

## Grundlagen der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT)

DBT als „Haltung“

Dialektische Beziehungsgestaltung

WS am 23. Januar 2020 im PZ Münsingen

Referent:

Florian Leihener, Dipl. Psych.

Psychologischer Psychotherapeut (VT)

DBT Therapeut, Trainer und Supervisor

AWP Zürich ([www.awp-zuerich.ch](http://www.awp-zuerich.ch))

Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie

Schulstrasse 1

CH-8624 Grüt

Kontakt: [info@awp-zuerich.ch](mailto:info@awp-zuerich.ch)

0

## Der Ausbildungsweg zum DBT Therapeuten



### 1. Theoriebausteine gesamt 96 UE (Therapeuten)

**Kompakt I** = DBT Basis-I / 16 UE + DBT Skills-I / 16 UE + DBT Skills-II / 16 UE

**Kompakt II** = DBT Basis-II / 16 UE + DBT Skills-III / 16 UE

DBT Basis III / 16 UE

### 2. Praxisbausteine

Einzelarbeit und Leitung von Skillsgruppen, Supervision (u.a. anhand Videomaterial)

### 3. Prüfung

Vorstellung eines Falles und kollegiales Fachgespräch

→ Genaue Details und Infos: [www.awp-zuerich.ch](http://www.awp-zuerich.ch)  
[www.dachverband-dbt.de](http://www.dachverband-dbt.de)

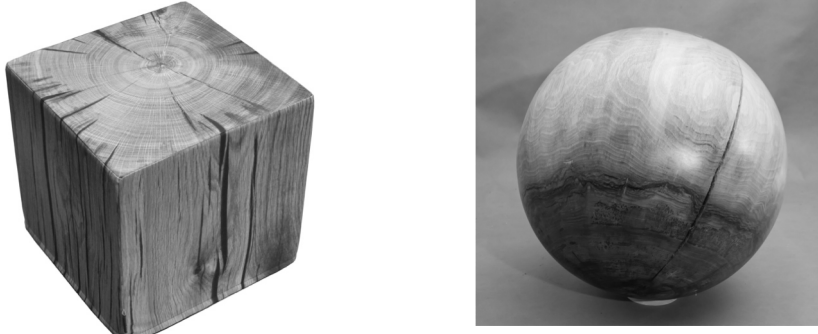
© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP

1

1

DBT: Vermeidung von „Spaltung“

Metapher: stumpfe Axt, zwei unterschiedliche Holzkörper



© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP

2

2

Übergeordnetes DBT Prinzip

**don't panic!**

DBT-TherapeutInnen  
beachten ihre  
eigenen Grenzen!

© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP

3

3

## DBT - Umgang mit eigenen Grenzen

AWP  
ZH

- auf die eigenen Grenzen achten und diese den Patienten direkt und offen mitteilen
- eigene Grenzen sind zum Wohl des Teams / der Therapeuten - nicht der Patientin
- den Patienten helfen, mit den Grenzen umzugehen
- Hilfe suchen, wenn die Bedürfnisse der Patientin die Grenzen überschreiten
- im Notfall vorübergehend die eigenen Grenzen ausdehnen

© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP 4

4

## DBT Therapeuten achten auf ihre eigenen Grenzen!


AWP  
ZH

→ Metapher: wo „trifft“ mich das Anliegen / Verhalten des Patienten?

viel Reaktionspielraum mit hoher Bereitschaft auf den anderen einzugehen →

eingeschränkte Flexibilität mit spürbaren Grenzen →

klare Grenze mit mehr oder weniger keinem Bewegungsspielraum →



© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP 5

5

## Eine wichtige dialektische Balance

Zwischen einem (bestmöglichen) „da sein“ für die Patientin und einem (bestmöglichen) „für sich sorgen“ als Therapeut eine dialektische Balance wahren:

Bedürfnisse und Erwartungen der Patient(inn)en

Bedürfnisse und Erwartungen der Therapeut(inn)en

© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP 6

6

## „Observe your limits“ – was liefert die DBT diesbzgl.?

- DBT Strukturelemente
- DBT Hierarchieprinzipien
- DBT-Regeln für Patientinnen
- DBT-Regeln für den Behandler / das Team
- Rational für Ausnahmen
- Selbstreflektiertheit und Offenheit
- Validierung

© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP 7

7

DBT im Überblick: wichtige Elemente der therapeutischen Arbeit	AWP ZH
<p>therapeutische Beziehung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „reale Beziehung“ „auf Augenhöhe“</li> <li>▪ gegenseitige Beeinflussung v. Th. und Pat.</li> <li>▪ kann erweitert oder begrenzt werden</li> </ul> <p>Transparenz und Kontingenz</p> <p>Erweiterung von Handlungsspielräumen (u. a. Achtsamkeit)</p> <p>Aufbau von Selbstmanagement</p> <p>differenzierte Analysen und konsequente Bearbeitung von Problemverhalten</p>	
© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP	8

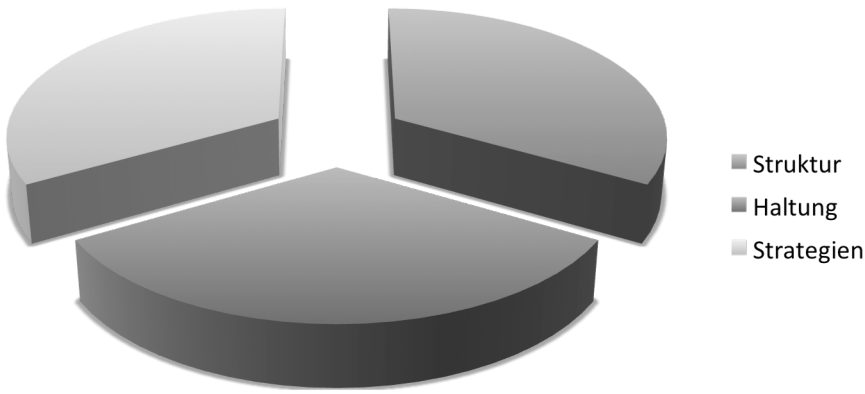
8

DBT - Umgang mit eigenen Grenzen	AWP ZH
<ul style="list-style-type: none"> <li>• auf die eigenen Grenzen achten und diese den Patienten direkt und offen mitteilen</li> <li>• eigene Grenzen sind zum Wohl des Teams / der Therapeuten - nicht der Patientin</li> <li>• den Patienten helfen, mit den Grenzen umzugehen</li> <li>• Hilfe suchen, wenn die Bedürfnisse der Patientin die Grenzen überschreiten</li> <li>• im Notfall vorübergehend die eigenen Grenzen ausdehnen</li> </ul>	
© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP	9

9

## DBT: Therapiekonzeptualisierung

→ Zusammenspiel von 3 zentralen Komponenten:



■ Struktur  
■ Haltung  
■ Strategien

© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP 10


10

## akzeptanz-orientierte Haltung


- eine von Achtsamkeit getragene validierende Grundhaltung
- auf einer biosozialen Theorie basierendes Störungsverständnis mit der Emotionsregulationsstörung als Kernproblem
- Therapiebeziehung wird als Expertenbeziehung gesehen
- therapeutische Grundannahmen, die helfen, eine achtsame und dialektische Betrachtungsweise und Haltung einzunehmen

© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP 11

11

DBT - Grundannahmen (1-4)	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Patient(Inn)en geben sich wirklich Mühe.</li><li>2. Patient(Inn)en wollen sich verändern.</li><li>3. Patient(inn)en müssen sich noch stärker anstrengen und härter arbeiten, um sich zu verändern.</li><li>4. Patient(inn)en haben ihre Schwierigkeiten nicht alle selbst verursacht, aber müssen sie selber lösen.</li></ol>	
<small>© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP</small>	<small>12</small>

12

DBT - Grundannahmen (5-8)	
<ol style="list-style-type: none"><li>5. Das Leben suizidaler BPS Patient(inn)en ist so, wie es gegenwärtig gelebt wird, nicht auszuhalten.</li><li>6. Patient(inn)en müssen neues Verhalten in allen relevanten Lebensbereichen erlernen.</li><li>7. Patient(inn)en können in DBT nicht versagen.</li><li>8. Therapeut(inn)en, die Borderline-PatientInnen behandeln, brauchen Unterstützung.</li></ol>	
<small>© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP</small>	<small>13</small>

13

### Metapher für die dialektische Sichtweise

AWP  
ZH

„Der Therapeut hat die schwierige Aufgabe, den Hoffnungsschimmer am Horizont zu erkennen, ohne zu leugnen, dass am Himmel schwarze Wolken zu sehen sind.“

(Linehan, 1996, Seite 159)

© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP 23

23

### Die zentrale prozessorientierte Metapher der DBT

AWP  
ZH

Zwischen akzeptanz- und veränderungsorientierten Strategien eine dialektische Balance wahren:

Akzeptanz

Veränderung

© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP 24

24



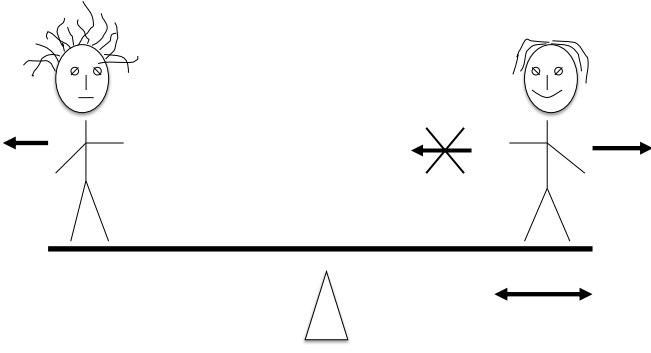
Dialektische Beziehungsgestaltung als Tanz	AWP ZH
<p>„Die Dialektik im Zusammenhang mit der therapeutischen Beziehung kann man vielleicht mit einem Tanz vergleichen. <b>Der Therapeut muss auf die Schritte seiner Patientin sehr sensibel reagieren und sie ganz leicht aus der Balance bringen, dabei aber immer eine stützende Hand bereit halten.</b> So kann sich die Patientin langsam fallen lassen und sich ganz nach der Musik bewegen. <b>Häufig geraten die Bewegungen der Patientin jedoch ausser Kontrolle so dass der Therapeut sofort mit einer Gegenbewegung reagieren</b> muss, damit die Patientin nicht von der Tanzfläche stürzt. „</p> <p style="text-align: right;">(Linehan, 1996, Seite 149)</p>	
<small>© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP 25</small>	

25

Therapie auf einer Wippe	AWP ZH
<p>„... zweitens muss der Therapeut wachen Auges jede Bewegung bei der Patientin beobachten und spüren. Er muss sich „treiben lassen“ und mit nicht zu viel und nicht zu wenig Gegenbewegung auf Bewegungen der Patientin reagieren. Es ist genauso viel Aufmerksamkeit erforderlich, <b>als ob Therapeut und Patientin tatsächlich auf einer Wippe über dem Grand Canyon schweben würden.</b>“</p> <p style="text-align: right;">(Linehan, 1996, Seite 148-149)</p>	
<small>© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP 26</small>	

26

DBT – dialektische Beziehungsgestaltung AWP  
ZH



→ Metapher: die therapeutische Beziehung als Begegnung auf einer Wippe

© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP 27

27

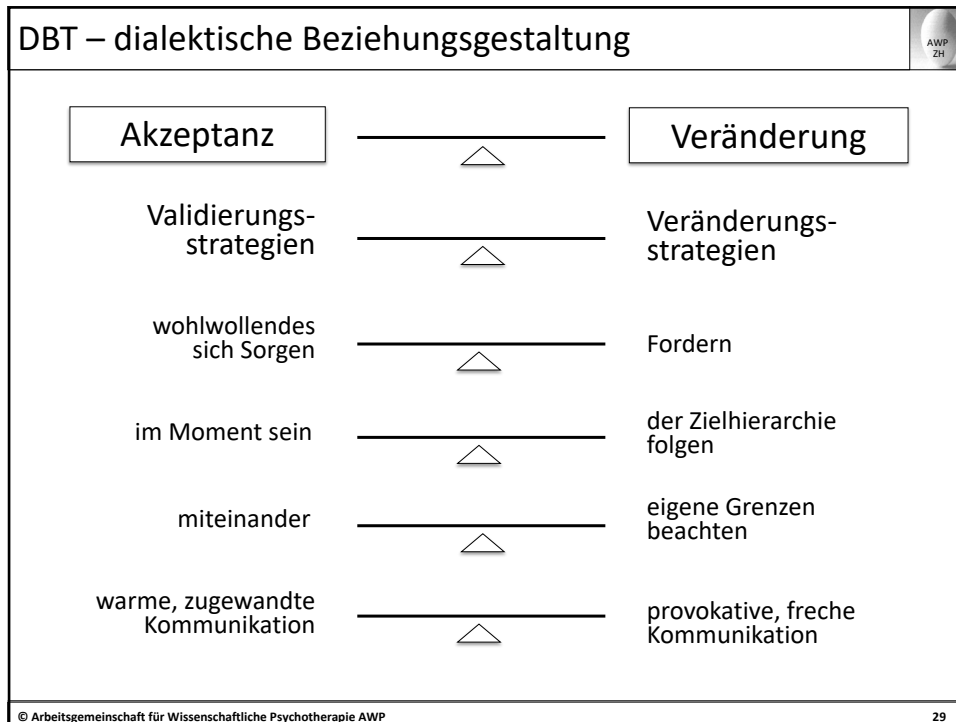
DBT als Arbeit mit (Dis-)balancen AWP  
ZH

Ziel des therapeutischen Prozesses, ist es, die alten Muster zu irritieren und die Patientin „immer wieder sanft aus der Balance zu bringen“



© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP 28



28



29

### DBT: Validierung als „stützende Hand“

→ Validierung als konstant erfahrene Akzeptanz und Wertschätzung (im Sinne eines beständigen Gehaltenwerdens) innerhalb der therapeutischen Beziehung

→ Metapher: (auf der Wippe notwendiger) Teleskoparm des Therapeuten

© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP 30

30

Validierung – Versuch einer Definition AWP  
ZH

Einem Gegenüber vermitteln, dass man dessen subjektive Welt\* wahrnimmt (ohne sie zu bewerten) und/oder objektiv nachvollziehen kann.

(\* = Gefühle, Wahrnehmungen, Gedanken, Stimmungen, Erwartungen, Bedürfnisse, Sichtweise, Haltung ...)

© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP 31

31

DBT – dialektische Beziehungsgestaltung AWP  
ZH

validierendes Verhalten      und / oder      nicht validierendes Verhalten

~~invalidierendes Verhalten~~

© Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie AWP 32

32