

Vorgehen und Konzepte

Verhaltenstherapie kennzeichnet nicht einen einzelnen psychotherapeutischen Ansatz, sondern eine sehr große und **heterogene Gruppe von Ansätzen**, die sich im Einzelnen stark unterscheiden. Alle diese Therapieformen wurzeln gemeinsam in lerntheoretischen Annahmen, so wie sie vorwiegend in den **amerikanischen Lerntheorien** Anfang des 20. Jahrhunderts formuliert wurden.

Dennoch hat sich aufgrund bestimmter gemeinsamer Grundannahmen die Bezeichnung Verhaltenstherapie durchgesetzt. Einige dieser **gemeinsamen Grundannahmen** sind:

- Psychische Störungen sind auf **abnormes, gelerntes Verhalten** zurückzuführen und können auch wieder verlernt werden, d.h. durch neue positive Denk- u. Handlungsmuster ersetzt werden.
- Es werden **auslösende und aufrechterhaltene Faktoren** der psychischen Störungen ermittelt.
- Für jede psychische Störung wird ein **spezifisches therapeutisches Vorgehen** entwickelt.

Für eine Verhaltenstherapie ist es erforderlich, eine **Problemanalyse** der augenblicklichen Determinanten des Verhaltens zu erstellen und bei einer **Ressourcenanalyse** die Stärken sowie die gesunden Anteile zu ermitteln.

Als **Ziele** können genannt werden:

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Einsichten in Ursache und Entstehungsgeschichte des Problems zu fördern
- Eine Reduzierung der Symptomatik

Maßgeblich zur Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie trugen die Ergebnisse der Experimente des Russen Iwan Pawlow um ca. 1890 bei. Mit den Prinzipien der **klassischen Konditionierung** an Hunden nachgewiesen, zeigte er auf, dass natürlich vorkommende Körperreaktionen durch künstliche Reize ausgelöst werden können. Auf der Entdeckung des bedingten Reflexes baute Pawlow eine umfangreiche Konditionierungstheorie auf.

Als klassisches Konditionieren bezeichnet man das Verbinden von verschiedenen Reizen. So können zum Beispiel bestimmte Geräusche mit bestimmten Gefühlen verbunden werden. Das Klingeln der Pausenglocke einer Schule kann mit Freude verbunden sein, wie auch mit Angst oder Unbehagen. Dies hängt davon ab, welche Erfahrungen sie in ihrer Schulzeit (und ihren Schulpausen) gemacht haben. Dasselbe gilt für die unterschiedlichsten Reize wie Bilder, Musik, Bewegungen, Gerüche, Worte und Sätze, Orte und so weiter..

Die Verbindung dieser Reize kann durch Training (zum Beispiel eine *Gegenkonditionierung*) verstärkt, verändert oder wieder gelöscht werden.

Situation vor der klassischen Konditionierung

Unkonditionierter od. auch **unbedingter Reiz** = Angeborene (unbedingte) Reaktion, z. B. **Speichelfluss** bei Knochen

Neutraler Reiz = Hund reagiert nicht, z. B. **Glockenton**

Beginn klassische Konditionierung:

Glockenton + Knochen für den Hund = Hund sabbert
neutraler Reiz unbedingter Reiz = unbedingte Reaktion

Wiederholungen: immer wird der Knochen mit Glockenton gereicht.

Dann plötzlich:

Glockenton (ohne Knochen) = Hund sabbert (Hund hat gelernt)
kein neutraler Reiz mehr sondern es konditionierter=bedingt Reaktion
ist ein konditionierter od. bedingter Reiz
geworden

Nach dem Amerikaner John B. Watson in den 1920er Jahren, verfolgt die Verhaltenstherapie, auch **behavioristische Therapie** genannt, die **Beobachtung des reinen Verhaltens** eines Menschen. Watson sah die Psychologie als ein Zweig der reinen, objektiven Naturwissenschaften an. Es wurde angenommen, dass der Mensch wie eine Art Black Box durch Lernen und Erfahrungen geprägt wird. Im Gegensatz dazu stand zur selben Zeit die durch Freud stark vordringende Psychoanalyse, die sich mehr den inneren seelischen Ursachen psychischer Störungen widmete.

Operante Konditionierung von Skinner

Bei der Operanten Konditionierung wird ein Organismus durch einen äußeren Reiz dazu veranlasst, sein Verhalten zu ändern. Bei positiver Verstärkung wird es häufiger ausgeführt und bei negativen Konsequenzen wird es entsprechend seltener ausgeübt. Nach Skinner ergeben sich folgende vier Möglichkeiten der positiven und negativen Verstärker:

Positive Verstärkung: Dem Verhalten folgt ein positives Ereignis, d.h. es wird ein positiver Reiz gegeben. Z. B. eine Belohnung. Beispiel das Kind darf Fernsehen schauen, weil es seine Hausaufgaben gemacht hat. Pädagogisch betrachtet ist es sicherlich die sinnvollste Methode über Belohnung und Erfolg eine Verhaltenshäufigkeit zu erhöhen.

Negative Verstärkung: Dem Verhalten folgt das Verschwinden eines unangenehmen Ereignisses, d.h. es kommt zu keiner Strafe für ein Verhalten. Z.B. wenn wir trotz überhöhter Geschwindigkeit niemals erwischt werden und keine Unfälle verursachen, so werden wir weiter zu schnell fahren.

Positive Bestrafung: Dem Verhalten folgt ein unangenehmes Ereignis. Pädagogisch die schlechteste Methode um ein Verhalten zu unterdrücken, da der Bestrafte kein Verständnis für die Fehler seines Verhaltens entwickelt. In Notfällen ist die Bestrafung aber oft die einzige Lösung. z.B. wenn ein Kind gegen den Willen seiner Mutter auf die Straße rennen will.

Negative (indirekte) Bestrafung: Entfernung eines positiven Reizes, z. B. Entzug von vermehrter Aufmerksamkeit bei bestimmten Verhalten.

Löschung oder Extinktion: Die Verhaltenshäufigkeit nimmt ab und schließlich gelöscht, da das Verhalten lange Zeit weder belohnt noch bestraft wird.

Kognitive Therapie

Aaron T. Beck hebt in seinem Ansatz hervor, dass es nicht so sehr die Dinge selbst sind, auf die ein Mensch reagiert, sondern seine speziellen Wahrnehmungen und die Interpretationen, mit denen er Objekte mit speziellen Bedeutungen versieht und dann gefühlsmäßig darauf reagiert. Beck hat hier emotionale Störungen auf im wesentlichen fünf Denkfehler zurückgeführt:

1. **Personalisieren:** Hierbei werden Ereignisse der Außenwelt ungerechtfertigt und extrem auf die eigene Person bezogen.
2. **Polarisiertes Denken oder auch Schwarz-Weiß-Denken:** Die Neigung zum Denken in Extremen, z. B. gut-böse, niemals-immer usw. Es mangelt an Differenzierungsmöglichkeiten.
3. **Willkürliche Schlussfolgerungen:** Bestimmte Aspekte von Ereignissen oder Situationen werden herausgegriffen, überbewertet und auf Kosten anderer bestimmend für das Befinden und für Handlungen.
4. **Unangemessene Verallgemeinerungen:** Einzelne Aspekte oder Erlebnisse werden ungerechtfertigt zu allgemeinen Aussagen generalisiert, z. B. „Ich mache immer alles falsch“.
5. **Übertreibung:** Hierbei werden geringfügige Veränderungen oder Ereignisse verzerrt wahrgenommen und erhalten eine unangemessene irrelevante Bedeutung. Z. B. „Wenn ich meinen Job verliere, werde ich nie wieder Arbeit finden“.

Diesen automatisch und dem Patienten oft unbewussten selbstzerstörerischen Bewertungen und Denkmuster setzt Beck in seiner kognitiven Therapie folgende 3 Prozessphasen entgegen:

-**das Beobachten:** der Klient lernt seine automatisch aufkommenden Gedanken zu notieren

-**Identifizieren:** die inneren Selbstgespräche und ihre selbstzerstörerische Tendenz werden analysiert

Überprüfen auf Wahrheitsgehalt: der Klient lernt, dass seine Bewertungen und Schlussfolgerungen nicht immer unbedingt zwingend sind und er lernt sich selbst sowie seine Umwelt differenzierter wahrzunehmen

-**das Training alternativer Erklärungen:** mit dem Therapeuten werden alternative kognitive Hilfen entwickelt und in realen Situationen erprobt. Es handelt sich hier um Gegenkonzepte zu den automatischen Gedanken.

Modelllernen

Menschen und Tiere **lernen durch Vorbilder** und haben die Tendenz, Verhalten nachzuahmen.

Allerdings wird nicht jedes Verhalten imitiert. Die Wahrscheinlichkeit, dass es zur **Nachahmung** einer Handlung kommt, ist davon abhängig, welchen sozialen Status das Vorbild hat und in welchem Maß seine Handlungen als erfolgreich erlebt werden.

Wenn z. B. Kinder mit Angst vor einem bestimmten Objekt, etwa Hunden, beobachten können, wie andere Kinder furchtlos mit diesem Objekt umgehen, so überträgt sich dieses Verhalten.

Quellen:

- Jürgen Koeslin: Psychiatrie und Psychotherapie für HP, 3. Auflage 2011
- Jürgen Kriz: Grundkonzepte der Psychotherapie, 6. Auflage 2007
- Wikipedia