

Werkzeuge gegen das Gefühlschaos.

Extreme Gefühle, impulsives Verhalten, schwierige Beziehungen – die Borderline-Störung belastet stark. Die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) hilft, Gefühle zu regulieren und Kontrolle über das eigene Leben zurückzugewinnen.

Eine Borderline-Störung ist eine psychische Erkrankung, bei der Betroffene intensive und schnell wechselnde Gefühle erleben, deren Regulation als herausfordernd wahrgenommen werden kann. Um mit diesen starken Emotionen umzugehen, greifen Betroffene nicht selten zu selbstschädigendem Verhalten – wie körperliche Selbstverletzung, suizidalen Handlungen oder Substanzkonsum. Auch das Denken, das Selbstbild und die Beziehungen zu anderen Menschen sind häufig beeinträchtigt. «Neben genetischen Faktoren können auch Bindungstraumatisierungen in der Kindheit eine Rolle spielen», erklärt Michael Beer, Fachpsychologe der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG).

Die gute Nachricht: Eine Borderline-Störung ist behandelbar. Die DBT unterstützt Betroffene, intensive Gefühle

besser zu steuern und impulsives und selbstschädigendes Verhalten zu reduzieren. «Dialektik bedeutet die Integration von zwei scheinbar gegensätzlichen Konzepten, insbesondere Akzeptanz und Veränderung», erklärt Laura Moser, Oberpsychologin der PDAG.

Ein Jahr, verschiedene Module, viele Werkzeuge

Das DBT-Skillstraining ist ein strukturiertes Gruppentherapieprogramm, das wöchentlich über mindestens ein Jahr hinweg in Ergänzung zur Einzelpsychotherapie stattfindet. Es führt durch verschiedene Module, in denen Fertigkeiten vermittelt und eingeübt werden. «Im ersten Modul geht es darum, Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten», erklärt Laura Moser. Nach jeder Sitzung gibt es Hausaufgaben,

um das Gelernte im Alltag zu üben. «Die Achtsamkeitsübungen helfen mir, mich selbst besser wahrzunehmen und klarer auszudrücken, was ich brauche», erzählt eine Teilnehmerin. Im nächsten Modul lernen die Teilnehmenden Stresstoleranz: Strategien um Hochspannungszustände zu beenden, um sich folgend mit eigenen Gefühlen, Gedanken oder der Umwelt auseinandersetzen zu können – etwa laute Musik hören, etwas Scharfes essen oder sich körperlich anstrengen. «Ich habe Werkzeuge an die Hand bekommen, mit denen ich meine Anspannung besser regulieren kann – zum Beispiel, indem ich etwas sehr Bitteres trinke», berichtet eine Betroffene. In einem weiteren Modul lernen die Patientinnen und Patienten theoretisches und praktisches Wissen rund um Gefühle. Auch soziale Kompetenzen werden trainiert. «Soziale Fertigkeiten üben wir anhand von Rollenspielen», sagt Michael Beer. «Durch die DBT konnte ich mein Schwarz-Weiss-Denken aufweichen und die Welt in bunteren Farben wahrnehmen», sagt eine Betroffene. Das Gruppensetting schafft Verständnis und ein Gefühl von Verbundenheit. Viele Teilnehmende erleben, dass andere ihre Situation wirklich nachempfinden können.

Therapie, die wirkt

«Wir dürfen viele positive Entwicklungen begleiten», so Laura Moser. Beispiele sind mehr Kontrolle über Emotionen oder mehr Selbstwirksamkeit im Umgang mit schwierigen Situationen. Eine Teilnehmerin, die die DBT bald abschliesst, sagt: «Ich bin heute viel gefestigter und stehe für mich ein. Menschen in meinem Umfeld sagen mir, dass ich wie verwandelt wirke – im besten Sinne.»

Laura Moser (r.) und Michael Beer trainieren mit Betroffenen auch soziale Kompetenzen.



GNAO-PARTNER

Psychiatrische Dienste Aargau AG

T 056 462 21 11

info@pdag.ch

www.pdag.ch

PDAG

Für Ihre psychische
Gesundheit

