

DIE KOMPONENTEN DER SKILLS-GRUPPE

1/3



Skills-Gruppen wurden entwickelt, um in lockerer, freundlicher und wirkungsvoller Atmosphäre die wichtigsten Fertigkeiten zu vermitteln, die Menschen brauchen, um Störungen der Emotionsregulation, niedriges Selbstwertgefühl und Probleme mit anderen zu überwinden. Skills-Gruppen sind keine Selbst-erfahrungsgruppen, sondern eine Art „Unterricht für Erwachsene“, eine Art Trainingsgruppe.

Die Teilnehmerinnen erhalten ein Manual, das Informations- und Arbeitsblätter zu allen Skills enthält. In der Gruppe werden Sie eine Auswahl dieser Materialien besprechen. Sie werden angeregt, diese zu Hause zu üben und schließlich eigenständig im Alltag anzuwenden.

Falls Sie zusätzlich eine DBT-Einzeltherapie durchführen, wird Ihre Therapeutin auf diese Skills zurückgreifen.

Die Bausteine der DBT-Skills

Die Inhalte der DBT-Skills gliedern sich in vier Bausteine:

- Achtsamkeit
- Stresstoleranz
- Emotionsregulation
- zwischenmenschliche Fertigkeiten

Zumeist werden diese Bausteine aufeinander aufbauend im Rahmen einer Gruppentherapie angeboten. Die einzelnen Module können aber auch getrennt vermittelt werden. Falls keine Gruppen zur Verfügung stehen, finden die Skills ihren Platz in der DBT- Einzeltherapie.



DIE KOMPONENTEN DER SKILLS-GRUPPE

2/3



Achtsamkeit

Die moderne Psychologie nutzt die Eigenschaften der Achtsamkeit, um die Wahrnehmung der eigenen Emotionen zu verbessern, Distanz zu mentalen Automatismen zu schaffen und eine akzeptierende und gesunde Haltung gegenüber sich selbst und der Welt zu kultivieren.

Warum sollten Sie Achtsamkeit praktizieren?

- Sie werden die Hintergründe von *Wise Mind* noch besser verstehen und viele spezifische Übungen kennenlernen.
- Sie werden lernen, Ihre aktuellen Emotionen, Gedanken und Ihren Körper, aber auch die Welt und andere Menschen um Sie herum klarer zu erkennen, und Sie werden lernen, den Einfluss der Vergangenheit zu reduzieren.
- Sie werden inneren Abstand zu unangenehmen Erinnerungen, Gefühlen und Gedanken gewinnen, ohne deren Existenz zu leugnen.
- Es wird leichter werden, im gegenwärtigen Moment zu leben.
- Es wird Ihnen leichter fallen, zwischen vergangenen Ereignissen und der Gegenwart zu unterscheiden.
- Es wird Ihnen leichter fallen, wahrzunehmen, wie Sie sich trotz aufkommender starker Gefühle eigentlich verhalten wollen.
- Sie werden lernen, auch in schwierigen Momenten eine akzeptierende, nicht wertende Haltung einzunehmen.
- Sie werden lernen, eine freundliche, mitfühlende und unterstützende Haltung sich selbst und anderen gegenüber einzunehmen.
- Es wird Ihnen leichter fallen, Ihre Verbundenheit mit anderen Menschen und mit der Welt zu erkennen.

Die Forschung zeigt, dass praktizierte Achtsamkeit ein mächtiges Werkzeug ist, deshalb sollten Sie täglich etwa 15 Minuten lang Achtsamkeitsübungen machen. Das ist ein Teil Ihrer Hausaufgaben.

Stresstoleranz

Die Fähigkeit zur Stresstoleranz erleichtert es, Krisen zu ertragen und zu bewältigen, ohne die Situation zu verschlimmern. Marsha Linehan erklärt, warum es wichtig ist, die Stresstoleranz zu erhöhen: „Erstens: Schmerz und Leid sind Teil des Lebens; sie lassen sich nicht vollständig vermeiden oder beseitigen. Die Unfähigkeit, diese Tatsache zu akzeptieren, vergrößert Schmerz und Leid. Zweitens ist die Stresstoleranz zumindest kurzfristig Teil jedes Versuchs, sich selbst zu ändern. Andernfalls werden die Bemühungen, dem Schmerz und dem Leid zu entkommen, Ihre Bemühungen um die gewünschten Veränderungen behindern.“ (Linehan, 2015, S. 313).

Warum sollten Sie die Fähigkeit zur Stresstoleranz üben?

- Sie werden lernen, Ihre innere Anspannung einzuschätzen und die entsprechenden Warnsignale zu erkennen.
- Sie lernen, wie Sie sehr hohe Spannungen mithilfe von Atemtechniken und starken sensorischen Reizen abbauen können.
- Sie werden lernen, wie Sie dissoziative Symptome blockieren können.
- Sie werden lernen, die Dinge und Umstände, die Sie nicht sofort ändern können, radikal zu akzeptieren.
- Sie werden lernen, wie Sie Ihren Geisteszustand angenehmer gestalten können.

DIE KOMPONENTEN DER SKILLS-GRUPPE

Emotionsregulation

Das Ziel der Emotionsregulation besteht darin, die Verarbeitung von Emotionen zu verbessern. Dies führt zu einer Verringerung des emotionalen Leidens, zu einem besseren Umgang mit anderen und zu einem besseren Umgang der anderen mit einem selbst. Die Auseinandersetzung mit vermiedenen Kernemotionen ist ein Schlüsselement der Einzeltherapie. Die Fähigkeiten, die Sie in der Gruppe lernen, werden diesen Prozess unterstützen und erleichtern.

Warum sollten Sie Fähigkeiten zur Emotionsregulierung lernen und üben?

- Sie werden die Prinzipien von Emotionen und Emotionsregulation verstehen.
- Sie werden lernen, Ihre emotionalen Reaktionen zu reflektieren, zu beobachten und zu beschreiben.
- Sie werden lernen, die Häufigkeit ungerechtfertigter Emotionen zu verringern.
- Sie werden lernen, Ihre emotionale Verletzlichkeit zu verringern.
- Sie werden lernen, starke Emotionen abzuschwächen.

Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Viele BPS-Betroffene haben ernsthafte zwischenmenschliche Probleme. Sie fühlen sich entweder entfremdet, einsam und von anderen getrennt oder sie fühlen sich zu nahe, ausgenutzt und unterdrückt, ungerecht behandelt und missverstanden. Mit anderen Worten: Es gibt viel Raum für Verbesserungen.

Warum sollten Sie zwischenmenschliche Effektivität trainieren?

- Sie werden Ihr Bewusstsein für Ihre eigenen inneren Zustände, Bedürfnisse und Kompetenzen und die anderer Menschen verbessern.
- Sie werden lernen, echtes Verständnis und Mitgefühl für andere zu empfinden, ohne eigene schmerzhaft Gefühle zu aktivieren.
- Sie werden lernen, Ihre Ziele geschickt zu erreichen, ohne die Beziehung zu anderen zu zerstören oder sich in einer Weise zu verhalten, die Ihr Selbstwertgefühl bedroht.
- Sie verbessern Ihre Kompetenz in der sozialen Zusammenarbeit.
- Sie werden lernen, Beziehungen aufzubauen und destruktive Beziehungen zu beenden.
- Sie lernen, Akzeptanz und Veränderung in Beziehungen auszubalancieren.

Wir hoffen, dass Ihnen diese kurze Zusammenfassung einen guten Überblick über die Inhalte der Skills-Gruppen gegeben hat, und möchten mit einem berühmten Zitat von Marsha Linehan schließen:

*Wenn ich es schaffen kann,
kannst du es auch schaffen!*

