

Die Säulen, Bausteine und Funktionen der DBT

Die theoretische Struktur der DBT erfassen

Die DBT-Behandlungsstadien durchlaufen

Kernkompetenzen der DBT betrachten

Die Mechanismen der DBT erkennen

DBT zur Behandlung spezifischer Zustände anwenden

---

## Kapitel 1

# Die Welt der DBT

**W**enn man sich auf die DBT einlässt, begibt man sich in eine Welt, deren Schwerpunkt auf dem philosophischen Prozess der Dialektik liegt, die sich gleichzeitig aber auch der psychologischen Prozesse des Behaviorismus und der Veränderung bedient. Stellen Sie sich vor, eine Therapie zu beginnen, die Ihnen die folgenden Grundsätze vorgibt: Alles setzt sich aus Gegensätzen zusammen. All diese Gegensätze sind wahr. Alles verändert sich, außer der Veränderung selbst, und der Weg aus dem Leiden beginnt damit, zu akzeptieren, dass all diese Dinge zutreffen. In diesem Kapitel machen wir Sie mit den Grundlagen vertraut.

## Die Hauptsäulen der DBT



Die DBT steht auf drei großen philosophischen und wissenschaftlichen Säulen. Im Einzelnen sind dies spezifische Annahmen, die den Rahmen der Behandlung bilden:

- ✓ **Alle Dinge sind miteinander verbunden.** Alles, jede und jeder sind miteinander verbunden und voneinander abhängig. Wir sind alle ein Teil eines größeren Gebildes aus allen Dingen, eine Gemeinschaft von Wesen, die sich gegenseitig unterstützen und erhalten. Wir sind auch mit unserer Familie, Freunden und der Gesellschaft verbunden. Wir brauchen andere und andere brauchen uns.

- ✓ **Veränderung ist beständig und unvermeidlich.** Dies ist keine neue Idee. Schon der vorsokratische Philosoph Heraklit sagte: »Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung«. Das Leben ist voller Leid, aber weil sich alles stetig und unweigerlich verändert, verändert sich auch das Leid.
- ✓ **Gegensätze können zusammengeführt werden, um der Wahrheit näher zu kommen.** Das ist das Herzstück der Dialektik. Eine dialektische Synthese verbindet die These (eine Idee) und die Antithese (ihr Gegenstück). Bei der Zusammenführung der beiden Ideen entsteht etwas Neues, das weder in der These noch in der Antithese zu finden ist. Genauer gesagt, die Synthese bezieht ein Konzept der These und eines der Antithese mit ein.

In Kapitel 2 erfahren Sie mehr über die Hauptsäulen der DBT.

## Ein Überblick über die Therapiebausteine und Funktionen der DBT

Die DBT wurde ursprünglich von Prof. Dr. Marsha Linehan für die Behandlung von Menschen mit selbstzerstörerischem Verhalten und Suizidgedanken entwickelt. Später entwickelte sie sich zur Goldstandard-Methode für die Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS), auf die wir in Kapitel 20 näher eingehen. Diese Behandlung spricht viele Therapeuten und Patienten an, und das nicht nur, weil sie hilft. Sie fasst vier wesentliche Elemente in einer umfassenden Behandlung zusammen, indem sie die biologischen, umweltbedingten, geistigen und verhaltensbedingten Aspekte der Probleme der betroffenen Person mit einbezieht. Sie berücksichtigt dabei nicht nur, dass sich die jeweils betroffene Person verändern muss, sondern vermittelt ihr auch das Gefühl, im gegenwärtigen Augenblick umfassend akzeptiert zu werden.

In Kapitel 2 erfahren Sie, dass DBT aus vier Behandlungsbausteinen besteht, mit denen die fünf Funktionen einer umfassenden Betreuung abgedeckt werden.

### Die vier Therapiebausteine

Es gibt vier Therapiebausteine, die in Kapitel 14 näher beschrieben sind:

- ✓ **Einzeltherapie:** Bei dieser Form arbeitet ein Therapeut mit Ihnen daran, neu erlernte Kenntnisse auf Ihre persönlichen Herausforderungen anzuwenden.
- ✓ **Fertigkeitentraining:** Hier erlernen Sie gemeinsam mit anderen Patienten neue Verhaltenskompetenzen, machen entsprechende Hausaufgaben und üben anhand von Rollenspielen neue zwischenmenschliche Umgangsformen.
- ✓ **Kompetenzcoaching am Telefon:** Sie können Ihren Therapeuten jederzeit zwischen den einzelnen Sitzungen anrufen, um sich beim Auftreten schwieriger Situationen unmittelbar Rat zu holen, wie Sie die jeweilige Situation bewältigen können.

- ✓ **Besprechungen des Therapeuten-Konsultationsteams:** Ihr persönlicher Therapeut trifft sich mit anderen Therapeuten, die ebenfalls DBT-Behandlungen anbieten. Diese Besprechungen helfen den Therapeuten bei der Bewältigung schwieriger und komplexer Probleme im Zusammenhang mit der Therapie und geben ihnen neue Impulse, wenn sie in einer Sackgasse stecken. In Kapitel 17 erfahren Sie mehr zum Thema Konsultationsteam.

## Die fünf Funktionen der Behandlung

Wie Sie dem vorherigen Abschnitt entnehmen können, ist die DBT ein umfassendes Behandlungsprogramm. In gewisser Weise ist die DBT ein aus mehreren Behandlungsmethoden bestehendes Bündel anstatt einer einzelnen Behandlungsmethode, die von einem einzelnen Therapeuten bei einem einzelnen Patienten angewendet wird. Welches Programm Sie auch immer auswählen, es sollte auf jeden Fall die fünf Hauptfunktionen der Behandlung abdecken (die wir in Teil 4 ausführlicher beschreiben):

- ✓ **Ihre Motivation zur Veränderung steigern:** Es kann schwierig sein, selbstzerstörerisches und fehlangepasstes Verhalten zu ändern. Da kann man schnell den Mut verlieren. Ihr Einzeltherapeut sorgt gemeinsam mit Ihnen dafür, dass Sie auf Kurs bleiben und Verhaltensweisen zurückfahren, die nicht zu einem lebenswerten Leben passen. Im Rahmen von Einzeltherapie und Fertigkeitentrainings fordert Ihr Therapeut Sie dazu auf, Ihr Verhalten zu überwachen, und wird Ihnen durch Telefonkontakte helfen, dieses Ziel zu erreichen.
- ✓ **Ihre Fähigkeiten verbessern:** DBT geht davon aus, dass die Betroffenen entweder verschiedene wichtige Lebensfertigkeiten nicht besitzen oder verbessern müssen. Dazu gehören die Fertigkeiten Emotionen zu steuern, den gegenwärtigen Augenblick aufmerksam zu erleben, zwischenmenschliche Situationen effektiv zu handhaben und, nicht zuletzt, Leiden tolerieren zu können.
- ✓ **Das in der Therapie erlernte Wissen auf den Rest Ihres Lebens übertragen:** Wenn die in der Einzeltherapie oder im Fertigkeitentraining erlernten Fertigkeiten nicht in Ihr Alltagsleben übertragen werden, kann man kaum sagen, dass die Therapie Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Probleme geholfen hat.
- ✓ **Ihre Umgebung so strukturieren, dass Ihre Fortschritte verstärkt werden:** Es ist wichtig sicherzustellen, dass Sie nicht in ein fehlangepasstes oder problematisches Verhalten zurückfallen, und wenn doch, dass sich das nicht dauerhaft auswirkt. Dabei hilft es, die Behandlung so zu strukturieren, dass Sie Ihrem Ziel nach und nach näher kommen. In der Regel sorgen Einzeltherapeuten dafür, dass dafür alle Elemente einer wirksamen Therapie für Sie bereitstehen. Hin und wieder werden sie eingreifen, wenn Sie selbst noch nicht dazu fähig sind, allerdings mit der Prämisse, dass solche Eingriffe nur so lange stattfinden, bis Sie selbst die notwendigen Fertigkeiten erworben haben.
- ✓ **Steigerung der Motivation und Kompetenz Ihres Therapeuten:** Obwohl es sehr lohnend sein kann, den Therapie aufsuchenden Menschen bei der Bewältigung ihrer

vielfältigen Probleme zu helfen, kann das Verhalten der Patienten für den Therapeuten durchaus anstrengend sein. Deshalb braucht auch ein Therapeut gelegentlich Hilfe, um bei der DBT am Ball bleiben zu können. An diesem Punkt kommt das im vorherigen Abschnitt erwähnte DBT-Konsultationsteam ins Spiel.

## Der theoretische Rahmen der DBT

Die Methode der DBT stützt sich auf drei zentrale Theorien:

- ✓ **Die biosoziale Theorie:** Die biosoziale Theorie von Dr. Linehan besagt im Grunde genommen, dass die Probleme von Menschen, ihre Emotionen zu regulieren, auf ein ständiges Wechselspiel zwischen zwei Faktoren zurückzuführen ist: der jeweiligen persönlichen biologischen Veranlagung – welche sie emotional sensibler, reaktiver macht und sie langsamer zu ihrem emotionalen Grundzustand zurückfinden lässt – und dem, was sie als invalidierendes Klima bezeichnet.

Ein *invalidierendes Klima* entsteht, wenn die emotionalen Erfahrungen eines Kindes von den für das betroffene Kind wichtigen Bezugspersonen nicht gewürdigt oder toleriert werden. Wenn dies geschieht und diese emotionalen Erfahrungen so lange nicht gewürdigt werden, bis das Kind emotional und mit großer Intensität eskaliert, dann lernt das Kind daraus, dass es eskalieren muss, um gehört zu werden. Wird ein Kind für die Äußerung seiner gesteigerten Emotionen bestraft, dann behält das Kind seine Schwierigkeiten für sich und versucht, sie durch fehlangepasstes Verhalten wie Selbstverletzung zu regulieren. Dies wiederum führt zu noch stärkerer Emotionalität, weil das Kind Scham und Schuld empfindet. In Kapitel 2 erfahren Sie mehr über die biosoziale Therapie.

- ✓ **Die Verhaltenstherapie:** Die Verhaltenstherapie versucht das menschliche Verhalten anhand der Analyse seiner vorausgehenden Bedingungen sowie den dem Verhalten nachfolgenden Konsequenzen zu erklären. Als *vorausgehende Bedingungen* gelten diejenigen Ereignisse, Situationen, Umstände, Gefühle und Gedanken, die dem Verhalten vorausgehen – anders gesagt, Ereignisse, die zeitlich vor dem Auftreten des Verhaltens liegen. Die *Konsequenzen* des Verhaltens sind Handlungen oder Reaktionen, die dem Verhalten folgen. Die Verhaltenstherapie zielt darauf ab zu verstehen, welche Elemente zum Auftreten des Verhaltens führen und welche Elemente dazu beitragen, dass dieses Verhalten fortgesetzt wird, und versucht auf dieser Grundlage, unangemessenes Verhalten zu verringern und angemessene Reaktionen zu fördern.

Ein wichtiges Element dieser Theorie ist, dass unangemessene Verhaltensweisen aufrechterhalten werden, weil der betroffenen Person die Fertigkeiten zu einem angemessenen Funktionieren fehlen und die Ursachen dafür in Problemen bei der Verarbeitung von Gefühlen und Gedanken liegen. Deshalb liegt der Schwerpunkt darauf, die Patienten zur Steuerung ihrer Emotionen zu befähigen. Mehr dazu erfahren Sie in Kapitel 10.

- ✓ **Die Philosophie der Dialektik:** Die *dialektische Theorie* besagt in erster Linie, dass die Realität ein Flickenteppich aus miteinander verbundenen und verwobenen, vielfach gegensätzlichen Kräften ist. Die Dialektik ist durch die fortdauernde Synthese entgegengesetzter Kräfte, Ideen oder Konzepte definiert. In Kapitel 15 finden Sie weitere Informationen zur Dialektik.

## Die Behandlungsstufen der DBT

Die DBT besteht aus fünf Behandlungsstufen:

- ✓ **Vorbehandlung:** Die Vorbehandlung bezeichnet den Zeitraum, in dem sich eine Person gegenüber sich selbst und ihrem Therapeuten verpflichtet, eine DBT durchzuführen. In diesem Stadium erstellen Patienten auch eine hierarchische Liste problematischer Verhaltensweisen, die sie daran hindern, ihr Leben nach ihren eigenen Vorstellungen zu leben.
- ✓ **Stufe 1:** Das Hauptziel dieser Stufe ist der Abbau der unangemessenen Verhaltensweisen, die das Leben der Betroffenen am stärksten beeinflussen. Dazu gehören lebensbedrohliches Verhalten wie Suizid und Selbstverletzung, therapiestörendes Verhalten wie verspätetes Eintreffen zu den Sitzungen oder die Missachtung der zugeteilten Hausaufgaben und lebensbeeinträchtigende Handlungen wie Drogenmissbrauch und verletzendes Verhalten in Beziehungen. Und nicht zuletzt sollen im Rahmen von Gruppensitzungen die Verhaltenskompetenzen verbessert werden.
- ✓ **Stufe 2:** In dieser Phase konzentrieren sich die Patienten auf das emotionale Erleben und wenden sich dem Trauma in ihrem Leben zu, das häufig zu Leid und Verzweiflung geführt hat.
- ✓ **Stufe 3:** In dieser Phase rücken verbleibende Probleme wie Langeweile, Gefühle der Leere und Trauer sowie Lebensziele in den Mittelpunkt.
- ✓ **Stufe 4:** In der letzten Phase arbeiten Patienten daran, ihre Selbsterkenntnis zu vertiefen und ein Gefühl für ihre Unvollständigkeit zu entwickeln. Dadurch fühlen sie sich geistig erfüllt und erkennen, dass sie Glück überwiegend in sich selbst finden können.

## Fertigkeiten in der DBT

Die DBT geht davon aus, dass viele der Probleme, mit denen sich Menschen herumplagen, dadurch entstehen, dass sie nicht oder nur in unzureichendem Maße über die Fertigkeiten (Skills) verfügen, die sie im Umgang mit emotional aufgeladenen Situationen benötigen. Häufig ist das entsprechende effektive Verhalten nicht bekannt oder die betreffende Person weiß nicht, wie sie es umsetzen soll. In Übereinstimmung mit dieser Grundeinschätzung hat sich die Vermittlung von DBT-Kompetenzen im Verlauf einer Standardbehandlung – in Einzeltherapie, Fertigkeitentraining und Telefoncoaching – als wirksam erwiesen,

um Suizidverhalten, nicht-suizidale Selbstverletzung und Depression zu reduzieren und die Emotionssteuerung und Beziehungsprobleme zu verbessern. In Teil 3 befassen wir uns eingehend mit diesen Kompetenzen:

- ✓ **Achtsamkeit:** Da ein Teil der DBT von Zen und Meditationspraktiken abgeleitet wird, lehrt sie die Menschen, wie wichtig es ist, achtsam zu sein. Dazu gehört das Nachdenken über zwei Gesichtspunkte: »Was kann ich tun, um Achtsamkeit zu üben?« und »Wie praktiziere ich diese Fertigkeiten der Achtsamkeit?«
- ✓ **Zwischenmenschliche Fertigkeiten:** Die DBT vermittelt Patienten Verhaltensweisen, mit denen sie effektiver bekommen, was sie brauchen und was sie wollen, und bringt ihnen bei, wie sie zwischenmenschliche Konflikte reduzieren, Beziehungen erneuern und »Nein« zu unangemessenen Anforderungen sagen. Der Schwerpunkt liegt darauf, bei den Patienten zum Aufbau von Selbstachtung beizutragen, ihre Fähigkeit zur Selbstbehauptung zu verbessern und sie anzuleiten, die eigenen Bedürfnisse als berechtigt zu betrachten.
- ✓ **Stresstoleranz:** Während sich viele Behandlungsansätze im Bereich der psychischen Gesundheit darauf konzentrieren, stressbeladene Situationen zu verändern, konzentriert sich die DBT darauf, Menschen zu befähigen, diese Situationen zu ertragen, die häufig mit emotionalem Schmerz und Qual verbunden sind. Zu diesen Fähigkeiten gehört auch, den Unterschied zwischen der Akzeptanz der Realität, wie sie ist, und dem Gutheißen dieser Realität zu erkennen.
- ✓ **Emotionsregulation:** Im Zentrum vieler Probleme, zu deren Behandlung die DBT erfolgreich eingesetzt wird, steht der Umstand, dass Menschen, die sich mit der Regulierung ihrer Emotionen schwertun, Fertigkeiten zur wirksamen Emotionsregulierung fehlen. Der Schwerpunkt dieses Moduls liegt darauf, den Betroffenen erkennen zu helfen, welche Emotionen sie empfinden, welche Faktoren sie anfällig dafür machen, ihre Emotionen nicht regulieren zu können, welche Funktionen Emotionen haben, und schließlich, wie sie mit für die Situation unangemessenen Emotionen umgehen sollten.

## Die Mechanismen der DBT durchlaufen

Wie bereits weiter vorne in diesem Kapitel erwähnt, geht eine umfassende DBT-Behandlung über eine Einzeltherapie hinaus und schließt Gruppenarbeit, Telefoncoaching und Therapeuten-Konsultationsteams mit ein. Die Gruppensitzungen finden gewöhnlich einmal wöchentlich statt und dauern zwei bis zweieinhalb Stunden. In der Gruppe werden die im vorherigen Abschnitt beschriebenen vier Kompetenzmodule – Achtsamkeit, zwischenmenschliche Fertigkeiten, Stresstoleranz und Emotionsregulation gelehrt. (Diese werden ausführlich in Teil 3 dieses Buches beschrieben.)



Gewöhnlich dauert es sechs Monate, alle Module zu durchlaufen. Da die Module im Verlauf einer DBT häufig wiederholt werden, nimmt der gesamte Ablauf ein Jahr in Anspruch. Bei gleichzeitig auftretenden Störungen wie dem posttraumatischen Belastungssyndrom kann es auch länger dauern.

In einer Gruppensitzung ist der erste Teil der Überprüfung der Hausaufgaben aus der vorherigen Woche gewidmet, im zweiten Teil steht dann das Erlernen, Lehren und Üben neuer Fertigkeiten im Mittelpunkt. In der Einzeltherapie werden die in der Gruppe erlernten Fertigkeiten im Hinblick auf den individuellen Behandlungsbedarf und die Behandlungsziele betrachtet. Man könnte sagen, dass den Teilnehmern während der Gruppensitzungen die Fertigkeiten vermittelt werden, bevor im Rahmen der Einzeltherapie der Bezug auf das Leben der Einzelpersonen hergestellt wird.

## Bestimmte Zustände mit DBT behandeln

Die meisten Studien zur Wirksamkeit der DBT wurden an Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung durchgeführt. Die DBT wurde jedoch auch bei vielen anderen Krankheiten angewandt (auf die wir in Teil 5 näher eingehen). Sie hat sich entweder einzeln oder in Kombination mit anderen Therapien bei folgenden Krankheiten in unterschiedlichem Maß als wirksam erwiesen:

- ✓ Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- ✓ Drogenmissbrauch
- ✓ Binge-Eating-Störung

Sie wurde auch bei verschiedenen Bevölkerungsgruppen eingesetzt:

- ✓ Jugendliche (siehe auch Kapitel 13)
- ✓ Gefängnisinsassen
- ✓ Menschen mit Entwicklungsstörungen
- ✓ Angehörige von Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung
- ✓ Schüler, die von sozial-emotionalen Bildungsinhalten in Schulen profitieren würden

