

# Verhaltenstherapie: Was verbirgt sich dahinter

Die Verhaltenstherapie gehört heutzutage zu den am häufigsten eingesetzten und wissenschaftlich am besten untersuchten psychotherapeutischen Verfahren. Sie ist bei vielen Konfliktsituationen, psychischen Erkrankungen und Störungsbildern wirksam. Sie basiert auf Erkenntnissen der modernen Lerntheorie - davon ausgehend, dass jedes Verhalten erlernt, aufrechterhalten, aber auch wieder verlernt werden kann.

Unter „Verhalten“ versteht man dabei nicht nur die von außen beobachtbaren Verhaltensschritte und körperlichen Reaktionen. Vielmehr gehören dazu auch nicht unmittelbar nachweisbare Gefühle, Gedanken, Motive und Bewertungen. Weil in der modernen Verhaltenstherapie auch die „Kognitionen“, d. h. Denkmuster und gedanklichen Bewertungen des Erlebten, verstärkt beachtet werden, spricht man heute von Kognitiver Verhaltenstherapie.

Psychische Störungen werden nach der Verhaltenstherapie als ein fehlerhaft erlerntes Verhalten in Anpassung an äußere und innere Reize gesehen. Es geht darum, falsch Gelerntes umzulernen oder bisher nicht Gelerntes sich anzueignen. Der Patient wird angehalten und ermuntert, aktive positive Verhaltensweisen aufzubauen.

Eine Verhaltenstherapie ist problemorientiert ausgerichtet. Zu Beginn der Behandlung versucht der Psychotherapeut gemeinsam mit dem Patienten, das eigentliche Problem zu analysieren und das dahinter verborgene Verhaltensmuster zu begreifen. Es geht darum herauszufinden, welche Bedingungen bestimmte Reaktionen des Patienten verursachen oder aufrechterhalten.

Anschließend werden die Therapieziele detailliert definiert, die Behandlungsprinzipien erläutert und ein genauer Therapieplan festgelegt. Typisch für die Verhaltenstherapie ist die aktive, übende Mitarbeit des Patienten in Form von „Hausaufgaben“ zwischen den Sitzungen.

*Fortsetzung Seite 2*

**Gesundheitsratgeber für Patienten zu den Themen der KV-Sprechstunde. Weitere Informationen bekommen Sie unter [www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber](http://www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber).**

## **KV-Sprechstunde / Zwangserkrankungen**

Grundsätzlich steht die "Hilfe zur Selbsthilfe" für den Patienten im Mittelpunkt, die ihm nach Einsicht in Ursachen und Entstehungsgeschichte seiner Probleme Methoden an die Hand geben möchte, mit denen er künftig im Alltag besser zurechtkommt. Ist das Behandlungsziel erreicht, endet in der Regel die Therapie.

Die Verhaltenstherapie wird u. a. bei folgenden Störungen und Erkrankungen eingesetzt: Angststörungen, Depressionen, Psychosen (z. B. Schizophrenie), Ess-Störungen (z. B. Magersucht), Suchterkrankungen (z. B. Alkoholprobleme), Zwangsstörungen, sexuelle Funktionsstörungen, psychosomatische Störungen sowie verschiedene Störungsbilder des Kindes- und Jugendalters.

Quelle: [www.neurologen-und-psiater-im-netz.org](http://www.neurologen-und-psiater-im-netz.org)



**Kassenärztliche Vereinigung –**  
die Dachorganisation der  
niedergelassenen Ärzte und  
Psychotherapeuten in Berlin

**Gesundheitsratgeber für Patienten zu den Themen der KV-Sprechstunde. Weitere Informationen bekommen Sie unter [www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber](http://www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber).**

**Kassenärztliche Vereinigung Berlin, Masurenallee 6A, 14057 Berlin**