



DBT-A: Therapie für Heranwachsende und Jugendliche

## GEFÜHLE KONTROLLIEREN LERNEN

**Vor allem Jugendliche, die ihre Emotionen schlecht regulieren können und sich im Extremfall selbst verletzen, profitieren vom Konzept der Dialektisch-Behavioralen Therapie für Adoleszente (DBT-A), die in der LWL-Klinik Marl-Sinsen in verschiedenen Varianten zum Einsatz kommt. Die Patientinnen und Patienten lernen dabei unter anderem, bestimmte Verhaltensregeln anzuwenden, um ihre Gefühle besser in den Griff zu bekommen.**

**W**ir hauen da jetzt abwechselnd feste drauf, und zwar immer im gleichen Rhythmus und mit gleicher Stärke“, erklärt Ulrike Cierpka den beiden jungen Frauen, die links und rechts von ihr vor einem großen Kissen knien. Sie halten jeweils einen Teppichklopfer fest in beiden Händen. Die Körpertherapeutin macht die Übung vor: Sie atmet ein, führt den Klopfer hinter ihren Rücken und lässt ihn im Bogen in den weichen Stoff vor sich sausen. „Wir machen das nacheinander reihum, bis jeder zehn Mal dran war. Danach legen wir eine Ruhepause ein und konzentrieren uns auf unseren Körper“, erklärt Ulrike Cierpka. „Wir achten auf unseren Herzschlag, unsere Arme, unsere Atmung – einfach auf das gesamte Gefühl.“

Auf ein Zeichen der Therapeutin legen die beiden Teenager los, abwechselnd zählen sie laut die Schläge mit. Anschließend kehrt Stille ein. Alle schließen die Augen, horchen in sich hinein. „Was spürst du, Anna?“ wendet sich die Therapeutin an die



Ulrike Cierpka

junge Frau. Anna ist ganz aufgeregt: „Meine Arme – und ich habe auch richtig gemerkt, wie das Adrenalin hochgeschossen ist!“ ruft sie außer Atem. „Okay, du spürst deine Arme, ja!“, entgegnet Ulrike Cierpka der 15-Jährigen, „kommt dir das aufgeregte Gefühl auch bekannt vor?“ Anna überlegt kurz. „Ja ... wenn ich wütend oder gestresst bin, fühlt sich das so ähnlich an.“

**D**as bringt auf den Punkt, warum für Mädchen wie Anna die Körpertherapie als Teil der Dialektisch-Behavioralen Therapie, kurz DBT-A, eine so wirksame Behandlungsform ist: Sie kann den Betroffenen dabei helfen, ihren Körper inklusive der Psyche besser zu lesen, zu verstehen und deren Reaktionen zu beeinflussen. So ist es auch bei Anna und Jana, die in ihrer Kindheit nicht gelernt haben, ihre Gefühle und Körper wahrzunehmen und einzuschätzen. Ihre Anspannung wächst dadurch sehr schnell über ein erträgliches Maß hinaus. Im Laufe der Jahre hat sich das verstärkt, bis es so schlimm wurde, dass sie sich selbst verletzt, geritzt oder verbrannt haben – verzweifelte Versuche, die eigenen Emotionen zu regulieren. Anna hatte sogar mehrfach den Gedanken, sich das Leben zu nehmen.

„Diese Versuche, die eigenen Emotionen zu regulieren, müssen durch die Therapeuten anerkannt werden. Gleichzeitig werden Veränderungsmöglichkeiten gesucht und erprobt“, sagt Dr. Michele Cagnoli über die Behandlungsschritte bei Jugendlichen mit so genannten Emotionsregulationsstörungen. Auf der DBT-A-

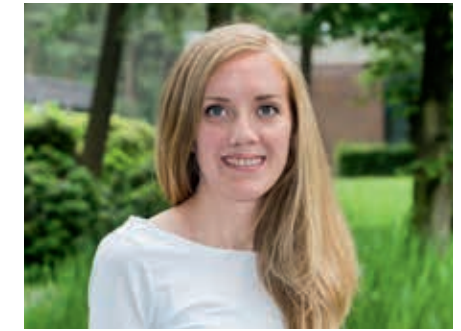
Station werden zwölf Jugendliche zwischen zwölf und 18 Jahren behandelt, die ganz ähnliche Probleme haben wie Anna und Jana. „Viele hassen ihren Körper und ihre Gefühle. Wir zeigen ihnen, wie sie damit umgehen können, vermitteln aber auch, dass es Zeit braucht, bis sich die ersten Erfolge einstellen“, erklärt der stellvertretende Ärztliche Direktor der Marler Klinik, der zugleich für die DBT-A-Station als Bereichsarzt zuständig ist.

**I**n der Behandlung ist es entscheidend, auch die Eltern in den Prozess mit einzubinden. Sie machen sich selbst oft Vorwürfe und fühlen sich ohnmächtig. „Wenn ein Kind sich selbst verletzt, ist das für Väter und Mütter kaum auszuhalten“, sagt Michele Cagnoli. Um die Familien aufzufangen, hat die Klinik Elterngruppen ins Leben gerufen, in denen die Therapeuten über Krankheiten und ihre Behandlung aufklären und die Eltern sich untereinander austauschen können.



Dr. Michele Cagnoli

In der Therapie selbst werden den Jugendlichen möglichst einfache Verhaltensregeln mit auf den Weg gegeben. „Wir bringen den Patientinnen und Patienten an ihren guten Tagen Techniken bei, die sie an den schlechten effektiv anwenden können“, sagt Sabine Schregel. „Das Ziel ist, dass sie nicht mehr das Gefühl haben, sich selbst verletzen zu müssen, um ihre Anspannung in den Griff zu bekommen.“ Im Alltag übt die Psychologin mit Jana und Anna immer wieder neue Techniken ein. Sie achtet darauf, dass die Mädchen sich selbst beobachten, ihre Empfindungen in



Sabine Schregel

einer Art Tagebuch aufschreiben und anhand einer Skala lernen, ihre subjektive Anspannung mit einem Zahlenwert auszudrücken. „Wir bringen den Jugendlichen außerdem so genannte Skills bei. Diese individuellen Verhaltensweisen können sie anwenden, wenn sie merken, dass die schlechte Stimmung wiederkommt“, erklärt Schregel das Vorgehen. Das können ein Spaziergang oder ein wohltuendes Bad sein, aber auch intensiver Sport oder sogar der Biss in eine scharfe Chilischote.

**A**uch die DBT-A-orientierte Körpertherapie funktioniert nach ähnlichen Prinzipien: Sie nutzt die enge Verbindung zwischen Körper und Psyche positiv, die bei jungen Menschen mit Emotionsregulationsstörungen oft negativ besetzt ist. „Wir fahren in den Übungen die Körperspannung bewusst hoch und runter“, sagt Ulrike Cierpka. „Damit steuern wir aktiv etwas, das die Jugendlichen im Alltag oft nicht beeinflussen können.“ Die Patientinnen erlangen wertvolle Momente lang die Kontrolle über ihre Körper zurück – und damit auch über ihre innere Anspannung.

Bei der Abschlussübung lehnen die Mädchen halb stehend, halb liegend einander gegenüber in einem großen roten Stoffschlauch und balancieren sich aus, so dass sie sich gegenseitig Halt geben. „Das ist für viele gar nicht so einfach, aber es hilft ihnen dabei, achtsam mit ihrem Körper umzugehen.“, erklärt Ulrike Cierpka. „Beide spüren, wie sich Kontrolle auch im Kontakt zu anderen anfühlt – und das können sie auch im Alltag anwenden und sich damit regulieren.“