

---

## Das Training emotionaler Kompetenzen

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl wissenschaftlicher Befunde, welche die Wichtigkeit der Emotionsregulation für das psychische Wohlbefinden belegen. Vor diesem Hintergrund entwickelte Berking (2010) ein störungsübergreifendes Gruppentrainingsprogramm zur Verbesserung der Emotionsregulation: das Training emotionaler Kompetenzen (TEK). Es werden insgesamt sieben Kompetenzen vermittelt, die seriell eingeübt und schließlich zu einer Sequenz „gechaint“ werden und durch regelmäßiges Üben auch in sehr kurzer Zeit durchgeführt werden können. Die Fertigkeiten sollen in emotional belastenden Situationen bewusst eingesetzt werden und zu einer allmählichen Steigerung der emotionalen Selbstwirksamkeitserwartung und des psychischen Wohlbefindens führen. In einem ersten Schritt wird durch die **Muskel- und Atementspannung** die Fähigkeit eingeübt, physiologisches Arousal herunterzuregulieren. Die nächste Kompetenz besteht im **bewertungsfreien Wahrnehmen** und Benennen des aktuellen innerpsychischen Erlebens, insbesondere im Bereich der Emotionen, um Ruhe ins psychische System zu bringen, dysfunktionale gedankliche Prozesse zu verhindern und auf vorhandenes lexikalisches Wissen zum aktuellen emotionalen Erleben zugreifen zu können. Die Kompetenz der **Akzeptanz und Toleranz** auch unangenehmer emotionaler Zustände soll den Teilnehmern ermöglichen, den Teufelskreis aus dysfunktionalen und meist erfolglosen Emotionsvermeidungsversuchen und anschließenden negativen Gefühlen des Kontrollverlustes, der Vergeblichkeit und Hilflosigkeit zu durchbrechen. Es geht hierbei darum, den aktuellen Gefühlen die „bedingte Erlaubnis“ zu erteilen, da zu sein und nicht durch den Kampf gegen diese, noch mehr „Öl ins Feuer zu gießen“. Diese Haltung soll Veränderungsversuche nicht verhindern und entmutigen, sondern unterstützen und überhaupt erst ermöglichen. Die nächste Kompetenz ist die **effektive Selbstunterstützung**. Viele Menschen neigen in emotional schwierigen Situationen dazu, sich innerlich abzuwerten, zu beschimpfen und sich unter Druck zu setzen, was in der Folge sekundäre negative Gefühle wie z. B. Scham, Schuld oder Ärger über sich selbst auslöst. Die Beschäftigung mit diesen Gefühlen ist belastend und bindet Ressourcen, die eigentlich zur Bewältigung der aktuellen „primären“ Emotion oder Situation verwendet werden könnten. Im TEK wird deshalb eine liebevolle, fürsorgliche und unterstützende Haltung sich selbst gegenüber eingeübt. Die Durchführung und das Einüben der vorbeschriebenen Kompetenzen ermöglicht es nun, die Ursachen und Bedingungen des eigenen emotionalen Erlebens zu **analysieren** und Ansatzpunkte für die **Regulation** zu finden. Bei der Analyse werden die auslösende Situation, die Grundstimmung, Verhaltensimpulse und Verhalten, aktivierte Bedürfnisse und Ziele, die kognitive Bewertung und Interpretation und mögliche übergreifende „Muster“ betrachtet und in ihrer funktionalen Verknüpftheit analysiert. Auf dieser Grundlage kann versucht werden, Ansatzpunkte für die Regulation zu finden, um einem gewählten Zielgefühl näher zu kommen bzw. das vorhandene Gefühl in eine erwünschte Richtung zu verändern.

### Literatur:

Berking, M. (2010). Training emotionaler Kompetenzen (2. Aufl). Heidelberg: Springer.