

Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT)

Von Jutta Graßmuck

Was ist eine „Borderline-Persönlichkeitsstörung“?

Der Begriff „Borderline“ heißt auf deutsch „Grenzlinie“. Er ist ab den vierziger Jahren für dieses Krankheitsbild benutzt worden, weil die damaligen Ärzte und Wissenschaftler aufgrund der Symptome nicht klar sagen konnten, ob eher eine Zuordnung zur Gruppe der Neurosen oder der Psychosen angemessen ist.

Da die Borderline-Erkrankung durch eine Vielzahl von anhaltenden Verhaltensmustern und Beschwerden gekennzeichnet ist, die sich langsam entwickelt haben und von den Betroffenen wie auch ihrer Umwelt als belastend erlebt werden, spricht man von einer „Störung der Persönlichkeit“.

Von Fachleuten wird heute meist der Begriff „Emotional-instabile Persönlichkeit“ benutzt, wodurch das wesentliche Element dieser Erkrankung – die emotionale Instabilität - benannt wird.

Typische Symptome des Borderline-Syndroms sind:

- Körperlich: innerliche Spannungszustände; Schlafstörungen, Alpträume, innere Leere, Unwirklichkeitsgefühle, Konzentrationsstörungen, Trennung vom Körper, ängstigende Wahrnehmungen und Bilder.
- Emotional: Gefühlsverwirrung, Gefühlsüberflutung oder Gefühlsleere, Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit, Angst, Ärger, Schuldgefühle, Scham und Ekel, rasche Stimmungswechsel.
- Gedanken: Versagensgedanken, Schuldvorwürfe, Selbstabwertung, Gedanken von Hilflosigkeit, Entweder-oder- und Alles-oder-nichts-Denken.
- Verhalten: Vermeidung von Alleinsein, anklammerndes Verhalten, teilweise auch im Wechsel mit Beziehungsabbruch, sozialer Rückzug, Beziehungsprobleme, Unfähigkeit, Hilfe anzunehmen, impulsive Handlungen (z.B. bei Geldausgaben, Sex...), Selbstschädigung (z.B. durch Drogen und Alkohol, gestörtes Essverhalten...), Selbstverletzung, Suizidversuche.

Entstehung einer Borderline-Erkrankung

Es gibt mehrere Theorien dazu; ich möchte im folgenden aber nur auf die „Bio-soziale Lerntheorie“ eingehen, die dem Ansatz der dialektisch-behavioralen Therapie zugrunde liegt.

Hier geht man davon aus, dass sowohl biologische Einflüsse als auch persönliche Lernerfahrungen für die Entstehung der Borderline-Erkrankung verantwortlich sind.

Biologische Faktoren, die die Entstehung einer Borderline-Erkrankung begünstigen, können z.B. sein: Alkohol- und Drogenkonsum der Mutter während der Schwangerschaft; eine angeborene Bereitschaft, auf Reize von außen mit hoher Gefühlsintensität zu reagieren; Psychiatrische Vorerkrankungen in der Familie und andere...

Ungünstige Lernerfahrungen können traumatische Erfahrungen wie körperliche oder seelische Gewalt sein, aber auch Erfahrungen von Missachtung und Infragestellung der eigenen Gefühle durch wichtige Bezugspersonen und andere...

Aus diesen Faktoren kann eine emotionale Regulationsstörung resultieren, die als wesentliches Merkmal dieser Erkrankung gilt: die Betroffenen haben eine hohe Sensibilität und zeigen deshalb bei schwierigen Ereignissen eine hohe Reaktionsbereitschaft auf emotionaler und körperlicher Ebene. Das Anspannungsniveau sinkt nach einer heftigen Reaktion nur sehr langsam auf das Ausgangsniveau zurück. Dadurch wiederum bleibt die Empfänglichkeit für nachfolgende emotionale Ereignisse weiterhin hoch, so dass die Betroffenen sehr verletzlich gegenüber äußeren Einflüssen sind.

Die emotionale Regulationsstörung und Verwundbarkeit begünstigen dann auch eine Instabilität im Verhalten, in zwischenmenschlichen Beziehungen, im Selbstbild und in den Gedanken – mit den typischen weiter oben beschriebenen Symptomen und Verhaltensweisen.

Was ist Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT)?

Die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) ist ein umfassendes Therapieprogramm, das von Marsha Linehan, einer amerikanischen Wissenschaftlerin und Psychotherapeutin, entwickelt wurde.

In dieses Therapieprogramm integriert sind Techniken aus verschiedenen Therapieschulen, insbesondere der Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie und Hypnosetherapie, die durch Übungen aus der östlichen Lebensphilosophie – v.a. der Achtsamkeit im Alltag – ergänzt werden.

„Behavioral“ meint dabei, das am Verhalten (engl. = Behaviour) angesetzt wird, um Veränderungen zu erzielen; „dialektisch“ bezieht sich auf eine Haltung des „Sowohl-als-auch“, d.h. beispielsweise, es geht darum, etwas zu verändern, aber auch darum, zu akzeptieren, dass es erst mal so ist, wie es ist.

Die **Behandlung im Rahmen der DBT** besteht aus mehreren Bausteinen: der Einzeltherapie, in der für aktuelle Schwierigkeiten und Probleme Lösungsmöglichkeiten gesucht werden und dem Fertigkeitentraining, in dem Fertigkeiten zum Umgang mit

- ▶ Hochspannungszuständen
- ▶ Gefühlen
- ▶ zwischenmenschlichen Problemen sowie
- ▶ Achtsamkeitsübungen

vermittelt und geübt werden.

Das Fertigkeitentraining findet idealerweise in der Gruppe statt, kann aber auch in Einzelkontakten durchgeführt werden.

Als Hilfe zur Selbsthilfe kommen zudem verschiedene Instrumente der Selbstbeobachtung zum Einsatz, die die Verbesserung der Selbstwahrnehmung zum Ziel haben, wie z.B. Selbstbeobachtungsbogen, Verhaltensanalysen, Spannungskurven.

Nach Absprache gibt es außerdem die Möglichkeit, Telefonberatung in Krisensituationen in Anspruch zu nehmen.

Literatur

Nachfolgend finden Sie eine Zusammenstellung von aus meiner Sicht empfehlenswerter Literatur und Internetseiten – die aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit legt.

Besonders empfehlen möchte ich Ihnen das Buch „Ratgeber Borderline-Syndrom“ von Ingrid Sender, das sehr anschaulich Wissenswertes für Betroffene und deren Angehörige darstellt.

Ratgeber:

- Knuf, A., Tilly Ch.: Borderline - Das Selbsthilfebuch. Psychiatrie-Verlag
- Kreisman J.; Straus H.: Ich hasse dich - verlaß mich nicht. Die schwarzweiße Welt der Borderline-Persönlichkeit. Kösel
- Kreisman J.; Straus H.: Zerrissen zwischen Extremen. Leben mit einer Borderline-Störung. Kösel
- Mason, P.; Kreger R.: Schluß mit dem Eiertanz. Ein Ratgeber für Angehörige von Menschen mit Borderline. Psychiatrie-Verlag
- Niklewski G., Niklewski R.: Leben mit einer Borderline-Störung. Ein Ratgeber für Betroffene und ihre Partner. Trias (*Am DBT-Konzept angelehnt*)
- Rahn, Ewald: Borderline. Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige. Psychiatrie-Verlag
- Röhr, Hein-Peter: Ich traue meiner Wahrnehmung. Sexueller und emotionaler Missbrauch oder Das Allerleirauh-Schicksal. Walter
- Röhr, Heinz-Peter: Weg aus dem Chaos. Das Hans-mein-Igel-Syndrom oder Die Borderline-Störung verstehen. Walter
- Sender, Ingrid: Ratgeber Borderline-Syndrom. Wissenswertes für Betroffene und Angehörige. CIP-Medien.

Erfahrungsberichte:

- Knuf, Andreas: Leben auf der Grenze. Erfahrungen mit Borderline. Psychiatrie-Verlag
- Stoll, Janna: Auf der Spur der Schattenschwester. Erfahrungen einer Borderline-Patientin. Frieling

Fachbücher:

- Bohus, Martin: Borderline-Störung. Hogrefe Verlag
- Linehan, Marsha: Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung
- Sachsse, U.: Selbstverletzendes Verhalten. Vandenhoeck - Rubrecht.
- Schopf, Gudrun: Borderline - was tun? Eine Hilfestellung für Pflegende. Ibicura

Interessante Web-Seiten im Internet

- www.borderline-community.de: *Zahlreiche Infos zur Störung, Erfahrungsberichte, lokale Selbsthilfegruppen, Expertenrat*
- www.borderline-netzwerk.info: *Selbsthilfe am DBT-Konzept angelehnt*
- www.borderline-plattform.de: *Dort auch Informationen zu Borderline-Selbsthilfegruppen*
- www.blumenwiesen.org

Seiten zu Selbstverletzungen:

- www.rotetraenen.de
- www.selbstaggression.de
- www.versteckte-scham.de

In erster Linie für Angehörige und Partner:

- www.bpd-partner.de
- www.borderline-angehoerige.de
- www.rotelinien.de