

Verhaltenstherapie

Von Jutta Graßmuck

Was ist Verhaltenstherapie?

Verhaltenstherapie ist neben der Psychoanalyse eine der am meisten verbreiteten und anerkanntesten Methoden der Psychotherapie. Sie hat das Ziel, Leiden zu lindern und die Handlungsfähigkeit zu erweitern.

Im Unterschied zur Psychoanalyse legt die Verhaltenstherapie dabei aber mehr Gewicht auf die Veränderung der Gegenwart als auf die Aufarbeitung der Vergangenheit. Über die Ausbildung und Förderung von Fähigkeiten soll dem Hilfesuchenden **Hilfe zur Selbsthilfe** an die Hand gegeben werden, damit er wieder besser mit seinem Leben zurecht kommt.

Dabei wird problematisches Verhalten und persönliches Leiden in erster Linie als Ergebnis von Lernprozessen gesehen. Daher führen Therapeutin und Betroffener zunächst eine genaue Analyse der Probleme durch, um die sogenannte „Lerngeschichte“ zu verstehen. Auf der Grundlage dieser Problemanalyse werden dann gemeinsam die Behandlungsziele formuliert.

Die Verhaltenstherapie verfügt dann über eine große Zahl an therapeutischen Verfahren, die – je nach Problemstellung – eingesetzt werden können, damit der Betroffene Verhaltensweisen, die sich negativ auf sein Wohlbefinden auswirken, verlernen bzw. verändern kann. Dazu gehören sowohl übende Verfahren (wie z.B. Training sozialer Kompetenzen, Angstbewältigungstraining, Depressionsbewältigungstraining...) wie auch die Auseinandersetzung mit negativen Einstellungen und Denkmustern. Denn die Verhaltenstherapie beschäftigt sich nicht nur mit äußeren Verhaltensänderungen, sondern auch mit der Veränderung von gedanklichen (=kognitiven) Schemata. Durch das Erkennen und Verändern von inneren Einstellungen (wie z.B. Grundüberzeugungen oder Befürchtungen) können oft tiefgehende, langfristige Veränderungen erlebt werden.

Da Übung –und nicht Einsicht alleine - ja bekanntermaßen den Meister macht, werden oft auch Aufgaben vereinbart, denen sich der Betroffene zwischen den Beratungssitzungen widmet – ganz im Sinne des Prinzips „Hilfe zur Selbsthilfe“...

Wann ist es sinnvoll, Verhaltenstherapie einzusetzen?

Der Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie der deutschen Bundesregierung hat die Verhaltenstherapie als wissenschaftlich anerkanntes Verfahren eingestuft, die Wirksamkeit ist in Hunderten von Studien nachgewiesen.

Dabei sind kognitive und verhaltenstherapeutische Verfahren besonders wirksam bei:

- ▶ Depressiven Störungen
- ▶ Angststörungen
- ▶ Belastungsstörungen
- ▶ Essstörungen
- ▶ Persönlichkeitsstörungen (z.B. Borderline-Persönlichkeitsstörung)
- ▶ Psychosomatischen Erkrankungen (z.B. Spannungskopfschmerz, Bluthochdruck)
- ▶ Abhängigkeiten von psychotropen Substanzen (z.B. Alkohol- oder Nikotinabhängigkeit)
- ▶ Dissoziativen, Konversions- und somatoformen Störungen
- ▶ Psychotischen Erkrankungen, sofern nicht im akuten Stadium.