

Was ist Trauma-Fokussierte DBT (TF-DBT)?

Die TF-DBT ist eine evidenzbasierte Weiterentwicklung der Standard-DBT für PatientInnen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung und/oder komplexer PTBS. Sie verbindet die bewährte DBT mit gezielter Traumabearbeitung und berücksichtigt die Folgen wiederholter traumatischer Beziehungserfahrungen auf Alarmreaktionen, Selbstbild und Verhalten. In einer großen multizentrischen Studie war sie der Standard-DBT bei der Reduktion von Selbstverletzungen und der Verbesserung der BPD-spezifischen Psychopathologie signifikant überlegen.

Die **Traumafokussierte Dialektisch-Behaviorale Therapie (TF-DBT)** ist eine evidenzbasierte Weiterentwicklung der Standard-DBT für PatientInnen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung und/oder komplexer Posttraumatischer Belastungsstörung (kPTBS). Gleichzeitig stellt sie die konsequente Weiterentwicklung der **DBT-PTBS** dar, deren Wirksamkeit in mehreren randomisierten Studien nachgewiesen wurde. Während sich die DBT-PTBS vor allem auf die Behandlung der Folgen sexueller Traumatisierung konzentrierte, erweitert die TF-DBT das Traumakonzept auf **wiederholte zwischenmenschliche Traumatisierungen** insgesamt. Dazu gehören neben sexueller und körperlicher Gewalt insbesondere emotionale Misshandlung, Vernachlässigung, Demütigung, Verlassenheit, Invalidierung sowie andere chronische interpersonelle Belastungen während Kindheit und Jugend.

TF-DBT verbindet die bewährten Prinzipien, Behandlungsstrukturen und Veränderungsstrategien der Standard-DBT mit einer systematischen traumafokussierten Behandlung. Dabei berücksichtigt sie die Forschungsergebnisse der vergangenen Jahre, die zeigen, dass wiederholte traumatische und transaktionale zwischenmenschliche Erfahrungen eine zentrale Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung der Borderline-Persönlichkeitsstörung spielen. Im Mittelpunkt stehen nicht einzelne traumatische Ereignisse, sondern die langfristigen Wechselwirkungen zwischen belastenden Beziehungserfahrungen, emotionaler Dysregulation, problematischem Verhalten und den Reaktionen des sozialen Umfelds.

Insbesondere wiederholte traumatische Erfahrungen in Kindheit und Adoleszenz können neben neurobiologischen Veränderungen – etwa in den limbischen Systemen der Emotions- und Stressverarbeitung – auch auf psychologischer Ebene charakteristische Spuren hinterlassen. Dazu gehören überempfindliche Alarmreaktionen, stabile negative Selbst- und Weltannahmen sowie Schwierigkeiten im Umgang mit Nähe, Kontrolle, Scham, Schuld, Ekel und moralischer Verwundung.

Im Zentrum der TF-DBT steht die Annahme, dass diese Folgen nicht isoliert voneinander bestehen, sondern in miteinander verbundenen **emotionalen Netzwerken** organisiert

sind. Diese umfassen traumaassoziierte Alarm-Netzwerke, Selbstkonzepte und Verhaltensmuster. Zu Beginn der Therapie werden diese Zusammenhänge in einem individuellen Traumamodell gemeinsam mit den PatientInnen sichtbar gemacht und bilden die Grundlage für die weitere Behandlung.

Die TF-DBT folgt einer klar strukturierten Behandlung in **vier Therapiephasen**:

Therapiephase 1 – Verstehen und Vorbereiten

Zu Beginn lernen die PatientInnen, problematisches Verhalten besser zu verstehen und zu kontrollieren. Gemeinsam wird ein individuelles Traumamodell entwickelt, das die Zusammenhänge zwischen traumatischen Erfahrungen, Alarm-Netzwerken, Selbstkonzepten und problematischen Verhaltensweisen erklärt. Gleichzeitig werden Achtsamkeit, Skills und Wise-Mind-Strategien aufgebaut, um ausreichend Sicherheit und Verhaltenskontrolle für die Traumabearbeitung zu schaffen.

Therapiephase 2 – Traumabearbeitung

In der zweiten Phase werden die zentralen traumaassoziierten Alarm-Netzwerke mithilfe strukturierter Expositionsverfahren bearbeitet. Ziel ist nicht das Wiedererleben des Traumas, sondern der Aufbau neuer inhibitorischer Lernprozesse. Skills, Wise-Mind-Imagination und Achtsamkeit unterstützen die PatientInnen dabei, während der Exposition handlungsfähig zu bleiben und neue korrigierende Erfahrungen zu machen.

Therapiephase 3 – Neuorientierung

Nach der Bearbeitung der traumatischen Erinnerungen richtet sich der Blick zunehmend nach vorne. Traumaassoziierte Selbst- und Weltannahmen werden verändert, Trauerprozesse und moralische Verwundungen bearbeitet und neue Werte, Lebensziele und Beziehungsmuster entwickelt. Ziel dieser Phase ist der Aufbau eines lebenswerten und sinnerfüllten Lebens.

Therapiephase 4 – Integration und Abschluss

In der letzten Phase werden die erreichten Veränderungen langfristig gesichert. Rückfallprophylaxe, Booster-Sitzungen und die Übertragung der neuen Fertigkeiten in den Alltag helfen dabei, die therapeutischen Fortschritte dauerhaft zu stabilisieren.

TF-DBT richtet sich in erster Linie an PatientInnen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung und/oder komplexer PTBS. Sie eignet sich darüber hinaus für Menschen, bei denen Traumafolgestörungen, schwere emotionale Dysregulation, Selbstverletzungen, dissoziative Symptome und chronische zwischenmenschliche Schwierigkeiten eng miteinander verbunden sind. Dabei hält die TF-DBT konsequent an der Hierarchie und der dialektischen Grundhaltung der Standard-DBT fest: Akute Gefährdungen und therapiegefährdendes Verhalten werden prioritär behandelt, ohne die Bearbeitung traumatischer Erfahrungen unnötig aufzuschieben.

Die Wirksamkeit der TF-DBT wurde in einer großen multizentrischen randomisierten Studie im direkten Vergleich mit der Standard-DBT untersucht (Vonderlin et al., 2025;

Vonderlin et al., in Vorbereitung). Dabei zeigte sich die TF-DBT sowohl hinsichtlich der Reduktion von Selbstverletzungen als auch hinsichtlich der Verbesserung der Borderline-spezifischen Psychopathologie der Standard-DBT signifikant überlegen. Damit liegt erstmals eine evidenzbasierte Weiterentwicklung der DBT vor, die ihre bewährten Grundlagen vollständig erhält und zugleich die Folgen wiederholter zwischenmenschlicher Traumatisierungen systematisch behandelt.

Wie kann TF-DBT erlernt werden?

Für das Erlernen der TF-DBT stellt die AWP Freiburg zwei Ausbildungswege zur Verfügung.

Der **TF-DBT-Update-Kurs** richtet sich an erfahrene DBT-TherapeutInnen, die bereits die Grundlagen der Standard-DBT absolviert haben. In drei zweitägigen Seminaren lernen sie die neuen theoretischen Modelle, die traumafokussierten Interventionen und die praktische Umsetzung der TF-DBT kennen.

Die **TF-DBT-Grundausbildung** richtet sich an TherapeutInnen, die noch keine DBT-Ausbildung absolviert haben. Der zwölf Kurstage umfassende Ausbildungsgang vereint alle wesentlichen Grundlagen und Interventionen der Standard-DBT mit dem gesamten Spektrum der neu entwickelten TF-DBT. Die Teilnehmenden erwerben damit in einem integrierten Curriculum sowohl die Kompetenzen der klassischen DBT als auch die spezifischen traumafokussierten Behandlungsmethoden der TF-DBT.

Die Workshops vermitteln das theoretische Modell, die Struktur der Therapie und zentrale praktische Interventionen. Anhand von Fallbeispielen, Übungen und zahlreichen Video-Demonstrationen lernen die Teilnehmenden, traumaassoziierte Alarm-Netzwerke und Selbstkonzepte zu erkennen, Expositionen vorzubereiten und durchzuführen, Skills gezielt einzusetzen und PatientInnen auf dem Weg von der Bewältigung der Vergangenheit hin zu einem lebenswerten Leben zu begleiten.