

VERHALTENSTHERAPIE

Verhaltenstherapie – ein Psychotherapieverfahren unter vielen

03

Ganz kurz: geschichtliche Entwicklung der Verhaltenstherapie

07

Prinzipien der Verhaltenstherapie

09

Methoden der Verhaltenstherapie

12

Ablauf einer Verhaltenstherapie

16

Dauer einer Verhaltenstherapie

20

Erfolgsfaktoren einer Verhaltenstherapie

21

Literaturhinweise

23

Verhaltenstherapie

– ein Psychotherapieverfahren unter vielen

Psychotherapie dient der Behandlung von seelischen und seelisch-körperlichen Leiden. Dabei gibt es viele verschiedene Arten von Psychotherapie («*Therapieschulen*»), beispielsweise Systemische Therapie, Hypnotherapie, Klientenzentrierte Gesprächstherapie, Gestalttherapie, Logotherapie, Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapien, Körperpsychotherapie – und eben Verhaltenstherapie (VT). Jede Therapieschule weist ihre typischen Stärken und Spezialitäten auf.

So ist für die Verhaltenstherapie charakteristisch, dass psychotherapeutische Methoden aus der wissenschaftlich-psychologischen Grundlagenforschung abgeleitet

werden und dass grosses Gewicht auf die wissenschaftliche Überprüfung («*empirische Evidenz*») dieser Methoden gelegt wird. Methoden sollen nicht nur zufällig im Einzelfall, sondern zuverlässig und wiederholbar wirken. Damit wird bezweckt, den Klient(inn)en die bestmögliche Behandlung zu gewährleisten.

Zudem ist die Verhaltenstherapie sehr pragmatisch und handlungsorientiert: wir müssen etwas dafür tun, wenn wir Veränderung wollen. Dies bringt mit sich, dass es in der Verhaltenstherapie typischerweise nicht bei Gesprächen bleibt, sondern dass die Verhaltensänderung ganz konkret (auch zuhause) geübt werden soll.

Beispiel. Vielleicht wollen Sie mit dem Rauchen aufhören, müssen aber feststellen, dass dies gar nicht so einfach ist (je nach Ausprägung würde man sogar von einer Sucht sprechen). Natürlich ist es nun wichtig, die Problematik durchzudenken, zu analysieren, Gespräche zu führen und eine hilfreiche Haltung zu entwickeln. Aber alle Einsichten nützen schlussendlich wenig, wenn sie nicht zu einer Verhaltensänderung führen – sprich, wenn Sie einfach weiter rauchen. In der Verhaltenstherapie würde es deshalb nach einer Klärungsphase um das ganz konkrete TUN, um hilfreiche und auf Sie zugeschnittene Strategien gehen.

Egal ob Süchte, Depressionen, Ängste, Zwänge, Schlaf- oder Essstörungen – bei allen psychischen Problemen oder Erkrankungen strebt die Verhaltenstherapie eine Verhaltensänderung des Klienten an, welche sein Leiden zu reduzieren vermag. Wichtig zu wissen: Verhalten, Gedanken und Gefühle hängen eng zusammen und beeinflussen sich gegenseitig, weshalb eine Verhaltensänderung auch Auswirkungen auf Gedanken und Gefühle hat.

Ganz kurz: geschichtliche Entwicklung der Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie entstand in den 1950er Jahren aus dem Bedürfnis nach einer wissenschaftlichen Psychotherapie, die nur Methoden anwendet, welche «erwiesenermassen» funktionieren («*evidenzbasiert*» sind). Aus diesem Grund wurde in einer ersten frühen Phase der Verhaltenstherapie ausschliesslich auf gut nachweisbare Veränderungen des *Verhaltens* fokussiert. Die schwer messbaren Gedanken und Gefühle wurden zwar anerkannt, jedoch als ungeeignet für eine objektive Wissenschaft gehalten. Aus dieser Zeit, der sogenannten «behavioralen Phase», haftet der Verhaltenstherapie der Ruf einer eher technisch-trockenen Therapie an. Seit den 1970er Jahren («*kognitive Wende*»

der Verhaltenstherapie) und den 1990er Jahren («*dritte Welle*» der Verhaltenstherapie) werden zum Glück auch Gedanken und Gefühle gebührend berücksichtigt. Die Verhaltenstherapie hat sich seit ihren Anfängen stark gewandelt und viele bedeutsame Erweiterungen erfahren (z.B. Klärung von Werte- und Sinnfragen, Achtsamkeit, Akzeptanz). Dabei hat sie sich kräftig bei anderen Therapieschulen bedient («*eklektisch*»), ist aber immer ihrem Grundsatz treu geblieben: alle Methoden werden wissenschaftlich untersucht und überprüft, bevor sie Eingang in die Verhaltenstherapie finden.

Prinzipien der Verhaltenstherapie

Aus Sicht der Verhaltenstherapie entstehen psychische Erkrankungen grossteils aus erlerntem problematischem Verhalten. Dabei werden begünstigende («*prädisponierende*»), auslösende und aufrechterhaltende Faktoren der Problematik unterschieden. Während prädisponierende und auslösende Faktoren in der Vergangenheit, teilweise schon in frühesten Kindheit zu verorten sind, wirken aufrechterhaltende Faktoren in der Gegenwart. Die Verhaltenstherapie erachtet das Arbeiten an diesen aufrechterhaltenden Faktoren, also das Arbeiten im Hier und Jetzt, für besonders zielführend. Das aufrechterhaltende Problemverhalten kann umgelernt werden, womit direkt Einfluss auf eine

psychische Erkrankung genommen werden kann. Die Suche nach Ursachen in der Kindheit steht hingegen in der Verhaltenstherapie nicht im Vordergrund. Viel mehr geht es um konkrete, lösungsorientierte Strategien in der Gegenwart.

Zudem ist es zentrales Ziel der Verhaltenstherapie, die Klient(inn)en in ihren Kompetenzen zu stärken, so dass sie die Veränderungen ohne therapeutische Hilfe weiterführen können (*Hilfe zur Selbsthilfe*). Deswegen wird *transparent* und auf Augenhöhe über Diagnosen, Ergebnisse und Methoden informiert.

Beispiel. *Leidet eine Klientin unter Depressionen, so interessiert sich auch der Verhaltenstherapeut dafür, welche Faktoren die Depression begünstigt und ausgelöst haben – insbesondere um zukünftigen Depressionen vorzubeugen. Das Augenmerk liegt jedoch ganz besonders auf den gegenwärtigen, aufrechterhaltenden Faktoren: Wieso hält die Depression an? Was tut die Klientin, was die Depression füttert? Und was kann sie jetzt konkret tun, damit es ihr allmählich wieder besser geht?*

Gemeinsam werden Strategien erarbeitet und umgesetzt. Dabei werden die bei der Umsetzung auftauchenden Widerstände besprochen und bearbeitet.

Methoden der Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie birgt ein grosses Repertoire an verschiedenen Methoden, welche je nach Problematik eingesetzt werden können – zum Beispiel Rollenspiele, Training sozialer Kompetenzen, Kommunikationstraining, Entspannungsverfahren, achtsamkeitsbasierte Verfahren und vieles mehr. Eine der bekanntesten Methoden ist das *Konfrontationsverfahren* («*Exposition*»). Unangenehme Gefühle (z.B. Angst) können uns davon abhalten, Dinge zu tun, die uns eigentlich wichtig sind. Dadurch wird unsere Lebensqualität eingeschränkt. Bei der Konfrontation lernen wir, uns diesen Gefühlen zu stellen, statt sie zu vermeiden. Dadurch erweitern wir unsere Handlungsmöglichkeiten und Freiräume.

Kennen Sie das? Als Kind stehen Sie das erste Mal auf dem Drei-Meter-Sprungbrett. Ganz schön hoch hier oben. Sie spüren die Aufregung. Unangenehm. Der Zuspruch Ihrer Eltern hilft mehr oder weniger. Der Sprung ins Ungewisse braucht aber auf jeden Fall ganz schön viel Mut. Dann der Sprung. Geschafft!

Wenn Sie seither viel gesprungen sind, verspüren Sie heute beim Sprung ab dem Drei-Meter vermutlich schon längst keine Angst mehr.

Wenn Sie hingegen nicht und seither auch niemals gesprungen sind, dürfte es Ihnen heute noch immer eine Portion Mut abverlangen.

Wir erinnern sicher alle Situationen, in welchen wir Angst hatten, uns aber dennoch überwinden. Diese Situationen mögen uns damals problematisch erschienen sein. Heute, nach vielen Konfrontationen, entlocken sie uns ein müdes Lächeln.

Die Konfrontationsverfahren der Verhaltenstherapie funktionieren nach dem gleichen Prinzip. Dabei steht am Anfang die Frage: Möchte ich mich in dieser konkreten Situation von meinen warnenden Gefühlen leiten lassen? (Denn oft warnen uns unsere Gefühle aus gutem Grund.) Oder erkenne ich in dieser konkreten Situation meine Gefühle als übertrieben und lasse mich deshalb nicht von ihnen aufhalten?

Konfrontationsverfahren sind beeindruckend wirksam und gehören mit zu den stärksten Methoden der Verhaltenstherapie – korrekte Durchführung und angemessener Schwierigkeitsgrad vorausgesetzt.

«Ich hätte mit 16 gerne gewusst, dass das Einzige, was zwischen uns und dem Leben steht, die eigene Angst ist, und dass man sie nicht füttern darf, indem man ihr nachgibt. Ich hätte gerne gewusst, dass es keine Veränderung gibt, ohne dass man dafür mit Angst bezahlen muss, und wie wunderbar glücklich und frei es macht, Dinge zu tun, vor denen man sich fürchtet.»

Cornelia Funke

Ablauf einer Verhaltenstherapie

Nicht jede Verhaltenstherapie läuft exakt gleich ab. Üblicherweise dient jedoch ein Erstgespräch dazu, sich kennen zu lernen, die Problematik zu erörtern, Erwartungen und erste Fragen zu klären und das weitere Vorgehen gemeinsam abzusprechen. In einer folgenden diagnostischen Phase geht es darum, die Problematik möglichst gründlich und in all ihren Aspekten zu erfassen, um daraus die passende Behandlung ableiten zu können. Die Behandlung orientiert sich dabei immer nach den Zielen und Werten der Klientin / des Klienten. Nach Besprechung der passenden Methode und Vermittlung der notwendigen Informationen beginnt die eigentliche Veränderungsphase, in welcher

die besprochenen Teilschritte umgesetzt werden. Dies ist in der Regel mit viel Üben und Sich-Überwinden verbunden. In den Therapiesitzungen werden die Übungen vorbesprochen und geplant. Sehr schwierige Übungen werden vorerst gemeinsam durchgeführt. Mit der Zeit sollen Klient(inn)en ihre Übungen zuhause selbständig durchführen («*therapeutische Aufträge*») – auftretende Schwierigkeiten werden in der folgenden Sitzung besprochen. Sobald sich die erwünschte Veränderung stabilisiert hat und die Klientin eigenmotiviert und ohne Hilfe des Therapeuten die Übungen selbständig durchführen kann, steht der Therapieabschluss an.

«Verhaltenstherapie selbstgemacht». Natürlich können Sie Ihr Verhalten auch ohne professionelle Hilfe ändern. Sie haben dies ja ohnehin schon oft getan. Machen Sie sich klar, welche Ihrer Verhaltensweisen problematisch ist. Überlegen Sie, wie Sie sich stattdessen verhalten möchten. Und wie Sie dorthin kommen. Lässt sich das Ziel in sinnvolle Teilziele unterteilen? Welche Übungen wären hilfreich, um diese Teilziele zu erreichen? Dann legen Sie los. Üben Sie regelmässig und beharrlich.

Wenn es doch nur immer so einfach wäre... Häufig gibt es aber Situationen, in welchen nicht klar ist, welches denn eigentlich das problematische Verhalten ist

(z.B. bei Depressionen oder Ängsten). Oder das Problemverhalten lässt sich nicht ändern, da die passenden Strategien fehlen. Oder die Strategien wären klar, nur: der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach. In diesen Situationen hilft eine Verhaltenstherapie weiter. Eine Verhaltenstherapeutin schöpft aus einem grossen Fundus an Methodenwissen und hilft Ihnen beim Erstellen einer Problemanalyse und eines Therapieplans. Wenn Sie besonders tatkräftig sind, reicht vielleicht bereits ein gemeinsames Aufgleisen der Strategien. Danach können Sie selbständig üben, und die Therapie beschränkt sich damit auf einige wenige Sitzungen.

Dauer einer Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie strebt kurze Therapien an. Manchmal können bereits einige wenige Sitzungen viel bewirken. Manchmal braucht es mehr Zeit – ganz abhängig von Ihren Anliegen, Ihren Zielen und Ihren Therapiefortschritten. Im Vergleich würde man bei 5-10 Sitzungen von einer eher kurzen Therapie sprechen, bei 20-40 Sitzungen von einer durchschnittlich langen Therapie. Grundsätzlich gilt: die Behandlungsdauer kann mit Ihrer motivierten Mitarbeit (vor allem auch bei der Durchführung von Übungen zuhause) beträchtlich verkürzt werden. Und: je früher eine psychische Erkrankung behandelt wird, desto kürzer ist die zu erwartende Therapiedauer.

Erfolgsfaktoren einer Verhaltenstherapie

Der Erfolg einer Therapie hängt nicht nur von Ihrem Therapeuten und dem Therapieverfahren ab, sondern zu einem Grossteil auch von Ihnen selbst.

- Machen Sie sich klar: In welche Richtung wollen Sie *sich* verändern? (Nicht: sollen sich *andere* Personen verändern)
- Ist Ihnen der Therapeut nicht sympathisch, scheuen Sie sich nicht, bei anderen Therapeuten Erstgespräche zu vereinbaren. Dies ist nicht nur legitim, sondern sogar wichtig. Denn je besser das Vertrauen zu Ihrem Therapeuten, desto erfolgsversprechender die Therapie.

- Bringen Sie sich aktiv in die Therapie ein. Seien Sie skeptisch, stellen Sie Fragen, denken Sie mit, machen Sie Vorschläge.
- Machen Sie sich vor, während und/oder nach den Sitzungen Notizen. Dadurch intensivieren Sie den Therapieprozess.
- Stellen Sie sich selber und freiwillig eigene Übungen im Sinne der besprochenen Aufträge. Investieren Sie Zeit und Energie in Ihr Projekt.
- Und vielleicht das Wichtigste: **Seien Sie mutig! Und verlassen Sie Ihre «Komfortzone»!**

Literaturhinweise

Diese Broschüre wurde ganz bewusst so kurz und einfach wie möglich gehalten. Sie soll es ermöglichen, in ein paar wenigen Minuten und ohne Nachschlagewerke einen ersten Eindruck von der Verhaltenstherapie zu bekommen. Bei Interesse gibt es ausführliche Literatur zur Verhaltenstherapie wie Sand am Meer.

Zum Beispiel «Patientenratgeber»

- F. H. Kanfer & D. Schmelzer: *Wegweiser Verhaltenstherapie: Psychotherapie als Chance*. Springer, Berlin. ISBN 3540233873

Zum Beispiel «Fachliteratur»

- J. Margraf & S. Schneider (Hrsg.): *Lehrbuch der Verhaltenstherapie*. Springer, Berlin. ISBN 3662549107
- H. Reinecker: *Lehrbuch der Verhaltenstherapie*. DGVT, Tübingen. ISBN 3871590207

Praxis für Psychotherapie
& psychologische Beratung

Gassan Gradwohl

Gassan Gradwohl, MSc MAS
eidg. anerkannter Psychotherapeut
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
Verhaltenstherapeut SGVT

Praxisgemeinschaft Schlüsselberg
Schlüsselberg 2, 4001 Basel

Telefon 061 554 51 52
gassan.gradwohl@praxis-gradwohl.ch
www.praxis-gradwohl.ch

© 2017 Gassan Gradwohl

Hinweise zum Copyright: Diese kleine Broschüre soll Interessenten und Hilfesuchenden zur freien Verfügung stehen. Deswegen *darf* die Broschüre – unverändert und als Ganzes – vervielfältigt, verbreitet, weitergegeben und verlinkt werden. Die kommerzielle Nutzung hingegen ist untersagt. Manipulationen am Dokument, insbesondere Vortäuschung einer anderen Autorenschaft, sind selbstredend nicht erlaubt. So sind auch Zitate aus der Broschüre ohne Angabe der Quelle unstatthaft.

