

Vorwort

Die Fähigkeit, konstruktiv mit den verschiedensten belastenden Gefühlen umgehen zu können, ist zentral für die Sicherung der intrapsychischen Funktionsfähigkeit und damit Voraussetzung für eine effektive Auseinandersetzung mit der Umwelt. Beeinträchtigungen dieser Fähigkeit stellen ein bedeutsames Risiko für die Entwicklung und Chronifizierung diverser psychischer Probleme und Störungen dar. Im deutschsprachigen Raum gibt es aus unserer Sicht bislang kein ausreichend fundiertes Training, mit dem diese Defizite systematisch und störungsübergreifend verbessert werden können. Vor diesem Hintergrund haben wir das **Training Emotionaler Kompetenzen (TEK)** entwickelt. Es soll die emotionalen Kompetenzen der Teilnehmer erweitern und stärken und so Defizite im Bereich der allgemeinen Emotionsregulation reduzieren.

Die Entwicklung des Trainings erstreckte sich über mehrere Jahre und erfolgte in vier Schritten: Zunächst wurden anhand der aktuellen Forschungsbefunde Emotionsregulationsdefizite identifiziert, die typischerweise mit psychischen Störungen einhergehen und/oder diesen vorausgehen. Dann wurde ein theoretischer Bezugsrahmen entwickelt und empirisch validiert, der die empirischen Befunde erklären und bei der Ableitung therapierelevanter Implikationen helfen kann. Aufbauend auf dem theoretischen Bezugsrahmen wurden Techniken und Vorgehensweisen, mit denen relevante Kompetenzen gezielt gefördert werden können, zusammengetragen und zu einer ersten Version des Trainings Emotionaler Kompetenzen integriert. Diese erste Version des Trainings wurde im letzten Schritt in verschiedenen Settings dem Praxistest unterzogen und anhand der Rückmeldungen von Therapeuten¹ und Patienten weiter optimiert.

Mittlerweile wurde das Training in Deutschland in verschiedenen Einrichtungen mit tausenden von Patienten durchgeführt und eine Vielzahl von TEK-Trainern von uns ausgebildet (► <http://www.tekonline.info>). Darüber hinaus belegen systematische Evaluationsstudien die Effektivität des Trainings. Ein solcher Erfolg wäre nicht möglich gewesen ohne die aktive Unterstützung, die ich bei Entwicklung und Evaluation des Trainings von vielen Seiten erhalten habe². Vor diesem Hintergrund möchte ich mich vor allem posthum bei Prof. Dr. Klaus Grawe bedanken. Er hat mich während der Arbeit an dem Konzept stets in außergewöhnlicher Weise unterstützt, inspiriert und motiviert. Weiterer Dank geht an die Mitglieder des Klinischen Teams der Psychotherapeutischen Praxisstelle der Universität Bern, die einiges an Umständen in Kauf genommen haben, um die erste »Feuerprobe« des Konzepts in der klinischen Praxis zu ermöglichen. Für die Unterstützung der Grundlagenforschung, auf die das Training aufbaut, bedanke ich mich beim Schweizer National Fonds (Projektnummer: PA001-113040/1), bei den Schön Kliniken für die zeitweise Förderung über eine Stiftungsprofessur für Psychotherapieforschung und bei der Deutschen Forschungsgemeinschaft DFG für die bedeutsamen Projektmittel zur Evaluation des Trainings im Bereich von Depression und Essstörungen.

1 Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit dort, wo kein spezielles Geschlecht angesprochen werden soll, die männliche Form benutzt.

2 Das ist auch der Grund dafür, warum in diesem Buch häufig das »wir« Verwendung findet. Der Plural soll ausdrücken, dass die hier vorgestellten Ideen oft in intensiven Diskussionen mit einer ganzen Reihe versierter Kolleginnen und Kollegen entwickelt, getestet und weiter verbessert wurden.

Des Weiteren seien an dieser Stelle die zahlreichen fachlichen Berater, Klinikleiter, Therapeuten, Mitarbeiter, Studenten und Praktikanten genannt, die in irgendeiner Weise ihren Beitrag an diesem Manual geleistet haben; insbesondere Sabine Baumgärtner, Bernhard Berking, Nadine Blamberger, Andrea Bloesch, Yasemin Cal, Alice Diedrich, Alexandra Dippel, David Ebert, Marcus Eckert, Yvonne Egenolf, Anne Ehret, Marta Filipek, Susanne Frischknecht, Alexandra Fabricius, Christoph Frutiger, Michaela Grant, Cornelia Häflinger, Andreas Hieronimie, Stefan Hofmann, Christine Huwig-Poppe, Susanne Jäggi, Claudia Jenni, Mareike Kirchner, Judith Kowalsky, Verena Kunz, Salome Lienert, Andreas Matter, Frauke Niehues, Tanja Pejic, Isabelle Pfister, Anna Radkovsky, Alexander Reichardt, Jeanine Schwarz, Bernhard Sieland, Marek Szczepanski, Sigrid von Quast, Iris Wohlert-Kröger, Peter Würsch, Helen Wyler und Dominik Wyss.

Am herzlichsten bedanke ich mich allerdings bei meiner Frau und meinen Kindern, die während der Arbeit an diesem Manual und während der sich anschließenden Forschung zur Wirksamkeit des Trainings allzu oft auf meine Anwesenheit verzichten mussten, und ohne deren wohlwollendes Verständnis dieses Buch nicht hätte entstehen können.

Matthias Berking

Erlangen, im Dezember 2016

Training emotionaler Kompetenzen

Berking, M.

2017, IX, 190 S. 163 Abb., 144 Abb. in Farbe. Mit

Online-Extras., Hardcover

ISBN: 978-3-662-54272-9