

Wozu dienen Grenzen?

Dr. med. Max H. Warnke

Facharzt für
Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie

Oberarzt
salus klinik Lindow/Mark





Halt!
Hier
Grenze
Bundesgrenzschutz

Grenzen

- Trennen
- Schränken ein
- Provozieren
- ...



Grenzen

- Ordnen
- Klären Beziehungen
- Schützen
- ...

Respektiere



deine Grenzen

Hier leben scheue Tiere und seltene Pflanzen.
Bitte nicht stören. **Danke!**

Initiative Naturschutzgesellschaft Natur und Landschaft e.V. Landesverband



Vorarlberg

Grenzen

- Trennen
- Ordnen
- Klären Beziehungen
- Schränken ein
- Schützen
- Provozieren
- ...



„Das Nein in der Liebe“

- Erste Abgrenzungsversuche
- Erste Worte: das NEIN
- Bezugssysteme
 - Familie

„Das Nein in der Liebe“

- Erste Abgrenzungsversuche
- Erste Worte: das NEIN
- Bezugssysteme
 - Familie
 - Schule
 - Peers
- Erwachsenenwelt
 - Beruf
 - Freizeit
 - Freunde-Partnerschaft

Phasen der Bipolarität

Bipolar-I-Erkrankung (Störung)

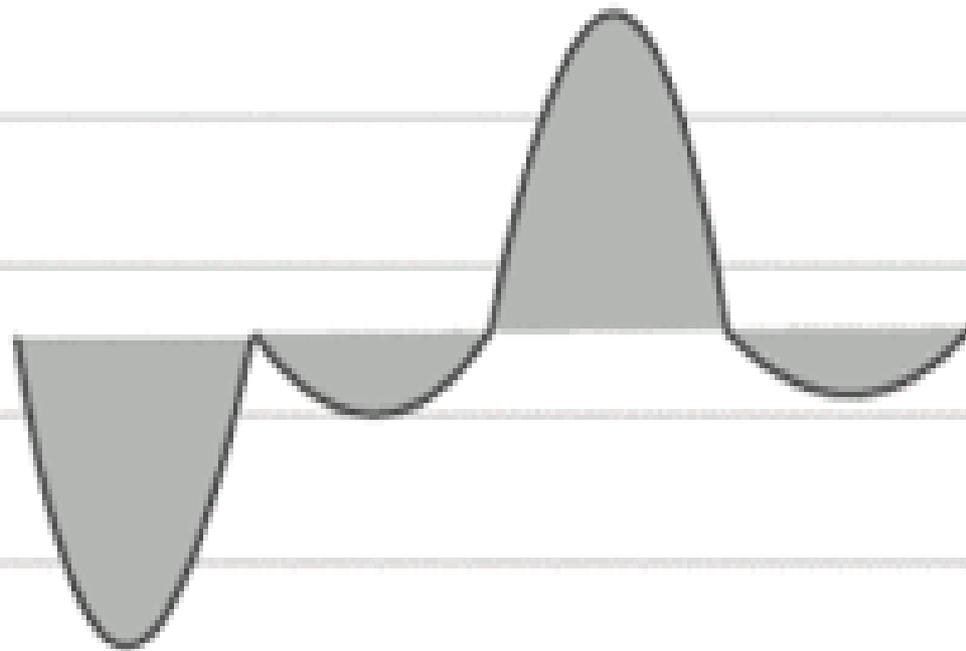
Manie

Hypomanie

Normale Stimmung

Leichte Depression

Schwere Depression



Depression

- Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Interessenlosigkeit an Dingen, die dem Erkrankten normalerweise Freude machen wurden (u.a. Sport Hobby, Sex, Erfolg,...)
- ständiges Grübeln und pessimistische Zukunftssicht
- (Durch-)schlafstörungen, früh morgendliches Erwachen zugleich gesteigertes Schlafbedürfnis
- Appetitverlust oder gesteigerte Nahrungsaufnahme
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen
- Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen
- Wertlosigkeitsempfinden, Schuldgefühle, mangelndes Selbstbewusstsein, Verlust von Lebensfreude, Lebensüberdruß, Suizidgedanken
- körperliche Missempfindungen, Schmerzen, wie Enge im Brustbereich, Durchfall oder Verstopfung

Manie

- Intensives Hochgefühl, (vermeintlich) gesteigerte Leistungsfähigkeit und Kreativität.
- Deutlich vermindertes Schlafbedürfnis.
- Schnelles Umschlagen der Hochstimmung in Gereiztheit
- Distanzlosigkeit und Rededrang
- Gedankensprünge, andere können dem Inhalt nicht mehr folgen.
- Sprunghaftigkeit im Handeln: Es werden viele Dinge begonnen, aber oft nicht zu Ende geführt
- Motorische Unruhe, Tatendrang
- Enthemmung (sexuelle Handlungen, exzessiver Kaufrausch) - oft im krassen Widerspruch zu den eigentlichen moralischen Grundsätzen

Merke

- Die Depressive Phase macht „keinen Spaß“,
 - >aber

Die manische Phase „versaut“ die Biografie!

also sich begrenzen?

GrenzSETZUNGen

- In der depressiven Phase
- In der Manie
- Das Ja ist das bessere Nein

In der Depression

- Ich muss mich von meinem Erleben abgrenzen (oder: „Hol Dir dein Serotonin!“)



In der Depression

- Ich muss mich von meinem Erleben abgrenzen (oder: „Hol Dir dein Serotonin!“)
 - Tagesstruktur halten 8:00 aufstehen/kalt duschen
 - Kontakte pflegen
 - Aktivitäten, den Körper bewegen
 - Medikamente, Licht, Behandler
 - Hilfen annehmen
 - Gegenbewerten -> positivieren
 - Sich auf der Zeitachse bewegen

1. Übung

- „Ja!“ sagen
- Schauen Sie Ihren Nachbarn an, nehmen Sie die rechte Hand und sagen sie „Ja! Ich komme mit!“



In der Manie

- Ich muss mich von meinem Erleben abgrenzen (oder: „Hör auf zu quengeln, Euphorie!“)



In der Manie

- Ich muss mich von meinem Erleben abgrenzen (oder: hör auf zu quengeln, Euphorie!)
 - Tagesstruktur halten: „ich schlafe!“ „keine e-mail/Anrufe nach 22:00!“
 - Kontakte „in der Manie wird jede neue Person gesiezt!“
 - Aktivitäten, den Körper entspannen (aktiv?)
 - Medikamente (!!!), Behandler (obwohl der „Lahmarsch“ immer nur Bedenken zeigt)
 - Hilfen annehmen, obwohl ich mich gut fühle
 - Gegenbewerten -> relativieren
 - Sich auf der Zeitachse bewegen

2. Übung

- Nein sagen
- Schauen Sie Ihren Nachbarn an, nehmen Sie die rechte Hand und sagen sie „Nein, das geht nicht!“

Das Ja ist das bessere Nein

- Wer was von mir will
 - Meint ja schon mal mich
- Muss auch Geduld haben können
 - Eben noch ging's auch ohne mich
- Soll wissen, wozu ich bereit bin
 - Ich bringe mich ein



Voraussetzung

- Innenschau
- Ich kenne mich und meine Grenzen
- -> Achtsamkeitsübung



MotoGP 11/11/2010

sport+

- 111 Mec
- 112 Ros
- 113 Ben
- 114 Esp
- 115 Ped
- 116 Lar
- 117 Bot
- 118 Ros
- 119 Ros
- 120 Ros
- 121 Ros
- 122 Ros
- 123 Ros
- 124 Ros
- 125 Ros
- 126 Ros
- 127 Ros
- 128 Ros
- 129 Ros
- 130 Ros

1	LoA	1:35.877
2	Dev	1:35.882
3	Ben	1:35.948
4	Cro	1:34.922

SAMSUNG

Fantasiereise

- Gestrandet auf einer schönen Insel



Fazit

- Grenzen machen mich als Person individuell und erkennbar
- Mit einer bipolaren Erkrankung wandern die Grenzen sehr stark, aber ich bleibe (fast) die gleiche Person
- Wenn ich erkennbar, verlässlich, sicher (erfolgreich) bleiben will
- Muss ich meine Grenzen kennen, achten
- und sie/mich antizyklisch schützen

