

# Anspannung lösen mit Skills Training

Transkript der Podcastfolge mit Martin Widemann

**Diana Huth** Die Aufwärtsspirale – Boah, heute bin ich so richtig auf 180. Corona nervt, Schnee nervt, Arbeit nervt, Menschen nerven. Solche Tage kennen wir doch alle, oder? Das Schlimmste ist, wenn ich einmal in diesem Modus bin, komme ich echt schwer wieder raus. Anspannung loszuwerden ist nicht leicht. Schon gar nicht, wenn alles auf einmal kommt. Und das ist ja meistens so. Darum hole ich mir heute ein paar Tipps vom psychologischen Psychotherapeuten Martin Wiedemann. Der hat mir schon in Folge 1 erklärt, wie wir mit der Angst vor Corona umgehen können. Er arbeitet viel mit Menschen, die unter sehr hohe Anspannung leiden und ich bin gespannt, was ich mir aus dem therapeutischen Kontext abgucken kann. Du auch? Dann komm mit in "Die Aufwärtsspirale" mit Martin Wiedemann. Moin!

**Martin Widemann** Hallo.

**Diana Huth** Herr Wiedemann, heute geht es um das Thema Anspannungen im weitesten Sinne. Ganz konkret: Skills Training. Das ist ein Begriff aus der Psychotherapie, der, wie ich finde, auch sehr, sehr gut zu übertragen ist auf den privaten Hausgebrauch. Doch als erstes möchten wir alle wissen: Was ist eigentlich Skills Training?

**Martin Widemann** Skills Training ist ein Konzept, das ursprünglich aus der Behandlung von Menschen mit Borderline stammt. Es gibt eine amerikanische Professorin, Marsha Linehan, die das entwickelt hat als eine Möglichkeit, Menschen, die sehr stark mit Anspannung und emotionalen, aufwühlenden Zuständen zu kämpfen haben, Handwerkszeug, konkrete Skills, also Fertigkeiten an die Hand zu geben, damit umzugehen. So ist das Skills Training entstanden, ist dann irgendwann auch nach Europa rüber geschwappt und wird hier jetzt auch sehr häufig in der Behandlung von Menschen mit Borderline-Störung eingesetzt. Es ist mittlerweile auch gut überprüft, als sehr wirksam und hat eben auch die schöne Funktion, dass man mittlerweile gemerkt hat, dass das, was wir da an die Patienten vermitteln, für viele andere Menschen, die andere Probleme als Borderline haben, auch hilfreich sein kann. Unter Umständen Menschen mit Traumatisierung, Menschen mit Aggressionsproblemen oder Impulsproblemen bis hin zu Menschen mit Ängsten. Es gibt auch erste Ansätze das in alltägliche Lebensbereiche einzusetzen, sodass Kinder in Schulen darin unterrichtet werden: Was kann ich tun, um mit Gefühlen umzugehen? Da finden sich auf einmal wieder Elemente, die man aus dem Skills Training kennt. Ein sehr flexibles und sehr breites Konzept, das man in vielen Bereichen anwenden kann.

**Diana Huth** Da möchte ich natürlich gerne wissen: Was heißt das Konzept "Skills Training"? Wenn ich mir das Wort erst mal vorstelle oder versuche zu übersetzen: Skills wird ja neudeutsch oft auch in der beruflichen Laufbahn verwendet. Jemand besitzt irgendwelche Fertigkeiten, wie Computerprogramme zu bedienen oder Fremdsprachen. Was sind denn die Skills, die ich bei Ihnen im Skills Training lerne?

**Martin Widemann** Die Weiterentwicklung des Skills Training, die aktuell praktiziert wird, beinhaltet fünf Bereiche. Der klassische Bereich, der am Anfang im Vordergrund stand, ist die Stresstoleranz. Man lernt, welche Mittel kann ich einsetzen, welche Fertigkeiten kann ich einsetzen, wenn ich extrem gestresst bin, wenn ich extrem angespannt bin. Was hilft mir dann runterzukommen? [16.0s]

**Diana Huth** Stresstoleranz bedeutet: Wie viel Stress kann ich ertragen bevor ich explodieren?

**Martin Widemann** Genau. Da hat jeder so eine individuelle Grenze in sich. Wann dieser Punkt erreicht ist, wo man explodiert oder wo man die Kontrolle verliert. Entweder wird man dann aggressiv oder richtet seine Aggression gegen sich selber. Diesen Punkt nicht nur in den Blick zu bekommen, sondern langfristig auch zu vermeiden, indem man vorzeitig Dinge tut, die einen wieder runterkommen lassen. Das ist das vorrangige Ziel dieses Moduls. Es geht also darum, die individuelle Schwelle besser auf den Schirm zu bekommen und zu gucken: Was brauche ich eigentlich, damit ich nicht über diesen point of no return komme. So wird das beschrieben, weil das der Punkt ist, wo dann häufig Dinge passieren, die einem später leidtun.

**Diana Huth** Wenn Menschen rot sehen, ausrasten, Dinge zerstören, Menschen anschreien: Das ist der point of no return.

**Martin Widemann** Richtig. Oder sich eben, im Falle der Borderline-Störung, selbst verletzen.

**Diana Huth** Was dann ja auch langfristige Konsequenzen für den Körper und für das Wohlbefinden haben kann. Skills im Zuge meiner Anspannung, was könnten das für Skills sein? Wir haben ja schon mal über Atmung gesprochen in der ersten Folge, da ging es um Ängste. Wenn ich also große Angst habe, hatten sie geraten, erst einmal tief durchzuatmen und über die Atmung den Körper zu beruhigen. Ist das schon einer dieser Skills?

**Martin Widemann** Das ist schon einer dieser Skills. Wobei die Atmung ein Skill ist, der bei Menschen, die sehr hohe Anspannung erleben, also kurz vor dem Kontrollverlust sind, häufig erstmal nicht greift, weil die einfach gar nicht mehr in der Lage sind, sich so auf ihre Atmung zu konzentrieren, sodass man da sagt, da müssen wirksamere Skills her. Wirksam heißt in dem Fall Skills, die sensorisch einen besseren Impact haben. Das heißt also Dinge, die die Sinnesorgane stark aktivieren. Wir wissen, dass wenn wir sehr angespannt sind, dass wir dann eigentlich sowas wie ein Ventil brauchen. Der Körper muss diese Anspannung loswerden und eine gute Möglichkeit, um Anspannung loszuwerden, ist generell Bewegung. Darum sind viele Skills im Bereich der Stresstoleranz Bewegungsskills. Es geht darum, sich zu bewegen, sich zu verausgaben. Ob das jetzt Liegestütze sind oder Kraftübungen, ob das Treppen laufen ist oder ob man, wenn man die Möglichkeit hat, dann eben seinen Sport macht. Das sind häufig Dinge, die viele Menschen schon nutzen, wenn sie angespannt sein sollten. "Ich geh heute Abend erst mal eine Runde laufen, danach geht's mir besser." Menschen, die eine sehr starke Anspannung haben, die brauchen noch schneller was. Das muss unmittelbar sein. Darum ist z.B. ein klassischer Skill aus der Stresstoleranz der Igelball. Ich weiß nicht, ob Sie das kennen. Das sind Bälle, die Noppen haben. Die gibt's in verschiedenen Formen, Farben und Materialien. Häufig sind sie aus harten Kunststoff und man bekommt sie im Orthopädie Fachladen, die gibt es auch aus Holz oder Metall. Wenn man diesen Igelball in den Händen bewegt und drückt, dann sendet er durch seine Stacheln ganz viele sensorische Signale, die er an die Hand abgibt und die Hand gibt das wiederum ans Gehirn weiter. Dadurch beruhigt sich das Nervensystem schneller.

**Diana Huth** Sie sagen, es geht vor allen Dingen auch um Leute, die eine sehr hohe Anspannung haben, die eine unmittelbare Stimulation brauchen, also einen Reiz, der sie unmittelbar aus der Situation rausholt. Klar, wenn ich jetzt laufen gehe, was so ein typischer Skill von den Alltagsmenschen ist, die gerade mal ein bisschen angespannt sind, geht es ihnen besser. Wenn jetzt aber jemand in einer höheren Anspannung ist, dann muss er sich ja auch erst mal die Schuhe anziehen, dann geht vielleicht die Schleife nicht auf und dann kann das natürlich zu lange dauern. Wenn ich jetzt aber so ein Igelball aus Metall habe, der echt scharfe Kanten hat und ich anfangs den auf meinen Händen zu rollen, dann ist das doch auch schon wieder selbstverletzendes Verhalten im Zweifel, oder?

**Martin Widemann** Nur solange ich die Grenze nicht überschreite, meine Haut damit zu manipulieren. Im Zweifelsfall kann ich mir so einen Igelball auch über die Unterarme reißen und damit blutige Spuren hinterlassen. Dann würde man auch sagen, dass diese

Grenze überschritten ist. Der Skill wäre in dem Fall nicht mehr funktional, sondern selbstschädigend. Das lernen die Leute natürlich auch im Skills Training. Welche Skills funktionieren wann und wie, wann ist ein Skill eigentlich noch hilfreich? Prinzipiell geht es schon um starke Sinneseindrücke. Das kann, wie gesagt, sowas Taktiles sein, was man über die Haut aufnimmt, es kann aber auch laute Musik sein. Wenn man sich Kopfhörer aufsetzt, laute Musik hört und dabei vielleicht tanzt. So hat man Bewegung und Lautstärke zusammen. Oder was wir auch immer wieder hören, dass die Leute sich dann ins Auto setzen und auf die Autobahn fahren. Da brauchen sie sich nicht so auf den Verkehr konzentrieren und können dabei maximal laute Musik anmachen, was dann auch häufig gut funktioniert: Mitzusingen oder laut zu schreien. Im Auto interessiert das niemanden, da braucht man sich auch nicht schämen. Und dann können die Leute diesen Druck rauslassen. Lautes Schreien ist häufig ein gutes Ventil und ein sehr guter Skill; lässt sich in der Wohnung auch praktizieren, indem man ganz laut in ein Kissen schreit. Das ist häufig etwas, das stört den Nachbarn nicht und gleichzeitig kann man den ganzen Druck rauslassen. Ein guter Skill, ein Schrei-Skill ins Kissen ist, wenn man danach heiser ist. Dann hat man wirklich alles gegeben. Häufig sind die Leute danach entspannter. Sie sagen dann "Ja, da ist gerade was abgefallen. Ich konnte das rauslassen." Wenn es schnell gehen muss, dann reicht auch ein Kissen, in das man schreit.

**Diana Huth** Klasse, das finde ich jetzt echt einen super Tipp. Beim Auto muss ich ganz ehrlich sein, habe ich ein bisschen Sorge um den Verkehr. Ist das nicht gefährlich, wenn da jemand mit hohen Anspannungen vielleicht ein bisschen zu sehr aufs Gas drückt und dann möglicherweise noch einen Unfall produziert? Das stelle ich mir schon wieder ein bisschen grenzwertig vor.

**Martin Widemann** Klar, das kann natürlich passieren. Aber ehrlich gesagt, die meisten Unfälle passieren nicht durch Menschen, die ein Problem mit Anspannung haben, sondern durch Menschen, die einfach viel zu schnell und unaufmerksam Auto fahren beziehungsweise parallel auf das Handy gucken. Um die Leute sollten wir uns eigentlich mehr Sorgen machen als um die paar Leute, die versuchen, mit lauter Musik über die Autobahn zu fahren.

**Diana Huth** Wie muss ich mir das jetzt vorstellen? Heißt das, sie fahren mit ihren Patienten und Patientinnen mit dem Auto und üben, wie das funktioniert mit dem Schreien im Auto mit der lauten Musik, sodass Ihre Ohren vielleicht Hörschutz brauchen, damit Sie das ertragen können? Oder wie? Wie testen Sie das aus? Treffen Sie sich

einmal die Woche und probieren verschiedene Skills aus? Wie komme ich da drauf, was mir gut tut?

**Martin Widemann** Ein klassisches ambulantes Skills Training findet wöchentlich oder alle 14 Tage statt. Man trifft sich für zwei Stunden und tauscht sich in der Gruppe aus. Wir stellen verschiedene Skills vor, leiten die Leute auch dazu an, das auszuprobieren, um das dann außerhalb des Therapieraums im Alltag für sich auszuprobieren und zu üben. Ich fahre jetzt nicht mit Leuten im Auto, um mir anzuhören, wie die schreien. Das können die auch allein. Ich fahre schon mit Patienten auch mal Auto, wenn die Angst vor dem Autobahn fahren haben, aber jetzt nicht, weil die das Schreien lernen müssen. Das bekommen die hin und da bin ich auch ganz froh, wenn ich nicht daneben sitze. Was wir schon machen: Wir schreien gemeinsam ins Kissen. Wir machen das vor, weil wir wissen, dass die meisten Leute sich dafür schämen. Denen fällt es schwer, sich so zu offenbaren. Und dann ist es immer ganz gut, wenn man als Therapeut als Modell fungiert und mitmacht. Das ist dann nur noch halb so peinlich. Meistens führt es auch dazu, dass die Leute lachen und dann allein dadurch die Anspannung runtergeht.

**Diana Huth** Wenn ich jetzt kein Gruppentraining im Skills Training machen kann oder gar keine Therapie habe, wie kann ich für mich selber rausfinden, was gute Skills sind? Und können Sie vielleicht ein paar Tipps geben oder ein paar Beispiele, was man ausprobieren kann?

**Martin Widemann** Es gibt mittlerweile natürlich viel einschlägige Literatur zu dem Thema. Da gibt's auch gute Ratgeber, die auch in Eigenregie gemacht werden können. Es gibt ein Skills Training speziell für Patienten, aber das ist eben auch für Menschen mit einer Borderline-Störung gedacht. Wenn das jetzt ein Mensch ist, der sagt, ich hab eigentlich keine psychische Störung, aber ich hab halt Alltagsbelastungen, mit denen ich besser umgehen lernen möchte, dann kann man im Internet recherchieren. Da haben mittlerweile viele Leute Skills-Listen reingesetzt, wo man sehen kann, was man so ausprobieren kann. Das sind natürlich alle möglichen Dinge bei, die man vielleicht nicht hundert Prozent alle so übernimmt, aber man kann sich seine Sachen raussuchen. Ich sag mal so ein paar Klassiker, die für die meisten Menschen gut funktionieren: Das ist der Igelball. Sie kennen das vielleicht auch von anderen Leuten. Die meisten Leute nehmen, wenn sie nervös sind, irgendwas in die Hand. Das macht der Alltagsmensch auch. Der hat sein Schlüsselbund in der Hand oder spielt mit der Tasse.

**Diana Huth** Oder Fingerknibbeln..

**Martin Widemann** Ja, genau. Das heißt also, wir machen das alle. Wenn wir angespannt sind, sind wir nervös und dann machen wir irgendetwas, um uns zu regulieren. Skills sind nichts anderes als diese Alltagsdinge, nur eben ein bisschen bewusster und intensiver. Ob das jetzt dieser Igelball ist oder es gibt auch therapeutische Knete, die man kneten und auseinanderziehen kann. Es gibt eine Marke, die heißt "Intelligente Knete". Das ist auch für viele Leute hilfreich. Ich kann mich auch über Bewegung ablenken. Was ich auch ganz gut finde ist, wenn Leute sagen: "Ich kann die Skills ja nicht überall anwenden." Manchmal ist das auch nicht möglich, weil der soziale Kontext das nicht hergibt – auf der Arbeit oder beim Bewerbungsgespräch. Dann ist es immer wichtig, sich vor Augen zu halten: Mein Körper braucht ein Ventil und in einem Bewerbungsgespräch kann ich mir z.B. super einen kleinen Stein in den Schuh legen, so einen kleinen Kieselstein und während des Bewerbungsgesprächs mit der Fußsohle da drüber walken. Das ist ein kleiner, unangenehmer Schmerz, der aber dem Körper dieses Ventil zur Verfügung stellt. Mein Gegenüber kriegt es nicht mit, dass ich gerade skille.

**Diana Huth** Das sollte man vielleicht ein bisschen üben, also vorher ausprobieren, weil ich mir auch vorstellen kann, dass das nervt so einen kleinen Stein im Schuh zu haben. Deswegen wäre es vielleicht schlau, im Vorhinein auszuprobieren, was für einen persönlich passt. Das vielleicht nochmal als Hinweis.

**Martin Widemann** Wichtig ist eben, die Sinnesorgane immer wieder mit einzubeziehen. Der Stein im Schuh ist – ähnlich wie der Igelball – was Taktils, was über die Haut geht. Ich kann ja, wie gesagt, auch über die Ohren gehen, indem ich mehr Musik höre, die mich runterbringt. Ich kann aber auch den Geschmackssinn benutzen. Viele Leute profitieren sehr davon, wenn sie etwas sehr Intensives in den Mund nehmen, was Scharfes oder etwas, das besonders bitter ist. Dieser starke Geschmacksreiz funktioniert häufig auch wie ein Ventil, um darüber Anspannung abfließen zu lassen. Ob das jetzt so ein Fishermen's ist oder eine Chilischote, da muss auch jeder gucken: Was ist das, was mich wirklich runterbringt? Bin ich gar nicht so angespannt und nehme dann eine Chilischote, dann geht die Anspannung eher hoch, weil man dann nicht weiß wohin mit sich. Man muss lernen welcher Skill bei welcher Anspannung hilft. Das ist auch das, was im Skills Training vermittelt wird.

**Diana Huth** Klar, jetzt wo Sie das sagen, wenn ich beim Vietnamesen oder wo auch immer essen gehe und das besonders scharf ist, dann kann ich manchmal mein Gespräch gar nicht weiterführen, weil ich erst einmal klarkommen muss. Weil ich erst mal versuchen muss, diesen scharfen Reiz loszuwerden und so wird es quasi

andersherum funktionieren. Ich bin in einer Situation mehr oder weniger gefangen, in einer Stimmungslage vielleicht, und ich benutze jetzt einen starken Reiz, der mich aus dieser Situation rausholt. Was ist der Vorteil davon? Also was bringt mir das Ganze in dem Augenblick? Ich denke da nicht mehr drüber nach. Ist es die Ablenkung?

**Martin Widemann** Zum Teil Ablenkung, aber das Ziel ist Handlungsfähigkeit. Das ist ja das, was letztendlich das Problem ist. Die Anspannung an sich ist gar nicht das Problem. Die Anspannung führt dazu, dass ich irgendwann nicht mehr das tun kann, was ich tun möchte oder etwas tue, was ich nicht möchte.

**Diana Huth** Ist das nicht einschränkend? Wenn ich mir vorstelle, ich habe gerade so eine scharfe Chilischote im Mund, dann bin ich nicht handlungsfähig. Da bin ich zwar weg von der Anspannung, aber erstmal habe ich da ein Problem.

**Martin Widemann** Stimmt. Aber wenn es darum geht, dass die Alternative ist, dass ich meinem Gegenüber an den Hals springe oder mich ins Badezimmer flüchte und meine Arme mit Rasierklingen traktierte, dann ist die Chilischote das kleinere Übel, was mich zwar kurzfristig beschäftigt, aber langfristig im sozialen Kontakt sein lässt, was mich im Hier und Jetzt sein lässt. Die Skills dienen nur dazu, in einen Zustand zu geraten, indem man wieder handlungsfähig ist und das machen kann, was einem wichtig ist.

**Diana Huth** Okay, also dann ein bisschen wie das kleinere Übel. Ich erinnere eine Situation, das ist ganz spannend, da habe ich als Animatorin im all inclusive Hotel gearbeitet. Die Menschen haben viel getrunken, die Menschen waren oft sehr lustig, aber es gibt hin und wieder natürlich auch Probleme, wenn die Menschen zu viel trinken. An einem Abend hatte ich den Barchef gebeten, mir ein Shot Glas mit Tabasco Chilisaucen zu geben. Ich habe das dann einem, der normalerweise sehr Rowdyhaft und gewaltbereit unterwegs gewesen ist, anstelle eines Schnaps gegeben. Er mochte mich sehr gerne und darum war ich mir sicher, dass nichts passieren würde und dass es gut ausgehen könnte. Er hat mich zwar kurz böse angeguckt, aber er war aus dieser Situation raus und musste dann zwar erst einmal klarkommen, aber dadurch hatten wir auch ein bisschen Zeit gewonnen, um diesen Konflikt zu lösen. Das wäre doch dann eigentlich auch ein Skill, oder?

**Martin Widemann** Absolut. Das ist im Prinzip genau das. Sie haben ihm einen Skill angeboten, der ihn vielleicht überrascht hat, weil ihm das nicht so ganz klar war. Offensichtlich hat er das erstmal hingenommen. Damit haben sie ihn von seiner Aggression abgelenkt und er konnte zur Ruhe kommen. Er konnte runterkommen und

auf einmal war ein Gespräch oder ein Miteinander auf einer ganz anderen Ebene möglich. Und genau darum geht's auch im Skills Training.

**Diana Huth** Die Tatsache, dass er mich mochte, ist natürlich wichtig gewesen und dass ich dadurch relativ sicher war, dass nichts passieren würde. Wenn ich mir jetzt vorstelle, ich bin in einer Diskothek-Situation und da sind zwei junge Männer – stereotyp gesprochen – die sich gleich an die Gurgel gehen wollen. Wenn ich dann ankomme mit Chilischoten und die denen in Mund stecke, dann kann das ja unter Umständen auch dazu führen, dass ich gleich einen über die Mütze gebraten bekomme. Vielleicht nicht pauschal anzuwenden, aber doch eine Möglichkeit, mal was auszuprobieren in einem Rahmen, wo man sich sicher fühlt.

**Martin Widemann** Grundlage für jede Skills Anwendung oder jedes Skills Training ist eine innere Bereitschaft, das auch auszuprobieren. Wenn Sie von außen auf zwei Menschen zugehen, die gerade eigentlich damit beschäftigt sind, sich gegenseitig zu schlagen, dann werden Sie mit Ihren Skills auch nicht ankommen, weil die dann gar nicht die innere Bereitschaft haben, irgendwas daran zu verändern. Die Voraussetzung ist, dass die Leute bereit sind, sich neu auszuprobieren. Das muss glaub ich auch der Alltagsmenschen für sich klären: "Bin ich bereit, manchmal komische Dinge zu tun und zu prüfen, ob das für mich einen guten Effekt hat?" Das macht natürlich nur dann Sinn, wenn ich dadurch einen Mehrwert entwickle. Wenn ich dadurch in einen Zustand komme, der mir mehr Möglichkeiten eröffnet als das, was ich vorher gemacht habe. Tendiere ich vorher zur Aggression oder zu Autoaggression, dann ist mein Mehrwert ja gar nicht gegeben, denn ich reduziere mich. Ich reduziere mich auf die Aggression und auf die Konsequenzen, die damit verbunden sind. Mache ich Skills, ist das vielleicht kurzfristig anstrengender und es hilft auch häufig nicht so schnell. Aber mit der Zeit habe ich mehr Möglichkeiten. Ich kann wieder freier entscheiden, ob ich so oder so sein möchte, ob ich mit jemandem in Kontakt bleibe oder nicht. Das entscheidet dann nicht mehr meine Aggression, sondern das entscheidet meine Einstellung oder mein Wert, den ich in der Situation als wichtig erachte.

**Diana Huth** Sie haben vorhin schon davon gesprochen, dass es für unterschiedliche Situationen unterschiedliche Skills geben kann und sollte. Wenn wir bei der Chilischoten bleiben, ist die Chilischote vielleicht das Extremum und das gängige Kaugummi, das viele Erwachsene auch in Stresssituationen nutzen, um Anspannung weg zu kauen, ist möglicherweise da schon hilfreich. Wie kann ich für mich selbst herausfinden, welchen Grad der Anspannung ich habe und welcher Skill jetzt gerade hilft?



**Martin Widemann** Im Skills Training machen wir das so, dass wir die Leute natürlich darin begleiten und fördern, sich selbst besser wahrzunehmen. Es ist schon wichtig, das zu schulen: Woran merke ich eigentlich, wie angespannt ich bin? Was die Leute tun ist, sich im Alltag beobachten. Die haben dann so Instrumente, so Selbst-Beobachtungs-Protokolle, in denen sie gucken: "Wie angespannt bin ich eigentlich gerade?" Wir haben dann eine Skala von 1 bis 10 und 7 ist immer der Punkt, wo ich die Kontrolle verliere – dieser point of no return. Sie müssen dann lernen, indem sie sich über den Tag immer wieder selbst beobachten: "Wie angespannt bin ich eigentlich gerade? Woran mache ich das fest?" Häufig sind es körperliche Symptome wie die Angespanntheit in den Schultern, eine krause Stirn, ein Zittern in den Händen, eine Unruhe im Körper, ein Kneifen in der Magengegend, "Mir schnürt sich der Hals zu." Ähnlich wie wir das in der vergangenen Folge auch schon zu Angst hatten. Da gibt es verschiedene Körperreaktionen, die mit Anspannung einhergehen. Die muss man kennenlernen und einordnen. Das ist individuell sehr unterschiedlich, sodass das jeder für sich herausfinden muss. Das trainieren wir eben auch. Das ist ein weiteres Modul, nämlich die innere Achtsamkeit, wo es viel um Selbstwahrnehmung geht.

**Diana Huth** Dann stellt sich mir natürlich wieder die Frage: Wie entsteht denn eigentlich Anspannung im Körper?

**Martin Widemann** Anspannung entsteht im Körper, ähnlich wie Angst durch ein Bedrohungserleben. Anspannung ist immer eine Abwehrreaktion. Es ist eine Bereitstellung unseres Körpers, sich auf eine potenziell bedrohliche Situation einzustellen, entweder durch Flucht oder durch Angriff. Damit ich sowohl fliehen als auch angreifen kann, muss ich in eine Vorspannung gehen. Das kennt man z.B. aus dem Kampfsport. Kampfsportler brauchen immer eine gewisse Grundanspannung, um schnell reagieren zu können. Wenn die zu locker stehen, dann sind sie nicht mehr schnell genug. Sie brauchen ein gutes Maß zwischen gelassen sein und Aggression, eine Vorspannung. Im Kampfsport ist das so, dass man immer die kleinen Finger anspannt. Man dreht die kleinen Finger in die Hand, dann hat man eine kleine Grundanspannung, die den Körper darauf vorbereitet, dass man schnell mal eine Faust machen muss. So ist der Körper ständig in einer Art Bereitschaft. Menschen, die in ihrem Leben viel Schwierigkeiten, viele Probleme erlebt haben, auch vielleicht grenzüberschreitende Erfahrungen machen mussten, die haben eine erhöhte Grundanspannung. Die sind dann natürlich noch anfälliger für Stress. Die schießen dann auch in ihrer Anspannung viel schneller hoch. Der Alltagsmensch hat auch eine Grundanspannung. Die ist individuell unterschiedlich, aber die haben immer einen relativ großen Puffer bis zu diesem point of no return. Ganz generell, um ihre Frage zu

beantworten: Anspannung ist erstmal was ganz Menschliches und Wichtiges, weil es uns auf potentiell bedrohliche Situationen vorbereitet.

**Diana Huth** Ich habe zum Glück nicht so eine riesige Anspannung in meinem Leben, aber ich kann ganz klar sagen, wenn ich auf der Arbeit bin, dann sinkt meine Stresstoleranz manchmal sehr schnell. Wie kann ich in diesem beruflichen Kontext – Sie haben vorhin schon vom Bewerbungsgespräch gesprochen, wo man einen Stein im Schuh hat – aber wie kann ich im beruflichen Kontext vielleicht ein paar leichte Skills ausprobieren? Haben Sie da Tipps für Skills, die nicht so auffällig sind? Wie kann ich hier meinen Stresspegel bzw. Aggressions- und Wutpegel senken? Was kann ich tun?

**Martin Widemann** Da komme ich jetzt wieder auf die Atmung zu sprechen, die ja auch in dem Fall hilfreich ist. Wir hatten schon mal über die Bauchatmung gesprochen. Auch das ist etwas, was man gut nutzen kann. Ich finde, gerade im beruflichen Kontext ist es wichtig, die Skills in den Alltag zu integrieren. Was ich persönlich mache, wenn ich Telefonsprechzeit habe und merke, dass ich gestresst bin, weil das Telefon die ganze Zeit klingelt: Ich nehme heraus zwischen zwei Telefonaten, wenn das Telefon wieder klingelt, es dreimal klingeln zu lassen und in der Zeit zwei-, dreimal tief in den Bauch zu atmen. Nicht bei jedem Telefonklingeln sofort dran gehen, sondern sagen "Ah ja, es klingelt" und das ist mein Signal: Jetzt muss ich mal wieder tief durchatmen. Man kann sich auch andere Alltagsreize als Signal nehmen. Zum Beispiel wenn das Faxgerät rattert: "Ah ja, das Faxgerät rattert, das ist für mich das Signal, einmal tief durchatmen." Ich habe damals im Studium in der Innenstadt von Hagen gewohnt, im Fadenkreuz von drei Krankenhäusern und einer Kirche. Da waren immer irgendwelche Martinshörner zu hören oder die Kirche hat ständig geläutet. Das war am Anfang total nervig. In meiner Prüfungsvorbereitungsphase habe ich mir das dann zunutze gemacht, dass jedes Mal, wenn ich die Glocke oder ein Martinshorn gehört habe, habe ich mich kurz von meinem Schreibtisch zurückgelehnt und tief durchgeatmet. So habe ich das in meinem Alltag kultiviert und das ist hilfreich. Aber auch den Igelball, den ich schon beschrieben habe, den kann man sich auch auf den Schreibtisch legen. Während man mit der rechten Hand die Maus bedient, kann man mit der linken Hand über den Igelball rollen. Oder Kälte: Es gibt so Kalt-Warm-Kompressen. Man kann sich ein Coolpack auf den Unterarm legen. Gerade wenn einem vielleicht nicht nur stressbedingt heiß ist, sondern es im Sommer heiß im Büro ist, was auch nochmal Anspannung fördert, kann es sehr wohltuend sein, so ein Coolpack auf dem Arm zu haben.

**Diana Huth** Das ist etwas, was leicht nachvollziehbar ist von den Kollegen und Kolleginnen. Ich mache das z.B. öfter mal, dass ich einfach kurz ins Badezimmer

verschwinde, um meine Handgelenke mit kaltem Wasser überlaufen zu lassen, damit ich einen Erfrischungseffekt habe. Viel mehr, als dass ich da die Anspannung loswerden möchte. Ich merke aber gleichzeitig, wie gut mir das tut. Und das kann man sich im Alltag zunutze machen, um zu spüren: Wann brauche ich was? So ein Igelball finde ich persönlich gut. Ich weiß aber nicht, ob ich mich trauen würde, den auf meinem Schreibtisch zu haben, weil ich mir vorstellen könnte, dass dann ein Kollege oder eine Kollegin sagt "Na musst du wieder deinen Igelball rollen, ist es schon wieder so weit gekommen?" Ich glaube, das muss jeder für sich rausfinden.

Ich finde es auch gut, mir so eine Erinnerung zu stellen. Dafür gibt es mittlerweile auch schon Apps, die mir sagen "Schließ mal kurz die Augen." Es gibt viele Menschen, die sich mit der Atmung noch schwertun. Gerade das Thema Bauchatmung ist gerade für Frauen etwas, wo viele dann doch eher in die Brust atmen und wo ich das Gefühl habe, viele Menschen müssen das erstmal trainieren. Die Augen zu schließen ist etwas sehr Pragmatisches, was ich sofort machen kann und wo ich ganz schnell bei mir bin. Wo ich nach außen sagen kann: Ich mache das jetzt gerade mal, weil mir die Augen schon brennen, vom langen Bildschirm Anschauen.

**Martin Widemann** Man muss dann immer aufpassen: Was macht dann mein Verstand, wenn ich die Augen schließe?" Ich werden dann natürlich auf mich zurückgeworfen und wenn ich eh schon angespannt bin, dann kann es sein, dass ich mich in irgendetwas reinsteigere. Ich würde empfehlen, wenn man die Augen schließt, die Sinnesorgane mit ins Boot zu holen zu sagen: "Ich konzentriere mich stattdessen auf was Anderes." Wenn ich die Augen schließe, ist das Sehen nicht mehr möglich. Aber ich kann mich dann auf das Hören konzentrieren, indem ich mich hinsetze, tief durchatme, die Augen schließe und mal wahrnehme: 5 Dinge, die ich gerade höre. Ich höre vielleicht den Kollegen auf der Tastatur klappern. Ich höre vielleicht von draußen irgendwelche Geräusche wie Autos oder Kinder oder ich höre den Chef, der da im Nebenraum wieder rummotzt. Ich nehme das einfach wahr, das ist eine kleine Achtsamkeitsübung. Ich nehme wahr, was ich höre oder ich nehme wahr, was ich spüre. Ich spüre, dass ich auf dem Schreibtischstuhl sitze. Ich spüre meine Arme auf der Lehne. Ich spüre die Luft, die durch meine Nase ein und ausströmt. Ich konzentriere mich auf Sinneseindrücke und damit verankere ich mich ins Hier und Jetzt. Wenn ich nur die Augen schließe und in meine Gedankenwelt gehe, dann reißen mich meine Gedanken ganz schnell in die Vergangenheit oder Zukunft. Je nachdem, was da auf mich wartet, kann das mein Erleben negativ beeinflussen.

**Diana Huth** Spannend. Wir haben noch gar nicht übers Riechen gesprochen, fällt mir gerade auf, wo Sie über die Nase sprechen. Heute im Meeting habe ich in einem

Gebäude gesessen, das prädestiniert dafür ist, dass da ab und an mal hingepinkelt wird. Wir hatten die Fenster geöffnet, weil es doch ein bisschen wärmer war. In diesen Zeiten benutzen wir alle sehr viel Desinfektionsmittel und dann hieß es: "Naja, wenn der Geruch zu doll ist, einfach nochmal ein bisschen Desinfektionsmittel benutzen. Das übertüncht das dann." Das bringt mich auf den Gedanken: Wenn ich stressige Phasen habe, nehme ich mir gerne abends mal ein Lavendelaroma, an dem ich rieche oder ein Roll-on Stick, mit dem ich dann irgendwie auf meine Handgelenke und auf meine Schläfen gehe. Der Geruch, muss ich persönlich sagen, auch als Saunagängerin, ist für mich elementar wichtig, sowohl im Positiven wie im Negativen. Und das wäre ja auch etwas, was man sich zunutze machen kann, oder?

**Martin Widemann** Absolut. Es ist auch ein wichtiger Bereich, wo man den Geruchssinn einsetzen kann, um sich in einen anderen Zustand zu versetzen. Da sind Menschen sehr unterschiedlich. Menschen haben sehr unterschiedliche Schwerpunkte, welche Sinneskanäle bei ihnen besonders wirksam sind. Geruch ist etwas, was für Menschen wirksam ist, die da auch eine Empfindlichkeit haben. Ich z.B. gehöre nicht dazu, ich habe eine degenerierte Nase, für mich ist das nicht so hilfreich, das müssen schon sehr extreme Gerüche sein, die mich dann zurückholen. Leute, die sehr feinsinnig sind, die können natürlich auf eine ganz große Bandbreite zurückgreifen: von ätherischen Ölen über Geruch von Essen. Was wir in der Therapie häufig verwenden, sind Ammola Riechstäbchen. Das ist eine Mischung aus Lavendel und Ammoniak. Das sind kleine Ampullen, die man aufbrechen kann. Das ist wie Riechsalz. Kennt man vielleicht aus dem Mittelalter Film. Wenn die Damen zusammenbrechen, dann hat man denen Riechsalz unter die Nase gehalten und dann waren die wieder da. Sowa ist das auch. Es hilft. Das ist ein sehr starker Reiz, auch ein unangenehmer Geruch, aber der ist so unangenehm, dass er uns ins Hier und Jetzt zurück katapultiert.

**Diana Huth** Die Kombination finde ich richtig abgefahren! Da denke ich sofort an meinen Lavendelstick und den gepaart mit früherer Blondierung, die stark nach Ammoniak gerochen hat. Das stelle ich mir richtig verrückt vor.

**Martin Widemann** So ist das.

**Diana Huth** Jetzt habe ich vielleicht ein paar Skills. Ich sitze am Arbeitsplatz und mache es so, wie Sie es gerade gesagt haben: Das Telefon klingelt. Ich bin eh schon angespannt, das nervt on top. Der Chef schreit rum. Es gibt diese Tage, an denen läuft wirklich alles schief. Das sind die Tage, die prädestiniert dafür sind, dass ich ausraste. Im schlimmsten Fall dann sogar zu Hause. Ich bin jetzt kein großer Ausraster, aber ich

kenne es durchaus, mit der völligen Anspannung nach Hause zu kommen, das dann in meinem privaten Umfeld zu platzieren und dann nochmal zu durchleben. Dieses es läuft alles schief an dem Tag, dass man wirklich vom Höcksken auf's Stöcksken kommt. Dann fällt auch noch die Milch zu Hause runter oder am besten noch der Rote-Beete-Saft und die ganze weiße Tapete ist hinüber. Ich frag mich dann immer: Wie kann das sein? Wie kann man so viel Pech auf einmal haben? Ist das dieses Gesetz der Anziehung, wovon immer alle reden? Und was kann ich tun, wenn dieser Tag wirklich massiv schief läuft?

**Martin Widemann** Psychologisch gesehen ist das Gesetz der Anziehung nicht bewiesen. Aber was wir kennen, ist ein Mechanismus: Die sich selbsterfüllende Prophezeiung. Wenn man in einem bestimmten Gefühlszustand ist, dann stellt sich der ganze Körper, das ganze Denken und Fühlen darauf ein. Und dann filtert man sein Umfeld entsprechend dieser Annahme, die man hat. Man hat schon morgens ein paar Sachen erlebt, die einem unangenehm waren oder die einen schlecht drauf gebracht haben. Dann geht man mit einer pessimistischen Haltung in den Tag. Und dann ist die sich selbsterfüllende Prophezeiung einfach ein Mechanismus, der dafür sorgt, dass wir nur noch die Dinge wahrnehmen, die zu unserer Grundannahme passen. Uns fallen natürlich eher die Dinge auf, die zu meiner Haltung passen und die mich darin bestätigen, dass das so ein richtiger Scheißtag ist. Wenn ich mit dieser Haltung durch den Tag gehe, dann werde ich auch alle Dinge, die das relativieren könnten, geflissentlich übersehen. Das ist der psychologische Mechanismus, der das erklärt.

**Diana Huth** Eine selektive Aufmerksamkeit?

**Martin Widemann** Genau. Das ist wie so ein Filtern von korrigierender Information. Das führt dann dazu, dass man am Ende des Tages denkt "Ja, das passiert nur mir. Ich bin auch ein Pechvogel." Das hat dann auch noch etwas mit der Attribution zu tun. Wie bewerte ich diesen Tag? Beziehe ich den auf mich, sage ich: "Ja, ich bin auch ein Pechvogel" oder sag ich "Ja, das war jetzt so ein Scheißtag. Das passiert mal. Gestern war es anders und vielleicht ist es morgen auch anders." Das ist nochmal eine andere Art der Bewertung. Wenn ich aber aus meinem Zustand der Frustration eine Bewertung treffe, dann sage ich natürlich "Ja, das liegt an mir. Das liegt daran, dass das Schicksal es nicht gut mit mir meint." Und dann beende ich den Tag auch noch mit einer Selbstabwertung. Die Empfehlung wäre: Wenn so ein Tag für die Wurst stattfindet, dann sollte man gerade darauf achten, dass man abends besonders gut mit sich umgeht. Man sagt gezielt "Das war ein anstrengender Tag, der hat mich viel Energie gekostet und ich sollte jetzt nicht auch noch auf mir rumhacken, sondern ich sollte jetzt gucken,

was ich mit dem Rest des Tages tun kann. Welche Dinge würden mir guttun?" Ob das dann ein Entspannungsbad ist oder ein gutes Gespräch mit einem Freund oder der Partnerin, was auch immer. Es geht darum bewusst darauf zu achten, sich nicht selber zu bestrafen für einen eh durchschnittlichen Tag.

**Diana Huth** Verstanden. Jetzt würde ich gerne nochmal all die Leute abholen, die sich schon seit Beginn des Gesprächs fragen: "Was sind eigentlich diese Borderliner?" Sie haben das am Anfang eingeleitet mit Menschen, die sehr viel zu kämpfen haben, mit einem hohen Grad der Anspannung, mit Emotionen. Für die wurde das Skills Training gemacht. Vielleicht können Sie uns dazu nochmal ein bisschen mehr Futter geben. Ich glaube, wir könnten eine ganze Stunde füllen mit dem Thema Borderline Persönlichkeitsstörung. In Bezug auf das Skills Training, können Sie hier vielleicht nochmal die Entwicklung zusammenbringen. Sie haben von Marsha Linehan gesprochen. Wir haben noch nicht darüber gesprochen, für was DBT steht. Was verbirgt sich hinter diesem Begriff "Dialektisch-Behaviorale Therapie"? Vielleicht können Sie das nochmal einordnen.

**Martin Widemann** Die Borderline Persönlichkeitsstörung ist, wie der Name schon sagt, eine Persönlichkeitsstörung und wird in den klassischen Diagnosesystemen eher als emotional instabile Persönlichkeitsstörung beschrieben. Da gibt es den Borderline Typ und den impulsiven Typ. Beide sind sich sehr ähnlich. Es gibt auch ein paar Unterschiede, da will ich jetzt aber gar nicht großartig drauf eingehen. Wichtig ist, dass das Menschen sind, die sehr früh in ihrem Leben schon Störungen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung erleben mussten. Entweder durch Gewalterfahrungen, grenzüberschreitende Erfahrung oder eben durch ein sehr vernachlässigendes Elternhaus. Wir benennen das als invalidierendes Umfeld, ein Umfeld, das einen ständig in Frage stellt oder das Gefühl gibt, dass man so wie man ist, nicht okay ist. Wenn ich das über sehr lange Zeit in meinem Leben ertragen musste, dann entwickle ich eine emotionale Instabilität. Ich verliere das Vertrauen in meine Gefühle und werde immer mehr zum Spielball meiner Gefühle. Es gibt also ein Zuviel an Emotionalität, das immer wieder so extreme Ausmaße findet, dass ich versuche, das zu kontrollieren. Dann greifen Menschen zu Dingen, um diese Gefühle zu kontrollieren, die von außen betrachtet pathologisch sind, also krankhaft sind, z.B. Selbstverletzung oder riskante Verhaltensweisen, wie das Leben aufs Spiel zu setzen durch Hochrisikoverhalten wie schnelles Auto fahren oder Extremsportarten oder erhöhte Sexualität, die im gefährlichen Rahmen stattfindet. Es kommt immer mehr zu Verhaltensweisen die dazu dienen, die Emotionalität zwar zu regulieren, aber auf eine ungesunde Art und Weise. Genau da setzt Skills Training an, weil man gemerkt hat, wir müssen den Leuten erstmal

alternatives Handwerkszeug geben, damit sie lernen, auf eine gesunde Art und Weise ihre emotionalen Turbulenzen in den Griff zu bekommen. Wir haben auch gemerkt, dass Menschen, die das besser hinkriegen, dann auch gar nicht mehr so persönlichkeitsgestört sind, sondern häufig auf viele Kompetenzen zurückgreifen können. Meine Erfahrung mit Menschen, die eine Borderline-Störung haben ist, wenn die erst mal lernen, sich wieder selber zu regulieren, dann sind das häufig sehr facettenreiche, sehr interessante, differenziert denkende Menschen, die eine ganze Menge Möglichkeiten haben. Denen aber diese Möglichkeiten häufig nicht zur Verfügung stehen, wenn ihre Gefühle mit ihnen durchgehen. Darauf basiert das Skills Training, eben auf der Emotionsregulation. Das basierte auf innere Achtsamkeit zu vermitteln, zwischenmenschliche Fertigkeiten, also den Umgang mit anderen Menschen zu schulen, aber auch den Leuten nahezubringen, ihren Selbstwert nicht ständig zu torpedieren. Das ist ein weiteres Modul, bei dem es um das Thema Selbstwert geht. Was kann ich tun, um meinen Selbstwert zu stärken und was tue ich eigentlich, um den zu schwächen? Das sind die zentralen Bereiche des Skills Training und das ist aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie von Marsha Linehan entstanden. Dialektisch-Behaviorale Therapie bedeutet, dass man lernt zwischen der Vernunft und dem Gefühl zu vermitteln, um eine Schnittmenge zu verbessern, die wir intuitives Verstehen nennen. Marsha Linehan spricht da von "wise mind". Das heißt, die Dialektik zwischen Vernunft und Gefühl führt zu einer intuitiven Sichtweise auf sich selbst und das führt häufig dazu, dass man gesündere Entscheidungen für sich trifft. Das ist das Fernziel. Der Begriff Dialektik. Behavioral heißt einfach: Es geht viel um Verhaltensmodifikation. Die beiden Begriffe sind in diesem Kürzel mit integriert.

**Diana Huth** Ich finde, da haben Sie eine gute Brücke geschlagen zwischen einem sehr einschränkenden Störungsbild und dem Alltag von vielen Menschen. In meiner Welt wird die Borderline Persönlichkeitsstörung immer wieder als sehr krass betrachtet. Also dass es eine sehr intensive Geschichte ist. Dass viele Psychotherapeuten sich da nicht ran trauen. Dass es, vielleicht ähnlich wie bei ADHS, zu einer Über-Diagnostik kommt, weil Menschen bestimmte Symptome zeigen die man nicht richtig einordnen kann. Also ist es erst einmal eine Borderline Persönlichkeitsstörung. Viele Patientinnen, von denen ich gehört habe, sagen, dass es einfach krass ist, wenn man das googelt. Als ob das Leben zu Ende wäre. Man kann es nicht heilen. Man kann damit nicht richtig umgehen. Ich finde, gerade die Borderline Persönlichkeitsstörung ist ein sehr komplex diskutiertes Steuerungsbild und gleichzeitig hat es aber so viel von dem, was jeder und jede in seinem Leben erlebt. Ich glaube, der Glaubenssatz "So wie ich bin, bin ich nicht richtig oder nicht gut genug." ist einer, der sehr verbreitet ist. Sich selbst in Frage zu stellen. Das sind Dinge, die wir alle zwischenzeitlich mal in unserem Leben erleben. Umso mehr

würde ich sagen, ist das Skills Training etwas für den alltäglichen Gebrauch. Natürlich muss man trotzdem sagen, dass es sich hier um ein Störungsbild handelt, das eben schon sehr frühzeitig in der Kindheit seine Weichen hat. Wo man wirklich nochmal davon ausgehen kann, dass der Anspannungsgrad den die Betroffenen, die zu Ihnen kommen und in den Gruppen Hilfe suchen, deutlich höher ist als die Wut, die ich verspüre, wenn mein Kollege mich mal wieder richtig genervt hat.

**Martin Widemann** Es vielleicht doch nochmal eine wichtige Ergänzung: Man weiß mittlerweile auch, dass die Borderline-Störung durchaus eine biologische Komponente hat. Man konnte durch bildgebende Verfahren gut darstellen, dass genau der Bereich der Emotionsregulation, das limbischen System, hochanfällig ist bei Menschen mit einer Borderline-Störung. Das heißt, vieles von dem, was aus dieser Verwundbarkeit oder wir nennen das Vulnerabilität hervorgeht, ist dem geschuldet, dass das Gehirn an der Stelle hypersensibel ist. Diese Information ist vielleicht einerseits wissenschaftlich, aber andererseits für viele Patienten total hilfreich, weil sie das erste Mal im Leben das Gefühl haben "Ich bin nicht Schuld", denn die meisten Borderliner geben sich immer die Schuld für ihre Verhaltensstörung. Wenn die dann verstehen, dass das tatsächlich auch ein neurobiologisches Handicap ist, das die da in sich tragen, also eine Behinderung, für die sie gar nichts können, die im Laufe des Lebens entstanden ist, kann das erst einmal sehr erleichternd sein, weil sie dann wissen "Okay, ich habe ja nicht nur einen an der Klatsche, sondern ich habe da tatsächlich was." So erleben die das als wirkliche Erleichterung, auch wenn das jetzt psychologisch eigentlich gar keinen Unterschied macht. Für die Leute ist es entlastend zu wissen "Das liegt nicht nur an mir, das liegt auch an einem kleinen Fehler in meinem Gehirn, zum Teil zumindest."

**Diana Huth** Wahnsinnig spannendes Thema. Ich glaube, darüber könnte man noch lange sprechen und wie gesagt auch eine weitere oder einzelne Folge machen. Wie kann jemand, der sich stark belastet fühlt oder vielleicht schon in einer Therapie – meinerwegen der Verhaltenstherapie – ist, an einem Skills Training teilnehmen? Wie finde ich Zugang als belasteter Mensch zu solchen Angeboten?

**Martin Widemann** Leider ist die therapeutische Landschaft da nicht so gut aufgestellt. Viele Kliniken, die DBT anbieten, bieten auch ein ambulante Skills Training an. Da müsste man sich mal vor Ort erkundigen, welche Kliniken sich das auf die Fahnen schreiben. Was man tun kann: Es gibt einen Dachverband, den Dachverband DBT und die haben auf ihrer Internetseite eine Landkarte, wo die Kliniken verzeichnet sind, die zertifiziert sind. Die im Bereich DBT spezialisiert und zertifizieren sind. Da findet man die Kliniken und möglicherweise auch Skills Trainings. Das ist aber leider nicht so umfangreich, wie



man sich das wünschen würde. Es gibt darüber hinaus viele Angebote, die aber dann nicht zertifiziert sind. Das muss man sich regional immer wieder angucken. Ich würde immer die zuständige Klinik ansprechen, die stationäre Angebote macht. Und darüber hinaus einfach auch im Internet gucken. Manchmal findet man Angebote über die sogenannte "KISS". Das ist die "Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen". Die gibt es eigentlich in jeder größeren Stadt und da können sich Selbsthilfegruppen melden. Manchmal werden da auch Angebote für Skills Gruppen vertreten. Wo man das noch findet, sind die sogenannten Institutsambulanzen, die viele Kliniken haben. Die bieten manchmal auch Skills Trainings an oder eben Forschungsambulanzen. Aber dass man jetzt auf dem Markt viel über solche Angebote stolpert, ist leider nicht so.

**Diana Huth** Das heißt also, jeder und jede, die sich nicht so extrem belastet fühlt, sondern eher nach Skills für den Alltag sucht, sollte nicht direkt ins Skills Training gehen und damit wohlmöglich stark belasteten Menschen einen Platz wegnehmen. Stattdessen könnt ihr im Internet schauen, was für Ideen es zum Skills Training gibt. Scheut euch auch nicht davor, in Bücher zu schauen, die eher klinisch ausgerichtet sind. Martin Widemann stellt in der Zwischenfolge nächste Woche ein paar kreative Beispiele vor, wie Menschen mit ihren Anspannungen umgegangen sind. Wie immer gilt: Schaut, was euch taugt und probiert es aus. Aber bitte nicht mitten in einer Schlägerei, sondern in einem Rahmen, in dem alle die Bereitschaft zum Experimentieren haben. Vielleicht zu Hause mit der Familie oder mit Freunden. Herzlichen Dank für die vielen Tipps: Martin Widemann.

**Martin Widemann** Danke auch.