.
- Abweichung von der „Norm“ wird häufig als abwertend empfunden. Einige Verhaltensweise (Suizidalität, Selbstverletzendes Verhalten) sind jedoch klar abweichend von einer „Norm“.
- Unterschiedlicher Leidensdruck. Jeder Mensch hat starke Gefühle. Auch Angehörige können nicht immer ihre Gefühle regulieren.

### Wie wirken sich „Extreme“ in Beziehungen aus?

- „Extreme“ können erschreckend sein.
- Gemeinsam daran arbeiten kann zusammenschweißen.
- Gegenseitige Rücksichtnahme erforderlich, damit Beziehungen funktionieren können.

### Was hilft im Umgang mit Extremen?

- Aus der „Opferrolle“ rausgehen, die Tatsache „das es so ist“, annehmen.
- Als Angehörige selbst Unterstützung holen.
- Situation annehmen lernen durch akzeptieren.

### Hilft die Diagnose beim Akzeptieren?

- Erkenntnis das es eine Krankheit ist, hat geholfen sich selbst nicht mehr so sehr abzuwerten.
- Verstehen der Krankheit hilft im Umgang.
- „Diagnose“ kann sich anfühlen, wie „in eine Schublade“ gesteckt zu werden.

### Was bedeutet für Euch Stabilität?

- Z.B. drei Tage ohne Gefühlsschwankungen sein.
- Es gibt für niemanden absolute Stabilität.
- Mir meiner Selbst bewusst sein und zu mir stehen können. Kapitän auf meinem eigenen Schiff sein können.
- Auf meine eigenen Stärken/Fähigkeiten zurückgreifen können.
- Stabilität ist kein linearer Zustand, sondern Gefühlsschwankungen in einem „händelbarem“ Bereich.

### Welche Ansätze helfen, um mehr emotionale Stabilität zu erreichen?

- Schreiben bis das Extreme nicht mehr in mir, sondern auf dem Papier ist.
- Wertfreie stabile Unterstützung haben.
- Gemeinschaft von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen (Selbsthilfegruppen).
- Stresswaage: mit Hilfe von positiven Erfahrungen anstrengende Situationen „ausgleichen“.
- Den Zustand „validieren“ (akzeptieren).