



Ziele: Erkennen und Verstehen der Borderline-Symptomatik

Material: Ein breites Gummi mit größerem Durchmesser (ca. 8–12 cm)

Menschen mit einer Borderline-Symptomatik haben wenig Vertrauen in die Stabilität einer Beziehung und erwarten, dass der andere sie verletzt. Um sich zu schützen, brechen sie den Kontakt manchmal „vorsorglich“ ab. Die folgende Technik eignet sich, um die problematische Beziehungsdynamik begreif- und besprechbar zu machen und die therapeutische Beziehung zu schützen:

Setzen Sie sich Ihrem Klienten gegenüber und bitten Sie ihn, mit Ihnen gemeinsam das Gummi zu halten. Legen Sie es dafür lose über Ihren Zeige- und Mittelfinger und den Zeige- und Mittelfinger Ihres Klienten, sodass das Gummi Sie verbindet und von Ihnen beiden gehalten wird. Spannen Sie das Gummi nun leicht und sagen: „Ich zähle jetzt bis drei und dann lasse ich los. Ich verspreche Ihnen, dass ich Ihnen nicht weh tun werde.“ Beginnen Sie nun, langsam bis drei zu zählen, und vergrößern Sie dabei die Distanz und somit die Spannung des Gummis so stark, dass es eindeutig Schmerzen bereiten würde, wenn Sie es losließen und es gegen die Finger des Klienten schnalzen würde. Ihr Klient bekommt vermutlich Angst und überlegt, wie er sich schützen kann. Es liegt nahe, das Gummi loszulassen. Nachdem Sie die „Drei“ ausgesprochen haben, verringern Sie den Abstand wieder, bis das Gummi nur noch schlaff durchhängt, und nehmen erst dann Ihre Finger aus dem Gummi.

Nun können Sie die eben gemachte Erfahrung auf Beziehungsdynamiken übertragen und fragen:

„Was haben Sie befürchtet?“, „Welchen Handlungsimpuls hatten Sie?“, „Was wäre passiert, wenn Sie losgelassen hätten?“ (Der andere wäre verletzt worden; die Beziehung hätte sich vermutlich negativ verändert.)

Nachdem die Beziehungsdynamik verstanden wurde, können Sie dazu übergehen, das konkrete Beziehungsverhalten des Klienten zu besprechen. Fragen Sie dafür:

*„Besteht bei Ihnen die Gefahr, dass Sie loslassen und / oder verletzen, weil Sie Angst haben, selbst verletzt zu werden?“
Oder: „Woher kennen Sie das?“*



Diese Technik ist eine von 105 Impacttechniken, die in der „Kompetenz!Box Impacttechniken“ im Junfermannverlag erschienen sind.

Die Box ist bestellbar über:
<https://t1p.de/kompetenzbox-niehues>
oder direkt über den QR-Code.