

Ärger und Wut bei der Borderline Persönlichkeitsstörung - Vortrag im Borderline Dialog, April 2022 -

Prof. Dr. Katja Bertsch

Department für Psychologie, Ludwig-Maximilians-Universität München und
Department für Allgemeine Psychiatrie, Universitätsklinik Heidelberg

Heute morgen habe ich es besonders eilig, ein wichtiger Termin stand an, ich habe schlecht geschlafen, keine Zeit für Frühstück. Die U-Bahn ist völlig überfüllt, die Leute drängeln, zwei Schüler boxen mir ihre Schulranzen in den Bauch. Keine Chance hier noch reinzukommen. Zum Glück gibt es den Bus – aber oh nein, jetzt fährt mir der auch noch vor der Nase weg! Wie kann das sein, der Fahrer hat mich doch gesehen? Ich nehme das Fahrrad, langsam wird es zeitlich eng, ich muss mich beeilen. Alle Ampeln sind heute natürlich rot und da nimmt mir dieser dicke SUV auch noch die Vorfahrt und schimpft hinter seinem Lenkrad über mich. Das war richtig gefährlich, wieso kann der sich nicht wenigstens entschuldigen? Später stecke ich bei der Arbeit in einer endlosen Telefonwarteschleife, es nervt einfach nur. Auf dem Heimweg noch schnell in den Supermarkt, die Kassen sind voll und natürlich hat es dann eine Frau besonders eilig und drängelt sich dreist vor. Während ich die letzten Sachen am Computer erledige, hüpfen die Kinder wild über das Sofa, werfen ein Glas über meine Unterlagen, ach – heute kommt einfach alles zusammen! Gut, dass ich mich gleich am Telefon bei meiner Freundin auskotzen kann. Aber sie geht einfach nicht dran, dabei waren wir doch fest verabredet...

Vielleicht gibt es in Ihrem Leben auch solche Tage?

Ganz bestimmt aber kommt Ihnen die eine oder andere der beschriebenen Situationen bekannt vor. Und sicherlich kennen Sie auch das Gefühl, das diese Situationen auslösen: Ärger, der sich manchmal bis zu einer kaum aushaltbaren Wut steigern kann.

Aber, was ist eigentlich Ärger und wie und warum entstehen Ärger und Wut?

Zunächst sind Ärger und Wut Gefühle. Wie alle Gefühle haben sie einen evolutionären Wert. Das heißt, dass sie uns helfen, unser Überleben zu sichern. Die Funktion von Ärger und Wut ist, dass sie Bedrohungen oder Gefahren signalisieren und uns auf Abwehr, also „Kämpfen“ oder „Fliehen“ vorbereiten. Wir bemerken dies daran, dass unser Körper aktiviert wird: Unsere Muskeln spannen sich an, unser Herz und unsere Lunge arbeiten stärker und schneller, um den Körper besser mit Blut zu versorgen, unsere Aufmerksamkeit ist fokussiert, wir werden in einen Zustand der Bereitschaft versetzt. Man kann dies zum Beispiel am Gesichtsausdruck (Anspannung der Muskeln, Herunterziehen der Augenbrauen, Zusammenkneifen oder Öffnung des Mundes) und in der Körperhaltung (Fäuste ballen, Rücken und Brust anspannen...) bemerken. Als häufigste Auslöser für Ärger und Wut gelten Provokationen (z. B. der schimpfende SUV-Fahrer), Frustrationen (z. B. die Telefonwarteschleife), Bedrohungen (z. B. die genommene Vorfahrt) und Zurückweisungserlebnisse (z. B. die Freundin, die trotz Verabredung nicht ans Telefon geht) wie sie etwa im Beispiel oben beschrieben wurden. Wichtig ist, dass diese Auslöser bei den allermeisten Menschen zu Ärgergefühlen führen. Jedoch gibt es große Unterschiede darin, welche Situationen als Provokation, Frustration, Bedrohung oder Zurückweisung interpretiert werden, wie stark und lange Ärger empfunden wird, wie mit diesen Gefühlen umgegangen wird und wie sie bewertet werden.

Wie schon gesagt, haben Gefühle immer einen evolutionären Sinn. Das heißt, dass sie bestimmte Vorteile mit sich bringen. Bei Ärger und Wut zählen das schnelle Erkennen von und Handeln bei Gefahren und das Mobilisieren von Kräften dazu. Ärger und Wut helfen uns dabei, dass wir uns wehren und dass wir für uns und andere eintreten können. Allerdings bringen Ärger und Wut auch einige Gefahren und Probleme mit sich, vor allem, wenn sie sehr häufig, lange und als kaum kontrollierbar erlebt werden. So verleiten sie uns zum schnellen, impulsiven Handeln und manchmal auch zum Überreagieren und zu aggressiven Ausbrüchen gegen andere, uns selbst oder Dinge. Dies kann uns und andere in Gefahren bringen oder verletzen, Schaden erzeugen oder zu Beziehungsabbrüchen führen und letztendlich in weitere unangenehme Gefühle wie Scham und Schuld münden.

Welche Rolle spielen nun Ärger und Wut bei der Borderline Persönlichkeitsstörung?

Zunächst sind heftige, unangemessene Wut oder Schwierigkeiten in der Kontrolle von Wut, die sich in häufigen Ausbrüchen, anhaltender Wut und körperlichen Auseinandersetzungen zeigen eines der neun diagnostischen Kriterien der Borderline Persönlichkeitsstörung. Und in der Tat berichtet in verschiedenen wissenschaftlichen Umfragen etwa zwei Drittel der Betroffenen über Ärger, Wut und aggressive Ausbrüche. Darüber hinaus geben Betroffene an, dass sie solche Gefühle als äußerst unangenehm erleben, sich dafür schämen und sehr häufig versuchen, diese Gefühle zu unterdrücken oder in sich hineinzufressen. In einer 2020 veröffentlichten Arbeit haben Kockler und Kollegen über 24 Stunden hinweg Betroffene jede Viertelstunde nach ihrem emotionalen Zustand befragt. Diese Studie zeigte, dass Menschen mit psychischen Störungen insgesamt mehr negative Gefühle über den Lauf eines Tages berichten und mehr darunter leiden als psychisch gesunde Menschen. Darüber hinaus zeigte diese Studie, dass Personen mit einer Borderline Persönlichkeitsstörung mehr Ärger empfanden und stärker darunter litten als alle anderen befragten Personen. Interessanterweise berichteten die Befragten auch, dass Freude das empfundene Leid linderte.

Wie kommt es nun aber dazu, dass Menschen mit einer Borderline Persönlichkeitsstörung sich häufiger, stärker und länger ärgern als andere Menschen?

Es wird vermutet, dass hierfür neben angeborenen, biologischen Faktoren auch Lernerfahrungen eine wichtige Rolle spielen und dafür sorgen, dass Betroffene sehr viel empfindlicher für Bedrohungen, auch vermeintliche Bedrohungen, sind. Wie oben bereits erwähnt, kann dies einerseits einen Überlebensvorteil mit sich bringen, andererseits aber auch das Risiko für schnelle, impulsive, für sich und andere schädliche Handlungen mit allen damit einhergehenden Konsequenzen bergen. Diese erhöhte Sensibilität konnte in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden, in denen Menschen mit und ohne eine Borderline Persönlichkeitsstörung Gesichter mit unterschiedlichen emotionalen Ausdrücken präsentiert wurden. In diesen Untersuchungen bezeichneten Betroffene Gesichter mit einem sehr geringen Ärgeranteil häufiger als ärgerlich im Vergleich zu gesunden Teilnehmern (Izurieta Hidalgo und Kollegen, 2015, siehe Abbildung 1). Sie schauten außerdem schneller und häufiger in die Augen ärgerlicher Gesichter, also in den bedrohlichsten Teil dieser Gesichter, und zeigten eine höhere Aktivierung in der Amygdala (dem Mandelkern), einer sehr alte Hirnregion, die darauf spezialisiert ist, sehr schnell, besonders wichtige (auch potentiell bedrohliche) Reize zu ermitteln und schnelle, automatisierte Reaktionskreise zu initiieren (Bertsch und Kollegen, 2013).

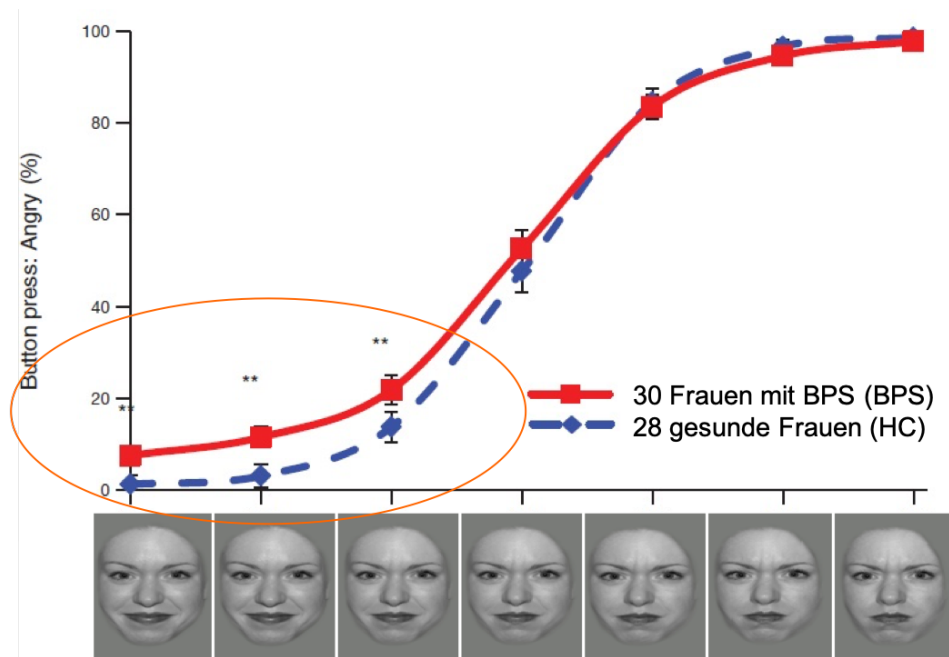


Abbildung 1: Personen mit Borderline Persönlichkeitsstörung beurteilen Gesichter mit geringem Ärgeranteil häufiger als ärgerlich im Vergleich zu gesunden Personen. Abbildung modifiziert aus: Izurieta Hidalgo et al., 2015

Was bringen uns nun diese Erkenntnisse über Ärger und Wut?

Zum einen können wir darüber besser die Entstehung von Ärger und Wut und auch von aggressiven Ausbrüchen verstehen. Zum anderen helfen sie uns dabei, neue Therapien zu entwickeln, die spezifisch auf die Reduktion von Ärger, Wut und Aggression abzielen. Und hier kommt nun die gute Nachricht: Unsere Untersuchungen zeigen, dass bei Menschen, die früher unter einer Borderline Persönlichkeitsstörung litten, aktuell aber nicht mehr, die Tendenz, schon geringen Ärger zu erkennen nicht mehr besteht (Schneider und Kollegen, 2018). Darüber hinaus konnten wir eine Mechanismus-basierte Anti-Aggressions-Gruppentherapie (MAAP) entwickeln, die sich aus Bausteinen der Dialektisch Behavioralen Therapie und der Mentalisierungsbasierten Therapie sowie neu entwickelten Therapieelementen zusammensetzt. In einer ersten klinischen Studie bewirkte diese eine Reduktion an Ärgergefühlen und aggressivem Verhalten im Alltag (Herpertz und Kollegen, 2020, siehe Abbildung 2). In Laboruntersuchungen zeigte die neue Gruppenpsychotherapie Effekte sowohl auf die Amygdala-Antwort (Neukel und Kollegen, 2021) als auch auf die Reaktionen auf Ärgergesichter (Honecker und Kollegen, 2021). Das heißt, dass Betroffene einen besseren Umgang mit Ärger und Wut durch Psychotherapie lernen können, deren positive Effekte sich nicht nur im Alltag, sondern auch in Veränderungen der Verarbeitung von zwischenmenschlichen Signalen im Gehirn zeigen. Wir hoffen nun, dass wir diesen wichtigen Ansatz in weiteren Studien überprüfen und Betroffenen zugänglich machen können.

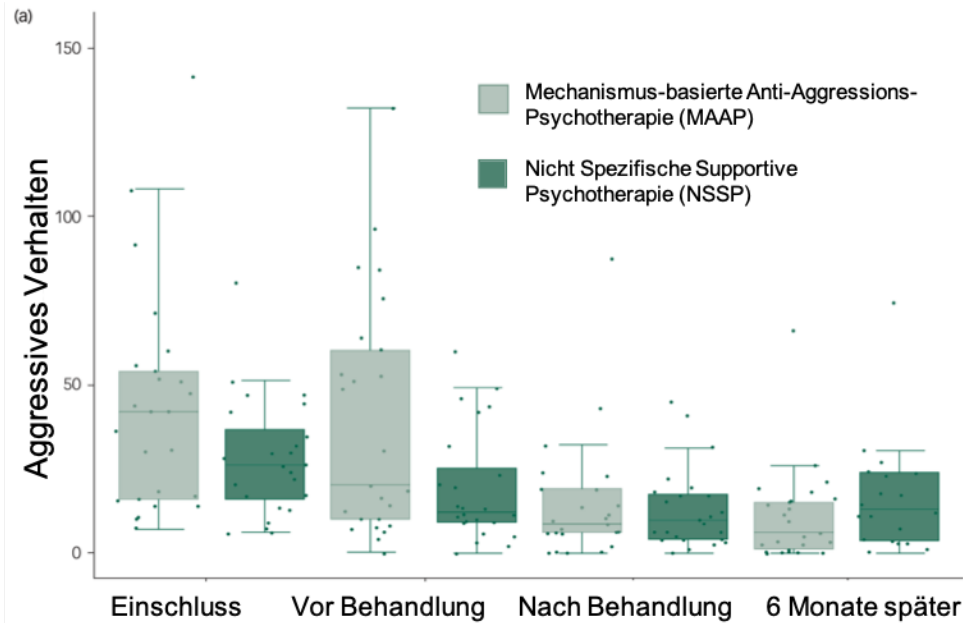


Abbildung 2: Abnahme des aggressiven Verhaltens (gemessen mit der modified Overt Aggression Scale; OAS-M) nach 10-Wochen Gruppentherapie mit der Mechanismus-basierten Antiaggressions-Psychotherapie (MAAP) oder einer Nicht Spezifischen Supportiven Psychotherapie (NSSP) in einer ersten Machbarkeitsstudie mit 59 Patienten mit Borderline Persönlichkeitsstörung. Die MAAP-Gruppe zeigte einen klinisch relevanten Rückgang an aggressivem Verhalten von durchschnittlich 65% gegenüber 33% Rückgang in der NSSP-Gruppe. Modifiziert aus Herpertz et al., 2020.

Literatur

Bertsch, K., Gamer, M., Schmidt, B., Schmidinger, I., Walther, S., Kaestel, T., Schnell, K., Büchel, C., & Herpertz, S. C. (2013). Oxytocin reduces social threat hypersensitivity in females with borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, *170*, 1169–1177.

Herpertz, S. C., Matzke, B., Hillmann, K., Neukel, C., Mancke, F., Jaentsch, B., Schwenger, U., Honecker, H., Bullmann, R., Cackowski, S., Krauch, M., Borzikowski, C., Bertsch, K., & Dempfle, A. (2020). A mechanism-based psychotherapy approach to aggressive behavior in borderline personality disorder: findings from a randomized controlled trial. *British Journal of Psychiatry*. doi: 10.1192/bjo.2020.131.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7791567/>

Honecker, H., Bertsch, K., Spieß, K., Krauch, M., Kleindienst, N., Herpertz, S. C., & Neukel, C. (2021). Impact of a mechanism-based anti-aggression psychotherapy on behavioral mechanisms of aggression in patients with borderline personality disorder. *Frontiers in Psychiatry*. doi: 10.3389/fpsy.2021.689267.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.689267/full>

Izurieta Hidalgo, N. A., Oelkers-Ax, R., Nagy, K., Mancke, F., Bohus, M., Herpertz, S. C., & Bertsch, K. (2016). Time course of facial emotion processing in women with borderline personality disorder – an ERP study. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, *41*, 16–26.

<https://www.jpn.ca/content/41/1/16.long>

Kockler, T.D., Santangelo, P. S., Limberger, M. F., Bohus, M., & Ebner-Priemer, U. W. (2020). Specific or transdiagnostic? The occurrence of emotions and their association with distress in the daily life of patients with borderline personality disorder compared to clinical and healthy controls. *Psychiatry Research*, *284*, 11269, doi: 10.1016/j.psychres.2019.112692.

Neukel, C., Bertsch, K., Wenigmann, M., Spieß, K., Krauch, M., Steinmann, S., & Herpertz, S. C. (2021). A mechanism-based approach to an anti-aggression psychotherapy in borderline personality disorder: group treatment affects amygdala activation and connectivity. *Brain Sciences*, doi: 10.3390/brainsci11121627.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8699721/>

Schneider, I., Bertsch, K., Izurieta Hidalgo, N. A., Müller, L. E., Schmahl, C., & Herpertz, S. C. (2018). Remnants and changes in facial emotion processing in women with remitted borderline personality disorder: an EEG study. *European Archives of Psychiatry and Neuroscience*, *268*, 429–439.