

# Be your change

Wege aus dem Gefühlschaos  
von Jugendlichen für Jugendliche

Ellen Orbke (Hg.)



BALANCE **erfahrungen**



Бүтээгдэхүүн  
ЗГАСНЫ ТЕХНОЛОГИЯ

Gewinner des  
DBT-Innovationspreises  
2022



## Du hast in der Hand, was passiert!

»Bei einem Beinbruch bist du der Therapie einfach ausgeliefert. In der Therapie für die Psyche läuft das anders. Du kennst dich selbst am allerbesten, weißt, was dir guttut und was nicht, wo deine Schwächen und wo deine Ressourcen liegen – all das kannst du in die Therapie einbringen! Jeder Knochen braucht etwa sechs Wochen Ruhe, um wieder zu heilen, aber jede Psyche ist auf ihre ganz individuelle Weise einzigartig. Dieses Buch ist der beste Beweis dafür: Hier sind viele Wege aufgezeigt, wie Therapie aussehen kann. Stell dir vor, du stehst mit einer leeren Tüte vor einem kunterbunten Süßwarenregal und du kannst dir zusammensuchen, was dir gefällt!«

*Lena Kristin Wittland*



Ellen Orbke (Hg.)

BE YOUR CHANGE



BALANCE **erfahrungen**

Ellen Orbke (Hg.)

# BE YOUR CHANGE

WEGE AUS DEM GEFÜHLSSCHAOS  
VON JUGENDLICHEN  
FÜR JUGENDLICHE

## WIE DIESES BUCH ENTSTAND 8

Ellen Orbke

## WAS WIR IN DER THERAPIE GEMACHT HABEN 13

Michelle Winter

## SKILLS - WAS IST DAS EIGENTLICH? 19

Sophie Johannsmann, Michelle Winter und

Lena Kristin Wittland

## THERAPIE, DAS MACH ICH NIE!? 21

Lena Kristin Wittland

## EINE UNERWARTETE EINLADUNG FÜR MICH UND MEINEN VATER 34

Clara Beckmann

## RAUS AUS DEM ANGSTHAMSTERRAD VON SCHULSTRESS UND PRÜFUNGSANGST 45

Lorena Schwede

## SKILLS IN KRISENZEITEN 53

Jai L. Kaur

## NEHMEN UND GEBEN: VON DER HILFESUCHENDEN ZUR HELFENDEN 72

Michelle Winter

## VON PINK ZU BUNT: DER WEG ZU MIR 87

Die Geschichte von Mitch Werner aufgeschrieben

von Michelle Winter

## CHANCE GENUTZT: EINE GELUNGENE VERNETZUNG VON HILFEN 96

Alexanders Geschichte erzählt von Milea Dahlmann

auf der Grundlage von Gesprächen mit ihm und anderen

LEHRMEISTER AUF VIER HUFEN **104**

Sophie Johannsmann

GEDANKENPFERDE MIT YOGA  
BÄNDIGEN **111**

Jai L. Kaur

SCHREIBEN GEGEN DAS  
GEFÜHLSCHAOS **125**

Milea Dahlmann

RAUS AUS DER ERSTARRUNG:  
TRAUMABEHANDLUNG AUF  
UMWEGEN **131**

Emmy Kampe

VOM SCHMERZ ZU INNERER  
STÄRKE **144**

Mara Zielert

UNSERE ANREGUNGEN FÜR DEINEN  
NOTFALLKOFFER **151**

Sophie Johannsmann, Lena Kristin Wittland  
und Michelle Winter

DER PROZESS: VOM GEDANKEN  
ZUM BUCH UND VOM EINZELNEN  
ZUM GRUPPENMITGLIED **163**

Die Autorengruppe

WAS WIRKT!?

DIE SICHT DER THERAPEUTIN **169**

Ellen Orbke

ANHANG **181**

## HERAUSGEBERIN, AUTORINNEN UND AUTOREN

- 6 **Ellen Orbke**, Diplom Pädagogin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, arbeitet seit über 15 Jahren in ihrer eigenen Praxis. Einer ihrer Therapieschwerpunkte ist die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT-A) für Jugendliche und junge Erwachsene. Diese besteht aus einer Kombination von Einzeltherapie und Gruppentherapie, dem sogenannten Skills-training. Dabei integriert sie in die DBT-A weitere Methoden wie die Systemische Therapie, die Hypnotherapie, die Traumatherapie, das EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) und die tiergestützte Therapie.

Alle Mitautorinnen und -autoren des Buchprojektes wurden von Ellen Orbke im Alter zwischen 13 und 22 Jahren therapeutisch begleitet, ihre Therapien erstreckten sich über einen Zeitraum von einem bis zu vier Jahren. Alle Therapien hatten einen DBT-Schwerpunkt, zu dem u.a. ein komplettes DBT-Skillstraining mit der Dauer von ca. einem Jahr gehörte. Die folgenden Angaben beziehen sich auf die ambulanten Therapien in der Praxis Orbke.

Einige von den Autorinnen und Autoren haben sich entschieden, ihre Beiträge unter Pseudonym zu veröffentlichen – zum Schutz der eigenen Person und zum Schutz ihrer Familien.

**Clara Beckmann** (Pseudonym) hat die Therapie im Alter von 19 bis 21 gemacht. Sie ist Anfang 20, arbeitet als Bürofachkraft und studiert Psychologie an einer Fernuniversität.

**Milea Dahlmann** (Pseudonym) hat die Therapie im Alter von 17 bis 19 Jahren gemacht. Sie ist heute 20 Jahre alt und absolviert aktuell, nach dem Abitur, ein Bundesfreiwilligenjahr in der Mädchenarbeit.

**Jai L. Kaur** (Pseudonym) hat im Alter von 14 bis 16 Jahren die Therapie gemacht. Sie ist jetzt Anfang 20, ausgebildete Yogalehrerin, arbeitet für ein Yogastudio und studiert.

**Emmy Kampe** (Pseudonym) hat im Alter von 15 bis 19 Jahren die Therapie gemacht. Sie ist Anfang 20 und befindet sich in der Ausbildung zur Hotelfachfrau.

**Alexander Kemper** hat im Alter von 14 bis 16 Jahren die Therapie gemacht. Er ist jetzt 19 Jahre alt und macht eine Lehre zum Fleischer.

**Sophie Johannsmann** hat im Alter von 13 bis 16 Jahren die Therapie gemacht. Sie ist heute 20 Jahre alt und studiert – nach dem Bundesfreiwilligenjahr im Naturschutz – Biodiversität und Ökologie.

**Lorena Schwede** hat im Alter von 14 bis 15 Jahren die Therapie gemacht. Sie ist heute 15 Jahre alt und Schülerin.

**Mitch Werner** (Pseudonym) hat im Alter von 17 bis 20 Jahren die Therapie gemacht. Er ist jetzt Anfang 20 und in der Ausbildung zum Pflegefachmann.

**Michelle Winter** (Pseudonym) hat im Alter von 20 bis 22 Jahren die Therapie gemacht. Sie ist heute Mitte 20 und Sozialarbeiterin (B.A.).

**Lena Kristin Wittland** hat im Alter von 14 bis 16 Jahren und im Alter von 20 Jahren die Therapie gemacht. Sie ist 24 Jahre alt und studiert Sprachen und Literatur. Sie schreibt und zeichnet leidenschaftlich gern und hat das Coverbild gemacht sowie alle Beiträge dieses Buches illustriert.

**Mara Zielert** (Pseudonym) hat im Alter von 13 bis 15 und im Alter von 16 bis 18 Jahren die Therapie gemacht. Sie ist 19 Jahre alt und studiert Geisteswissenschaften.

## WIE DIESES BUCH ENTSTAND

Liebe Leserin, lieber Leser,

- 8 ich freue mich sehr, dass du dieses Buch nun in der Hand hältst und dich mit den eindrucksvollen Erzählungen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf ihrem Weg ins Leben beschäftigen möchtest. Alle Autorinnen und Autoren vereint, dass sie in meiner Praxis eine Psychotherapie gemacht haben. Sie berichten in ihren Beiträgen von ihren Erfahrungen, beispielsweise von ihrer Angst vor der Therapie, insbesondere vor der Gruppentherapie, aber auch von den positiven Veränderungen, die sie durch die Therapie erfahren haben: vom Verlassen des Hamsterrades geprägt von Schulstress und Prüfungsangst, von der Verbesserung der Beziehung zu den Eltern und dem Aufbrechen von Traumaerstarrungen, dem Finden von beruflichen Perspektiven und persönlicher Identität.

Die Ziele innerhalb einer Psychotherapie sind meist vielfältig und sehr individuell. Die Ziele der jungen Menschen, die an diesem Buch mitgewirkt haben, waren zum einen schmerzhaft, oft heftige, negative Gefühle und Gedanken und ihre psychischen Symptome verstehen zu lernen, um besser damit umgehen zu können, zum anderen, ihren Sinn und ihren Weg im Leben zu finden. In den Beiträgen schildern sie ihre ganz individuellen Wege und auch die Methoden, die sie im Rah-

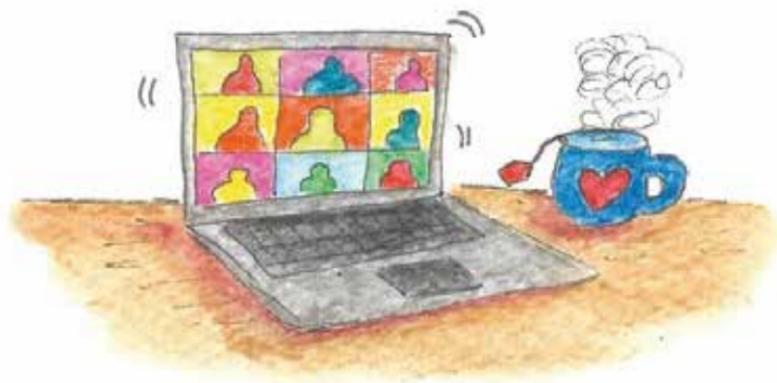
men ihrer Therapie kennengelernt und als hilfreich erlebt haben: in der DBT-Skillsgruppe (mit den Schwerpunkten Achtsamkeit, Stress-toleranz, Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Fertigkeiten, Selbstwertstärkung, den Mittelweg finden), der Hypnotherapie, im EMDR, beim Yoga, der tiergestützten Therapie und dem Schreiben.

Bevor du die einzelnen Texte liest, möchte ich dir gerne berichten, was alles passiert ist auf dem Weg von der Idee bis zum fertigen Buch, das du nun in deinen Händen hältst.

Seit nun schon über 15 Jahren arbeite ich in meiner eigenen Praxis als Psychotherapeutin mit Kindern und Jugendlichen und durfte in dieser Zeit viele faszinierende Therapieverläufe begleiten, die mich von Ressourcen und Selbstwirksamkeit stärkenden Methoden überzeugt sein lassen. Nicht nur in der Therapie, sondern auch in der Schule, der Jugendhilfe und an allen Orten, wo Kinder und Jugendliche gestärkt werden sollen, halte ich diese für wesentlich.

Daher auch mein Wunsch, die in den Therapien gewonnenen Erfahrungen weiterzugeben. So fragte ich die jungen Menschen, die bereits das DBT-Skillstraining abgeschlossen hatten, ob sie Lust hätten, an einem Buchprojekt mit der Frage »Was wirkt?« mitzumachen – und fast alle waren gleich dabei!

Schon bald entstand eine Gruppe, die online, live und hybrid in regem Austausch stand.



Die Coronasituation, unter der das gesamte Projekt entstanden ist, hat nicht nur Onlinetreffen normaler und unproblematischer gemacht, sondern auch ermöglicht, dass ehemalige Therapieteilnehmende mitwirken konnten, die inzwischen viele Kilometer entfernt wohnen. Es fanden auch zwei Intensivwochenenden in meiner Praxis und eine gemeinsame Teilnahme am DBT-Netzwerktreffen statt, was uns als Gruppe zusammengeschweißt und die Identifikation mit dem Projekt gestärkt hat. Dort hatten wir uns mit unserem Buchprojekt für den Innovationspreis des DBT-Netzwerktreffens 2022 beworben und tatsächlich den ersten Preis gewonnen.

10

Wir haben miteinander überlegt und reflektiert, was wie in der Therapie gewirkt hat, was wir für hilfreich halten, es mit anderen Jugendlichen, die psychische Probleme haben, zu teilen und Entwicklungsprozesse anzustoßen. Die Idee zu diesem Buch hat sich immer stärker konkretisiert, die Jugendlichen und jungen Erwachsenen haben erste Beiträge geschrieben, wir haben Interviews geführt, uns gegenseitig inspiriert, aber auch gegenseitig korrigiert und all das in einem wertschätzenden konstruktiven Miteinander. So haben bei diesem Buchprojekt letztlich alle Unterstützung erfahren und sich gegenseitig gegeben – ein echtes Gemeinschaftswerk.

Aus diesem Buchprojekt ist, wie das häufig in Gruppenprozessen der Fall ist, im Laufe der Zeit die eine oder der andere ausgestiegen, weil es vielleicht zu viel wurde, es nicht der richtige Zeitpunkt war oder aus anderen Gründen. Auch haben sich die einzelnen Mitwirkenden in unterschiedlicher Weise und Intensität eingebracht, so wie es eben für die Einzelne oder den Einzelnen passte. Und damit waren alle einverstanden.

Ich selbst fand mich immer mehr in der Rolle der Organisatorin, Moderatorin, der Coachin oder Lektorin wieder und begleitete das Projekt ein bisschen so, wie ich vorher als Therapeutin die Therapieprozesse begleitet hatte. Kurz gesagt, es kam etwas zustande, wo-

von ich zu Beginn gar nicht zu träumen gewagt hätte: Ein Gemeinschaftsprojekt – verbindend, bestärkend und erkenntnisreich.

Das therapeutische Schreiben, das ich als Schreiben von Tagebuch im Rahmen der Therapie oft einsetze, hat mit diesem Buch eine ganz neue Bedeutung bekommen. Ich bin wirklich fasziniert, wie viel Talent zum Schreiben in den jungen Menschen steckt. Und dass dieses Buch sogar von einer der jungen Autorinnen illustriert wurde, ist eine echte Bereicherung. Alle Mitwirkenden haben bei der Auswahl der Abbildungen mitgemacht und ihre Wünsche und Vorstellungen geäußert. Die Bilder sind ebenso wichtig wie die Texte, denn nicht alles lässt sich mit Worten sagen, manches sogar besser zeichnen. Und oft ist auch ein Augenzwinkern dabei.

Auch wenn du auf den folgenden Seiten von Ereignissen und Lebensgeschichten liest, die sehr belastend sind, kannst du dir immer sicher sein, dass sie eine gute Wendung nehmen, sodass, bei allem Mitgefühl und bei aller Traurigkeit, die du möglicherweise empfindest, die positiven Erkenntnisse, Ideen und Energien, die von den Geschichten ausgehen, dir guttun können.

Wenn es dir beim Lesen zu viel wird, mach Pausen, atme tief durch und blättere ruhig vor bis zum Beitrag mit den Skills. Da findest du kleine Übungen, die dir helfen können, gelassen und konzentriert weiterzulesen, wenn du das möchtest.



Ich wünsche dir jedenfalls viel Freude beim Lesen dieses vielseitigen Buches! Die ganze Gruppe hofft, dass du von ihren Erfahrungen profitierst, Mut fasst und für dich eine gute Lösung findest, in der Zuversicht, dass du dein Leben selbst in die Hand nehmen kannst.

*Ellen Orbke*

*Bielefeld, im Februar 2023*

# WAS WIR IN DER THERAPIE GEMACHT HABEN

Michelle Winter

13

Jedes Mal, wenn ich gefragt werde, was wir in der Therapie gemacht haben, muss ich wieder aufs Neue darüber nachdenken, und es fällt mir nicht so leicht, es in Worte zu fassen. Aber ich versuchs mal. DBT-A, die Dialektisch Behaviorale Therapie, richtet sich an Jugendliche mit Gefühlsregulationsstörungen, die sehr Unterschiedliches bedeuten können, zum Beispiel sehr impulsiv zu sein, sich selbst zu verletzen, das Leben, wie es gerade ist, nicht auszuhalten, sehr an schlimmen Erlebnissen zu leiden, übermäßig traurig oder ängstlich zu sein und viele Probleme in seinen Beziehungen zu haben.

Aber was bedeutet hier Dialektik? In Kurzform: Wir Jugendliche haben oft ein Entweder-oder-Denken. Alles ist schlimm oder absolut super. Die Freundin ist super toll oder total blöd.

Es ist ein wichtiger Schritt in der DBT, zum Sowohl-als-auch-Denken zu kommen.



Es gibt nicht nur die Nacht, sondern auch den Tag, es gibt die Sonne und den Mond. Es gibt sowohl schlechte als auch gute Tage. Das verändert die Haltung zum Leben ziemlich stark und eben auch das Verhalten (= behavioral).

Wir haben erlebt, dass die DBT einen sehr großen Einfluss auf das psychische Innenleben von uns Jugendlichen und jungen Erwachsenen ausüben kann. Ich versuche jetzt mal, die wichtigen Aspekte zu erklären, damit man ungefähr versteht, wie DBT funktioniert. Ich sage nur gleich vorab, dass diese Therapie sehr umfangreich ist. Allein das Skillstraining, eine Form der Gruppentherapie, haben wir ein Jahr lang einmal in der Woche für zwei Stunden gemacht. Deshalb kann ich nur einen groben Überblick geben.

14

Die einzelnen Module, aus denen sich die Gruppentherapie zusammensetzt, sprechen wesentliche Bereiche an, die für die Persönlichkeitsentwicklung wichtig sind. Obwohl diese Art von Therapie einer klaren Struktur mit Leitfaden folgt, ist sie doch in ihren Details sehr komplex, vielfältig und individuell. Daher fällt es häufig schwer, Außenstehenden gut zu erklären, was DBT eigentlich bedeutet.



Man könnte DBT als eine Art Multiwerkzeug beschreiben, mit dem man Optionen an die Hand bekommt, konstruktiv und zielgerichtet Einfluss auf die Psyche zu nehmen. Oder als eine Gruppen- und Einzeltherapie, bei der man lernt, die Anforderungen des Alltags, mit

all seinen positiven und negativen Ereignissen, zu bewältigen, ohne dabei aus der Balance zu geraten. Definitiv ist das DBT-Programm ein mit Anstrengungen verbundenes Therapiekonzept, das in der Theorie zunächst ganz einfach und rundum positiv wirkt. In der Praxis verlangt es uns jedoch einiges ab, und es stellt uns immer wieder vor die Entscheidung, dem destruktiven Verhalten nachzugeben oder den zunächst schwereren Weg zu wählen und die Skills anzuwenden. Insgesamt schafft die DBT eine umfassende Grundlage, um entscheidende Veränderungen in der eigenen Lebensgestaltung und im Umgang mit Gefühlen anzugehen. Der Ressourcen, die man bildet, wird man sich sowohl während als auch nach der Teilnahme an der DBT allmählich immer bewusster.

Das DBT-Programm ist für jeden von uns ein tiefgreifendes Erlebnis gewesen. Die Therapie besteht im Allgemeinen aus einer Kombination von Gruppen- und Einzeltherapie. Während der Teilnahme am Skillstraining (in der Gruppe) erlebt man ein Gemeinschaftsgefühl: Ich bin nicht alleine, denn hier in der Gruppe gibt es Mädchen und Jungen, die ganz ähnliche Erfahrungen machen und die alle eine Idee davon haben, was in mir vorgeht.



Und obwohl sich alle mit den gleichen Modulen beschäftigen, ist es faszinierend, wie jeder von uns eine andere Idee hat, sie in seinem Alltag einzubauen und auszugestalten. Ein anschauliches Beispiel dafür ist das Modul »Achtsamkeit«. Wir leben oft einfach nur von Tag zu Tag. Wir sind in Gedanken schon bei den vielen Hausaufgaben, obwohl wir doch eigentlich gerade noch Pause haben und das leckere Mittagessen genießen könnten. Und wenn wir uns danach mit Freunden treffen, hängen wir, anstatt in dem Moment voll anwesend zu sein, auf Social Media rum und ärgern uns, dass wir nicht so viele Follower auf Instagram haben wie die Mitschülerin, der doch ohnehin alles in den Schoß fällt. Genau für solche Situationen erlernt man im Modul »Achtsamkeit« Strategien, um besser bei sich selbst bleiben zu können: Wie genau schmeckt mein Mittagessen heute eigentlich? Wie riecht es, wenn ich mal die Augen schließe? Ist es warm oder kalt? Was gibt es mir für ein Gefühl, mit meinen Freunden zu sein? Welche Gefühle löst es in mir aus, wenn ich das Lachen meiner besten Freunde höre, weil ich gerade einen lustigen Witz gerissen habe?

Achtsam in den Tag starten – das kann ein Thema in der DBT sein. Aber wie jede und jeder Einzelne diese Achtsamkeit ausgestaltet, ist ganz individuell. Die einen von uns beginnen den Tag mit Yoga-Übungen, die anderen schreiben in ihr Sonnentagebuch oder lesen jeden Morgen eine kleine Achtsamkeitsübung. Und so individuell wie die der Achtsamkeit, so ist auch die Ausgestaltung der anderen Module.

Jede und jeder von uns geht anders mit Stress um, aber in der Gruppe sammeln wir Ideen, wie das im Einzelnen genau aussehen kann. So werden im Modul »Stresstoleranz« Ideen zu Körperübungen, Atemübungen und Ablentechniken vorgestellt und gemeinsam ausprobiert, die wiederum jede und jeder für sich so nutzen kann, dass sie einen selbstberuhigenden Effekt haben und das Gefühl von Stress vermindern. Auch für die Therapierenden ist die Ausgestaltung der einzelnen Module mit jeder Gruppe anders und damit je-

des Mal eine Bereicherung. Denn auch sie erweitern durch die individuellen Ideen der Teilnehmenden ihren Erfahrungsschatz. Die Beziehung zwischen den Teilnehmenden und den Therapierenden ist in der DBT keine starre. Es entwickelt sich schnell eine tiefe und enge Vertrautheit zwischen der Therapeutin und der Gruppe. Bei uns wurde das noch durch Gruppenregeln verstärkt, die wir am Anfang gemeinsam beschlossen haben und die bei jedem Treffen auch visuell im Raum sichtbar waren. Auf deren Einhaltung konnten wir uns verlassen und das hat uns viel Sicherheit gegeben. Dieses Vertrauen ermöglicht, sich öffnen zu können und keine Angst davor zu haben, bewertet zu werden.

Zur Einzeltherapie gehört auch das Besprechen der Wochenprotokolle, die jeden Tag von den Teilnehmenden geführt werden. Hier gibt man selbst eine Einschätzung ab, wie das Verhalten, das man verändern möchte, an jedem Tag der Woche gewesen ist, aber hält auch fest, ob es schöne Erlebnisse und Gefühle gab und, wenn ja, welche.

Hier gehört erneut Selbstdisziplin dazu, sich jeden Tag damit auseinanderzusetzen, was in einem vorgegangen ist. Jeden Tag auch positive Ereignisse zu benennen, gehört hier mit zum Protokollschreiben, und zwingt einen zum positiven Denken. Nicht jeder mag die Wochenprotokolle, aber auf jeden Fall verschaffen sie der Therapeutin einen guten Überblick und erleichtern den Einstieg in die Therapiesitzung. Und auch für uns Teilnehmende ist es auf jeden Fall eine nützliche Gedankenstütze, um die Woche noch einmal rückblickend betrachten zu können. Ergänzend zu den Wochenprotokollen gibt es die Verhaltensanalyse. In dieser Analyse setzen wir uns mit vorangegangenen destruktivem Verhalten schriftlich auseinander. Hier gilt es zu reflektieren: Was war der Auslöser? Was genau ist passiert? Hätte ich anders handeln können? Welches Ereignis ist dem vielleicht schon vorausgegangen? Und die wichtigste Frage natürlich: Welche Ideen habe ich, um es beim nächsten Mal anders zu machen?

Nach einer Teilnahme an der DBT kann man in der Rückschau sagen, dass sich die Perspektive auf das eigene Leben grundlegend verändert hat. Der persönliche Handlungsspielraum wird uns bewusster, und wir gewinnen an Sicherheit und Souveränität in schwierigen Situationen. Die Teilnahme an dieser Art von Therapie lässt uns Jugendliche zu jungen Erwachsenen heranreifen, die sich reflektierend betrachten, Eigenverantwortung und Verantwortung für ihr Handeln übernehmen. Die erlernten Methoden der Therapie – Skills – sind in gewisser Weise sogar lebensbestimmend geworden. Sie werden im Laufe der Zeit zu Gewohnheiten und laufen wie selbstverständlich, oft unbewusst, im Hintergrund ab. Natürlich verändern sich Bedürfnisse und Interessen. Doch durch die Teilnahme an der DBT, hat man so viele Ideen gewonnen, dass man bei der Anpassung an seine aktuellen und sich entwickelnden Bedürfnisse immer auf einen großen Vorrat zurückgreifen kann.

Auf den folgenden Seiten erzählen Jugendliche und junge Erwachsene ihre ganz persönliche Therapiegeschichte. Mit der Teilnahme an der DBT-A entwickelten sie neue Strategien im Umgang mit stressigen Situationen, lernten sie, ihren Alltag achtsam zu gestalten, Skills einzusetzen und auch, ihre Erfahrungen weiterzugeben.