

LERNEN EINFACH GEMACHT



DBT

für
dummies[®]



Die Dialektisch-
Behaviorale
Therapie und ihre
Einsatzmöglichkeiten

Achtsamkeit üben und die
Stresstoleranz erhöhen

Die Beziehung zu sich
selbst und zu anderen
verbessern

**Gillian Galen
Blaise Aguirre**

DBT für Dummies

Schummelseite

Die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) ist eine Variante der kognitiven Verhaltenstherapie, in deren Rahmen Patienten an der Veränderung negativer Denkmuster und schädlicher Verhaltensweisen hin zu gesünderen Verhaltensweisen arbeiten. Die DBT bietet vielfache Möglichkeiten, mit einigen der schwierigsten psychischen Problemen des menschlichen Lebens umzugehen. Dazu gehören Strategien, die auf Verhaltensänderungen ausgerichtet sind, und solche, die den Betroffenen helfen, die Oberhand zu behalten, wenn sie schwierige Situationen nicht ändern können.

WAS MAN VON EINER DBT ERWARTEN KANN

Wenn Sie jemals eine Therapie gemacht haben, werden Sie bei einer DBT wahrscheinlich ganz andere Erfahrungen machen als bisher. Wenn Sie noch nie eine Therapie gemacht haben, wird die DBT für Sie wahrscheinlich anders sein als Sie sich eine Therapie vorgestellt haben. Sie werden lernen, wie Sie Folgendes bewerkstelligen:

- ✓ Schmerzhaftes Emotionen verstehen, ändern und sogar akzeptieren
- ✓ Gesunde Fertigkeiten üben, um starke Emotionen und gefährliche oder impulsive Verhaltensweisen im Zaum zu halten
- ✓ Ihre Beziehungen erfüllender und ausgewogener gestalten
- ✓ Sich mehr um sich selbst kümmern und weniger urteilen
- ✓ Über die Fertigkeiten verfügen, um Ihr Leben zum Positiven zu verändern, ohne sich immer auf andere stützen zu müssen

ACHTSAMKEIT IN DER DBT

Achtsamkeit ist ein Kernbestandteil der DBT. Sie besteht darin, die Aufmerksamkeit gezielt auf Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen und Handlungsimpulse zu richten und sie wahrzunehmen. Indem Sie Achtsamkeit erlernen, lernen Sie, Ihre Erfahrungen aufmerksam wahrzunehmen, und dadurch erwerben Sie Fertigkeiten, die es Ihnen ermöglichen, Ihr Leben zu bewältigen.

DIE KOMPONENTEN DER DBT

Auch wenn es bei den meisten Therapien einen Patienten und einen Therapeuten gibt, werden Sie im Rahmen der DBT-Sitzungen mit einer Therapeutengruppe und einer Gruppe anderer Patienten zusammenarbeiten. Das liegt daran, dass Ihr Therapeut zu einer Therapeutengruppe gehört, die man *Konsultationsteam* nennt. Wann immer Ihr Therapeut in einer Sackgasse steckt und nicht sicher ist, wie es weitergehen soll, wird er sich an sein Team wenden und um Hilfe bitten. In der Regel werden Sie mit anderen Patienten zusammentreffen, die ähnliche Probleme haben wie Sie, und werden viele Fertigkeiten im Rahmen einer Gruppe mit anderen Patienten erlernen. Die folgenden Elemente können Teil Ihrer Therapie sein:

- ✓ regelmäßige Teilnahme an der Einzeltherapie einmal wöchentlich
- ✓ regelmäßige Gruppensitzungen, in denen Sie zusammen mit anderen Patienten DBT-Fertigkeiten erlernen werden, wie in einem Klassenzimmer
- ✓ Anrufe bei Ihrem Therapeuten, immer wenn Sie Hilfe bei der Bewältigung schwieriger Situationen brauchen

Denken Sie daran, dass Ihr Therapeut nicht allein versuchen muss herauszufinden, was zu tun ist, sondern sich auf die Hilfe der anderen DBT-Therapeuten stützen kann, wenn diese sich zu ihrer wöchentlichen Konsultationsteam-Sitzung treffen.

EMOTIONSREGULATIONSFERTIGKEITEN IN DER DBT

Die DBT eignet sich am besten für Menschen, denen es schwerfällt, starke und manchmal schmerzhaft Emotionen zu kontrollieren. Oft führen diese Emotionen zu ungesunden Verhaltensweisen. Im Rahmen der DBT lernen Sie, Folgendes zu tun:

- ✓ Ihre Emotionen mit deskriptiven Worten zu beschreiben. Das ist aus folgendem Grund wichtig: Je deutlicher Sie sagen können, was in Ihnen vorgeht, desto wahrscheinlicher sind Sie in der Lage, mit den Emotionen umzugehen.
- ✓ Sich bewusst zu machen, dass Emotionen sehr nützlich sein können, dass sie einen Zweck haben und dass man mit ihnen umgehen kann.

- ✓ Sich effektiver zu verhalten, wenn starke Emotionen Sie in Richtung gefährlicher Verhaltensweisen drängen.



Gillian Galen und Blaise Aguirre

DBT

für
dummies[®]

Übersetzung aus dem Amerikanischen
von Hartmut Strahl

Fachkorrektur von Christian Stiglmayr

WILEY

WILEY-VCH GmbH

DBT für Dummies

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2022 Wiley-VCH GmbH, Boschstraße 12, 69469 Weinheim, Germany

Original English language edition DBT for Dummies © 2021 by Wiley Publishing, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley and Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen Originalausgabe DBT for Dummies © 2021 by Wiley Publishing, Inc. Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher Form. Diese Übersetzung wird mit Genehmigung von John Wiley and Sons, Inc. publiziert.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag für die

Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen
sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Coverfoto: © ondrejprosicky/stock.adobe.com

Korrektur: Dr. Johanna Rupp, Walldorf

Print ISBN: 978-3-527-71940-2

ePub ISBN: 978-3-527-83740-3

Über die Autoren

Gillian Galen, PsyD, ist Expertin in der dialektisch-behavioralen Therapie (DBT) für Erwachsene, Jugendliche und Familien. Sie leitet das stationäre DBT-Programm für Mädchen des 3East-Programms am McLean Hospital, ein einzigartiges stationäres Programm für junge Frauen, die selbstgefährdende Verhaltensweisen sowie Eigenschaften einer Borderline-Persönlichkeitsstörung und verwandter Erkrankungen zeigen. Ihrer Leidenschaft für die Ausbildung von DBT-Therapeuten geht sie als Assistant Director of Training für das 3East-Therapieangebot und im Rahmen von Schulungen für Ärzte in DBT und Achtsamkeit nach. Dr. Galen arbeitet seit dem Anschluss ihres Post-Doktoranden-Fellowship im 3East-Programm 2009 als Psychologin im McLean Hospital. Ihr besonderes Interesse liegt in der Anwendung der Achtsamkeit in der Psychotherapie. Dr. Galen ist Dozentin im Fach Psychologie an der Harvard Medical School.

Dr. Galen hat zusammen mit Dr. Blaise Aguirre zwei weitere Bücher veröffentlicht: *Borderline Personality Disorder: Relieve Your Suffering Using the Core Skill of Dialectical Behavior Therapy* und *Coping with BPD: DBT and CBT Skills to Soothe the Symptoms of Borderline Personality Disorder* sind beide bei New Harbinger Publications erschienen.

Blaise Aguirre, MD, ist Experte für Psychotherapie bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und insbesondere in der klinischen Anwendung der dialektisch-behavioralen Therapie (DBT). Als DBT-Ausbilder ist er Gründer und Medical Director des 3East-Programms am McLean Hospital, einem einzigartigen Programmangebot stationärer und ambulanter DBT-

Programme für junge Menschen mit selbstgefährdenden Verhaltensweisen und Eigenschaften der Borderline-Persönlichkeitsstörung und verwandter Erkrankungen. Dr. Aguirre arbeitet seit dem Jahr 2000 als Psychologe am McLean Hospital und hat für seine weitreichende Arbeit und Forschung im Bereich der Behandlung von Stimmungs- und Persönlichkeitsstörungen bei Jugendlichen nationale wie internationale Anerkennung gefunden. Er ist Assistant Professor der Psychiatrie an der Harvard Medical School und hält regelmäßig weltweit Vorträge und Vorlesungen zu den Themen DBT und BPS.

Dr. Aguirre ist Autor und Mitautor zahlreicher Bücher, darunter *Borderline Personality Disorder in Adolescents: A Complete Guide to Understanding and Coping When Your Adolescent Has BPD* (erschienen bei Fair Winds Press); *Mindfulness for Borderline Personality Disorder: Relieve Your Suffering Using the Core Skill of Dialectical Behavior Therapy* (erschienen bei New Harbinger Publications); und *Coping with BPD: DBT and CBT Skills to Soothe the Symptoms of Borderline Personality Disorder* (erschienen bei New Harbinger Publications).

Widmung

Dieses Buch ist den vielen Menschen gewidmet, die im Verlauf der Anwendung der DBT bewiesen haben, dass sie Leben verändern kann, und Dr. Marsha Linehan, deren Leben die Entwicklung der DBT inspirierte und die in ihrer Eigenschaft als Mentorin zahllosen Therapeuten geholfen hat.

Danksagungen

Wir möchten uns auf diesem Weg bei fünf verschiedenen Gruppen bedanken:

Bei unseren Familien, die uns angefeuert haben, und bei denen, mit denen wir jetzt zusammenleben, die mit den Augen rollen, wenn wir versprechen, dass das unser letztes Buch ist! Wir lieben euch dafür, dass ihr uns unterstützt und uns die Zeit verschafft habt, dieses wichtige Buch zu schreiben.

Bei unseren langjährigen Mentoren und Kollegen bei 3East – insbesondere bei Michael Hollander, Janna Hobbs, Cyntia Kaplan, Judy Mintz und Alan Frunzetti – sowie unseren hervorragenden Therapeuten, Psychiatern, Pflegekräften, Beratern, Verwaltungsangestellten, Hausmeistern und unserem tollen Ambulanz-Beratungsteam. Wir brauchen euch alle!

Bei unseren aktuellen und früheren Patienten, die ihre Behandlung dazu genutzt haben, ein Leben aufzubauen, das ihnen Sinn vermittelt, und damit unseren Glauben an das DBT-Modell gestärkt haben. Wir möchten auch denen danken, die sich mit einigen unserer Ideen beschäftigt haben und uns wertvolles Feedback gegeben haben.

Bei unserem Wiley-Team: der leitenden Acquisition-Lektorin Tracy Boggier, der Development-Lektorin Georgette Beatty, die dafür gesorgt hat, dass wir uns an den Abgabetermin halten und uns angefeuert hat, wenn uns alles zu viel war, und unserer Lektorin Marylouise Wiack, die uns auf jedes fehlende Wort, jeden doppelten Satz und jede überflüssige Meinungsäußerung aufmerksam gemacht hat!

Bei Janna Hobbs, einer geschätzten Freundin und DBT-Expertin, für die Durchsicht unseres Manuskripts und

dafür, dass sie dafür gesorgt hat, dass wir unserem System treu geblieben sind.

Inhaltsverzeichnis

Cover

Titelblatt

Impressum

Über die Autoren

Widmung

Danksagungen

Einführung

Über dieses Buch

Törichte Annahmen über den Leser

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Wie es weitergeht

Teil I: Grundlagen der DBT

Kapitel 1: Die Welt der DBT

Die Hauptsäulen der DBT

Ein Überblick über die Therapiebausteine und Funktionen der DBT

Der theoretische Rahmen der DBT

Die Behandlungsstufen der DBT

Fertigkeiten in der DBT

Die Mechanismen der DBT durchlaufen

Bestimmte Zustände mit DBT behandeln

Kapitel 2: DBT verstehen

Am Anfang steht die biosoziale Theorie

Funktionen und Ziele einer umfassenden Behandlung

Therapiebausteine

Dialektik einarbeiten

Kapitel 3: Verschiedene Standpunkte akzeptieren

Die erste Reaktion hinterfragen

Ihre Wahrnehmung erweitern

Sich selbst wohlwollend betrachten

Kapitel 4: Von Impulsivität zu Spontaneität

Impulsivität von Spontaneität unterscheiden

Die anfängliche Reaktion überwinden

Sich öffnen

Negatives in Positives umwandeln

Teil II: Verständnis gewinnen

Kapitel 5: Die eigenen Emotionen verstehen

Erkennen, wie Sie sich fühlen

Unverhältnismäßigen Reaktionen begegnen

Problembereiche erkennen und behandeln

Kapitel 6: Das eigene Verhalten verstehen

Sich bewusst sein, wie sich Ihre Emotionen im Handeln ausdrücken

Emotionale Auslöser identifizieren und behandeln

Bestimmte Verhaltensweisen an spezifische Reaktionen binden

Kapitel 7: Das eigene Denken verstehen

Ihr Selbstgespräch anzapfen

Ihre Reaktionen betrachten

Kapitel 8: Ihre Beziehungen verstehen

Die Dynamik von Beziehungen verstehen

Die Kommunikation verbessern

Raum für mehr Möglichkeiten schaffen

Teil III: DBT-Fertigkeiten erkunden

Kapitel 9: Über Achtsamkeit nachdenken

Den eigenen Geist erkunden

Verschiedene Arten von Achtsamkeit

Die Vorteile der Achtsamkeit ernten

Kapitel 10: Ihre Emotionen regulieren

Die Tür zur Emotionsregulation öffnen

Kapitel 11: Ihre Stresstoleranz aufbauen

Schwierige Augenblicke mit
Krisenbewältigungsfertigkeiten bewältigen

Die Ursache in allem erkennen

Impulsives Verhalten eindämmen

Ihr eigenes Krisenmanagement betreiben

Kapitel 12: Ihre zwischenmenschlichen Fertigkeiten ausbauen

Bevor Sie beginnen: Sich der Hindernisse bewusst sein

Die DEAR-MAN-Fertigkeit beherrschen

Die Kunst des Validierens

Mit GIVE-Fertigkeiten kommunizieren

Sich selbst treu bleiben mit der FAST-Fertigkeit

GIVE und FAST verbinden

Alles unter einen Hut bringen

Kapitel 13: Den Mittelweg finden

Ausgeglichenheit finden

Kooperation und Kompromisse begrüßen

Teil IV: Die Mechanismen der DBT

Kapitel 14: Die Therapiegrundlagen

Eins zu eins: Einzeltherapie

Alle zusammen: Fertigkeitentraining in der Gruppe

Zeit für eine Verbindung: Telefoncoaching

Kapitel 15: Grundkurs Dialektik

Erste Begegnung mit der Dialektik

Dialektisch denken

Die wichtigsten behandlungsrelevanten dialektischen
Dilemmata

Die dialektischen Dilemmata der Erziehung: Der Mittelweg

Dialektische Interventionen des Therapeuten

Kapitel 16: Das Umfeld strukturieren

Zwei verschiedene Umgebungen strukturieren

Fünf Problemlösungsansätze

Einen Rahmen schaffen

Einzelsitzungen strukturieren

Struktur in verschiedene Zusammenhänge bringen

Gefängnisse

Schulen

Krankenhäuser

Therapie für Menschen mit Entwicklungsstörungen

Kapitel 17: Das Therapeuten-Konsultationsteam

Einem Konsultationsteam beitreten

Die Tagesordnung einhalten

Kapitel 18: Ihre Erfahrungen protokollieren

Täglich ein Wochenprotokoll/Diary Card führen

Ihr Verhalten analysieren

Kapitel 19: Sich motivieren und motiviert bleiben

Sich für die Therapie motivieren

Motivation stärken

Motivation aufrechterhalten

Teil V: Mit der DBT spezifische Zustände behandeln

Kapitel 20: Affekt- und Persönlichkeitsstörungen bewältigen lernen

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung behandeln

Stimmungen regeln

Ängste lindern

Kapitel 21: Traumata bezwingen

Die Grundlagen der DBT-PE

[Die Arten der Vermeidung](#)

[Auseinandersetzung mit dem Dilemma der Dissoziation](#)

Kapitel 22: Süchte zügeln

[Ein Wort zu Dopamin](#)

[Umgang mit Drogenabhängigkeit](#)

[Essstörungen überwinden](#)

[Der körperdysmorphen Störung zu Leibe rücken](#)

[Verhaltensabhängigkeit](#)

Kapitel 23: Kontraproduktives Verhalten

[Selbstabwertung bewältigen](#)

[Mit Selbsthass umgehen](#)

[Alleinsein und Verbundenheit ausbalancieren](#)

Teil VI: Der Top-Ten-Teil

Kapitel 24: Zehn Achtsamkeitsübungen

[Einen Juckreiz beobachten](#)

[Den Drang zu schlucken beobachten](#)

[Die eigenen Hände beobachten](#)

[Die Atemleiter erklimmen](#)

[Einen Post in den sozialen Medien beschreiben](#)

[Eine schwierige oder schmerzhaft emotion beschreiben](#)

[Umgebungsgeräusche beschreiben](#)

[Am einbeinigen Stehen teilnehmen](#)

[Am Schreiben mit Ihrer ungeübten Hand teilnehmen](#)

[Am Fahren eines Autos teilnehmen](#)

Kapitel 25: Zehn Aspekte einer antidepressiven Lebensweise

[Sport treiben](#)

[Meditieren](#)

[Gesündere Ernährung](#)

[Vorsicht mit Alkohol und verschiedenen Drogen](#)

[Für ausreichend Schlaf sorgen](#)

[Zwischenmenschliche Verbindungen aufrechterhalten](#)

[Erholung und Entspannung in Ihre Routine einbinden](#)

[Grünflächen und die Natur nutzen](#)

[Sich um Haustiere und andere Tiere kümmern](#)

[Sich Zeit für den Glauben und Gebete nehmen](#)

Kapitel 26: Zehn Mythen über die DBT

[Mythos: Die DBT wird nur bei Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung angewendet](#)

[Mythos: DBT-Therapeuten lehren Fertigkeiten aus einem Handbuch; das ist keine echte Therapie](#)

[Mythos: Bei einer DBT dauert es Jahre, bis man sich besser fühlt](#)

[Mythos: Die DBT ist eine Therapie zur Verhinderung von Suizid](#)

[Mythos: Wenn keine andere Therapie geholfen hat, hilft auch die DBT nicht](#)

[Mythos: Wenn man einmal mit der DBT anfängt, hört man nie mehr damit auf](#)

[Mythos: Wenn man eine DBT machen will, muss man zum Buddhismus übertreten](#)

[Mythos: Die DBT ist ein Kult](#)

[Mythos: Es gibt kaum Beweise dafür, dass die DBT funktioniert](#)

[Mythos: Die DBT ist nicht an den »Ursachen« einer psychischen Erkrankung interessiert](#)

Abbildungsverzeichnis

Stichwortverzeichnis

End User License Agreement

Illustrationsverzeichnis

Kapitel 18

[Abbildung 18.1: Beispiel eines Wochenprotokolls](#)

[Abbildung 18.2: Detaillierte Fertigkeitenliste](#)

Einführung

Nie haben wir in unserer bisherigen Berufspraxis eine größere Nachfrage nach mitfühlender, wirksamer und umfassender psychischer Betreuung erlebt als im merkwürdigen Jahr 2020. Die Isolation während der COVID-19-Pandemie, die wirtschaftliche und finanzielle Unsicherheit, die starke Polarisierung im Kampf um soziale Gerechtigkeit und die durch extreme politische Strömungen verstärkten zweifelnden und argwöhnischen Gedanken, das alles hat die psychische Gesundheit aller Menschen unterschiedlich stark beeinträchtigt und ist selbst an Psychologen und Therapeuten nicht spurlos vorbeigegangen. Letzten Endes sind wir menschliche Wesen, deren Gehirne auf Stress, starke Emotionen und mangelnde Verbundenheit reagieren.

Wir müssen alle auf uns selbst aufpassen und haben keine Zeit, jahrelang über unser Leben nachzudenken. Was wir heute ändern, wirkt sich auf den Rest unseres Lebens aus. Es gibt keinen besseren Zeitpunkt, sich den eigenen Werten und Zielen entsprechend zu verhalten. Natürlich geht das nicht ohne die Hilfe anderer – selbst der treffsicherste Stürmer braucht die Unterstützung seines Teams, um zu gewinnen. Aber jeder kann durchaus einen Teil der individuellen Fürsorge selbst übernehmen. Sie brauchen nicht den Segen anderer, um Ihr Verhalten zu ändern, in dem Sie gesünder essen, für regelmäßige Bewegung sorgen, zeitig ins Bett gehen, weniger Alkohol trinken und täglich ein wenig meditieren. Und wenn Sie sich zu einer gesünderen Person entwickelt haben, nimmt eine kompetentere Version Ihrer selbst Einfluss auf Ihr Leben und die Beziehungen, die Ihnen wichtig sind.

Wir sagen unseren Patienten, Freunden, Familien und Kollegen, dass die DBT – Dialektisch-Behaviorale Therapie (auch: dialektische Verhaltenstherapie) – nicht nur unseren Patienten hilft, sondern das Leben aller verbessert. Mithilfe der DBT können wir selbst für uns und unsere Beziehungen sorgen, wir sind mitfühlender und lassen uns weniger von urteilenden Annahmen leiten. Wir sagen das nicht nur, weil wir dieses Buch verfasst haben, sondern weil wir die Vorteile der DBT im privaten und beruflichen Leben kennengelernt haben.

Über dieses Buch

DBT für Dummies ist ein Buch für die heutige Zeit. Im Jahr 2020 – als wir an diesem Buch arbeiteten – stand die Welt völlig unerwarteten Herausforderungen gegenüber. Es gab eine Pandemie, umstrittene Wahlen und Demonstrationen, die tiefgreifende Spaltungen in unserer Gesellschaft in den Blickpunkt rückten. Solche Erfahrungen fordern alles von uns und offenbaren dabei auch unsere Schwächen und inneren Auseinandersetzungen.

Für all diejenigen, deren psychische Gesundheit bereits angeschlagen ist, ist es besonders wichtig, sich zu stabilisieren, wirksame Verbindungen herzustellen, schwierige Momente zu tolerieren, ohne tiefer in die Verzweiflung zu versinken, und den Augenblick, andere Menschen und sich selbst aufmerksam wahrzunehmen. Insofern sind die in diesem Buch beschriebenen Fertigkeiten gerade jetzt willkommen und unverzichtbar. Wer sie erlernt, einsetzt und regelmäßig praktiziert, kommt nicht nur besser durch diesen einen Augenblick, sondern auch durch alle zukünftigen Augenblicke, so unsicher sie auch sein mögen.

In diesem Buch finden Sie fast alles, was Sie über die DBT wissen müssen, ob diese Therapieart für Sie neu ist oder ob Sie ein erfahrener Therapeut auf der Suche nach neuen Ideen sind. Wir möchten klarstellen, dass dieses Buch kein Ersatz für eine professionelle Therapie ist. Sie finden hier ausführliche Informationen und Ideen für die Umsetzung, aber nur ein in dieser Therapierichtung erfahrener Therapeut kann Ihnen helfen, wenn Sie akute Probleme haben.

Im Rahmen unserer praktischen Arbeit mit DBT haben uns viele Patienten gesagt, dass sie mit dieser Therapieform bereits Erfahrungen hatten und dass unser Ansatz anders war, obwohl wir viele ähnliche Begriffe und Übungen nutzen. Viele unserer eingesetzten Techniken gleichen denen anderer DBT-Therapeuten. Weil DBT sich jedoch nicht nur auf therapeutische Techniken stützt, sondern auch von Prinzipien geleitet ist, bietet diese Therapieform auch einen gestalterischen Freiraum, den es patientengerecht auszufüllen gilt. Während viele Ideen in diesem Buch unmittelbar unserer eigenen klinischen Praxis entnommen sind, wenden andere Therapeuten diese Therapieform durchaus auf andere Weise an.

Wie alle anderen ... *für Dummies*-Bücher müssen Sie auch dieses nicht von vorne bis hinten lesen. Wenn Sie nur an Übungen zur Emotionssteuerung interessiert sind oder wissen wollen, wie Sie mit Achtsamkeit Ihre Beziehungen verbessern können oder wie die DBT bei bestimmten psychischen Störungen angewandt wird, können Sie gezielt diese Information ansteuern, innerhalb kurzer Zeit lesen und erfassen.

Ein kurzer Hinweis: Kästen (grau hinterlegte Texte) gehen näher auf das vorgegebene Thema ein, sind aber für das Verständnis nicht zwingend notwendig. Es steht

Ihnen völlig frei, sie zu lesen oder zu überspringen. Die Texte in den Kästen vermitteln interessante, aber nicht grundlegende Informationen über einige eher technische Vorgehensweisen in der DBT.

Noch ein Letztes: Im Verlaufe dieses Buches finden Sie möglicherweise Webadressen, die über ein Zeilenende hinausgehen. Wenn Sie dieses Buch in der gedruckten Version lesen und eine der Webseiten besuchen, ignorieren Sie bitte den Zeilenumbruch und tippen Sie die Webadresse einfach fortlaufend genauso wie im Text ein. Bei einem E-Book ist das einfacher – mit einem Klick auf die Webadresse gelangen Sie direkt zur Website.

Törichte Annahmen über den Leser

Lieber Leser, wir hatten beim Schreiben dieses Buches bestimmte Vorstellungen von Ihnen im Kopf. Wir nehmen beispielsweise an, dass Sie zu diesem Buch gegriffen haben, weil Sie sich ein besseres Verständnis der DBT erhoffen, ohne sich durch komplizierten Fachjargon wühlen zu müssen. Unter Umständen verfügen Sie bereits über einige Grundkenntnisse der Therapie oder haben gehört, dass sie zur Behandlung bestimmter Krankheiten eingesetzt werden kann. Wie dem auch sei, dieses Buch wird Ihnen ein genaueres Bild dieser faszinierenden Therapie vermitteln.

Wir geben zu, dass kein Buch eine professionelle Therapie ersetzen kann, und nehmen an, dass jeder, der Hilfe braucht, sich um eine solche Therapie bemühen wird, auch wenn dieses Buch dazu beitragen kann, eine Therapie besser zu verstehen. Und schließlich nehmen wir an, dass manche Leser es aufgrund der besonderen Art ihres Leidens schwerer haben, sich neue Ansätze

anzueignen. Wir schätzen Sie enorm und unterstützen Sie in Ihren Bemühungen um Besserung, trotz der Widrigkeiten, die das Leben Ihnen in den Weg stellt.

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Überall in diesem Buch finden Sie kleine Symbole, die Ihnen den Weg durch den Text weisen. Sie lenken Ihre Aufmerksamkeit auf bestimmte Informationen.



Dieses Symbol weist auf Texte hin, mit denen wir Sie in eine bestimmte Richtung weisen wollen. Sie sind nicht als Ersatz für die Übungen der Fertigkeiten gedacht, sondern sollen es Ihnen lediglich leichter machen, sich an eine Fertigkeit zu erinnern.



Natürlich wäre es schön, wenn Sie sich alles merken würden, was wir sagen. Wir wissen aber auch, wie schnell man etwas vergisst. Wir werden bestimmte Dinge öfter wiederholen, weil Wiederholungen beim Lernen helfen. Wenn Sie zur Vergesslichkeit neigen und dieses Symbol sehen, wissen Sie, dass Sie diese Informationen verinnerlichen sollten.



So lieb es uns auch wäre, dass Sie alles verinnerlichen und alles *tun*, was wir empfehlen, es ist durchaus möglich (na gut, sehr wahrscheinlich), dass Sie sich nur an die Hälfte (na gut, ein Viertel) unserer Empfehlungen halten. Aber um sich Irrwege

zu ersparen, die eine Besserung erheblich beeinträchtigen können, sollten Sie auf jeden Fall die Warnungen neben diesem Symbol beherzigen.



Wie alle Experten verfügen wir über Spezialwissen, für das sich nur unsere schwierigsten Patienten und DBT-Junkies interessieren. Aber wer weiß, vielleicht interessieren Sie sich ja für Themen wie Nervenleitbahnen und Gehirnchemie. Wenn Sie das eher in Aufregung versetzt als zum Gähnen bringt, sind Sie herzlich eingeladen. Wenn Sie solche Informationen aber lieber überspringen wollen, ist das auch kein Problem. Dies ist *das einzige* Symbol, das Sie auf Informationen hinweist, die Sie ignorieren können.

Wie es weitergeht

Und jetzt kann es losgehen! Suchen Sie im Inhaltsverzeichnis gezielt nach den für Sie wichtigen Kapiteln. Sie müssen dieses Buch nicht von vorne bis hinten lesen. Wählen Sie aus, was Sie wollen. Wenn DBT allerdings vollkommenes Neuland für Sie ist, empfehlen wir Ihnen, mit [Kapitel 1](#) zu beginnen.

Teil I

Grundlagen der DBT



IN DIESEM TEIL ...

- ✓ Die Entwicklung der DBT (Dialektisch-Behavioralen Therapie) entdecken
- ✓ Die Komponenten einer umfassenden DBT-Behandlung verstehen
- ✓ Die Elemente einer kontemplativen, achtsamen Methode als Herzstück der DBT erkennen und lernen, wie man vielfältige Ansichten akzeptiert
- ✓ Den Behaviorismus in Achtsamkeitsübungen einflechten, um eine umfassende Therapie zu entwickeln

Kapitel 1

Die Welt der DBT

IN DIESEM KAPITEL

- 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
-

Wenn 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