



Patienteninformation: Kognitive Verhaltenstherapie

Bei der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) handelt es sich um eine der am besten untersuchten Formen von Psychotherapie. Sie wurde in den 1960er Jahren von amerikanischen Psychotherapeuten begründet. Seitdem haben sich die Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie ständig weiterentwickelt.

Was ist eine kognitive Verhaltenstherapie?

Die KVT kombiniert zwei Therapieansätze: die kognitive Therapie und die Verhaltenstherapie. Welche Behandlungsmethoden eingesetzt werden, hängt davon ab, um welches Problem, welche Erkrankung oder Störung es sich handelt. Je nachdem, was im Einzelfall sinnvoll erscheint, werden Elemente und Methoden aus beiden Ansätzen in der Therapie angewendet. Die Grundannahme der Therapie ist aber immer dieselbe: Was wir denken, wie wir uns fühlen und wie wir uns verhalten, hängt eng miteinander zusammen – und alle diese Faktoren haben einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Bei einer KVT ist eine enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Psychotherapeuten, Patient und Bezugssystem wichtig. Gemeinsam erarbeiten sie Behandlungsziele und sprechen regelmäßig über die erreichten Fortschritte und möglicherweise aufgetretenen Schwierigkeiten. Manchmal dauert es eine Weile, bis man die richtige Therapeutin oder den richtigen Therapeuten gefunden hat.

Kognitive Therapie

Der Begriff „kognitiv“ ist vom lateinischen „cognoscere“ abgeleitet und bedeutet „erkennen“. In einer kognitiven Therapie geht es darum, sich über seine Gedanken, Einstellungen und Erwartungen klar zu werden. Das soll es ermöglichen, nichtzutreffende und belastende Überzeugungen aufzudecken und zu verändern. Denn es sind häufig nicht nur die Dinge und Situationen selbst, die uns Probleme bereiten, sondern auch die Bedeutung, die wir ihnen beimessen.

Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie hat ihren Ursprung im US-amerikanischen „Behaviorismus“. Diese Theorie geht davon aus, dass menschliches Verhalten (englisch: behavior) angelernt ist und daher auch wieder verlernt oder neu erlernt werden kann. In einer Verhaltenstherapie geht es darum, herauszufinden, ob es bestimmte Verhaltensweisen gibt, die einem das Leben erschweren oder Probleme noch verstärken. Im zweiten Schritt wird daran gearbeitet, solche Verhaltensweisen zu ändern. Menschen, die depressive Gedanken entwickelt haben, neigen zum Beispiel häufig dazu, sich zurückzuziehen und ihren Hobbys nicht mehr nachzugehen. Das führt dazu, dass sie sich noch unglücklicher und isolierter fühlen. Dies gilt es in einer Verhaltenstherapie zu erkennen. Dann kann nach Wegen gesucht werden, um wieder aktiver zu werden. Bei Angststörungen besteht ein Teil der Verhaltenstherapie häufig darin, beruhigende Verhaltensweisen zu erlernen. Zum Beispiel kann man lernen, die eigene Angst durch bewusstes tiefes Ein- und Ausatmen zu verringern, so dass der Körper und die Atmung zur Ruhe kommen.



Was unterscheidet eine KVT von anderen Psychotherapieschulen?

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist eine problemorientierte Strategie. Es geht darum, an aktuellen Problemen zu arbeiten und Lösungen für sie zu finden. Im Gegensatz zum Beispiel zur Psychoanalyse beschäftigt sie sich nicht vorrangig mit der Vergangenheit. Ziel der KVT ist auch nicht in erster Linie, die Ursachen der eigenen Probleme zu ergründen, sondern vielmehr, die Probleme im Hier und Jetzt anzugehen. Die „Hilfe zur Selbsthilfe“ steht im Vordergrund: Man soll sein Leben so rasch wie möglich wieder ohne therapeutische Hilfe bewältigen können. Dies bedeutet nicht, dass der Einfluss vergangener Geschehnisse in einer kognitiven Verhaltenstherapie völlig ausgeblendet wird. Es geht jedoch vor allem darum, aktuell belastende Denkmuster und Verhaltensweisen zu erkennen und zu verändern.

Analytische Psychotherapie

Die analytische Psychotherapie nimmt an, dass Krankheitssymptome durch konflikthafte unbewusste Verarbeitung von frühen oder später im Leben erworbene Lebens- und Beziehungserfahrungen verursacht und aufrechterhalten werden. In der therapeutischen Beziehung zwischen Patientin oder Patient und Therapeutin oder Therapeut spielt das Erkennen und Bewusstmachen von verdrängten Gefühlen, Erinnerungen und Beziehungsmustern, die gegenwärtig Krankheitssymptome verursachen, eine zentrale Rolle. Dadurch kann in der Gegenwart zunächst unverständlich erscheinendes Fühlen und Handeln in der therapeutischen Beziehungsarbeit verstanden und verändert werden.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie sieht Krankheitssymptome als Folge von aktuellen Konflikten in Beziehungen oder von nicht bewältigten Beziehungserfahrungen und Konflikten aus früheren Lebensphasen. Diese Konflikte und Erfahrungen können das spätere Leben bestimmen und psychische Erkrankungen zur Folge haben. Ziel der Behandlung ist es, die zugrundeliegenden unbewussten Motive und Konflikte der aktuellen Symptome zu erkennen und sich mit diesen auseinandersetzen. Patientin oder Patient werden in der Psychotherapie dabei unterstützt, durch Einsichten in die Zusammenhänge und Ursachen der aktuellen Symptome Veränderungen im Erleben oder Verhalten zu erreichen.

Systemische Therapie

Die Systemische Therapie versteht psychische Störungen unter besonderer Berücksichtigung von Beziehungen. Neben der Sicht auf Belastendes stehen die Nutzung eigener Kompetenzen und Fähigkeiten der Patientin oder des Patienten bzw. ihres oder seines Umfeldes im Mittelpunkt. Die Therapie orientiert sich an den Aufträgen und Anliegen der Patientinnen und Patienten. Ziel ist es, symptomfördernde Verhaltensweisen, Interaktionsmuster und Bewertungen umwandeln zu helfen und neue, gesundheitsfördernde Lösungsansätze zu entwickeln. In die Therapie können Lebenspartnerinnen und Lebenspartner oder andere wichtige Bezugspersonen einbezogen werden. Die Systemische Therapie im Mehrpersonensetting, die dann beispielsweise gemeinsam mit der



Kernfamilie oder der erweiterten Familie stattfindet, nutzt die Angehörigen als Ressource für die Behandlung und die Veränderung von bedeutsamen Beziehungen und Interaktionen.

Wann kommt eine KVT infrage?

Die Methoden, die bei einer KVT eingesetzt werden, erfordern vom Klienten viel Engagement und Eigeninitiative. Eine erfolgreiche Therapie setzt voraus, dass sie oder er aktiv mitarbeitet und auch zwischen den Sitzungen an den eigenen Problemen arbeitet. Die Entscheidung für eine bestimmte Art von Psychotherapie hängt auch davon ab, welche Ziele man damit verfolgt. Wenn jemand das Bedürfnis hat, tiefe Einblicke in die Ursachen seiner Probleme zu erhalten, ist eine KVT vermutlich nicht das richtige Verfahren. Eine KVT ist insbesondere dann sinnvoll, wenn jemand zuallererst konkrete Probleme bewältigen möchte und sich erst in zweiter Linie für das „Warum“ interessiert.

Wie läuft eine KVT ab und wie lange dauert sie?

Im ersten Gespräch stellt der Klient seine aktuellen Probleme kurz vor. Sie oder er äußert die Wünsche und Erwartungen an die Therapie und bespricht gemeinsam mit der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten die Behandlungsziele und den Therapieplan. Wenn sich die persönlichen Ziele im Verlauf der Therapie ändern, wird sie entsprechend angepasst. Im Vergleich zu Psychotherapieverfahren wie der Psychoanalyse ist die KVT eine kurzzeitige Behandlung. Wie lange eine erfolgreiche Therapie dauert, lässt sich nicht pauschal sagen. Manchen Menschen geht es bereits nach wenigen Sitzungen deutlich besser, bei anderen ist eine Behandlung über mehrere Monate erforderlich. Dies ist unter anderem von der Art und Schwere der Probleme abhängig. Ein Einzelgespräch dauert ungefähr 50 Minuten. Die Sitzungen finden üblicherweise einmal pro Woche statt.

Kann eine KVT auch unerwünschte Wirkungen haben?

Es ist nicht auszuschließen, dass eine Therapie auch unerwünschte Wirkungen hat: So kann eine direkte Auseinandersetzung mit den eigenen Problemen oder Ängsten zunächst sehr belastend sein, oder dazu führen, dass sich persönliche Beziehungen verändern und vielleicht verschlechtern. Wichtig ist, mit seiner Psychotherapeutin oder seinem Psychotherapeuten offen darüber zu sprechen, wenn während der Therapie Schwierigkeiten auftreten. Unerwünschte Wirkungen von Psychotherapien sind bisher kaum untersucht. Daher ist auch nicht bekannt, wie häufig sie tatsächlich auftreten.