

Verhaltenstherapie

Das am besten untersuchte Behandlungsverfahren

Von Dr. phil. Christina M. Wiesemann

Seit Mitte der 60er Jahre fand die Verhaltenstherapie eine sehr rasche Verbreitung in der Bundesrepublik Deutschland. Seit ihren Anfängen wurde sie zu einer sehr modernen Therapieform weiterentwickelt, so dass mittlerweile für sehr viele Problembereiche auf den Einzelfall angepasste therapeutische Vorgehensweisen vorliegen. Die Verhaltenstherapie gehört, neben der psychoanalytischen und tiefenpsychologisch fundierten Therapie, heute zu den Leistungen der gesetzlichen und privaten Krankenkassen. In Verhaltenstherapie ausgebildete Diplom-Psychologen und Ärzte führen eine solche Therapie bei psychischen Störungen durch.

Wie wird die Wirksamkeit von Verhaltenstherapie nachgewiesen?

Ein besonderes Merkmal der Verhaltenstherapie besteht darin, dass sie sich auf die Anwendung von Prinzipien gründet, die wissenschaftlich erforscht sind. Deswegen wird großer Wert auf die Beurteilung der Effektivität ihrer recht vielfältigen therapeutischen Methoden gelegt. Im Vergleich zu anderen Formen der Psychotherapie kann die Verhaltenstherapie gegenwärtig als die am häufigsten wissenschaftlich untersuchte Therapieform bewertet werden. Ihre Wirksamkeit in den einzelnen Vorgehensweisen bzw. Methoden kann in einem sehr breiten Anwendungsspektrum als wissenschaftlich belegt gelten.

Welche Behandlungsangebote gibt es?

Es gibt mittlerweile stationäre, tagesklinische und ambulante verhaltenstherapeutische Behandlungsangebote. Psychosomatische, psychiatrische und psychotherapeutische Fachkliniken und andere Institutionen, wie z.B. eine Psychologische Universitätsambulanz, verfügen zumeist über spezifische Gruppentherapieangebote, während in der freien Praxis von niedergelassenen Verhaltenstherapeuten überwiegend Einzeltherapien angeboten werden.

Die Verfahren der Verhaltenstherapie erstrecken sich von der Anwendung einzelner Techniken bei umschriebenen Problembereichen, wie z.B. der Konfrontation mit angstauslösenden Reizen, bis hin zu komplexen Therapieprogrammen wie dem sozialem Kompetenztraining.

Wann sollte eine Verhaltenstherapie durchgeführt werden?

Diese Frage ist nicht pauschal zu beantworten. Bei dieser Entscheidung sollte eine Fachkraft, am ehesten ein Verhaltenstherapeut, hinzugezogen werden.

Wie wird bei einer Verhaltenstherapie vorgegangen?

In den ersten Probesitzungen wird aufgrund der Beschwerdeschilderung des Klienten eine sogenannte Verhaltens- oder Problemanalyse erstellt, in der die Bedingungen genau analysiert werden, die das Problem auslösen und aufrechterhalten. Diese spezielle Form der Diagnostik ermöglicht ein genaues Verständnis der jeweiligen Problematik, sodass daraus eine genaue Therapieplanung abgeleitet werden kann. Konkret sollen dadurch drei Fragen beantwortet werden:

1. Welche Verhaltensweisen sollen konkret verändert werden?
2. Wodurch wird dieses Verhalten aktuell ausgelöst und aufrechterhalten?
3. Welche therapeutischen Vorgehensweisen sind geeignet, die gewünschte Veränderung zu erreichen?

Erst wenn diese Fragen hinreichend beantwortet sind und die Therapieplanung abgeschlossen ist, beginnt die konkrete Umsetzung der Veränderungen.

Eine durch die Krankenkasse finanzierte Verhaltenstherapie umfasst im ambulanten Bereich zwischen 25 bis maximal 80 Sitzungen und dauert damit in der Regel weniger lang als eine tiefenpsychologisch fundierte Therapie.

Am ehesten lässt sich eine Verhaltenstherapie als einen kontinuierlichen Lern- und Problemlösungsprozess beschreiben. Zwischen den Sitzungen sind regelmäßig Hausaufgaben zu bewältigen, die anschließend mit dem Therapeuten besprochen werden. Dies soll sicherstellen, dass sich die neuen Verhaltens- und Denkweisen im Alltag festigen. Der Klient/ die Klientin muss sich also darauf einstellen, dass eine zunehmende Eigenaktivität von ihm gefordert ist. Er lernt unter therapeutischer Anleitung einen aktiven Umgang mit den zu bewältigenden Problemen.

Es gibt eine Vielzahl von sehr unterschiedlichen Methoden, von denen hier nur einige Beispiele aufgeführt werden: Entspannungstraining, systematische Desensibilisierung, Exposition und Reaktionsverhinderung, Soziales Kompetenztraining, Rollenspiele, Verhaltensübungen, Feedback, Selbstkontrolle, Gedankenstopp, Biofeedback, Aktivitätentraining, Problemlösetraining, kognitive Umstrukturierung.

Am bekanntesten sind die verschiedenen Konfrontationsmethoden bei Ängsten und Phobien, dabei lernt der Betroffene, sich den bisher vermiedenen, angstbesetzten Situationen zu stellen. Wenn es erforderlich ist, findet solche Konfrontationstherapie in therapeutischer Begleitung statt.

In der Praxis wird jedoch kaum nur eine einzige Methode angewendet, sondern es findet eine Kombination verschiedener Methoden statt, um der Vielfältigkeit der Problembereiche gerecht zu werden. Dies nennt man auch Breitspektrum-Verhaltenstherapie oder multimodale Verhaltenstherapie.

Vertiefende und weiterführende Literatur:

Literatur für Patienten:

Kanfer FH, Schmelzer D (2001) Wegweiser Verhaltenstherapie – Psychotherapie als Chance. Springer. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3540413588/drmedmichaungero>)

Paulus J (1998) Verhaltenstherapie – Der kurze Weg zum Wohlbefinden. Beltz. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3407858213/drmedmichaungero>)

Schuster K (1999) Abenteuer Verhaltenstherapie – Neue Erlebnisse mit sich und der Welt. DTV. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3423351551/drmedmichaungero>)

Literatur für Experten:

Heyden T, Reinecker H, Schulte D (2000) Verhaltenstherapie – Theorien und Methoden. DGVT. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3922686761/drmedmichaungero>)

Margraf J (2000) Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Bd. 1 – Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen. Springer. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3540664394/drmedmichaungero>)

Margraf J (2000) Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Bd. 2 - Störungen. Springer. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3540664408/drmedmichaungero>)

Revenstorf D (1996) Psychotherapeutische Verfahren. Bd. 2 – Verhaltenstherapie. Kohlhammer. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/317013292X/drmedmichaungero>)