

# Anspannung – Stress - Frühwarnzeichen

Borderline-Trialog

Dr. B. Schneeweiß

# Bio-Psycho-Soziales Entstehungsmodell

## emotional instabile Persönlichkeitsstörung vom Borderline-Typ

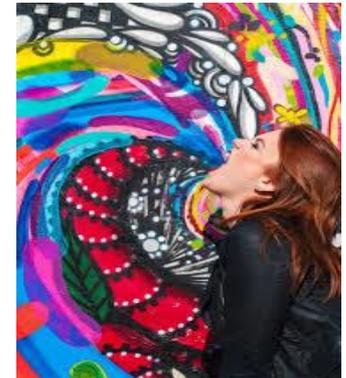


# Kernmerkmal der BPS: Emotionale Dysregulation bei BPS

## Affektive Instabilität ist Hauptkriterium

Schnellerer Wechsel zwischen angenehmen „positiven“ und unangenehmen „negativen“ Emotionen als bei gesunde Probanden

Verstärkte und verlängerte Gefühlsreaktionen, auch bei Ärger und Wut (Reisch et al 2008)



Maladaptive Mechanismen, unangenehme Affekte zu mildern: Selbstverletzung (Zanarini 1998), fremdaggressives Verhalten (Critchfield 2008)

## Ärger und Wut bei BPS

- **Hohe Veranlagung, Ärger** zu empfinden , wobei an anderen rasch **feindseligen Motiven unterstellt werden**.
- **Starke interpersonelle Empfindlichkeit**, besonders bei „sozialer Bedrohung“, sozialem Ausschluß und dem Empfinden von Zurückweisung
- Diskret **bedrohliche** Signale erhalten **erhöhte Aufmerksamkeits - Zuwendung** zu Ungunsten der Detail-Verarbeitung (Wagner, Linehan 1999, Rausch 2015)
- Gemischte Gesichtsausdrücke werden tendenziell eher als Ausdruck negativer Gefühlen interpretiert
- Wütend-ärgerliche Gesichter lösen eher nicht Flucht (flight), sondern **proaktiv Angriff (fight)** aus (Putnam, Sick 2005)

### Stark genetischer Charakterzug:

**Dysfunktion der präfronto- limbischen- zentralen Konnektivität**, abnorme präfrontolimbische Reagibilität unter Einbezug des 5-HT-Systems und der Stress- und Geschlechtshormone (Herpertz, Mancke, Bertsch 2016)

**Amygdala**: schnelle und starke Reaktion auf soziale Bedrohung; schlecht habituierende Aktivität auf negative Stimuli (Mattavelli et al 2014);

**Orbitofrontaler Kortex** (Auswahl regelbasierter Verhaltensweisen:) erhöhte Ärgerrumination und verminderte Hemmung der automatischen Reaktion (Fabiansson et al 2012)

**ACC**: verminderte Aktivitäten in emotionskontrollierenden Arealen (Schulze et al 2016)

## Aggressivität bei BPS

Häufiges Phänomen bei BPS: 58% mit körperlichen Auseinandersetzungen /Jahr (Swartz et al 1990),  
25% davon mit Waffen; 25-50% der Gewaltstraftäter (insb. Frauen) mit BPS (Widinger, Weissman 1991),

**Aggression überwiegend reaktiv (Verteidigung)** (Fossati 2004)

Im engen Zusammenhang mit der emotionalen Dysregulation:  
**Gesteigerte Amygdala-Aktivität zusammen mit einer verminderten orbitofrontalen Aktivität** (Präsentation ärgerlicher Gesichter)

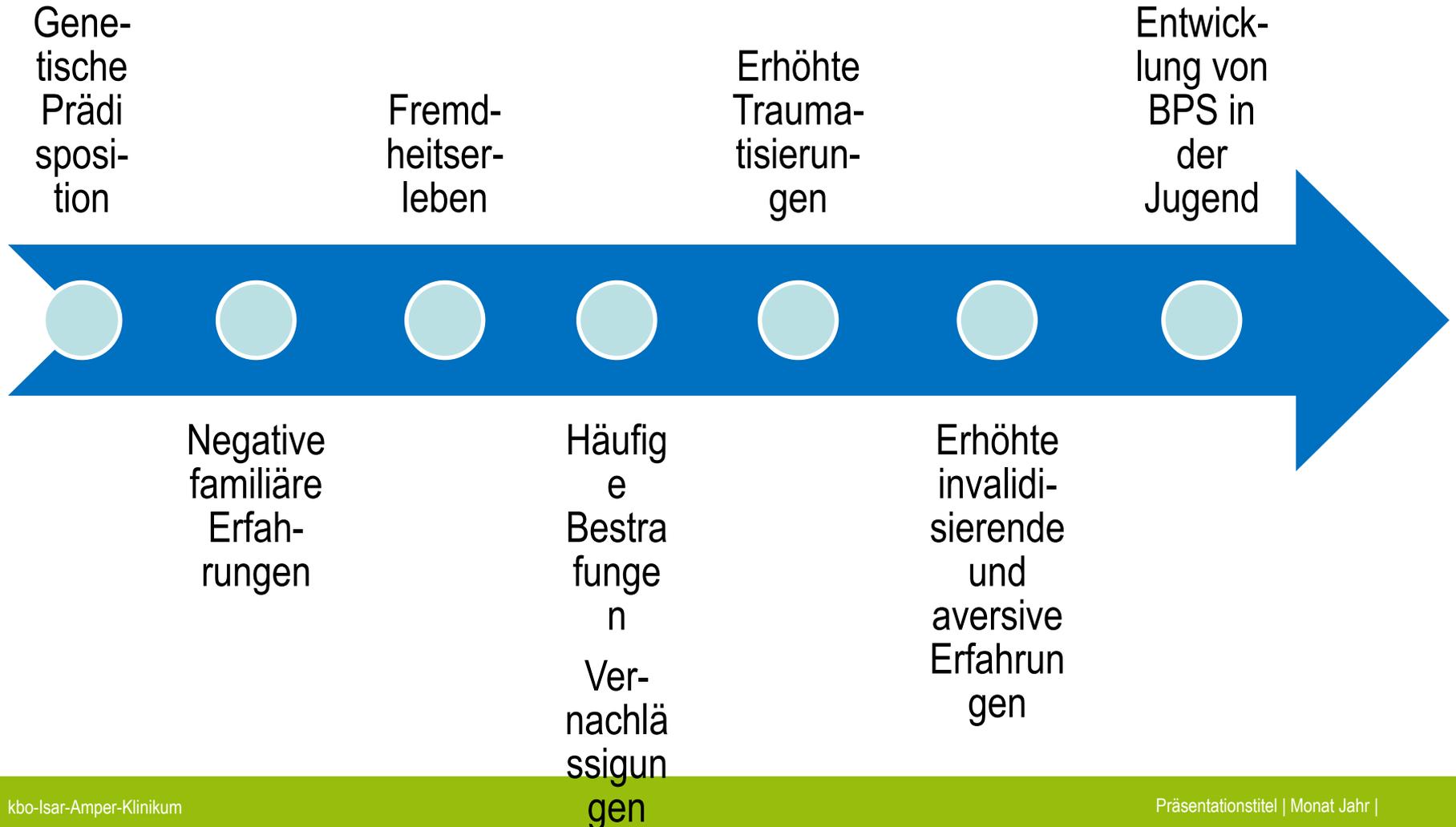
prädizierend für aggressives Verhalten (Coccaro et al 2007)



**Kein signifikanter Zusammenhang zwischen Impulsivität und Aggressivität bei BPS** (Critchfield et al 2004, McClockey et al 2009, Scott et al 2014)

# Borderline Persönlichkeitsstörung

## biopsychosoziale Genese



# Frühzeichen in der Jugend

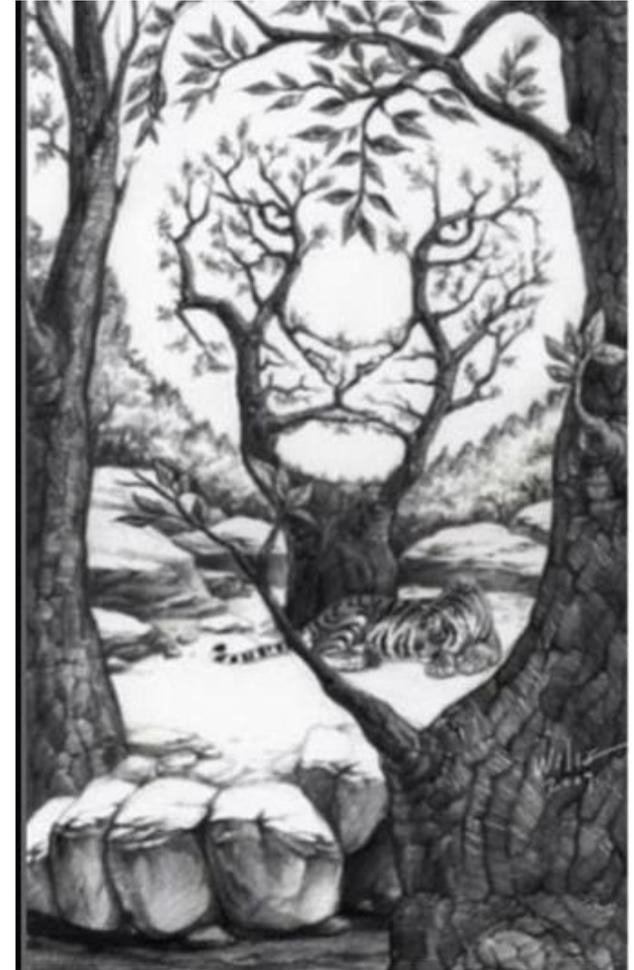
Erster Peak ab ca 13. -18.LJ

Häufung der Verhaltensauffälligkeiten

- **Eßstörung**
- **Selbstbeschädigung**
- **Suizidversuche**
- **Auffälligkeiten im Sozialverhalten**
- **Affektive Störungen**
- **Starke emotionale Dysregulation**
- **Konsum von Drogen/Marihuana und Alkohol verschlimmern und chronifizieren die Störungen**



# Was ist „Stress“?



Wahrnehmung – Erinnerung- Prägung- Interpretation-  
Reaktion

# Was ist „Stress“ ?

## Aktivierung des Bedrohungssystems (neurobiologisch funktional)

**Amygdala:** sofortige Bewertung: fight or flight or freeze  
Minderung/Ausschalten des präfrontalen Cortex und der kritischen Bewertung, Relativierung oder Reflexion

„**Stress-Achse**“ I Amygdala – Hypothalamus - Sympathikus - Nebennierenmark: -> Adrenalin/Noradrenalin-Ausschüttung

„**Stress-Achse**“ II Amygdala - Hypothalamus- Hypophysen - Nebennierenrinde: -> Cortisol-Ausschüttung

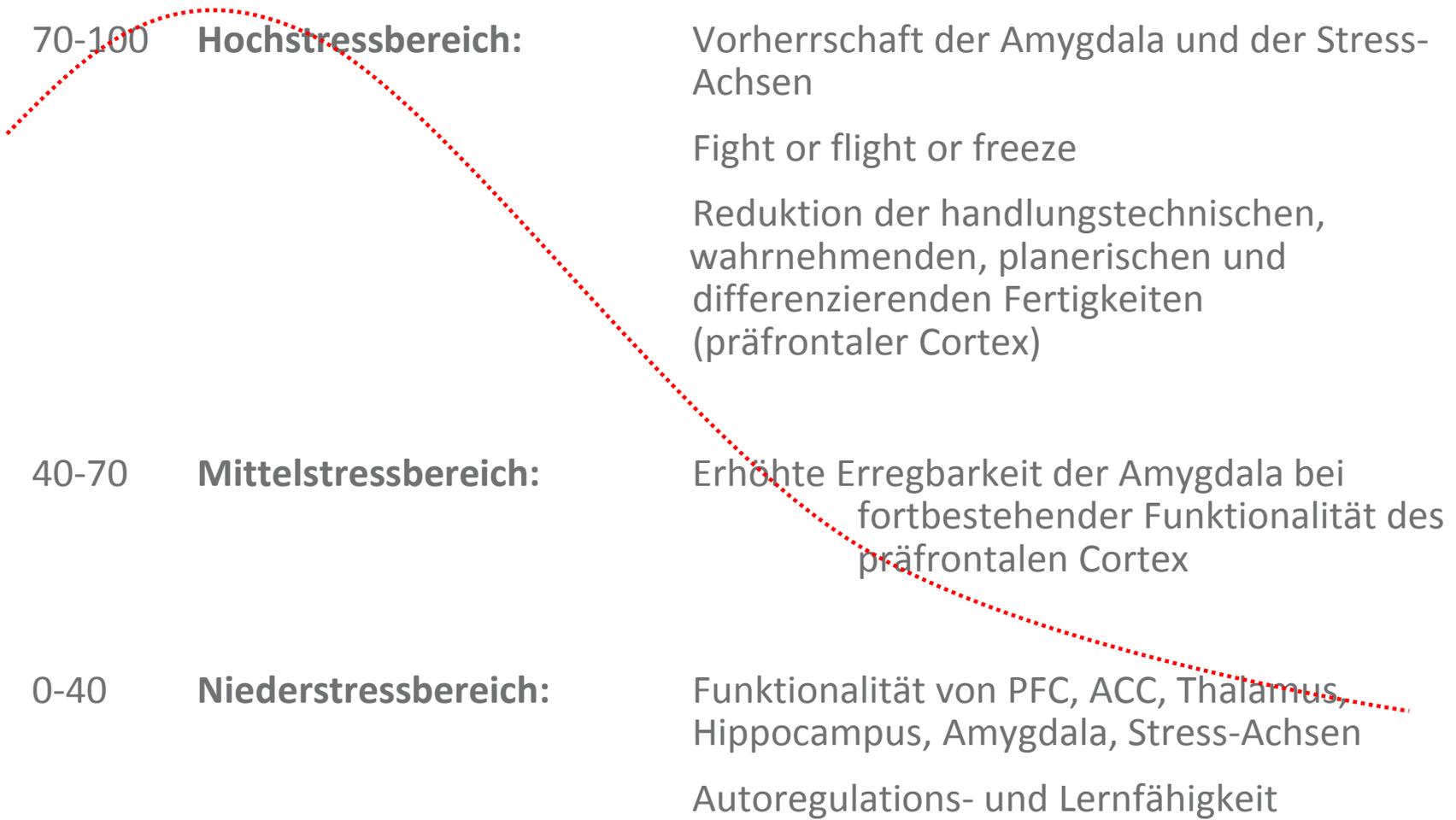
„**Stress-Achse**“ III Amygdala – Hirnstamm - Formatio reticularis – aktive/passive Dissoziation - “Totstell-Reflex“/Startle-Reflex

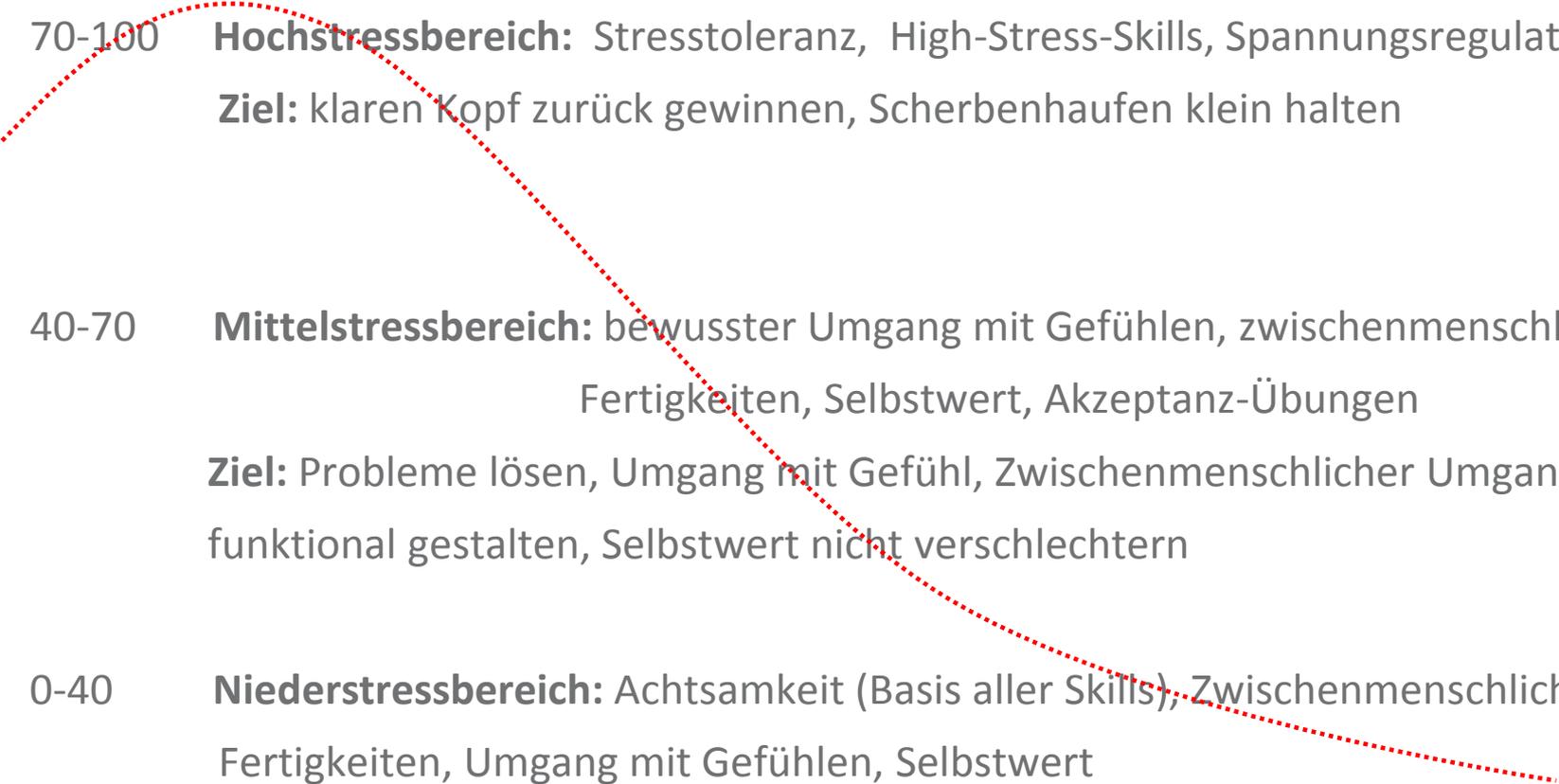
**„Stress“ entsteht durch innere Bilder und Bewertungen**

**Korreliert nur bedingt mit der „Realität“**

**Ist individuell und durch Vorerfahrungen , „vergangene Wirklichkeit“,  
Traumatisierung, Lernerfahrungen und Habituation geprägt**

BPS: affektive Hypersensibilität, Hyperreagibilität



- 
- 70-100 **Hochstressbereich:** Stresstoleranz, High-Stress-Skills, Spannungsregulation  
**Ziel:** klaren Kopf zurück gewinnen, Scherbenhaufen klein halten
- 40-70 **Mittelstressbereich:** bewusster Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Fertigkeiten, Selbstwert, Akzeptanz-Übungen  
**Ziel:** Probleme lösen, Umgang mit Gefühl, Zwischenmenschlicher Umgang funktional gestalten, Selbstwert nicht verschlechtern
- 0-40 **Niederstressbereich:** Achtsamkeit (Basis aller Skills), Zwischenmenschliche Fertigkeiten, Umgang mit Gefühlen, Selbstwert  
**Ziel: Lernen,** Perfekt, um Skills im Trockenen zu üben; Achtsamkeit zu praktizieren

# Herausforderung Stress und „Frühwarnzeichen“ bei BPS

## „Antennen“ nach außen hoch sensitiv

- Eher übergroße Aufmerksamkeit und Überinterpretation negativer oder aversiver Reize und Signale
- Eher im Kampf- als im Flucht-Modus

## „Antennen“ nach innen eher abgeschaltet

- Teilweise erlernt wegen Selbstinvalidisierung, Angst vor Überflutung,
- Meidung erlernter /erfahrener Hilflosigkeit
- Starke Dissoziationsneigung

**Konsequenz: Subjektive Wahrnehmung von 0 auf 100 zu springen**

Wahrnehmen von „Frühwarnzeichen“ und Umgang damit erfordert Commitment und richtige hartes Training (Therapie!)

# Frühzeichen: Wie erkennen? Was tun?

---

## **Kognition/Wahrnehmung/Sinne:**

Welche Kanäle bleiben wie lange unter Anspannung offen? Sehen – Hören - Spüren - Schmecken - Riechen?

## **Gefühle:**

Differenzierung? Angst – Wut – Scham - Liebe – Schuld – Stolz – .....Primär- und Sekundärgefühl?

## **Gedanken:**

selbstinvalidisierende Sätze? zB. "Reiß Dich doch einmal zusammen!", „Stell' Dich nicht wieder so an!", „Das schaffst Du sowieso eh nicht..." u.a.

## **„Anspannung“ analysieren:**

Gedanken- Gefühle – Sinne – körperliche Merkmale – Verhalten/Handlungen

## **„Anspannung“ beschreiben:**

Einteilung nach niedrig – mittel - hoch; Spannungskurven führen

**Remember: Achtsamkeit ist die Grundlage jeglichen Skills-Trainings**

# Modulare Präzisionspsychotherapie

## DBT-Skills für Impulsivität, Ärger, Wut

### Grundlagen: Validieren; Achtsamkeit ; Psychoedukation; Bewegungs- und Körpertherapie

<b>Abbau sozialer Bedrohungshyper-sensibilität</b>	<b>Reduktion der Annäherung an Bedrohung und der Vernachlässigung der Sicherheit</b>	<b>Verbesserung der Emotionsregulation</b>	<b>Verbesserung der Impulsivität</b>
Training des sozialen Diskriminationsvermögens Social domains	Entgegengesetzt Handeln	Skill-Modul Umgang mit Gefühlen: allgemeines und spezifisches Emotionsmodell (Ärger, Wut, Angst, Scham...)	„Stimmungs-Ampel“
Veränderung des Kontext	Skill Check the facts	HILFS-Skill	Sich ablenken
Skills-Modul „Zwischenmenschliche Fertigkeiten“	Skill Chaos durch Planung vorbeugen	Gefühlsprotokoll VEIN-AHA	Sich mit Hilfe der 5 Sinne beruhigen
		Zwischenmenschliche Emotion	Gelenkte Aufmerksamkeit
		ABC-GESUND	Den Augenblick verändern
		Emotionssurfing	Stop+Denk (Akzeptanz)