

Ambivalenzcoaching und Borderline-Störung

Andrea Ebbecke-Nohlen
Heidelberg
November 2011

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Was verstehen wir unter Ambivalenz?

Ambivalenz als

- nebeneinander gegensätzlicher
 - Gefühle
 - Gedanken und
 - Verhaltensweisen
- erlebter Gegensatz zwischen Fühlen, Denken und Handeln
- Ausdruck innerer Vielfalt
- Form der Beziehungsgestaltung

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Herkunft des Begriffs

Ambivalenz als

- pathologische Verknüpfung von liebevollen und aggressiven Impulsen auf ein und dasselbe Objekt bezogen
Hauptsymptom der Schizophrenie.
- (nicht) pathologische Verknüpfung von liebevollen und aggressiven Impulsen auf ein und dasselbe Objekt bezogen
Ursache von Entscheidungsunfähigkeit und Neurosen.
- nicht pathologische „normale“ Verknüpfung gegensätzlicher Impulse, die Angenehmes und Unangenehmes konstatiert und in der Lage ist, beides zu verbinden.
(Bleuler 1911)

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Was verstehen wir unter Ambivalenzcoaching?

1/2

- Erarbeiten der Fragestellungen des Coachee
- Erarbeiten erster Ambivalenzen
Gemischte Gefühle - Befürchtungen und Erwartungen
- Unterschiede nach erfolgreichem Coaching
Fühlen, Denken und Handeln betreffend
- Rolle des Coachs
- Betrachten der anderen Seite
Suche nach den „guten Gründen“ der „Symptomatik“

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Was verstehen wir unter Ambivalenzcoaching?

2/2

- Abwägen der Auswirkungen
Vorteile und Nachteile des alten + neuen Musters
- Entwerfen der Vision für das Leben
in zehn bzw. fünf Jahren
- Überlegen des ersten Schritts
aus der Gegenwart in die Zukunft
- Wertschätzende Zusammenfassung durch den Coach
und Abwägen der verschiedenen Wahlmöglichkeiten

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Coachinganliegen

- Kurative Anliegen
 - Krisenmanagement
 - Konfliktmanagement
 - Mobbing
 - Burn-out u.a.

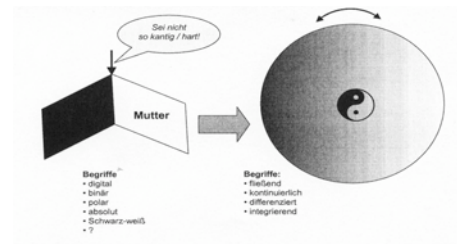
©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Coachinganliegen

- Präventive Anliegen
 - Karriere- und Lebensplanung
 - Entscheidungsfindung in bestimmten Lebensphasen
 - Leistungssteigerung
 - Burn-out- Prophylaxe
 - Veränderungsmanagement u.a.

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

My Coaching Vom Entweder-Oder zum Sowohl-Als-Auch



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

My Coaching Vom Entweder-Oder zum Sowohl-Als-Auch

Vorteile des Entweder-Oder	Nachteile des Entweder-Oder
Schnellere Handlungsfähigkeit	Starrheit/ Kompromissunfähigkeit
Sichere Entscheidungen	Mangelnde Beweglichkeit
Höheres Sicherheitsgefühl	Frustration bei
Bessere Orientierung	Keine Zwischentöne
Stabilität	Umwege zum Ziel werden nicht als
Einfachheit	Lernchance gesehen
Orientierung am Idealen	Dysfunktionale Anstrengung, dem Ideal
	gerecht zu werden

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

My Coaching Mutterbild und Vaterbild

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| - Fähigkeit zur Nähe | - Fähigkeit zum distanzierten Kontakt |
| - Sensibilität | - Kommunikation |
| - Sinn für das Schöne | - Passion für den Beruf |
| - Liebe zur Musik und Kunst | - Fähigkeit zur Abgrenzung |



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

My Coaching Männerbilder - Großväter

- Großvater Friedrich**
- Bodenständigkeit
 - Handlungsorientierung (Macher)
 - Gastfreundschaft



- Großvater Heinrich**
- Lebenswürdigkeit
 - Güte (Gefühlsmensch)
 - Geduld



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

My Coaching Männerbilder - Personen aus dem Berufsleben

- | | |
|--|---|
| • Peter
Weltoffenheit
Spontanität
Intellektualität | • Paul
Weltoffenheit
Genussfähigkeit
Professionalität |
| • Rolf
Querdenker
Individualist
Mut | • Karl-Heinz
Lebenswürdigkeit
Bodenständigkeit
Geduld |

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

My Coaching Männerbilder - Politiker

- **Richard von Weizsäcker**

Integrität
Gesellschaftl. Verantwortung
Intellektualität
Augenmaß
Gentleman



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

My Coaching Männerbilder - Schauspieler

- **Gregory Peck**

Toleranz
Verantwortungsbewußtsein
Mut
Vernunft
Freundlichkeit
Rechtschaffenheit



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

My Coaching Vom Entweder-Oder zum Sowohl-Als-Auch Lifestyle

Entweder eckig	Sowohl als auch Lebenskünstler	Oder rund
	Savoir vivre + Flow	
	Geniessen	
	Sich von der Muse küssen lassen	
	Gentleman	

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

My Coaching Vom Entweder-Oder zum Sowohl-Als-Auch Bildende Kunst

Entweder eckig	Sowohl als auch	Oder rund
Piet Mondrian	Picasso	Nicki de St.Phalle
	Jackson Pollock	Franz Marc

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

My Coaching Vom Entweder-Oder zum Sowohl-Als-Auch Musik

Entweder eckig	Sowohl als auch	Oder rund
Bach	U2	Dave Brubeck
	George Gershwin	

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

My Coaching Ich bin viele



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Was hat die Borderline-Störung mit Ambivalenz zu tun?

- Borderline-Verhalten als Lösungsversuch
- Borderline-Verhalten als Muster
- Borderline-Muster als besondere Form der Organisation von Ambivalenz

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



Klassische Beschreibung der Borderline-Störung

- Störungen und Unsicherheit bezüglich Selbstbild, Zielen und "innerer Präferenzen" (einschließlich sexueller)
- Neigung, sich in intensive und instabile Beziehungen einzulassen, oft mit der Folge von emotionalen Krisen
- Übertriebene Bemühungen, das Verlassenwerden zu vermeiden
- Wiederholte Drohungen oder Handlungen mit Selbstbeschädigung
- Anhaltende Gefühle von Leere

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Komorbidity bei Borderline-Störung

- Angst- und Zwangsstörungen
- Affektive Störungen
- Störungen durch Drogenabusus
- Somatoforme Störungen
- Essstörungen
- andere Persönlichkeitsstörungen

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Systemische Therapie bei Borderline-Störung

- Interaktionsmuster in Therapien mit Borderline- diagnostizierten PatientInnen
- Organisation von Ambivalenzen - Schema
- Borderline-diagnostiziertes Verhalten als Lösungsversuch - Die „guten Gründe“

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Interaktionsmuster bei Borderline-diagnostizierten PatientInnen

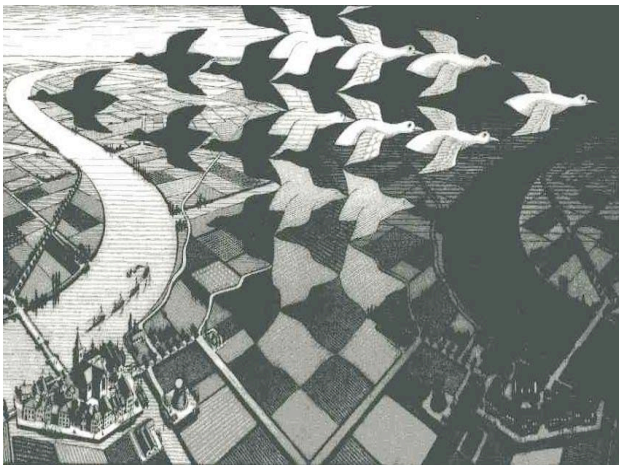
- Entgegengesetzte Bedürfnisse und Ambivalenzen auf Seiten der IP
- Implizite Einladungen an die TherapeutInnen
- Fallen in der Therapie
- Nützliches Verhalten für TherapeutInnen

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Ambivalenzen auf Seiten der IP

- Mir geht es so schlecht - Ich fühle gar nichts
- Sie sind mein letzter Strohalm - Diese Therapie bringt auch nichts
- Entweder ich schaffe es - oder ich muss mich umbringen
- Die Welt ist schwarz - oder die Welt ist weiß

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



Organisation von Ambivalenzen bei Borderline-Störung

Perspektiven	
Innenperspektive	Unentschieden
Außenperspektive	Ambivalent Entgegengesetzte Bedürfnisse
Problemmuster	
Logische Ebene	Entweder A oder B
Zeitliche Ebene	Wenig Zeit zwischen A und B
Lösungsmuster	
Logische Ebene	Sowohl A als auch B
Zeitliche Ebene	Mehr Zeit zwischen A und B

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Implizite Einladungen an die TherapeutIn:

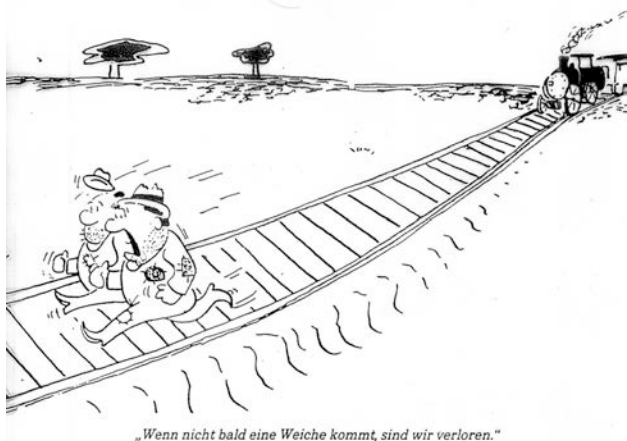
- Hilf mir! - Mir ist nicht zu helfen
- Sei für mich da, - aber komm´ mir ja nicht zu nah!
- Entscheide für mich! - Aber wehe, Du tust es!

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Fallen in der Therapie

- Auf einer Seite der Ambivalenzen bleiben
- Ausschließlich auf Inhalte fokussieren
- Beziehungsmuster außer acht lassen
- Im „Entweder - Oder - Muster“ bleiben
- Abwertung persönlich nehmen
- Sich selbst und/oder die PatientIn abwerten

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



Nützliches Verhalten für TherapeutInnen

1/2

- Ressourcenorientierte Rückmeldung der speziellen Fähigkeiten der PatientIn - PatientIn als ExpertIn
- Umdeutungen, z.B. besondere Fähigkeit, Nähe und Distanz zu erzeugen
- Gelassenheit bei den verschiedenen Beziehungsangeboten
- Rückgriff auf das „Beziehungsmuster“
- Wertschätzung der Ambivalenzen

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Nützliches Verhalten für TherapeutInnen

2/2

- Nutzen der Ambivalenzen:
 - Mitschwingen
 - Dagegenhalten
- Wechseln von der einen auf die andere Seite
- Sowohl- als auch Bereiche schaffen:
 - Sich in der Nähe abgrenzen
 - In der Distanz Kontakt halten

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Borderline-diagnostiziertes Verhalten als Lösungsversuch

Die „Guten Gründe“

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

“Gute Gründe” für Borderline-diagnostiziertes Verhalten

1/7

- Vielfältige Möglichkeiten für die Regulierung von Nähe und Distanz zur Verfügung haben
- Nach dem Motto leben: „Das Konstante ist der Wandel“
- Abwechslung täglich bzw. stündlich leben
- Langeweile braucht kein Thema sein

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

“Gute Gründe” für Borderline-diagnostiziertes Verhalten

2/7

- Kurzfristig Klarheit und Eindeutigkeit erreichen
- Andere einladen, Entscheidungen für einen selbst zu treffen
- Entscheidungen wieder über Bord werfen können

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

“Gute Gründe” für Borderline-diagnostiziertes Verhalten

3/7

- Verhalten nach einem voraussagbaren Muster (Logik, Zeit) zeigen
- Verschiedene Bedürfnisse zeitnah leben
 - entweder nah oder weit entfernt
 - entweder gut oder schlecht
 - entweder schwarz oder weiß

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

“Gute Gründe” für Borderline-diagnostiziertes Verhalten

4/7

- Auf der kognitiven Ebene - die Fähigkeit haben, schnell zwischen Optionen zu wechseln
- Auf der emotionalen Ebene - die Fähigkeit haben, schnell zwischen Wertschätzung und Abwertung zu wechseln

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

“Gute Gründe” für Borderline-diagnostiziertes Verhalten

5/7

- Andere emotional involvieren und aktivieren
- Das Leben zur Bühne machen
- Das eigene Überleben immer wieder inszenieren
- Aus dem Feld gehen können

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

“Gute Gründe” für Borderline-diagnostiziertes Verhalten

6/7

- Möglichkeiten haben, sich selbst zu spüren und sich lebendig zu fühlen
- Für innere Spannungen Ausdruck finden

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

“Gute Gründe” für Borderline-diagnostiziertes Verhalten

7/7

- Sich abgrenzen, Grenzen öffnen und
- Eigene und fremde Grenzen überschreiten
- Testen, wer hält mich aus, so wechselnd, wie ich bin

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Methoden für die Arbeit mit Ambivalenzen

- Der Perspektivenwechsel - Mehrere Blickwinkel
- Die Medaille - Aus eins mach zwei, mach drei
- Das Tetralemma - Aus zwei mach fünf
- Das innere Team - Aus zwei mach viele
- Der innere Dialog - Moderation des inneren Teams
- Das Genogramm - Ressourcen der Herkunftsfamilie

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



Die Medaille



- Die Frage nach den Gemischten Gefühlen (Medaillenfrage)
- Die Frage nach den Guten Gründen
- Die Frage nach den Ausnahmen
- Die Benennung der Alternativen

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Das Tetralemma und seine Negation

Das Eine Entweder (p)	Beides Sowohl p als auch q
Keins von Beiden Weder p noch q	Das Andere Oder (q)
5. Position: All dies nicht und dies auch nicht als fester Ort	

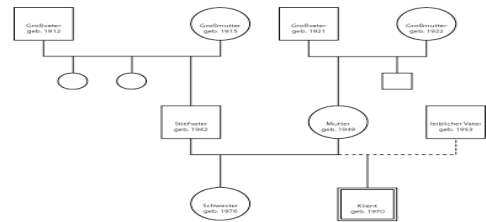
©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Das innere Team



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Das Genogramm



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Publikationen

Ebbecke - Nohlen, Andrea (2007): Die systemische Familientherapie der Borderline - Störungen. In: **Dammann/Janssen** (Hrsg): Psychotherapie der Borderline - Störungen. Thieme.

Ebbecke-Nohlen, Andrea (2004): Symptome als Lösungsversuche – Die Suche nach dem subjektiven Sinnzusammenhang in der Psychotherapie. In: Gunkel/Kruse: Salutogenese, Resilienz und Psychotherapie. Was hält gesund? Was bewirkt Heilung? Hannover. Hannoversche Ärzte-Verlags-Union.

Ebbecke-Nohlen, Andrea (2000): Zur Organisation von Ambivalenz - Der systemische Ansatz in der Borderline - Therapie. In: Psychotherapie im Dialog. Heft 4. Stuttgart. Thieme.

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg