

Frederick H. Kanfer

Dieter Schmelzer

Wegweiser Verhaltenstherapie

Psychotherapie als Chance

2., korrigierte und aktualisierte Auflage

Frederick H. Kanfer
Dieter Schmelzer

Wegweiser Verhaltenstherapie

Psychotherapie als Chance

2., korrigierte und aktualisierte Auflage

Mit 8 Abbildungen und 3 Tabellen

 Springer

Professor Dr. Frederick H. Kanfer †

Dr. phil. Dipl.-Psych. Dieter Schmelzer

Praxis für Psychotherapie
Kühnertsgasse 24
90402 Nürnberg
Deutschland

ISBN 3-540-23387-3 2. Auflage

Springer Medizin Verlag Heidelberg

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Springer Medizin Verlag.

Ein Unternehmen von Springer Science+Business Media

springer.de

© Springer Medizin Verlag Heidelberg 2001, 2005

Printed in Germany

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Planung: Dr. Svenja Wahl

Projektmanagement: Joachim Coch

Design: deblik Berlin

SPIN: 1133 1094

Satz: Fotosatz-Service Köhler GmbH, Würzburg

Gedruckt auf säurefreiem Papier 2126 – 5 4 3 2 1 0

*Für meine Frau Ruby
und meine Enkelinnen Sarah A. und Anna Rose
(F.H.K. †)*

*Für meine Frau Sabine,
meine Töchter Christina und Katarina
und für meine Eltern (†)
(D.S.)*

Vorwort zur 2. Auflage

Mit großer Freude kann mittlerweile die zweite Auflage unseres Buches präsentiert werden. Die Verhaltenstherapie ist in Deutschland heute gut etabliert; in unserem Gesundheitssystem stellt sie ein anerkanntes und bewährtes Verfahren dar, das von den Krankenkassen bezahlt wird und eine wesentliche Stütze der aktuellen psychotherapeutischen Versorgung repräsentiert. Über einige Hintergründe und Details dieser Behandlungsform zu informieren und dadurch das Ideal des „mündigen Patienten“ zu erleichtern, war bei unserer Erstauflage das wichtigste Ziel. Den erhaltenen Rückmeldungen entsprechend reicht unsere Leserschaft tatsächlich von interessierten Laien, ehemaligen, aktuellen und künftigen Patientinnen und Patienten bis hin zu Fachleuten aus dem medizinischen und psychosozialen Sektor.

Für die jetzige Zweitaufgabe waren keine größeren Umarbeitungen oder Ergänzungen erforderlich; einige aktualisierte Literaturstellen, Adressenänderungen oder Hinweise auf zwischenzeitlich geänderte gesetzliche oder verwaltungstechnische Vorschriften im Bereich der Krankenbehandlung reichten zu einer Abrundung des Werkes aus. Frau Dr. Svenja Wahl und Herrn Joachim Coch vom Springer-Verlag gilt dabei ein herzlicher Dank für die unkomplizierte Zusammenarbeit und redaktionelle Unterstützung.

In die Freude über den Erfolg des Buches mischt sich leider auch die Trauer: Erstautor Frederick H. Kanfer ist tot. Er starb im Oktober 2002, wenige Wochen vor seinem 77. Geburtstag, nach kurzer schwerer Krankheit in seiner Wahlheimat Champaign (Illinois, USA). Kurz zuvor hatte er noch in Berlin den Preis der Deutschen Gesellschaft für Psychologie für sein Lebenswerk entgegen nehmen können. Sein menschliches Wesen, seine warmherzige und bescheidene Art, seine wissenschaftliche Brillanz, sein respektvoller Umgang mit Patienten, seine didaktischen Fähigkeiten bei Seminaren und Supervisionen sowie sein Sinn für Humor bleiben für mich wie für viele seiner Schüler und Kollegen unvergesslich. Seine Ideen leben weiter – auch in diesem

Buch. Eine Biografie Fred Kanfers mit ausführlicherer Würdigung von Person und Werk finden interessierte Leserinnen und Leser im Internet unter <http://www.lexikon-definition.de/Frederick-Kanfer.html>

Nürnberg, November 2004

Dr. Dieter Schmelzer

Vorwort zur 1. Auflage

Dies ist kein Lehrbuch und auch keine theoretische Einführung in die Verhaltenstherapie. Es ist ein Buch für *Patienten* und alle, die sich für die *verhaltenstherapeutische* Form von Psychotherapie interessieren. Von Anfang an wurden wir bei unserer Planung von der Idee des „mündigen Patienten“ geleitet, der sich nicht nur passiv in die Obhut von Experten begibt, sich *behandeln* lässt und auf Hilfe von außen wartet, sondern selbst Verantwortung übernimmt, mitentscheidet und sich – im Rahmen seiner Möglichkeiten – aktiv an seiner Gesundung beteiligt. Um diese Vorstellung in die Praxis umsetzen zu können, haben wir uns bemüht, wichtige Informationen zur aktuellen Verhaltenstherapie in alltagssprachlicher Form zusammenzufassen. Dementsprechend verzichten wir in unserem Text weitgehend auf die Präsentation ausführlicher Hintergrundtheorien oder stützender Forschungsergebnisse und geben dafür solchen Inhalten den Vorzug, die helfen könnten, sich auf das „Projekt Veränderung“ mit Hilfe einer Verhaltenstherapie leichter einzulassen.

In der Tat erfordert eine effektive Therapie weitaus mehr als nur zu den Sitzungen zu kommen. Nach unseren Erfahrungen scheitert die notwendige therapeutische Zusammenarbeit oft weniger an der fehlenden Mitarbeitsbereitschaft, sondern am geringen oder verzerrten Wissen von Patienten über Psychotherapie und deren „Spielregeln“. Hier möchten wir ansetzen und die Chancen (aber auch Grenzen) einer verhaltenstherapeutisch orientierten Psychotherapie transparent machen, um deren Erfolg im Einzelfall zu begünstigen.

Anders als ein reiner „Selbsthilferatgeber“ kann und soll unser Buch eine notwendige Therapie nicht ersetzen, sondern vielmehr etwas zu ihrem besseren Gelingen beitragen. Insofern stellt es sowohl eine *Entscheidungshilfe* in der Vorphase als auch eine geeignete *Begleitliteratur* auf dem Weg zu erfolgreichen Veränderungen dar. Darüber hinaus könnte es benachbarten Berufsgruppen wichtige Informationen liefern: Wir würden uns freuen, wenn z. B. Sozialarbeiter, Hausärzte, Ämter oder Beratungsdienste mit seiner Hilfe interessierte

Personen besser auf manches vorbereiten könnten, was sie bei einer Verhaltenstherapie erwartet.

In erster Linie beziehen sich unsere Ausführungen auf die Durchführung *ambulanter Verhaltenstherapie* im derzeitigen deutschen Gesundheitssystem, und hier speziell auf die häufigste Anwendungsform, nämlich die *Einzeltherapie mit Erwachsenen*. Unser Buch erscheint allerdings in einer Zeit des Übergangs: Mit Wirkung vom 1.1.1999 trat in Deutschland bekanntlich das sog. „Psychotherapeutengesetz (PsychThG)“ in Kraft. So ist die Bezeichnung „Psychotherapeut“ seit diesem Zeitpunkt gesetzlich geschützt und nur noch solchen Personen vorbehalten, die nach Abschluss ihres umfassenden Universitätsstudiums als Arzt oder Psychologe eine mehrjährige psychotherapeutische Zusatzausbildung absolviert und eine sog. staatliche „Approbation“ und Zulassung erhalten haben.

Die praktische Umsetzung verläuft allerdings noch etwas „holprig“, und auch die derzeit von den Krankenkassen zugelassenen Therapieverfahren hinken dem Stand der internationalen Therapieforchung noch etwas hinterher. Während das Gesetz bislang noch die „alten“ Therapierichtungen Psychoanalyse, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Verhaltenstherapie festgeschrieben hat, gibt es dort in den letzten Jahren intensive Bemühungen, das enge Korsett von „Therapieschulen“ abzulegen und die Integration wirksamer Konzepte, Bausteine und Methoden zu einer „Allgemeinen Psychotherapie“ voranzutreiben.

Jedes Buch hat einen *fachlichen und persönlichen Hintergrund*, den wir Ihnen hier nicht vorenthalten wollen: *Verhaltenstherapie als „Anleitung zum Selbstmanagement“* – dieser Ansatz wurde ab etwa 1965 in den USA von unserem Erstautor Frederick H. Kanfer entwickelt und seither in unzähligen Veröffentlichungen und Seminaren international publik gemacht. Für psychologische Forscher und psychotherapeutische Praktiker liegen viele Bücher und Zeitschriftenbeiträge vor, die die theoretischen Grundlagen und praktischen Anwendungsmöglichkeiten ausführlich beschreiben (u. a. Kanfer & Phillips, 1970/dt. 1975; Kanfer & Goldstein, 1975 bis 1991; Kanfer & Schefft, 1988).

Ursprünglich auf die amerikanische Situation und deren sozioökonomische Rahmenbedingungen zugeschnitten, wurde das Kon-

zept durch Frederick H. Kanfer ab Anfang/Mitte der 70er Jahre des vergangenen Jahrhunderts auch in Europa verbreitet. Viele Kolleginnen und Kollegen im deutschsprachigen Raum sind durch seine Seminare und Workshops auf die Vorteile der Verhaltenstherapie aufmerksam geworden und haben seither das Modell als Orientierungshilfe für ihr therapeutisches Denken und Handeln übernommen. Dies wurde ab den 90er Jahren noch erleichtert, als Kanfer, Reinecker & Schmelzer (1991, 1996 und 2000) ein Lehrbuch der *Selbstmanagement-Therapie* – übertragen auf europäische Verhältnisse – veröffentlichten. Nach Ansicht vieler Fachleute und Rezensenten sei es dabei gelungen, das Konzept speziell für den deutschen Sprachraum maßzuschneidern und die unterschiedlichen gesellschafts- und sozialpolitischen Gegebenheiten adäquat zu berücksichtigen. Das Buch, das Sie jetzt in Händen halten, baut auf diesem Werk auf – es stellt sozusagen die „Patientenversion“ des Selbstmanagement-Ansatzes dar.

Unser Zweitautor Dieter Schmelzer ist in Deutschland geboren und aufgewachsen, hat hier studiert und seine verhaltenstherapeutischen Ausbildungen absolviert. Seit 1979 ist er als Verhaltenstherapeut tätig; seit 1980 steht er regelmäßig in persönlichem Kontakt zu Frederick H. Kanfer und hat in vielen Ausbildungs- und Supervisionsseminaren das spezielle Vorgehen nach dem Selbstmanagement-Modell persönlich vermittelt bekommen. In über 20 Jahren hat sich die Beziehung beider Autoren aus einem anfänglichen Lehrer-Schüler-Verhältnis heraus zu einer kollegialen Freundschaft entwickelt.

Heute können wir beide auf (2 bzw. 4) Jahrzehnte lange Erfahrung in der praktischen Umsetzung der Selbstmanagement-Therapie mit Patienten in unterschiedlichsten Anwendungsfeldern zurückblicken. Die Beratung, Ausbildung und Supervision von Kollegen im deutschsprachigen Mitteleuropa, die den Selbstmanagement-Ansatz erlernen und praktisch nutzen möchten, ist ein weiterer langjähriger Schwerpunkt unserer Tätigkeit. Und seit ein paar Jahren geben wir die Grundgedanken des Selbstmanagement-Vorgehens – zum Teil in *gemeinsamen* Workshops – speziell an künftige verhaltenstherapeutische Ausbilder und Supervisoren weiter.

Dies ist also ein Buch für Patientinnen und Patienten, und trotz unseres Bemühens um eine sachlich ausgewogene Darstellung ist es

natürlich kein ganz „objektives“ Werk: Denn wir sind leidenschaftliche *Verhaltenstherapeuten*, die ihr gesamtes Berufsleben der Idee einer *wissenschaftlich gestützten Psychotherapie* gewidmet haben. Seit vielen Jahren versuchen wir auf diese Weise, Menschen beim Lösen ihrer Lebensprobleme und auf ihrem Weg zu Autonomie und Selbstverantwortung zu begleiten. Aus dieser Perspektive heraus werden wir uns hier mit dem aktuellen Stand der Psychotherapie beschäftigen – aus diesem Blickwinkel erklären sich aber vielleicht auch manche „blinde Flecken“, die zurückbleiben, wenn wir über andere (nicht zu unserem Spezialgebiet gehörige) Richtungen urteilen.

Leserinnen bitten wir um Verständnis, dass wir (lediglich) aus Gründen der textlichen Vereinfachung meist von „Therapeuten“ und „Patienten“ in der männlichen Sprachform reden. Dass sämtliche Aussagen gleichermaßen für männliche wie weibliche Personen gelten, ist für uns selbstverständlich (und solchen Personen, die uns von unserer therapeutischen Arbeit, Supervision, Seminaren oder Workshops her kennen, aus ihrem eigenen Erleben wohlvertraut).

Unser Dank gilt an dieser Stelle vielen Kolleginnen und Kollegen, Freunden, Bekannten und ehemaligen Patientinnen und Patienten, die geduldig eine Vorversion für uns gelesen und bearbeitet haben. So haben u. a. folgende Personen durch ihre Rückmeldungen zu einer deutlichen Verbesserung des Textes beigetragen: Horst Berger, Erika Bezold, Franz Dumbs, Renate Frank, Eveline Freudenberger, Dagmar Klapprott, Doris Knobloch, Gudrun Naber, Jörg Pscherer, Klara Reder, Christa und Hans Reinecker, Lydia Riedel, Ulrich Riedl, Christina, Katarina und Sabine Schmelzer, Ralf Schneider, Elke Tittelbach und Seynep Yilmaz. Noch verbliebene Missverständnisse, sprachliche Ungeschicklichkeiten oder inhaltliche Fehler gehen natürlich ausschließlich zu *unseren* Lasten.

Wir danken auch den Mitarbeiterinnen des Springer-Verlags, insbesondere Frau Renate Scheddin, Frau Gisela Zech-Willenbacher, Frau Meike Seeker, Frau Ulrike Conrad und Frau Miriam Geißler für die konstruktive Zusammenarbeit und tatkräftige Unterstützung.

In der heutigen schnelllebigen Zeit ist es nicht ganz einfach, Adressen- und Literaturhinweise auf dem neuesten Stand zu halten. Nach

bestem Wissen und Gewissen haben wir uns um aktuelle Angaben bemüht und diese vor Druckbeginn auf Korrektheit überprüft. Falls sich zwischenzeitlich Änderungen ergeben haben oder Ergänzungen notwendig sind, bitten wir um entsprechende Nachricht.

Wir freuen uns jetzt schon auf Rückmeldungen von Leserinnen und Lesern, Patienten oder Kollegen zu unserem Buch. Sollte eine weitere Auflage gedruckt werden, so können Sie sicher sein, dass wir Ihre Anregungen und Kritik berücksichtigen und an den entsprechenden Stellen einarbeiten.

Im Übrigen stellt unser Buch nicht nur das Ergebnis der theoretischen Konzeptentwicklungen, Forschungsleistungen und langen klinischen Praxis von uns Autoren dar, sondern es soll auch ein Beispiel dafür geben, dass Menschen aus unterschiedlichen sprachlichen und soziokulturellen Traditionen sowie aus verschiedenen Generationen zu *gemeinsamen* Projekten fähig sind.

Champaign (Illinois/USA) und Nürnberg, im Mai 2001

Frederick H. Kanfer

Dieter Schmelzer

Inhaltsverzeichnis

1 Einführung	1
2 Verhaltenstherapie als moderne Form der Psychotherapie: Ein erster Eindruck	7
Ein paar Meinungen	7
Einige Fakten	9
3 Das weite Feld der Psychotherapie: Ein Blick in die Landschaft	15
Psychotherapie – was ist das eigentlich?	16
Was kann eine Psychotherapie überhaupt leisten?	17
Die Grenzen: Was auch eine Therapie nicht schaffen kann	18
Was gibt es sonst noch (außer Psychotherapie)?	21
Was ist Verhaltenstherapie?	24
Andere etablierte Therapierichtungen	31
Sind „alternative Therapien“ eine Alternative?	36
Was haben viele Psychotherapien gemeinsam?	38
Erfolgsfaktoren: Was wirkt bei Psychotherapie?	39
Psychotherapie der Zukunft: Von den traditionellen „Therapieschulen“ zur übergreifenden Perspektive?	43
4 Brauche ich Psychotherapie? Und wenn ja – was dann?	47
Sollte ich eine Therapie machen?	47
Was sind „psychische Probleme“ oder „Störungen“?	48
Wann sollte ich in Therapie gehen?	49
Wann könnte eine Therapie noch hilfreich sein?	51

Ist eine Therapie das beste Angebot für mich – oder:	
An wen kann ich mich sonst noch wenden?	52
Was ich vor einer Therapie noch wissen sollte	54
Psychologe – Psychiater – Psychotherapeut: Wer ist wer?	54
Welche Verfahren werden derzeit von den Krankenkassen bezahlt?	56
Was kostet eine Therapie?	57
Wie lange dauert eine Therapie?	59
Wenn es soweit ist:	
Wie suche und finde ich „meinen“ Therapeuten?	61
Worauf sollte ich achten, wenn ich einen seriösen Psychotherapeuten suche?	61
Wann sollte ich vorsichtig sein?	62
Woran erkenne ich dubiose Angebote der „Psychoszene“ oder solche aus dem Bereich Esoterik?	64
Wenn ich mich entschieden habe: Was kann ich konkret tun, um einen Psychotherapeuten zu kontaktieren?	65

5 Psychotherapie mit Schwerpunkt

Verhaltenstherapie:

Was kommt da alles auf mich zu?	69
--	----

Einige Kennzeichen und Leitlinien der Verhaltenstherapie

Woran ist ein Verhaltenstherapeut in seinem praktischen Arbeiten zu erkennen?	72
Was tut ein Verhaltenstherapeut üblicherweise nicht?	75
Sechs Mottos für Verhaltenstherapie-Patienten (und ihre Therapeuten)	75
Verhaltenstherapie als Lernen und Veränderung	83
Lernen – was bedeutet das?	84
Veränderung: Was heißt das eigentlich?	87
Die typischen Stufen menschlicher Veränderungsprozesse	90
Wie Veränderungen leider nicht funktionieren	92
Wie Veränderungen leichter zu schaffen sind	95

6 Verhaltenstherapie: Das praktische Vorgehen	
Schritt für Schritt	97
Ein Telefonat	97
Die Anfangsphase: Wer ernten will, muss vorher säen	101
Erste Weichenstellungen	101
Probesitzungen und Erstkontakt	103
Beziehungsaufbau: Die Rollen von Therapeut und Patient . . .	106
Aktive Mitarbeit in der Therapie: Eine Sache der Motivation?	112
Die Hauptphase: Wenn es ernst wird mit Veränderungen . . .	117
Wie unterstützt mich der Therapeut in dieser Phase der Therapie?	118
Schritt 1: IST-Situation klären	119
Wie hilft mir der Therapeut, die IST-Situation zu klären und herauszufinden, was das Ganze aufrechterhält?	120
Was kann ich trotzdem tun, und welche positiven Anteile gibt es?	122
Was ist, wenn mir noch unklar ist, was die „eigentlichen“ Schwierigkeiten sind?	123
Was ist, wenn ich gar nicht weiß, wo ich bei all den Schwierigkeiten anfangen soll?	124
Wie behalten wir den Überblick, wenn sehr viele Schwierigkeiten anstehen?	126
Schritt 2: Suche nach Zielen und Alternativen	126
Wie unterstützt mich der Therapeut dabei, Ziele zu entdecken?	127
Wie finden wir heraus, welche Fähigkeiten ich erlernen sollte, damit es mir künftig besser geht?	128
Schritt 3: Suche nach Lösungen	129
Wie hilft mir der Therapeut dabei, Lösungen zu finden? . . .	130
Wie schaffe ich es, meine Stärken und Talente besser einzusetzen?	132
Schritt 4: Praktische Umsetzung der Lösungsschritte	134
Welche typischen verhaltenstherapeutischen Methoden kommen eventuell zur Anwendung?	135
Schritt 5: Erfolgsbeurteilung	135
Einschätzen von Erfolgen und Fortschritten: Wie geht das?	137

Die Endphase: Zurück in die Eigenständigkeit	138
Therapie als endlose Geschichte oder: Wieviel Therapie genügt?	139
Woran merken wir, dass wir uns dem Ende der Therapie näher?	140
Schlussbilanz: Stand der Dinge am Ende der Therapie	141
Was nun? Vorbereitung auf die Zeit nach der Therapie	142

**7 Was ich als Patient zum Gelingen
meiner Verhaltenstherapie beitragen kann 145**

Am Anfang der Therapie	146
Grundlage Nr. 1: Gute Beziehung zum Therapeuten – was kann ich dazu beitragen?	147
Grundlage Nr. 2: Aktive Mitarbeit – Motivation zur Veränderung	148
Wie kann ich mich auf die erste Therapiestunde vorbereiten?	150
Wie nutze ich die Probesitzungen am besten?	151
Während der Therapie	152
Was kann ich in der Stunde für mich und meine Therapie tun?	153
Was kann ich unmittelbar nach Ende einer Stunde für mich und meine Therapie tun?	153
Was kann ich in der Zeit zwischen den Sitzungen für mich und meine Therapie tun?	154
Was kann ich kurz vor der nächsten Therapiestunde für mich und meine Therapie tun?	155
Woran erkenne ich eine „gute“ Therapiesitzung?	156
Woran merke ich, dass die Therapie insgesamt erfolgreich verläuft?	157
Woran erkenne ich Misserfolg?	158
Was tue ich, wenn es während der Therapie Probleme gibt oder etwas schief läuft?	159
Gegen Ende der Therapie	161
Was kann ich selbst tun, damit die erreichten Erfolge stabil bleiben?	161

Wie kann ich mich auf die Zeit nach dem Ende der Therapie vorbereiten?	162
Was kann ich tun, um die gemeinsame „Abschlussbilanz“ zu erleichtern?	163
Was ist, wenn ich nach dem Ende der Therapie mal wieder in Schwierigkeiten bin?	164
Anhang	167
A Nützliche Bücher	167
Aktuelle Verhaltenstherapie	167
Andere etablierte Richtungen der Psychotherapie	169
Weitere Patientenratgeber zum Thema Psychotherapie	170
„Alternative Therapien“, Psycho-Boom, Sekten und Esoterik	170
Ethisch-berufsständische Richtlinien für Psychotherapeuten	171
Sonstiges	171
B Hilfreiche Adressen	173
Zusätzliche Adressen in Deutschland	173
Psychotherapeuten/Verhaltenstherapeuten in Österreich	176
Psychotherapeuten/Verhaltenstherapeuten in der Schweiz	176
Literatur	177
Sachverzeichnis	179

1

Einführung

Sandra B. (eine Patientin, die jahrelang an Partnerschaftsproblemen und Ängsten gelitten hatte) sagte uns in ihrer letzten Therapiesitzung unter anderem:

„Mir wäre ein langer Leidensweg erspart geblieben, wenn ich schon viel früher etwas von den Möglichkeiten einer Psychotherapie erfahren hätte. Irgendwie war ich der Meinung, das sei sowieso nur etwas für Verrückte, hatte auch ein bisschen Angst davor – wahrscheinlich, *weil* ich keine Ahnung davon hatte. Jetzt, nach all diesen positiven und lohnenswerten Erfahrungen, kann ich zu Ihnen als Therapeut nur sagen: Sie müssen unbedingt etwas tun – beispielsweise die Leute informieren in der Zeitung oder ein Buch schreiben, damit sich auch andere Menschen an eine Verhaltenstherapie heranwagen, und zwar viel viel früher, als ich es damals konnte, weil ich zu wenig davon wusste!“

Sandras¹ Anregung war einer von vielen Impulsen, die zur Entstehung unseres Buches beigetragen haben (und wir wissen zwischenzeitlich, dass unsere ehemalige Patientin weiterhin mit ihrem Leben, aber auch mit unserem Text ganz zufrieden ist). Informationen und Wissen über verhaltenstherapeutisch orientierte Psychotherapie an

Unser Thema:
Psychotherapie
mit Schwerpunkt
Verhaltenstherapie

¹ Alle Namen von Patienten sowie deren Lebensumstände wurden so anonymisiert, dass keine Rückschlüsse auf die jeweiligen Personen möglich sind.

die Allgemeinheit weiterzugeben, uns in die Lage von therapieinteressierten Personen hineinzusetzen und in allgemeinverständlicher Sprache wichtige Abläufe der heutigen Verhaltenstherapie praxisnah zu erklären, waren einige unserer weiteren Motive. Denn während es eine schier unglaubliche Zahl von psychotherapeutischen Fachbüchern und Selbsthilfe-Ratgebern zu allen möglichen Problembereichen gibt, sind bisher nur wenige Veröffentlichungen speziell auf die Belange von Personen zugeschnitten, die sich überlegen, eine Verhaltenstherapie zu beginnen oder sich bereits in Therapie befinden.

Wenn Sie jetzt diese Zeilen lesen, nehmen wir an, dass Sie sich ganz allgemein für Psychotherapie interessieren oder gerade überlegen, ob eine Therapie für Sie (oder für Angehörige/Bekannte) sinnvoll sein könnte. Vielleicht sind Sie auch nur neugierig und möchten etwas über die aktuelle Verhaltenstherapie erfahren, die eine wichtige *Untergruppe* der Psychotherapie darstellt. Oder Sie sind bereits in Therapie und möchten noch genauer wissen, was Sie erwarten und konkret zu deren Erfolg beitragen können. Falls auch nur eine dieser Vermutungen zutreffen sollte, dürfte unser Text für Sie von Interesse sein.

Vor allem möchten wir Ihnen Hoffnung machen und die vielen Chancen aufzeigen, die eine wirksame Psychotherapie zu bieten hat. Denn niemand ist gegen psychische Probleme immun: Nach Untersuchungen des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie² in München sind mehr als ein Drittel aller Menschen irgendwann in ihrem Leben einmal von einem schweren psychischen Problem betroffen. Nimmt man einen Zeitraum von 6 Monaten, so zeigen in Deutschland 8 Millionen Erwachsene und fast 2,5 Millionen Kinder ernsthafte Anzeichen psychischer Störungen. Mehr als 15% aller Deutschen leiden irgendwann in ihrem Leben unter großen Ängsten (davon 8 Millio-

² Alle Zahlenangaben dieser Seite stammen von Wittchen (1998, S. 8); in: Kass, F.I., Oldham, J.M., Pardes, H. (Hrsg.); Morris, L.B. (Red.); H. U. Wittchen (Bearbeiter und Herausgeber der deutschen Ausgabe). (1998). Handbuch psychischer Störungen. Eine Einführung (2. Aufl.). Weinheim: Psychologie Verlags Union.

nen an Panikattacken und Phobien), mehr als 2 Millionen Deutsche unter schweren Depressionen. Es wird geschätzt, dass bei ca. 30% aller Personen, die sich wegen körperlicher Symptome in die Behandlung von Allgemeinärzten begeben, eigentlich eine psychische Problematik vorherrscht, so dass eine Psychotherapie die bessere Alternative darstellen würde.

Das Tragische darin ist: Obwohl insgesamt 80% der an psychischen Problemen leidenden Personen durch eine Therapie geholfen werden könnte, nehmen bislang nur 20% die verfügbaren Hilfen in Anspruch. Dabei könnten z. B. ernsthafte Phasen einer Depression durch die heutigen Therapien in 80–90% der Fälle gelindert werden – oft schon in wenigen Wochen und Monaten. Andere Schwierigkeiten ließen sich lösen (oder zumindest bessern), solange ihre Ausprägung noch gering ist und sich die betroffenen Personen frühzeitig in eine Behandlung begeben. Dies trifft nicht nur auf Erwachsene zu: Denn auch bei 40% aller psychisch beeinträchtigten Kinder wird auf eine therapeutische Unterstützung verzichtet, obwohl fast 2,5 Millionen Kinder in Deutschland als psychisch krank gelten und fast 1 Million davon eine dauerhafte Behinderung behalten.

Viel Nachholbedarf gibt es unserer Meinung nach aber nicht nur bei Informationen über die *prinzipiellen Erfolgsaussichten* aktueller Psychotherapie. Denn wer sich heutzutage für Psychotherapie interessiert, sieht sich einer verwirrenden Vielfalt von Angeboten gegenüber. Was dabei zu Recht die Bezeichnung „Psychotherapie“ trägt, ist oft nur ein kleiner Teil im Vergleich zum riesigen Markt des „Psycho-booms“, auf dem selbsternannte „Therapeuten“ Etikettenschwindel betreiben und mit ungerechtfertigten Heilsversprechungen gutgläubigen Mitmenschen das Geld aus der Tasche ziehen. Deshalb möchten wir hier eine gewisse fachliche Orientierung anbieten und präzisieren, was seriöse Psychotherapie überhaupt bedeutet.

Vieles, was Laien von Psychotherapie wissen, stammt aus den Medien. Allerdings sind die Berichte in Zeitungen, Illustrierten, Radio, Film und Fernsehen bestenfalls ausschnitthaft, selten korrekt, häufig reißerisch-übertrieben oder völlig verzerrt. Einer weit verbreiteten Fehlvorstellung zufolge besitzen Psychotherapeuten ja beispielsweise die geheimnisvolle Fähigkeit, wie mit Röntgenblick in das

Chancen nutzen!
Denn Hilfe ist
möglich!

Orientierung auf dem
„Psycho-Markt“

Unbewusste ihrer Patienten zu schauen oder deren Gedanken zu lesen. Andere verleihen ihnen übergroße Macht und Einflussnahme auf Patienten – vorausgesetzt, diese fügen sich widerspruchslos allen Anweisungen. Eine solche Sichtweise entspricht dem alten organmedizinischen Denken, wonach der Arzt als Experte von außen heilend in die Krankheitsprozesse des Körpers eingreift – sei es durch die Gabe von Medikamenten oder direkt durch Operationen oder Apparatedizin. Den Patienten kommt dabei lediglich eine passiv-empfangende Rolle zu; es genügt, wenn sie den Anordnungen des Arztes Folge leisten – kritische Fragen, persönliche Ideen von der „richtigen“ Behandlung oder eigenmächtige Schritte sind unerwünscht und stören.

Wissen über die „Spielregeln“ einer Therapie begünstigt deren Erfolg

Unser Buch stellt den Versuch dar, solche Auffassungen zu korrigieren, indem wir die *aktiven Beiträge* beschreiben, die Patienten zum therapeutischen Erfolg beisteuern können (und müssen!). Psychotherapie funktioniert eben *nicht* durch passiven Gehorsam, das blinde Befolgen der Rezepte von Experten und ohne Verständnis der zugrunde liegenden Logik der Behandlung. Wir wissen mittlerweile, dass „mündige“ Patienten, die die Abläufe ihrer Psychotherapie besser verstehen, die Eigeninitiative zeigen dürfen und sollen, die sich an Entscheidungen über Ansatzpunkte, Ziele, Art und Reihenfolge des Vorgehens mit beteiligen können, wesentlich bessere Resultate erreichen. Außerdem lässt sich vieles besser „auf den Punkt bringen“ sowie Zeit und Energie sparen, wenn Patienten frühzeitig über Möglichkeiten, Grenzen, Spielregeln sowie Rechte und Pflichten (von Therapeuten wie Patienten) aufgeklärt sind.

Aktuelle Verhaltens-therapie: Anwendung psychologischer Erkenntnisse für eine Veränderung zum Positiven

Unserer Perspektive entsprechend steht der Ansatz der modernen *Verhaltenstherapie* (mit dem Ziel der Anleitung zu Eigenständigkeit, Selbstverantwortung und „Selbstmanagement“) im Mittelpunkt. Diese therapeutische Richtung versteht sich als „psychologische Psychotherapie“ und versucht dementsprechend, sämtliche Erkenntnisse der Psychologie in Theorie und Praxis für effektive Veränderungsprozesse zu nutzen. Entsprechend dem Prinzip der „Hilfe zur Selbsthilfe“ helfen Verhaltenstherapeuten ihren Patienten, Änderungen zu vollziehen, neue bzw. zusätzliche Fähigkeiten der Lebensgestaltung zu erwerben und ihre Probleme zu lösen. Wenn Patienten das