

Hausarzt & Spezialist für ganzheitliche Medizin

**Dr. med. Frank Eitner**

Facharzt für Allgemeinmedizin

## Tiefenpsychologisch fundierte Verhaltenstherapie

Als **Verhaltenstherapie** wird eine Vielzahl von **Methoden der Psychotherapie** bezeichnet.

**Ziel ist die Veränderung von Einstellungen, Denkgewohnheiten und unangepasstem bzw. dysfunktionalen Verhaltensweisen** wie z. B. Ängsten, Zwangsgedanken oder -handlungen, Ess- und Sexualstörungen, Depressionen und auch Partnerschaftsproblemen.

Die Verhaltenstherapie hat ihre Grundlage auf empirischen Forschungsergebnissen der Lernforschung, der Psychophysiologie, der Sozialpsychologie und der Klinischen Psychologie.

### Indikationen (Anwendungsgebiete):

- Generalisierte Angsterkrankungen
- Essstörungen – z. B. Anorexia nervosa (Magersucht) oder Bulimia nervosa (Bulimie)
- Phobien – Angststörungen, die durch bestimmte Gegenstände oder Situationen ausgelöst werden und meist unbegründet sind.
- Panikstörungen – Psychische Störung mit unerwarteten, wiederkehrenden, schweren Panikattacken, die sich nicht auf eine Situation oder spezielle Umstände beschränken. Oftmals gefolgt von Furcht vor einer neuen Attacke.
- Persönlichkeitsstörungen – Ein andauerndes Verhaltensmuster, das deutlich von den Erwartungen der soziokulturellen Umgebung abweicht.
- Posttraumatische Belastungsstörungen – Eine psychisches Trauma nach einem sehr belastenden Erlebnis, das von tiefer Verzweiflung geprägt ist.
- Schizophrene Psychosen – Vielgestaltige Störung der Persönlichkeit, des Denkens, der Wahrnehmung und der Realitätskontrolle ohne Beeinträchtigung der Klarheit des Bewusstseins. Es liegt keine hirnanorganische Erkrankung oder Einwirkung von bewusstseinsverändernden Medikamenten vor.
- Sexuelle Störungen
- Schmerzstörungen
- Stressmanagement
- Zwangsstörungen – psychische Störung, die durch wiederkehrende Zwangsimpulse- bzw. Handlungen

### Das Verfahren

Vor Therapiebeginn hat der Patient bereits einige Phasen durchlaufen, die ihn zu einer Therapie bewegt haben. Hierzu gehören die Problemwahrnehmung, die Problembewertung, Versuche der Problemlösung und die Entscheidung, Hilfe zu suchen. Der Verhaltenstherapie geht immer eine Verhaltensanalyse voraus. Das Verhalten und die daraus resultierenden Probleme werden im Kontext zu den aufrechterhaltenden Bedingungen und im Hinblick auf die Konsequenzen untersucht. Zu diesem Zweck werden sogenannte Verhaltensmodelle herangezogen wie z. B. die Verhaltensanalyse nach Kanfer (1976), das S-O-R-C-K-Modell:

Hausarzt & Spezialist für ganzheitliche Medizin

**Dr. med. Frank Eitner**

Facharzt für Allgemeinmedizin

- **S - Stimuli**; Reize oder Situationen, die das Verhalten auslösen
- **O - Organismusvariablen**; Vorschädigungen, angeborene Dispositionen oder Besonderheiten, die das Verhalten auf den Stimuli beeinflussen
- **R - Reaktionen**; gezeigtes Verhalten wird untersucht (lerngeschichtlich erworbenes, kognitives oder interpretatorisches Verhaltensmuster)
- **C - Kontingenz** (Contingency); regelhafte Zusammenhänge zwischen Reaktion und Konsequenz
- **K - Konsequenzen**; messbare Rückwirkungen auf das Verhalten

Die Verhaltenstherapie ist ein sehr umfangreiches Gebiet und begründet sich auf die Individualität von Patient und Therapeut.

Folgende Merkmale sind Kennzeichen dieser Therapieform:

- Explizite Zieldefinition – durch Patient und Therapeut
- Handlungsorientierung – aktive Mitarbeit durch den Patienten
- Übertragbarkeit – die erarbeiteten Fähigkeiten müssen von der Therapiesituation in die Alltagsrealität übertragbar sein
- Bedingungsorientierung – die Therapie orientiert sich an den Bedingungen, die das Problem aufrechterhalten
- Transparenz – die Erklärung der Therapie und die Veränderungen müssen für den Patienten nachvollziehbar, verständlich und akzeptabel sein
- Partnerschaftlichkeit – Therapeut und Patient als Partner im Arbeitsverhältnis
- Hilfe zur Selbsthilfe – Selbstbewältigung des Problems
- Minimale Intervention – Minimale Hilfestellung zum Erreichen der Selbstkontrolle und der Problemlösefähigkeit des Patienten
- Positiver Hedonismus – Maximierung der persönlichen Handlungsfreiheit ohne Schädigung anderer
- Aktualität – die Verhaltenstherapie orientiert sich an aktueller Forschung aus Sozial- und Entwicklungspsychologie, Allgemeiner Psychologie, Klinischer Psychologie, Medizinischer Psychologie, Biologie, Medizin, Psychiatrie und Psychosomatik

In der letzten Therapiephase werden dem Patienten Fähigkeiten beigebracht, die ihn in die Lage versetzen, nach Therapieende bzw. bei einem Rückfall den Erfolg der Therapie zu sichern und zu stabilisieren. Zu diesem Zweck werden sogenannte katamnestische Nacherhebungen in zeitlich sinnvollen Intervallen nach Ende der Therapie geplant.

So vielfältig wie die verschiedenen Störungen, die durch eine Verhaltenstherapie behandelt werden können, ist auch das Methodenarsenal.

Die folgende Aufzählung beschreibt die **häufigsten und wichtigsten Therapietechniken**:

- Systematische Desensibilisierung in sensu – Therapie von Phobien und Ängsten; der Patient



Hausarzt & Spezialist für ganzheitliche Medizin

**Dr. med. Frank Eitner**

Facharzt für Allgemeinmedizin

durchläuft in seiner Vorstellung eine Hierarchie von schwach bis stark Angst auslösenden Situationen in Kombination mit Entspannungsverfahren

- Systematische Desensibilisierung in vivo – Therapie von Phobien und Ängsten; der Patient erlebt schrittweise seine Ängste direkt in der Realität
- Reizüberflutung/Implosionstherapie – Konfrontation des Patienten mit seinen Ängsten; nach gründlicher Vorbereitung durch den Therapeuten wird der Patient direkt seinen Ängsten ausgesetzt, um danach festzustellen, dass keine Katastrophe eingetreten ist
- Operante Verstärkungsprogramme – Das positive, erwünschte Verhalten des Patienten wird belohnt
- Modelllernprogramme – Beobachtung und Nachahmung des Modells bei Verhaltensdefiziten, sozialen Ängsten und unangepassten Verhaltensweisen, z. B. Selbstsicherheitstraining in der Gruppe
- Kognitive Verhaltensmodifikation – Überzeugung und Ablenkung von negativen Einstellungen und unangemessenen Annahmen durch realitätsnahe Denkstrategien und positive Selbstinstruktion
- Biofeedback – Biologische Rückkopplung; Bewusstes unter Kontrolle bringen von unbewussten Körperreaktionen wie z. B. Muskelspannung, Blutdruck oder Schwitzen
- Entspannungstechniken – Übungen zur geistigen und körperlichen Entspannung wie z. B. Meditation, Hypnose, Autogenes Training (AT) oder Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Die **Verhaltenstherapie** ist eines der wirkungsvollsten Instrumente zur Behandlung von Verhaltensstörungen. Die Therapieformen sind sehr vielfältig und sollten von einem erfahrenen Therapeuten durchgeführt werden.