

Verhaltenstherapie

Die **Verhaltenstherapie** (VT) ist kein einheitliches Konstrukt, sondern eher ein **Sammelsurium verschiedener Ansätze**. "Die Verhaltenstherapie" gibt es also genau genommen gar nicht.

Aber was verbirgt sich hinter diesem Begriff?

Lange Zeit verband man mit Verhaltenstherapie die direkte Arbeit am „Verhalten“, dann die Arbeit am „Denken“. Probleme / Störungen gelten als gelernt und können auch jederzeit „verlernt“ werden. Der Fokus der Arbeit lag auf der Rationalität und dem Üben „neuen“ Verhaltens und „Denkens“. Dies ist in vielen VT-Praxen immer noch so, führt auch weiter stetig zu Erfolgen und trotzdem fehlt hier etwas. Seit ein paar Jahren entwickelt sich die Verhaltenstherapie rasant weiter. Der Fokus wandert immer mehr zur Arbeit mit Gefühlen / Emotionen. Wurde diese früher in der Verhaltenstherapie eher sträflich vernachlässigt, bildeten gar eine Art „blinder Fleck“ für Verhaltenstherapeuten (aber auch andere), so erfährt diese „Blindheit“ gerade eine rasante „Heilung“—zumindest in wissenschaftlichen Kreisen. Im Zentrum steht nun immer mehr die Emotionale Intelligenz eines Menschen, also die Fähigkeit Verstand und Gefühl in einen guten Einklang zu bringen.

Wie sieht Verhaltenstherapie in dieser Praxis aus?

Verhaltenstherapie bedeutet hier schwerpunktmäßig vor allem **Emotionszentrierte Therapie** (EFT=emotion focused therapie) nach Prof. Leslie Greenberg (York University, USA) und Emotionszentrierte Therapie nach Prof Siegfried Höfling (München) Hierin spiegelt sich zugleich die neuere Forschung zu Psychotherapie wieder. Das bedeutet im Einzelnen:

Leslie Greenberg betont die hohe Wichtigkeit der **emotionalen Intelligenz** eines Menschen, also die Fähigkeit

Verstand und Gefühl in Einklang zu bringen. Dies ist für die seelische und körperliche Gesundheit eines Menschen, etwa für ein starkes Immunsystem, auf Dauer unverzichtbar. Dahinter steht eine besondere Grundüberzeugung. Während Gefühlen / Emotionen früher gerne als eine Art „Störungsfaktor“ gesehen wurde (etwa in der VT alten Stiles oder bei analytischen Ansätzen), welchen man „weg“ zu bekommen hatte (z.B. durch „Therapie“), so wird hier die Funktionalität, also das „Gute“ von Gefühlen / Emotionen betont. „Emotionen sind Signale, die man beachten sollte“ (Greenberg, 2006, S.31), es steckt also Botschaft darin, die jeder für ein gesundes Leben hören, verstehen

"Dieser Ansatz soll Menschen in ihrer Fähigkeit stärken, die eigenen Emotionen als Richtschnur für ein gesundes Leben zu nutzen."

Leslie Greenberg zur emotions-fokussierten Therapie

Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut
Joachim Hoffeld - Ernst
Verhaltenstherapie / Personzentrierte Gesprächspsychotherapie
Alle Kassen, Privat, selbstzahlende Menschen

Dieselstr. 5
D 91785 Pleinfeld / Bayern

Telefon: 0176 6260 8992
Fax: 09144 373 0 332
E-Mail: kontakt@praxis-hoffeld.de

und nutzen lernen sollte, statt sie „weg zu machen“ oder gar „weg therapieren zu lassen“. Emotionsarbeit ist der Schlüssel zum Erfolg einer Psychotherapie. Heutige Sichtweisen zu Emotionen sind:

- Emotionen sind ein Signal an uns selbst.
- Emotionen bereiten uns auf Handlungen vor.
- An den Emotionen kann man den Zustand seiner Beziehung ablesen.
- Emotionen zeigen, ob die Dinge so laufen, wie man es gerne möchte.
- Emotionen senden Signale an andere.
- Es ist zwar wichtig, seine Emotionen auszudrücken, aber das führt nicht immer zur Verbesserung der Situation.
- Es ist wichtig zu entscheiden, wie man auf ein Signal reagieren will.
- Gedanken setzen Emotionen ins richtige Licht und machen diese verständlich.
- Emotionen erleichtern das Lernen.

(Greenberg, 2006, S.31)

Emotionen fördern auch die Intelligenz, sie zeigen sich im Körper und ohne Emotionen wäre ein erfülltes Leben gar nicht möglich. Emotionen haben eine fundamentale Bedeutung bei dem Aufbau des Selbst und eine Schlüsselstellung bei der Selbstorganisation. Die Grundbotschaft lautet: "Unsere Emotionen konfrontieren uns also mit Problemen, die wir mit Hilfe unseres Verstandes lösen müssen." (Greenberg, 2006, S.33) Etwas salopp ausgedrückt, Emotionen bilden das Echolot für die Therapie.

Emotionen können sehr adaptiv sein, also höchst angemessen, unsere Bedürfnisse ausdrückend, gute Handlungstendenzen beinhaltend und auch wichtige Gedanken beherbergend. Hier gilt es die Emotionen zu bemerken, sie zuzulassen, ihre Informationen zu lesen und zu überlegen, was wir damit machen wollen. Das ist ein Punkt, an dem Therapie hier ansetzt, Sie darin zu unterstützen, genau das wieder tun zu können. Wir sollen unsere emotionale Intelligenz wieder nutzen können. Leider kommt es bei der Emotionsverarbeitung auch immer wieder zu Problemen.

Emotionen können auch maladaptiv sein, was bedeutet, dass wir etwa auf die Situation B (Chef kommt zur Tür rein) mit Gefühlen aus Situation A (Vater kam früher zur Tür rein) reagieren. Hier gilt es zu lernen, was gehört wohin und wie können wir mit den Botschaften, welche in dieser Situationen stecken, gut umgehen

Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut
Joachim Hoffeld - Ernst
Verhaltenstherapie / Personzentrierte Gesprächspsychotherapie
Alle Kassen, Privat, selbstzahlende Menschen

Dieselstr. 5
D 91785 Pleinfeld / Bayern

Telefon: 0176 6260 8992
Fax: 09144 373 0 332
E-Mail: kontakt@praxis-hoffeld.de

lernen. Auch das soll Therapie hier leisten.

Zur Literatur hierzu sei gerne empfohlen:

Leslie S. Greenberg, Emotionsfokussierte Therapie, Tübingen 2006.

Der **Ansatz von Professor Höfling** ergänzt die EFT in idealer Weise. Siegfried Höfling prägte die Begriffe: Emotion und Kontrast—Psychotherapie durch Kultivierung des Gegenteils. Was ist damit gemeint? „Emotionen werden heute nicht nur als Störvariablen oder durch Lernvorgänge ... verursachte Fehlanpassungen betrachtet. Emotionen stehen nun vielmehr im Verdacht, das zu sein, was den Menschen zum wirksamen Menschen macht.“ (Prof. Höfling) und weiter „Therapeutische Verhaltensänderungen brauchen deshalb nicht zwingend ein Wegmachen oder Verlernen störender Affekte bzw. Emotionen, sondern ein therapeutisches Lesen und Nutzbarmachen von Gefühlen für neue Verhaltensziele.“ Ziel dieser Arbeit ist, wie etwa in der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie und anderen Richtungen auch, die Förderung der individuellen Autonomie.

Dazu hat Prof. Höfling das Modell der emotionalen Differenzierung durch Kontrasterleben (DKE) formuliert.

5 Annahmen liegen dem Modell zugrunde.

- Zu Beginn der menschlichen Entwicklung existiert eine einfache und einheitliche Motiv-Emotions-Handlungskette
- Die anfängliche Einheit von Motiv-Emotion-Handlung wird durch Anforderung der Umwelt, aber auch durch den individuellen Gestaltungsdrang gegenüber der eigenen Umwelt differenziert
- Es lassen sich reine Emotionen von gemischten Emotionen unterscheiden
- In jeder Emotion steckt eine Verhaltenstendenz
- Das Denken in Gegensätzen ist die im Abendland bevorzugte Denkweise

Wie kann dies nun therapeutisch genutzt werden? Wie Leslie Greenberg auch, geht Siegfried Höfling von einer begrenzten Zahl von (angeborenen) **Grundemotionen** aus. Diese können in Kontrastpaaren dargestellt werden.

- Freude—Trauer,
- Billigung—Ekel,

Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut
Joachim Hoffeld - Ernst
Verhaltenstherapie / Personzentrierte Gesprächspsychotherapie
Alle Kassen, Privat, selbstzahlende Menschen

Dieselstr. 5
D 91785 Pleinfeld / Bayern

Telefon: 0176 6260 8992
Fax: 09144 373 0 332
E-Mail: kontakt@praxis-hoffeld.de

- Überraschung-Erwartung,
- Furcht-Wut

(in Anlehnung an Plutschik).

Der Gedanke dahinter, am Beispiel der Trauer dargestellt, ist, dass diese nicht alleine steht, sondern erst durch den Kontrast der Freude ihre ganze Bedeutung erhält. Will man sich mit einem Trauerphänomen beschäftigen, so geht dies sehr gut, wenn man sich auch mit der Freude beschäftigt, weil nur so die ganze Tragweite der Trauer zum Tragen kommt, man die innewohnenden Informationen für sein Leben so breit erfassen lernen kann. Die Beschäftigung mit dem Gegenteil (hier Freude) hilft bei der Verarbeitung (hier Trauer).

Dazu kommt, dass in einem Problem niemals nur ein Gefühl gebunden ist, sondern ein ganzes Gefühlspaket (Affektkomplex) tätig ist. Jedem einzelnen Gefühl ist aber auch eine Verhaltenstendenz innewohnend. Sind die Gefühle noch „irgendwie“ ineinander „verwurstet“, so ist Lösung recht schwierig, weil gar nicht klar wird, welche Verhaltenstendenzen hier eigentlich drinstecken. Diese können sich ja gegenseitig blockieren, Optionen reduzieren, Leid schaffen, entmutigen, aber auch Lösungen suchen.

Aufgabe ist es nun, die einzelnen Gefühle wieder differenzieren zu lernen, damit ihre einzelnen Komponenten und ihre Verhaltenstendenzen wieder sichtbar werden. Dies geschieht etwa durch die Kontrastwahrnehmung. Man kann dabei Handlungsoptionen wiedergewinnen und am Ende eine differenzierte Motiv-Emotions-Handlungskette rekonstruieren, die dem Menschen wirklich Lösung bietet und ihn weiterbringt. So können etwa auch Gefühle, die vorher nicht zugelassen werden konnten, wieder integriert werden und ihre innewohnenden Informationen zur Lösungsfindung beitragen.

Neben der oben aufgeführten Art der modernen Verhaltenstherapie setze ich natürlich auch auf alte gut bewährte Sichtweisen und Verfahren, wie sie etwa von Prof. **Margraf**, Prof. **Sulz** und Prof. **Hautzinger** eingehend beschrieben wurden (siehe bei diesen Autoren). Eine weitere Bereicherung bildet der Selbstmanagementansatz von Prof. **Reinecker** et al.

„Auch für belastende und krank machende Emotionen sind nicht bestimmte Personen, Ereignisse oder Situationen verantwortlich, sondern die eigenen bewussten oder unbewussten Werturteile.“

Harlich Stavemann In „Therapie emotionaler Turbulenzen“