

## VERHALTENSTHERAPIE

Verhaltenstherapeuten sehen das Verhalten (Gedanken, Gefühle, Handeln) des Patienten als zentralen Ansatzpunkt. Verhaltenstherapie betont besonders die Prinzipien menschlichen Lernens, die für problematische Entwicklungen innerhalb eines menschlichen Lebens verantwortlich gemacht werden. In der Verhaltenstherapie wird (auch) großer Wert auf die Erfassung der Effektivität der Therapie gelegt. (z.B. durch Aufzeichnung und Bewertung von Veränderungen). Verhaltenstherapeuten gehen davon aus, dass aktuelle Umgebungsbedingungen die wichtigsten Bestimmungselemente menschlichen Verhaltens darstellen. Die Therapieverfahren beabsichtigen in erster Linie eine Erhöhung der Selbstkontrolle des Einzelnen; dazu gehört insbesondere der Auf- und Ausbau von Fähigkeiten und Fertigkeiten **zwischen** den Therapiesitzungen, z.B. durch Aufgaben und Übungen in der natürlichen Umgebung des Patienten. Ein wichtiger Bestandteil ist die Kognitive Therapie. Damit ist gemeint, dass viele menschliche Probleme von nicht zielführendem Denken herrühren und dass diese Gedanken (menschliche) Emotionen und menschliches Verhalten beeinflussen. Das Ziel der Kognitiven Therapie besteht darin die Denkmuster eines Klienten zu verändern, damit eine Veränderung des Verhaltens und der Emotionen erfolgen kann.

### Was passiert im Verlaufe von Psychotherapie?

Der Erstkontakt soll zu einer Klärung des Problems führen. Es ist wichtig, dass der Patient sich mit seinem Therapeuten / seiner Therapeutin wohlfühlt und ihm/ihr vertrauen kann und dass der Patient bereit ist, über eine bestimmte Zeit hinweg an der Veränderung seines Problems zu arbeiten. Am Ende dieser Sitzung sollte dieses Zutrauen zum Therapeuten geklärt sein.

In den nächsten Sitzungen geht es darum die Umstände zu klären, derentwegen der Patient gerade jetzt zur Therapie kommt. Während dieser diagnostischen Phase wird der Therapeut ganz spezifische und detaillierte Fragen nach der Art des Problems, dessen Umständen und Beeinträchtigungen stellen. Nach einer ersten Problem- und Zielklärung kommen erste Schritte der Veränderung zum Tragen; im Zentrum der therapeutischen Arbeit steht dann die Hilfe für das konkrete Problem, d.h. die Verbesserung der Einsicht, um die Veränderung von Gedanken, Gefühlen oder von Verhalten. Die Ziele des Patienten stellen die Leitlinien für den therapeutischen Verlauf dar. Die Erreichung dieser Ziele erfolgt mit unterschiedlichen, an KlientInnen orientierten Methoden: Gespräche, Rollenspiele, Entspannungsübungen, Kommunikationstraining, Aufgaben zwischen den einzelnen Sitzungen.

Die Dauer der Therapie richtet sich nach der Schwere des Problems. Und beträgt durchschnittlich zwischen 15 und 30 Sitzungen. Eine Therapiestunde dauert 50 Minuten und findet zumeist einmal pro Woche statt..

Autor:

Dr. Alois Kogler

e-mail: a.kogler@psychosomatik.at

Buchtipps:

- ⇒ Fliegel, Stichwort Verhaltenstherapie, Heyne Verlag
- ⇒ Paulus, J., Verhaltenstherapie – Der kurze Weg zum Wohlbefinden. Campus, Frankfurt a. M., 1998.
- ⇒ Schuster, K., Abenteuer Verhaltenstherapie, dtv, München 1999.
- ⇒ Ellis, Albert; Hoellen Burkhard, Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie – Reflexionen und Neubestimmungen. Pfeiffer, München 1997.
- ⇒ Schorr, A.: Die Verhaltenstherapie. Ihre Geschichte von den Anfängen bis zur Gegenwart. Beltz-Verlag, Basel, 1984.
- ⇒ Zeig, Jeffrey (Hrsg.), Psychotherapie – Entwicklungslinien und Geschichte. dgvt, Tübingen, 1991.
- ⇒ Korunka, C., Begegnungen: Psychotherapeutische Schulen im Gespräch. Facultas, Wien: 1997.