Schluss mit dem Eiertanz (Arbeitsbuch)

Gerade wenn ein Angehöriger nicht viele verschiedene Bücher zum Thema lesen möchte, sondern sich nur auf eines beschränken will, würde ich dieses auswählen, da die Autorin aus eigener Erfahrung wie auch aus den umfangreichen Erfahrungen aus ihrer Internet-Selbsthilfegruppe spricht.

Eine der Autoren von "Schluss mit dem Eiertanz", Randi Kreger, die selbst als Angehörige Erfahrung mit Borderline hat, hat 2003 zusammen mit James Paul Shirley das "Schluss mit dem Eiertanz Arbeitsbuch" verfasst. Dieses Buch wendet sich speziell an Angehörige von Menschen, bei denen die Borderlinestörung diagnostiziert wurde, oder bei denen die Angehörigen den Verdacht haben, dass eine solche Störung vorliegen könnte, vor allem "an Nichtborderliner, die eine Person lieben, die nicht glaubt, dass sie von etwas genesen muss".

Endlich liegt dieses Buch auch in der deutschen Übersetzung vor, mit einem Vorwort von Andreas Knuf. Um von dem Arbeitsbuch zu profitieren, muss man "Schluss mit dem Eiertanz", Randi Kregers ersten Ratgeber für Angehörige, nicht unbedingt gelesen haben. Man muss, als Angehöriger, eigentlich noch gar kein Buch über Borderline gelesen haben, da die Borderline-Persönlichkeitsstörung auch in diesem Werk wieder ausführlich anhand der Diagnosekriterien des DSM IV (Klassifikationssystem für psychische Störungen) erklärt wird. Aber nicht nur die offiziellen Diagnosekriterien der Borderline-Persönlichkeitsstörung werden genau, überwiegend aus Borderline-Sicht, beleuchtet, auch oft vorhandene verzerrte Glaubensätze und ambivalente Gefühle bei Borderline werden berücksichtigt.

Da es sich hier jedoch tatsächlich um ein Arbeitsbuch handelt, bleibt es nicht bei Erklärungen und der Möglichkeit, sich in vielen Fallbeispielen wieder zu erkennen, sondern der Leser ist auch aufgefordert, die insgesamt 45 sogenannten Aktionsschritte durchzuarbeiten.

Hierdurch soll der Angehörige über den intellektuellen, emotionalen oder verhaltensbezogenen Zugang erkennen, ob tatsächlich jemand im direkten Umfeld Merkmale der Borderlinestörung aufweist und ob und wie die eigene Lebenssituation dadurch beeinträchtigt wird. Dazu wird man immer wieder aufgefordert, die eigenen Erfahrungen mit denen anderer Angehörige anhand der kurzen Beispielsituationen zu vergleichen. Weiterhin geht es darum, einen eigenen Standpunkt zu finden und diesen auch angemessen in der Beziehung, gleich welcher Art, zu vertreten (wichtiges Stichwort ist hier die "liebevolle Distanz").

Das Hauptanliegen von Randi Kreger ist es, uns Angehörigen klarzumachen, dass wir nie den anderen ändern können, sondern nur uns selbst, unser Verhalten und unsere Sicht der Dinge. Dafür gibt sie uns auch ziemlich konkrete Hilfsmittel mit, verschweigt aber auch nicht, dass um einiges Wünschenswertes, aber nicht Erreichbares nur getrauert werden kann und soll. Randi Kreger will uns aus der Ecke der hilflosen, nur noch auf unsere Partner (Eltern, Kinder oder Freunde) reagierenden, Borderlineopfer wieder zu selbstbestimmt agierenden, Ich-starken Persönlichkeiten machen, und das sollte ihr, mit unserer aktiven Unterstützung, auch gelingen.

Obwohl das vorliegende Arbeitsbuch keine wirklich neuen Erkenntnisse bietet, halte ich es für ein sehr wichtiges und hilfreiches Buch für Angehörige und kann es nur jedem empfehlen. Gerade wenn ein Angehöriger nicht viele verschiedene Bücher zum Thema lesen möchte, sondern sich nur auf eines beschränken will, würde ich dieses auswählen, da die Autorin aus eigener Erfahrung wie auch aus den umfangreichen Erfahrungen aus ihrer Internet-Selbsthilfegruppe spricht.

Darüber hinaus merkt man, dass sie sich ausführlich mit den Themen Kommunikation, Abhängigkeiten, Selbstwertproblematik und mehr beschäftigt hat, was auch mehr oder weniger ausführlich in das Buch einfließt und somit zum Weiterlesen (Literaturliste und Empfehlungen) anregen kann. Und selbst wenn man wie ich nicht alle Formulierungen, Beispiele und Empfehlungen bedingungslos anerkennen kann, ist es eine sehr gute Grundlage, um die eigenen Motive, Kommunikationsstile und Handlungsweisen zu hinterfragen.

Man kann dieses Buch alleine durcharbeiten, ich kann mir aber auch viele Aspekte darin als Anreiz vorstellen, um sie in einer Selbsthilfegruppe zu diskutieren und dann gemeinsam auf die ja immer ganz individuellen Probleme der Einzelnen zuzuschneiden.

Petra Thaler in Psychosoziale Umschau

©Psychiatrienetz
Letzte Aktualisierung:05.10.2011