

Psychotherapie: Praxis



Sven Barnow · Eva Reinelt · Christina Sauer

Emotions- regulation

Manual und Materialien
für Trainer und Therapeuten

EXTRAS ONLINE

 Springer

Psychotherapie: Praxis

Sven Barnow
Eva Reinelt
Christina Sauer

Emotionsregulation

Manual und Materialien für Trainer und Therapeuten

Mit 36 Abbildungen und 2 Tabellen

Prof. Dr. phil. Sven Barnow

Ruprecht-Karls Universität Heidelberg, Psychologisches Institut

Dr. phil. Eva Reinelt

Ruprecht-Karls Universität Heidelberg, Psychologisches Institut

Dr. phil. Christina Sauer

Ruprecht-Karls Universität Heidelberg, Psychologisches Institut

Ergänzendes Material finden Sie unter <http://extras.springer.com> 978-3-662-47773-1

ISBN 978-3-662-47773-1 978-3-662-47774-8 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-662-47774-8

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Blackregis / iStock / thinkstockphotos.de

Cartoons: © Claudia Styrsky, München

Fotos: © Sven Barnow, Heidelberg

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Berlin Heidelberg

Vorwort und Danksagung

Unser Dank gilt vor allem den Patientinnen und Patienten, die uns immer wieder ihr Vertrauen schenken und mitgeholfen haben, das Therapiekonzept weiter zu entwickeln. Des Weiteren danken wir der Universität Heidelberg und folgenden Psychotherapeutinnen für ihre hilfreiche Mitarbeit bzw. Durchführung der Gruppentrainings: Dipl.-Psych. Anja Dodek, Dr. Saskia Lang und Dipl.-Psych. Alessandra Bähr. Sehr herzlich möchten wir uns zudem bei Daniel Hektor bedanken, der die formale Gestaltung und Überarbeitung des Manuskripts übernahm.

Für die professionelle Begleitung des Buches danken wir Monika Radecki (Planung), Sigrid Janke (Projektmanagement) und Barbara Buchter (Lektorat).

Noch eine Anmerkung zum Sprachgebrauch: Im Buch werden wir aus stilistischen Gründen stets von »Patienten« und »Teilnehmern« sprechen. Diese Form schließt selbstverständlich beide Geschlechter ein.

Prof. Dr. Sven Barnow,
Dr. Eva Reinelt
Dr. Christina Sauer
Heidelberg, August 2015

Die Autoren

Prof. Dr. phil. Sven Barnow

ist Leiter des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie sowie der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz an der Universität Heidelberg. Seine Forschungsschwerpunkte stellen Emotionsregulation und Psychopathologie, Psychotherapieforschung sowie Persönlichkeitsstörungen dar.

Dr. phil. Eva Reinelt

ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). Sie untersuchte im Rahmen ihrer Promotion an der Universität Heidelberg den Einfluss von Gen-Umwelt-Interaktionsmodellen auf die mentale Gesundheit und Resilienzfaktoren.

Dr. phil. Christina Sauer

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl Klinische Psychologie/Psychotherapie (Universität Heidelberg) und Psychologische Psychotherapeutin i. A. (Verhaltenstherapie). Ihre Forschungsschwerpunkte liegen bei emotionalen Prozessen und Emotionsregulation bei psychischen Störungen, insbesondere bei der Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Inhaltsverzeichnis

I Theoretische Grundlagen

1	Einleitung	3
	<i>Sven Barnow, Eva Reinelt, Christina Sauer</i>	
1.1	Grundlagen	5
1.1.1	Emotionen und Gefühle – Funktionen und Begriffsklärung	5
1.1.2	Emotionsregulation – Definition und aktuelle Forschungsbefunde	6
1.1.3	Achtsamkeit als Emotionsregulationsstrategie	8
1.2	Ziele des Trainings	8
1.3	Indikations- und Kontraindikationsbereich	8
1.4	Anwendung im Einzelsetting	9
1.5	Anwendung des Manuals	9
1.6	Der Heidelberger Fragebogen zur Erfassung von Emotionsregulationsstrategien (H-FERST)	10
	Literatur.	16
2	Evaluation	17
	<i>Sven Barnow, Eva Reinelt, Christina Sauer</i>	
	Literatur.	19
3	Struktur des Gruppentrainings »Gefühle im Griff?!«	21
	<i>Sven Barnow, Eva Reinelt, Christina Sauer</i>	
3.1	Vertrag	22
3.2	Struktur und Ablauf	22
3.3	Gruppenregeln	22

II Ablauf der einzelnen Sitzungen

4	Sitzung 1: Allgemeine Einführung bezüglich Emotionen und Emotionsregulation	27
	<i>Sven Barnow, Eva Reinelt, Christina Sauer</i>	
4.1	Ziele der ersten Sitzung	28
4.2	Struktur und Ablauf des ersten Teils der Sitzung	28
4.3	Struktur und Ablauf des zweiten Teils der Sitzung	29
4.4	Arbeitsblätter der ersten Sitzung	30
5	Sitzung 2: Emotionsregulationsstrategien	39
	<i>Sven Barnow, Eva Reinelt, Christina Sauer</i>	
5.1	Ziele der zweiten Sitzung	40
5.2	Struktur und Ablauf des ersten Teils der Sitzung	40
5.3	Struktur und Ablauf des zweiten Teils der Sitzung	40
5.4	Arbeitsblätter der zweiten Sitzung	42
	Literatur.	53

6	Sitzung 3: Unterdrückung (Suppression)	55
	<i>Sven Barnow, Eva Reinelt, Christina Sauer</i>	
6.1	Ziele der dritten Sitzung	56
6.2	Struktur und Ablauf des ersten Teils der Sitzung	56
6.3	Struktur und Ablauf des zweiten Teils der Sitzung	57
6.4	Arbeitsblätter der dritten Sitzung	59
7	Sitzung 4: Neubewertung	67
	<i>Sven Barnow, Eva Reinelt, Christina Sauer</i>	
7.1	Ziele der vierten Sitzung	68
7.2	Struktur und Ablauf des ersten Teils der Sitzung	68
7.3	Struktur und Ablauf des zweiten Teils der Sitzung	70
7.4	Arbeitsblätter der vierten Sitzung	71
	Literatur.	77
8	Sitzung 5: Grübeln	79
	<i>Sven Barnow, Eva Reinelt, Christina Sauer</i>	
8.1	Ziele der fünften Sitzung	80
8.2	Struktur und Ablauf des ersten Teils der Sitzung	80
8.3	Struktur und Ablauf des zweiten Teils der Sitzung	82
8.4	Arbeitsblätter der fünften Sitzung	83
9	Sitzung 6: Akzeptanz und Problemlösen	97
	<i>Sven Barnow, Eva Reinelt, Christina Sauer</i>	
9.1	Ziele der sechsten Sitzung	98
9.2	Struktur und Ablauf des ersten Teils der Sitzung	98
9.3	Struktur und Ablauf des zweiten Teils der Sitzung	99
9.4	Arbeitsblätter der sechsten Sitzung	100
10	Sitzung 7: Vermeidung	105
	<i>Sven Barnow, Eva Reinelt, Christina Sauer</i>	
10.1	Ziele der siebten Sitzung	106
10.2	Struktur und Ablauf des ersten Teils der Sitzung	106
10.3	Struktur und Ablauf des zweiten Teils der Sitzung	107
10.4	Arbeitsblätter der siebten Sitzung	108
11	Sitzung 8: Abschluss	111
	<i>Sven Barnow, Eva Reinelt, Christina Sauer</i>	
11.1	Ziele der achten Sitzung	112
11.2	Struktur und Ablauf des ersten Teils der Sitzung	112
11.3	Struktur und Ablauf des zweiten Teils der Sitzung	112
11.4	Arbeitsblätter der achten Sitzung	113
12	Boostersitzung	117
	<i>Sven Barnow, Eva Reinelt, Christina Sauer</i>	
12.1	Ziele der Sitzung	118
12.2	Struktur und Ablauf der Auffrischungssitzung	118

Serviceteil

Literatur 120
Stichwortverzeichnis 122

Theoretische Grundlagen

- Kapitel 1** **Einleitung** – 3
Sven Barnow, Eva Reinelt, Christina Sauer
- Kapitel 2** **Evaluation** – 17
Sven Barnow, Eva Reinelt, Christina Sauer
- Kapitel 3** **Struktur des Gruppentrainings**
»Gefühle im Griff?!« – 21
Sven Barnow, Eva Reinelt, Christina Sauer

Einleitung

Sven Barnow, Eva Reinelt, Christina Sauer

- 1.1 Grundlagen – 5**
 - 1.1.1 Emotionen und Gefühle – Funktionen und Begriffsklärung – 5
 - 1.1.2 Emotionsregulation – Definition und aktuelle Forschungsbefunde – 6
 - 1.1.3 Achtsamkeit als Emotionsregulationsstrategie – 8
- 1.2 Ziele des Trainings – 8**
- 1.3 Indikations- und Kontraindikationsbereich – 8**
- 1.4 Anwendung im Einzelsetting – 9**
- 1.5 Anwendung des Manuals – 9**
- 1.6 Der Heidelberger Fragebogen zur Erfassung von Emotionsregulationsstrategien (H-FERST) – 10**

- Literatur – 16**

Manchmal haben wir unsere Gefühle nicht im Griff – wir erleben diese beispielsweise sehr intensiv oder bleiben zu lange in einer Emotion stecken. Für die psychische Gesundheit ist es deshalb wichtig, diese Gefühle zu erkennen, wahrzunehmen sowie angemessen mit diesen umzugehen. Hierbei steht uns ein Repertoire an Strategien zur Verfügung, mit deren Hilfe wir unsere Emotionen flexibel und in Abhängigkeit der Situation regulieren können. Können Gefühle nicht richtig wahrgenommen werden oder mangelt es an adäquaten Strategien, kann dies zu Schwierigkeiten und Belastungen im Alltag führen. So liegt den meisten psychischen Störungen ein Emotionsregulationsdefizit zugrunde. Je nach Psychopathologie nehmen Patienten beispielsweise ihre Gefühle intensiver oder länger wahr (z. B. Patienten mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung), oder sie erleben häufiger negative und seltener positive Emotionen (z. B. Patienten mit Depression). Man geht heute davon aus, dass eine Vielzahl psychischer Störungen im *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5; American Psychiatric Association 2013) und in der *Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme* (ICD-10; WHO 2013) Symptome einer maladaptiven Emotionsregulation beinhalten, wie beispielsweise unangemessene emotionale Reaktionen oder lang anhaltende negative Gefühle (Barnow 2012). Dies unterstreicht die Bedeutung der Verbesserung emotionsregulatorischer Prozesse in Prävention und Psychotherapie, da diese Defizite einen bedeutsamen Risikofaktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen darstellen (Svaldi et al. 2012).

Speziell weiß man heute, dass der *flexible* Einsatz von Emotionsregulationsstrategien – in Abhängigkeit von Situation und Kontext – entscheidend für unsere psychische Gesundheit und unser Wohlbefinden ist. Hierbei kann emotionale Flexibilität durch folgende Komponenten definiert werden (Bonanno u. Burton 2013): (1) Sensitivität gegenüber dem Kontext (z. B. der Veränderbarkeit der Situation oder der Stressbelastung in der Situation); (2) einem Repertoire an verschiedenen Emotionsregulationsstrategien; und (3) der Fähigkeit, die Effektivität der eingesetzten Strategie zu beobachten und gegebenenfalls weitere Strategien einzusetzen

(für weitere Konzeptualisierung siehe z. B. Aldao et al. 2014).

Menschen mit psychischen Störungen sind häufig gekennzeichnet durch einen inflexiblen Emotionsregulationsstil. Sie haben Schwierigkeiten, ihre Gefühle wahrzunehmen und verwenden eher maladaptive Strategien zur Regulation ihrer Emotionen. Beispielsweise sind Angststörungen durch die häufige Anwendung von Vermeidung gekennzeichnet, was korrigierende und positive Erfahrungen verhindert. Depressive Patienten berichten über vermehrte Ruminieren, die sie nicht mehr kontrollieren können, sodass negatives Erleben weiter verstärkt wird. Und Patienten mit Essstörungen nutzen Nicht-Essen oder Essensanfälle, um aversive Anspannung und negative Gefühle zu regulieren. Die Folgen sind die Entstehung und Aufrechterhaltung der Symptomatik (für eine weitere Übersicht siehe Barnow 2012).

Das Gruppentraining zur Emotionsregulation mit dem Titel »Gefühle im Griff?!« setzt genau hier an und hat das Ziel, den Patienten zu einer gesünderen Emotionsregulation zu verhelfen (siehe hierzu auch das Selbsthilfebuch *Gefühle im Griff!*, Barnow 2014). Dabei werden die oben genannten Faktoren einer flexiblen Emotionsregulation berücksichtigt: Zum einen wird die Wahrnehmung und Achtsamkeit gegenüber den eigenen Emotionen verbessert. Denn nur wenn Gefühle bewusst wahrgenommen und verstanden werden, können sie auch erfolgreich reguliert werden! Zum anderen wird den Patienten ein Repertoire an Strategien vermittelt, welche im Verlauf des Gruppentrainings trainiert werden sollen. Durch den bewussteren Einsatz von Strategien lernen die Patienten, die Konsequenzen des Strategieeinsatzes wahrzunehmen und gegebenenfalls weitere Regulationsstrategien anzuwenden (▣ Abb. 1.1).

In der folgenden Einführung wird den Trainern der Gruppentherapie ein Überblick über die Begriffe *Emotionen*, *Gefühle*, *Stimmungen* und *Emotionsregulation* gegeben. Die Definitionen lehnen sich an die Ausführungen im Selbsthilfebuch *Gefühle im Griff!* (Barnow 2014) an und werden so auch im Manual verwendet. Lesern, die an neurobiologischen Aspekten der Emotionsregulation interessiert sind, sei Kap. 6 des Selbsthilfebuchs empfohlen. Zudem werden darin auch aktuelle Entwicklungen im