

Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie ist ein wissenschaftlich fundierter Ansatz in der Psychotherapie, der sich auf die Veränderung von Verhaltens- und Denkmustern konzentriert. Sie gehört zu den sehr gut erforschten so genannten Richtlinien-Verfahren der Psychotherapie. Meta-Analysen zeigen, dass sie sowohl kurz- als auch langfristig positive Effekte erzielt.

Sie basiert auf der Annahme, dass Verhalten erlernt wird und somit auch wieder verlernt oder umgelernt werden kann. Hier finden soziale Lerntheorie (A. Bandura) und Konditionierung (I. Pawlow, B.F. Skinner) ihre praktische Umsetzung.

Ziel ist es also, psychische Störungen durch die gezielte Veränderung von problematischem Verhalten und dysfunktionalen Denkmustern zu behandeln.

Darüber hinaus spielt die kognitive Wende in den 1960er-Jahren eine entscheidende Rolle. Aaron T. Beck und Albert Ellis integrierten kognitive Prozesse in die Verhaltenstherapie. Sie argumentierten, dass nicht nur das Verhalten, sondern auch Gedanken, Überzeugungen und Einstellungen für die Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Probleme zentral sind.

Die Verhaltenstherapie arbeitet mit einer Vielzahl von Techniken, die individuell auf die Bedürfnisse der Menschen abgestimmt werden. Einige zentrale Methoden sind - je nach Erfordernis und Anlass - z.B. Expositionstherapie, kognitive Umstrukturierung, Problemlöse- und Stressbewältigungstrainings u.v.m.

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Verhaltenstherapie durch die sogenannte "dritte Welle" weiterentwickelt. Ansätze wie die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT), die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und die Schematherapie integrieren emotionale, achtsamkeitsbasierte und interpersonale Aspekte. Diese Erweiterungen adressieren komplexere Störungsbilder und legen einen stärkeren Fokus auf die Akzeptanz von Emotionen und die Förderung von Lebensqualität.

Anwendungsbereiche sind z.B. verschiedene Formen von Angststörungen, damit einhergehende oder auch einzeln auftretende Arten von Depressionen, Zwangsstörungen, Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), andere Arten der Traumafolgestörungen, Schlafstörungen und vieles mehr.

Vorteile der Verhaltenstherapie sind insbesondere ihre Zielorientierung: klassische Formen der Langzeitintervention sind damit kaum erforderlich, die Methode ist transparent und zeitlich begrenzt, was sie besonders attraktiv macht.