

Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie sagt aus, dass neurotische Verhaltensmuster und andere Arten von Verhaltensstörungen meist erworben sind. Jedes Verhalten ist nach gleichen Prinzipien erlernt, aufrechterhalten und kann auch wieder verlernt werden. Dabei wird unter Verhalten nicht nur die äußerlich sichtbare Aktivität des Menschen verstanden, sondern auch innere Vorgänge wie Gefühle, Denken und körperliche Prozesse. Lerngesetze beziehen sich nicht nur auf das Erlernen neuer Verhaltensmuster, sondern auch auf das Reduzieren und Eliminieren (Exinktion) von bestehenden Verhaltensmustern. Durch entsprechendes „Gegenlernen“ können unerwünschte und behindernde Verhaltensmuster abgebaut werden.

Die Auseinandersetzung mit der Umwelt erfordert zahlreiche Lern- und Anpassungsleistungen. Wir fühlen uns wohl, wenn wir in der Lage sind, auf diese physischen und psychischen Anforderungen flexibel und unter Berücksichtigung unserer Bedürfnisse selbstverantwortlich zu reagieren. Reichen die eigenen Fähigkeiten nicht aus, um zentrale Bedürfnisse, wie die nach sozialer Sicherheit, befriedigenden Beziehungen oder selbstbestimmter Lebensgestaltung zu erfüllen oder stehen äußere Umstände dem entgegen, wird das Wohlbefinden beeinträchtigt (die Folge sind oft seelische und körperliche Erkrankungen).

Das Erlernen neuer Verhaltensweisen erfolgt durch Verwendung positiver Verstärker (angenehme Konsequenzen, z. B. Belohnungen, Lob ect.); erwünschte Verhaltensweisen werden jedoch auch durch negative Verstärkung (Reize, die unangenehme Folgen haben, z. B. Schmerz, Tadel ect. bleiben aus) in ihrer Auftretenswahrscheinlichkeit erhöht. Die Verhaltenstherapie hat sich als Baustein der Psychotherapie durchgesetzt, da sie wissenschaftliche Erkenntnisse integriert, weniger dogmatisch ist und damit flexibler in ihrer eigenen Entwicklung.

Wichtig ist, dass Verhalten nicht nur auf der Ebene der Körperbewegung (muskuläre Ebene), sondern auch noch auf der kognitiv-emotionalen (subjektiven) sowie auf der viszeralen (Eingeweide) Ebene stattfindet. Das gestörte Verhalten wird unter dem Gesichtspunkt einer aktuellen Funktionskette gesehen, nach dem Muster: Auslösung – Verhalten – Konsequenzen des Verhaltens. Der Patient muß unterscheiden lernen, welche der vielen täglichen Ereignisse negative Gefühle, Selbstabwertung und Fehlverhalten bewirken. Dabei wird die Wirksamkeit dieser Therapie durch ihren formalen Aufbau gesichert, dieser stellt sicher,

- dass das Problem präzise definiert und operationalisiert wird,
- dass die therapeutischen Zielbedingungen quantitativ registriert werden (Auslöser, Verhalten, Konsequenzen),
- dass Häufigkeiten und deren Veränderung sichtbar dargestellt werden,
- dass die eigentlich therapeutischen Verhaltensregeln spezifiziert werden,
- dass alle notwendigen Verstärkungen zur Erfüllung der Therapieziele systematisch und kontrolliert gegeben werden.

Dabei sind eine Verhaltensgleichung sowie ein Selbstregulationsmodell (F. H. Kanfer) von Bedeutung (Selbstbeobachtung, Selbstbewertung, Selbstverstärkung) und das SORKC-Modell (Stimulus – Organismus – Reaktion – Kontingenz – Konsequenz = Ein Reiz wirkt auf einen Organismus ein, löst bei diesem eine emotional-physiologische Reaktion aus. Nachfolgend ergibt sich eine Konsequenz aus der Reaktion, z. B. Erleichterung durch Vermeidung. Läuft ein solcher Vorgang wiederholt ab, verstärkt sich die Reaktion, d. h. es wird gelernt. Auf diese Weise können psychische Krankheiten sowohl entstehen als auch behandelt werden.).

