

## Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie ist ein moderner Psychotherapieansatz. Sie gründet sich auf Erkenntnisse der Lernforschung und geht davon aus, dass menschliches Verhalten (Denken, Fühlen, Handeln) nach gleichen Prinzipien erlernt, aufrechterhalten und auch wieder verlernt werden kann.

Die Auseinandersetzung mit der Umwelt erfordert vielfältige Lernprozesse. Neben vielen nützlichen Verhaltensweisen - bspw. zum Aufbau befriedigender Beziehungen, einer selbstbestimmten Lebensführung oder sozialer Sicherheit - , die der Mensch im Laufe seines Lebens erlernt, können auch ungünstige Verhaltensweisen - wie Ängste oder Süchte - erworben werden, die sein Wohlbefinden beeinträchtigen und in der Folge zu seelischen und körperlichen Erkrankungen führen können.

Die Wirkung der Verhaltenstherapie besteht darin, in und außerhalb der Behandlung Lernprozesse in Gang zu setzen, die den Betroffenen befähigen, Verhaltensmuster, die sein Befinden beeinträchtigen - und die häufig gewohnheitsmäßig ablaufen - zu verändern

Zu Beginn der Behandlung findet eine kontinuierliche Behandlung des Problemverhaltens statt. In Zusammenarbeit mit dem Patienten werden die wichtigen Bedingungen erarbeitet, die im Zusammenhang mit den aktuellen Schwierigkeiten stehen. Sind die Bedingungen, die das Problemverhalten auslösen und aufrechterhalten, hinreichend geklärt, erfolgt die Therapieplanung, bei der, gemeinsam mit dem Patienten, möglichst klare Zielsetzungen für die Therapie festgelegt werden und eine Auswahl der zur Anwendung kommenden verhaltenstherapeutischen Verfahren erfolgt.

Der letzte Schritt beinhaltet die Durchführung der Therapie, d.h. die ausgewählten unterschiedlichen Techniken bspw. zum Erlangen von Selbstsicherheit, zur Bewältigung von Angst, zum Umgang mit Stress oder körperlichen Erkrankungen, zur Veränderung von Essgewohnheiten oder zur Verarbeitung von Trauer werden angewendet und im Alltag erprobt, um erzielte positive Veränderungen zu stabilisieren. Ziel der gemeinsamen Arbeit ist, den Patienten letztlich in die Lage zu versetzen, sein eigener Therapeut zu werden. Verhaltenstherapie kann als Einzel- oder Gruppentherapie sowohl mit Erwachsenen als auch mit Kindern oder Jugendlichen durchgeführt werden.