



Seth J. Gillihan

Kognitive Verhaltenstherapie leicht gemacht

Strategien und Übungen zur Bewältigung von
Depressionen, Ängsten, Panik und Sorgen

Seth J. Gillihan

Kognitive Verhaltenstherapie leicht gemacht

Strategien und Übungen zur Bewältigung von Depressionen, Ängsten, Panik und Sorgen



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

SETH J. GILLIHAN

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE LEICHT GEMACHT

STRATEGIEN UND ÜBUNGEN ZUR BEWÄLTIGUNG VON
DEPRESSIONEN, ÄNGSTEN, PANIK UND SORGEN

Aus dem Englischen übersetzt von Lea Cyrus

Junfermann Verlag
Paderborn
2021



Copyright der deutschen Ausgabe	© Junfermann Verlag, Paderborn 2021
Copyright der Originalausgabe	© 2018 Callisto Media Inc
	Die Originalausgabe ist 2018 unter dem Titel <i>Cognitive Behavioral Therapy Made Simple: 10 Strategies for Managing Anxiety, Depression, Anger, Panic, and Worry</i> bei Althea Press erschienen.
	All rights reserved. First published in English by Althea Press, a Callisto Media Inc imprint.
Übersetzung	Lea Cyrus (www.lea-cyrus.de)
Coverfoto	© AlexanderD – stock.adobe.com
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-7495-0210-3

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0208-0 (EPUB), 978-3-7495-0105-2 (Print),
978-3-7495-0209-7 (Kindle).

FÜR DEN SCHNELLEN EINSTIEG

Ist dieses Buch das Richtige für Sie? Lesen Sie sich folgende Aussagen durch und kreuzen Sie diejenigen an, die häufig auf Sie zutreffen.

- Ich habe Angst vor der nächsten Panikattacke.
- Ich habe Schlafprobleme.
- Ich mache mir grundlos über viele Dinge Sorgen.
- Ich bin unruhig und angespannt und kann mich nur schwer entspannen.
- Bestimmte Dinge oder Situationen lösen Panik in mir aus.
- Ich vermeide es, notwendige Dinge zu tun, weil diese Angst in mir auslösen.
- Manche sozialen Situationen machen mich extrem nervös. Wenn ich kann, versuche ich, sie zu vermeiden.
- Ich reagiere oft ärgerlicher, als es der Situation angemessen ist.
- Ich verstehe nicht, warum ich so wütend bin.
- Mein Ärger hat schon zu Beziehungsproblemen geführt.
- Ich kann mich nicht mehr für Dinge interessieren, an denen ich früher immer Freude hatte.
- Ich habe das Gefühl, nichts zu haben, auf das ich mich freuen könnte.
- Ich habe Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren und Entscheidungen zu treffen.
- Ich mag mich nicht.
- Es fällt mir schwer, die Energie und Motivation aufzubringen, die ich bräuchte.

Wenn Sie mehrere Häkchen gesetzt haben, kann dieses Buch Ihnen nützlich sein. Lesen Sie weiter, um mehr darüber zu erfahren, was die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist und wie Sie einen Teil des therapeutischen Prozesses selbst in Angriff nehmen können.

Für Marcia in Liebe und Dankbarkeit
für unseren gemeinsamen Weg durch dieses Leben.

Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung.....	15
1. Zum Einstieg: ein kurzer Überblick über die KVT	17
1.1 KVT: die Anfänge	17
1.2 Prinzipien der KVT	20
1.3 Wie und warum die KVT funktioniert	22
1.4 Wie können Sie sich selbst helfen?.....	25
1.5 So holen Sie das Beste aus diesem Buch heraus.....	29
1.6 Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	30
2. Zielbestimmung.....	31
2.1 Die Vorteile überzeugender Ziele	32
2.2 Erfolgversprechende Ziele.....	32
2.3 Sie können nichts dafür – Ihr limbisches System ist schuld.....	40
2.4 Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	42
3. Verhaltensaktivierung	43
3.1 Warum vermeidet man Tätigkeiten?.....	44
3.2 Nicht warten – handeln!	45
3.3 Strategien zur Zielerreichung.....	45
3.4 Verhaltensaktivierung auf Ziele anwenden.....	52
3.5 Hindernisse überwinden	54
3.6 Aktivitäten protokollieren	58
3.7 Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	58
4. Negative Denkmuster erkennen und durchbrechen	61
4.1 Die Macht der Gedanken.....	62
4.2 Woran man problematische Gedanken erkennt	63
4.3 Gedankenprotokoll führen.....	66
4.4 Themen, die in den Gedanken häufig eine Rolle spielen.....	71
4.5 Negative Denkmuster durchbrechen	72
4.6 Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	76

5.	Grundannahmen erkennen und verändern	79
5.1	Warum hat man Grundannahmen?.....	80
5.2	Die eigenen Grundannahmen erkennen	82
5.3	Woher kommen die Grundannahmen?.....	85
5.4	Neue Grundannahmen entwickeln.....	86
5.5	Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	94
6.	Achtsamkeit praktizieren	95
6.1	Was ist Achtsamkeit?	95
6.2	Vorteile von Achtsamkeit.....	99
6.3	Wie lässt sich Achtsamkeit üben?	101
6.4	So gelingt der Einstieg in die Meditation	102
6.5	Achtsamkeit im Alltag.....	103
6.6	Missverständnisse in Bezug auf Achtsamkeit.....	105
6.7	Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	109
7.	Nicht ablenken lassen: Prokrastination überwinden	111
7.1	Haben Sie ein Prokrastinationsproblem?	111
7.2	Ursachen für Prokrastination	112
7.3	Strategien zur Überwindung von Prokrastination	114
7.4	Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	124
8.	Umgang mit Sorgen, Furcht und Angst	125
8.1	Was ist Angst?	126
8.2	Die vielen Gesichter der Angst.....	128
8.3	Strategien für den Umgang mit Sorgen, Furcht und Angst.....	133
8.4	Konfrontationstherapie	140
8.5	Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	142
9.	Ruhe bewahren: mit übermäßigem Ärger umgehen	145
9.1	Ärger verstehen.....	146
9.2	Vom Nutzen des Ärgers	148
9.3	Was trägt zu übermäßigem Ärger bei?	149
9.4	Strategien für den Umgang mit übermäßigem Ärger.....	150
9.5	Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	158

10. Seien Sie gut zu sich selbst	159
10.1 Guter Schlaf.....	161
10.2 Nahrung für Körper und Gehirn	164
10.3 Bewegung, bitte!	166
10.4 Stressbewältigung	168
10.5 Progressive Muskelentspannung	169
10.6 Mit der echten Welt interagieren	171
10.7 Zeit im Freien verbringen	172
10.8 Anderen Gutes tun.....	173
10.9 Dankbar sein.....	174
10.10 Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	176
Zum Schluss: Dranbleiben.....	179
Danksagung	185
Ressourcen	187
Literaturverzeichnis.....	193
Index	203
Über den Autor	205

Vorwort

Die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist eine hochwirksame psychologische Therapieform, die auf einer kohärenten und umfassenden Theorie von Emotionen und den an diese Emotionen gekoppelten Verhaltensweisen basiert. Mithilfe der Theorie ist es möglich, die Ursachen für die konkreten emotionalen Probleme eines jeden Menschen offenzulegen. Eine genauso große Bedeutung kommt den aus der Theorie abgeleiteten KVT-Tools zu, die im Laufe der letzten 40 Jahre in der Praxis immer weiterentwickelt worden sind. Dank dieser großen Bandbreite an Techniken können Therapeutinnen und Therapeuten ihre Interventionen genau an die speziellen Bedürfnisse und Vorlieben jeder Patientin und jedes Patienten¹ anpassen. Man sollte meinen, dass die KVT ihre Wirkkraft nur mittels eines erfahrenen Therapeuten so richtig entfalten kann, der die Patienten dabei unterstützt, ihre individuell zugrundeliegenden Muster zu erkennen, und der geeignete Tools auswählt und entsprechend anpasst. Wie soll es möglich sein, das alles in Buchform zu vermitteln? Das ist offenbar kein Problem für Dr. Seth Gillihan, der es mit klarer, einfacher und doch eleganter Sprache schafft, alle Leser zu erreichen, die verstehen und verändern möchten, was ihrer psychischen Gesundheit im Wege steht.

Die beruhigende und zuversichtliche Stimme, die aus diesem Buch spricht, ist mir wohlbekannt. 2005 war Seth der 50. Doktorand, den ich an der *University of Pennsylvania* (Penn) im Rahmen eines einjährigen Praxisseminars in KVT unterrichtete und betreute.

Im Laufe der letzten 35 Jahre durfte ich einige der beeindruckendsten und motiviertesten Nachwuchstherapeuten, die man sich nur wünschen kann, in die Prinzipien und Praktiken der KVT einführen. Noch immer staune ich darüber, wie viel Talent, Wissen und Lerneifer da versammelt waren. Aber mit seiner Klugheit und seiner Fähigkeit, eine Verbindung zu Menschen aus allen Schichten und mit den unterschiedlichsten Hintergründen aufzubauen, hat Seth einen bleibenden Eindruck bei mir hinterlassen. Auf beispiellose Weise ist er dazu in der Lage, das Beste dessen, was ich von meinen eigenen Mentoren, Dres. Steven Hollon und Aaron T. Beck, gelernt habe, zu vermitteln, und weiß das noch durch seine eigenen wertvollen Erkenntnisse zu ergänzen.

Zum ersten Mal begegnet bin ich Seths außerordentlicher psychotherapeutischer Gabe in den Videoaufzeichnungen seiner Therapiesitzungen, in seinen Fallberichten

1 Im Folgenden wird der besseren Lesbarkeit halber die männliche Form verwendet. Die weibliche und diverse Form gelten als inbegriffen. Wir bitten um Verständnis [Anm. d. Red.].

und in den präzisen Beschreibungen der Erfolge – und Rückschläge –, die er bei der Arbeit mit seinen Klienten erlebt hatte. Heute sehe ich denselben Seth Gillihan mit ungleich mehr Erfahrung vor mir, der sich mit *Sei dein eigener Therapeut: Kognitive Verhaltenstherapie in 7 Wochen* (2018) und als Co-Autor eines praxisnahen und einfühlbaren Ratgebers für Patienten mit Zwangsstörungen und ihre Angehörigen für das vorliegende Projekt „aufgewärmt“ hat.

Es macht Spaß, sein jüngstes Buch zu lesen – und das heißt schon etwas, wenn man bedenkt, wie ernst das Thema ist und wie realistisch und ehrlich er die behandelten Probleme angeht. Dem Buch gelingt es, einen großen Themenbereich im Detail abzudecken, dabei aber so „leicht“ zu bleiben, wie es der Titel verspricht. Noch mehr als das Vorgängerbuch zehrt es von Seths Stärken, unter anderem einer unübertroffenen Fähigkeit, das Material so zu organisieren und zu strukturieren, dass es ein Leichtes ist, die vielen darin enthaltenen Informationen zu verstehen und zu behalten. Einzigartig an diesem Buch ist der Rhythmus, den Seth gleich zu Anfang einführt und dann in jedem Kapitel aufgreift, um Schritt für Schritt aufzuzeigen, wie man dysfunktionalen Gedanken begegnet, problematische Muster mittels des eigenen Verhaltens aufbricht und sich schließlich mit Achtsamkeit den wichtigen Dingen im Leben zuwendet. Mich hat dieser Rhythmus so beeindruckt, dass ich inzwischen in meiner eigenen Lehre darauf zurückgreife: Denken, Handeln, Sein. Was könnte einfacher sein? Und doch sind die Konzepte hinter diesen Wörtern umfassend und wirkmächtig genug, um das Leben von Klienten, die sich in eine Therapie begeben, mit seismischer Gewalt ins Positive zu wenden. Das Gleiche können diese Konzepte auch für die Leser dieses Buches tun.

Auch wenn man als Leser nicht in allen hier behandelten Bereichen (Traurigkeit, Sorgen, Angst, Ärger, Prokrastination, Selbstkritik) selbst Probleme hat, möchte ich allen die Abschnitte zu drei der Themen ganz besonders ans Herz legen: Prokrastination, Ärger und „Sicherheitsverhalten“. Seths Erkenntnisse zu diesen oft verwirrenden und doch nur allzu verbreiteten Verhaltensmustern sind hochinteressant! Und zumindest wird man als Leser anhand seiner Charakterisierungen dieser Muster etwas besser nachvollziehen können, wie sie Freunde, Kollegen oder Familienmitglieder ins Straucheln bringen.

Fast jeder prokrastiniert und doch weiß kaum jemand etwas darüber, welche Ursachen oder Prozesse hinter Prokrastination stecken. Unangemessener und übermäßiger Ärger, wie er nur allzu häufig vorkommt, wird nachvollziehbar, was schon die halbe Miete ist, wenn es darum geht, ihn bei sich selbst unter Kontrolle zu bringen oder den Partner dabei zu unterstützen, sich aus seinen Fängen zu befreien. Und Sicherheitsverhalten schließlich kann Menschen, die von unrealistischen Ängsten oder Zwangsverhalten geplagt sind, davon abhalten, daraus auszubrechen und ihr

Leben in vollen Zügen zu genießen. Zu lesen, wie Seth diese Muster analysiert, ist spannend und eine Offenbarung. Dies ist ein gutes – und gut erklärtes – Beispiel dafür, wie Psychologen unser Verständnis davon, „wie Menschen ticken“, vorangebracht haben.

Manche Leser werden dieses Buch zurate ziehen, um ihr Wissen über die Prinzipien und Praktiken der KVT, das sie bereits im Rahmen einer Therapie oder anderweitig erworben haben, aufzufrischen. Andere erfahren hier vielleicht zum ersten Mal von der KVT und finden in diesem Buch alles vor, was sie brauchen, um sich von unnötigen und unproduktiven seelischen Belastungen zu befreien und einen gesünderen Lebensweg einzuschlagen. Für Menschen mit schwerwiegenden Problemen kann dieses Buch wiederum den dringend benötigten ersten Schritt darstellen – Menschen, die darüber nachdenken, ob sie nicht Antidepressiva oder angstlösende Medikamente einnehmen sollten bzw. bei denen die Einnahme ohne Erfolg geblieben ist oder auch Menschen, die noch keinen Therapeuten finden konnten, mit dem sie zusammenarbeiten mögen. Viele dieser Menschen werden auf diesen Seiten alles finden, was sie brauchen. Noch wieder andere werden zu begreifen beginnen, welche Ursachen den emotionalen Problemen zugrunde liegen, die sie bislang davon abgehalten haben, ihr Leben zu genießen und was für Möglichkeiten es gibt, etwas dagegen zu tun und das wird sie dazu motivieren, sich angemessene professionelle Beratung oder Hilfe zu suchen. Sie können das, was sie von Seth und durch die Übungen in diesem Buch gelernt haben, mit in ihre Einzel- oder Gruppentherapie nehmen, wenn das der richtige nächste Schritt für sie ist.

Abschließend möchte ich zum Ausdruck bringen, welches Glück es für mich ist, dass ich meinen Teil zu Seths psychologischem Werdegang beitragen durfte. Nun haben Sie das Glück, auf diesen sehr hilfreichen und (ich wiederhole mich) wirklich interessanten Ratgeber gestoßen zu sein, in dem es um verbreitete emotionale Probleme geht und der effektive Möglichkeiten zu deren Überwindung aufzeigt. Ich kann Ihnen nur dringend dazu raten, dieses Glück beim Schopf zu packen und sich auf den Weg in ein besseres Leben zu begeben.

Robert J. DeRubeis, PhD

*Samuel H. Preston Term Professor in the
Social Sciences und Professor für Psychologie
School of Arts and Sciences
University of Pennsylvania*

Einleitung

Irgendwann kommen wir alle mal in die Situation, dass uns unsere Emotionen überwältigen und nicht wieder loslassen. Das kann ein lähmendes Gefühl der Angst sein, eine Depression, die dem Leben jede Farbe nimmt, eine Panik, die in den ungünstigsten Momenten zuschlägt, häufig wiederkehrender und übermäßiger Ärger oder irgendetwas anderes, was Herz und Kopf gefangen nimmt. Wer emotional aus dem Gleichgewicht gerät, braucht bewährte Methoden, um wieder Fuß zu fassen und so schnell wie möglich Linderung zu erfahren.

In meiner klinischen Ausbildung habe ich schon früh verstanden, dass es Therapieformen gibt, die empirisch besser abgesichert sind als andere, allen voran die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT). Mein erster Therapie-Supervisor hat mich darin bestärkt, mich auf KVT zu spezialisieren und so kam ich zur *University of Pennsylvania*, einer Universität mit einem historisch gewachsenen Schwerpunkt auf kognitiven und verhaltensorientierten Therapieformen. Im Rahmen meiner Promotion befasste ich mich primär mit der Behandlung von Depressionen und konnte dabei beobachten, wie diese das Denken auf schädliche Bahnen lenken und wie es mithilfe von KVT gelingen kann, sich hilfreiche Denkmuster anzutrainieren. Auch habe ich festgestellt, dass es eine stark antidepressive Wirkung haben kann, sein Leben mit bereichernden Aktivitäten zu füllen.

Zu meiner großen Freude konnte ich nach Abschluss meiner Promotion an der *University of Pennsylvania* bleiben und eine Fakultätsstelle am dortigen *Center for the Treatment and Study of Anxiety* antreten, wo viele der wirksamsten Methoden zur Behandlung von Angststörungen entwickelt wurden. Während meiner vier Jahre dort konnte ich umfassende Erfahrungen darin sammeln, lähmende Angstzustände, Zwangsstörungen und Traumata zu behandeln. Ich habe bei Hunderten von Menschen gesehen, wie lebensverändernd es für sie war, in Behandlungsprogrammen zu lernen, ihren Ängsten die Stirn zu bieten. Damals habe ich begriffen, dass man sich sehr wirksam aus dem Würgegriff von Angst und Depression befreien kann, wenn man seine Aufmerksamkeit mit Offenheit und Neugier auf die Gegenwart richtet. Dieser achtsamkeitsbasierte Ansatz ist inzwischen empirisch so abgesichert, dass sein Status als „dritte Welle“ der KVT (siehe auch Abschnitt 1.1.4) neben kognitiven und verhaltensorientierten Techniken gerechtfertigt ist.

In den letzten zwanzig Jahren als Student, Wissenschaftler, Therapeut und Supervisor sind mir an wirksamen Behandlungsmethoden vor allem zwei Dinge aufgefallen. Erstens: Sie sind einfach. *Mach, was dir Spaß macht. Denk hilfreiche Gedanken. Stell dich deinen Ängsten. Sei achtsam. Sei fürsorglich mit dir selbst.* Keiner dieser Ansätze

ist in irgendeiner Weise weltbewegend oder kompliziert. Ich habe versucht, diese Einfachheit in den folgenden Kapiteln aufzugreifen und umzusetzen. Wenn es einem nicht gut geht, hat man meistens weder Zeit noch Lust noch Energie, sich Seite um Seite durch Studienergebnisse zu kämpfen oder eine Abhandlung zu irgendwelchen randständigen Feinheiten des Fachgebiets durchzuarbeiten. Dann braucht man unkomplizierte Werkzeuge, die man unmittelbar anwenden kann.

Zweitens: Sie sind nicht leicht. Ich habe festgestellt, dass diese wirksamen Behandlungsmethoden trotz ihrer Einfachheit einiges an Arbeit erfordern. Es ist schwer, sich öfter seinen Lieblingsbeschäftigungen zu widmen, wenn man deprimiert und unmotiviert ist. Es ist schwer, sich seinen Ängsten zu stellen, wenn man gegen Panikattacken ankämpfen muss. Es ist schwer, sich auf den Augenblick konzentrieren zu lernen, wenn man von einem überaktiven Gehirn abgelenkt wird. Hier kann die KVT ihre ganze Kraft entfalten – indem sie nicht nur ein Ziel setzt, auf das man hinarbeiten kann, sondern einen auch mit machbaren Techniken und einem systematischen Plan versorgt, um dieses Ziel tatsächlich zu erreichen.

In meinem vorigen Buch, *Sei dein eigener Therapeut* (2018), habe ich einen strukturierten Sieben-Wochen-Plan zur Bewältigung von Angst und Depression im Workbook-Format zur Verfügung gestellt. Sie werden feststellen, dass dieses Buch in seinem vereinfachten Ansatz seinem Vorgänger ähnelt – auch hier stelle ich die wichtigsten Maßnahmen vor. Aber anders als *Sei dein eigener Therapeut* richtet sich dieses Buch an Menschen, die nicht unbedingt ein ganzes Workbook durcharbeiten müssen. Vielmehr bietet es eine Sammlung schnell und unkompliziert anwendbarer, wissenschaftlich abgesicherter Techniken, derer man sich bei diversen Problemen je nach Bedarf bedienen kann.

Ich habe das Buch so aufgebaut, dass es für Menschen, die noch nie von KVT gehört haben, genauso hilfreich ist wie für jene, die sich aktuell in therapeutischer Behandlung befinden oder die früher schon mit KVT gearbeitet haben und nun eine Ressource zur regelmäßigen Auffrischung suchen. Egal welche Vorkenntnisse in KVT Sie mitbringen – ich hoffe, dass Sie dieses Buch so oft wie nötig immer wieder zur Hand nehmen werden. Wir alle brauchen mitunter Erinnerungsanstöße, um uns darauf zu besinnen, was das Beste für uns ist.

Und damit meine ich wirklich uns *alle*. Ich versichere Ihnen, dass ich dieses Buch nicht vom Elfenbeinturm aus schreibe, wo ich mich mit einem sicheren Polster aus abstrakten Theorien umgebe. Wie jeder Mensch schlage auch ich mich mit den Höhen und Tiefen des Lebens herum. Ich freue mich, Ihnen mit diesem Ratgeber einen wirklich einfachen Zugang zur KVT zur Verfügung stellen zu können.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch eine Hilfe dabei sein wird, Ihr Leben ohne Hindernisse so zu leben, wie Sie es lieben.

1. | Zum Einstieg: ein kurzer Überblick über die KVT

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) als bestabgesicherter Ansatz zur Behandlung einer Vielzahl psychischer Störungen herauskristallisiert. In diesem Kapitel geht es darum, was die KVT überhaupt ist, wie sie sich entwickelt hat und warum sie so gut hilft. Außerdem wird gezeigt, wie sie bei konkreten Problemen wie Depression und Angst zum Einsatz kommen kann.

1.1 KVT: die Anfänge

Die Kognitive Verhaltenstherapie ist eine lösungsorientierte Form der Psychotherapie, die auf eine möglichst schnelle Symptomreduktion und Wiedererlangung des Wohlbefindens ausgerichtet ist. Wie der Name schon sagt, umfasst die KVT sowohl eine kognitive Komponente zur Veränderung problematischer Denkmuster als auch eine verhaltensorientierte Komponente zur Entwicklung hilfreicher Verhaltensweisen. Diese Bausteine der KVT wurden ursprünglich relativ unabhängig voneinander entwickelt. Nehmen wir uns diese beiden Ansätze nun zunächst einzeln vor, bevor wir schauen, wie sie zusammengeführt wurden.

Verhaltenstherapie

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts war bei psychischen Störungen die Psychoanalyse die Gesprächstherapie der Wahl. Dieser Ansatz ging auf Sigmund Freuds Bewusstseinstheorie zurück und erforderte Therapiesitzungen, die sich über mehrere Jahre erstreckten und in denen es vornehmlich darum ging, die eigene Kindheit und Erziehung zu ergründen.

Obgleich viele Menschen von der Psychoanalyse und vergleichbaren Therapieformen profitierten, stellten sich Verhaltens- und Lernpsychologen zunehmend die Frage, ob man nicht Methoden finden könne, mit denen sich eine Besserung schneller herbeiführen lasse. Dabei ließen sie sich von aktuellen Erkenntnissen zum Lernverhalten von Tieren (einschließlich Menschen) leiten und begannen damit, diese lerntheoretischen Prinzipien zur Behandlung von psychischen Störungen wie Angst und Depression einzusetzen.

Aus diesen Versuchen entwickelten Wissenschaftler wie der Psychiater Joseph Wolpe und der Psychologe Arnold Lazarus schließlich die Verhaltenstherapie. Sie stellten fest, dass bloße Verhaltensänderungen bereits Linderung bringen konnten. So konnten beispielsweise Phobiker ihre Ängste überwinden, indem sie sich schrittweise mit angstbesetzten Dingen und Situationen konfrontierten. Dank dieser Entwicklungen musste man nun nicht mehr jahrelang auf der Couch liegen und frühe Kindheitserinnerungen ausgraben – schon ein paar zielgerichtete Sitzungen konnten eine dauerhafte Besserung herbeiführen.

Kognitive Therapie

Nach dem Aufkommen der ersten verhaltenstherapeutischen Ansätze dauerte es nicht lange, bis weitere Psychologen noch mit einer anderen Erklärung für psychische Probleme aufwarteten. Der Psychiater Aaron T. Beck und der Psychologe Albert Ellis äußerten beide die Vermutung, dass Gefühle und Verhaltensweisen sehr stark von Gedanken beeinflusst würden. Entsprechend postulierten sie, dass psychisches Leiden seinen eigentlichen Ursprung in den Gedanken hat. So gingen sie beispielsweise davon aus, dass Depressionen durch übertrieben negative Einschätzungen von sich selbst und der Welt hervorgerufen würden (z. B. „Ich bin ein Versager“).

Laut Beck und anderen Begründern der kognitiven Therapie musste die Behandlung also zunächst daran ansetzen, die belastenden Gedanken zu identifizieren und sie anschließend durch realistischere und hilfreichere Gedanken zu ersetzen. Mit etwas Übung sollten Menschen so in die Lage versetzt werden, Denkweisen zu entwickeln, die ihnen positive Gefühle und Handlungsalternativen eröffnen.

Zusammenführung von Verhaltens- und kognitiven Therapien

Die verhaltenstherapeutischen und kognitiven Ansätze wurden zwar relativ unabhängig voneinander entwickelt, tatsächlich ergänzen sie sich aber sehr gut. Entsprechend wurden sie schon kurz nach ihrem Aufkommen zur KVT zusammengeführt. Selbst Aaron T. Beck, der Vater der Kognitiven Therapie, entschied sich dazu, den Ansatz, für den er berühmt geworden war, in „Kognitive Verhaltenstherapie“ umbenennen und verhaltenstherapeutische Techniken in den bis dahin als kognitive Therapie bekannten Ansatz zu integrieren. Von dieser Zusammenführung profitieren alle, die therapeutische Hilfe brauchen und nun umfassender behandelt werden können.

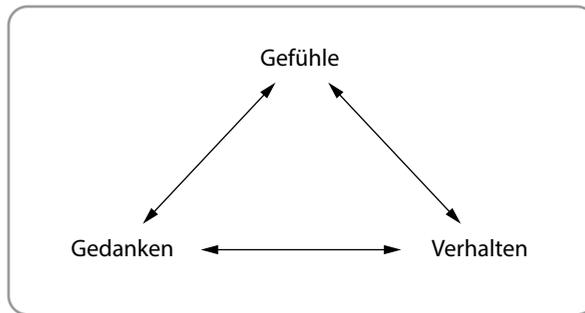


Abbildung 1.1

Die Zusammenführung dieser Therapieansätze verdeutlicht auch, wie Gedanken, Gefühle und Verhalten einander beeinflussen (siehe Abbildung 1.1). Wenn man beispielsweise starke Angst empfindet, drehen sich die Gedanken oft um Gefahren, und diese Gedanken wirken sich wiederum verstärkend auf die Angst aus. Diese Gedanken und Gefühle führen dann dazu, dass man das, wovor man Angst hat, meidet, was auch wieder die Angst verstärkt. Hat man diese Zusammenhänge erst einmal begriffen, eröffnen sich einem auch Möglichkeiten, das eigene Befinden zu verbessern.

Die „dritte Welle“: achtsamkeitsbasierte Therapie

In den 1970ern begann der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn damit, ein neues Programm zu erproben, das auf jahrtausendealten Praktiken basiert: die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, kurz: MBSR). Achtsamkeit beruht auf dem Gedanken, dass man sein Leid lindern kann, indem man seine Aufmerksamkeit auf das bewusste Erleben des gegenwärtigen Augenblicks lenkt, statt sich immer wieder mit der Vergangenheit zu befassen oder sich Sorgen um die Zukunft zu machen. Achtsamkeit bedeutet auch, der eigenen Realität bewusst offen entgegenzutreten.

Kabat-Zinn und seine Kollegen stellten fest, dass MBSR bei chronischen Schmerzpatienten sehr effektiv Linderung herbeiführte. Seitdem sind achtsamkeitsbasierte Verfahren auch zur Behandlung unter anderem von Depressionen sowie Schlaf- und Angststörungen entwickelt und erprobt worden.

So wie kognitive und verhaltensbasierte Therapieansätze zusammengeführt wurden, wurde auch die achtsamkeitsbasierte Therapie in einige KVT-Programme integriert.

Beispielsweise haben der Psychologe Zindel Segal und seine Kollegen herausgefunden, dass sich die Rückfallquote bei Depressionen nach Abschluss der Behandlung verringert, wenn die Kognitive Therapie mit einem Achtsamkeitstraining kombiniert wurde. Nachdem die Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Verfahren durch zahlreiche klinische Studien bestätigt wurde, zählen diese heute zur sogenannten Dritten Welle der KVT, weshalb ich in diesem Buch auch immer wieder Achtsamkeitstechniken eingebunden habe.

1.2 Prinzipien der KVT

Bevor Sie nun tiefer in die KVT einsteigen, werfen wir zunächst noch einen Blick auf einige ihrer Grundprinzipien. Während Sie lernen, die KVT effektiv für sich zu nutzen, können diese Ihnen als Richtschnur dienen.

KVT betont Kooperation und aktive Beteiligung. Die KVT ist am wirkungsvollsten, wenn Sie sich aktiv daran beteiligen, Behandlungsziele zu definieren und zu entscheiden, wie diese angegangen werden sollen. Die durch einen Therapeuten oder eine Ressource wie dieses Buch angeleitete Therapie mag Wissen über allgemeine Grundsätze und Techniken vermitteln, aber es braucht Kooperation, um diese an Ihre konkreten Bedürfnisse anzupassen.

KVT ist zielorientiert und auf die Bewältigung konkreter Probleme ausgerichtet. Ein wesentlicher Bestandteil der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Arbeit besteht in einer genauen Problemdefinition, die die Bewältigung dieses Problems gleich leichter erscheinen lässt. Eng damit verwandt ist ein weiterer Behandlungsschritt, der darin besteht, klare Ziele zu definieren, die Ihnen wichtig sind. Diese Ziele erlauben es Ihnen, Ihre Energie zu kanalisieren und treiben Sie an, auf sie hinzuarbeiten.

KVT ist im Hier und Jetzt verankert. Während sich manche Therapien primär mit Kindheitserlebnissen befassen, konzentriert sich die KVT darauf, welchen Anteil die gegenwärtigen Denk- und Verhaltensweisen an den aktuellen Problemen haben und inwiefern es helfen könnte, diese Muster zu verändern. Zwar spielen auch wichtige frühe Lernerfahrungen in der KVT eine Rolle, ihre Kraft zieht diese Behandlungsform jedoch aus der Betonung der Gegenwart und der Konzentration auf tatsächlich veränderbare Faktoren.

KVT will Sie dazu befähigen, Ihr eigener Therapeut zu sein. Im Rahmen der KVT werden Sie einige grundlegende Fertigkeiten erlernen, mit deren Hilfe Sie die Probleme, derentwegen Sie die Therapie aufgenommen haben, bewältigen können. Mit entsprechender Übung können Sie diese Techniken irgendwann auch alleine an-