

Was ist Verhaltenstherapie – und wie läuft sie bei mir ab?

Psychotherapie bedeutet, sich selbst besser zu verstehen, eigene Muster zu erkennen und neue Möglichkeiten im Umgang mit sich selbst und dem Leben zu entwickeln. In der Verhaltenstherapie betrachten wir gemeinsam, wie Ihre Beschwerden entstanden sind, was sie heute aufrechterhält und wie Sie Veränderungen erreichen können. Dabei geht es nicht nur darum, Symptome zu lindern, sondern auch darum, langfristig einen gesünderen und selbstbestimmteren Umgang mit sich selbst, anderen Menschen und schwierigen Lebenssituationen zu entwickeln.

Die Verhaltenstherapie bietet dafür einen wissenschaftlich fundierten Rahmen. Wie sie konkret gestaltet wird, kann sich jedoch von Therapeutin zu Therapeut unterscheiden. In meiner Arbeit verbinde ich die Grundlagen der Verhaltenstherapie mit weiteren therapeutischen Ansätzen, beispielsweise der Schematherapie, der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), emotionsfokussierten Methoden und EMDR. Welche Methoden wir einsetzen und welche Schwerpunkte wir setzen, richtet sich nach Ihren individuellen Schwierigkeiten, Ihren Zielen und dem, was sich im Verlauf unserer Zusammenarbeit als hilfreich erweist.

1. Verstehen

Zunächst verstehen wir gemeinsam, was Sie belastet

Am Anfang unserer Zusammenarbeit versuchen wir gemeinsam zu verstehen, wie Ihre Beschwerden entstanden sind und wodurch sie heute aufrechterhalten werden.

Dazu betrachten wir verschiedene Aspekte:

- **Ihre Lebensgeschichte:** Welche Erfahrungen haben Sie geprägt? Was haben Sie über sich selbst, andere Menschen und die Welt gelernt? Welche Grundannahmen und Glaubenssätze sind entstanden?
- **Ihre aktuelle Lebenssituation:** Welche Belastungen, Konflikte oder Herausforderungen spielen eine Rolle?
- **Ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen:** Wie reagieren Sie auf bestimmte Situationen? Was denken und fühlen Sie dabei, und wie gehen Sie damit um?
- **Biologische und körperliche Faktoren:** Welche Rolle spielen beispielsweise Veranlagung, körperliche Erkrankungen, Schlaf, Stress oder die Funktionsweise unseres Nervensystems?

Aus diesen Informationen entwickeln wir gemeinsam ein sogenanntes *Störungsmodell*. Es soll verständlich machen, warum Ihre Beschwerden entstanden sein könnten und was dazu beiträgt, dass sie bestehen bleiben.

Dabei geht es nicht darum, Schuldige zu suchen. Vielmehr wollen wir nachvollziehen, wie Ihre heutigen Schwierigkeiten entstanden sind und warum bestimmte Reaktionen für Sie möglicherweise einmal sinnvoll waren.

Das Verstehen ist ein wichtiger erster Schritt. Es bildet die Grundlage dafür, gemeinsam ein Lösungsmodell zu entwickeln: Wir überlegen, an welchen Stellen wir ansetzen können, damit es Ihnen langfristig besser geht.

Die weitere therapeutische Arbeit folgt dabei keinem starren Schritt-für-Schritt-Plan. Die verschiedenen Aspekte der Therapie greifen ineinander und werden je nach Ihren Bedürfnissen, Ihren Zielen und dem Verlauf der Therapie miteinander verbunden.

2. Verändern

Wiederkehrende Muster erkennen und verändern

In der Verhaltenstherapie gehen wir davon aus, dass wir viele unserer Denk- und Verhaltensmuster im Laufe unseres Lebens erlernen.

Aber: was wir gelernt haben, können wir unter geeigneten Bedingungen auch verändern!

Dabei geht es nicht nur um das, was wir nach außen tun. Auch unsere Gedanken, unsere inneren Bewertungen, unser Umgang mit Gefühlen und die Art, wie wir mit uns selbst sprechen, spielen eine wichtige Rolle.

Gemeinsam untersuchen wir deshalb:

- Was mache ich in bestimmten Situationen immer wieder?
- Welche Gedanken und Gefühle treten dabei auf?
- Was versuche ich dadurch zu erreichen oder zu vermeiden?
- Welche kurzfristigen Vorteile hat dieses Muster?
- Welche langfristigen Nachteile entstehen daraus?
- Was möchte ich stattdessen lernen, und wie kann ich das konkret umsetzen?

Viele unserer Muster laufen automatisch ab. Wir entscheiden uns nicht bewusst dafür, uns selbst abzuwerten, Konflikte zu vermeiden oder uns zurückzuziehen. Häufig haben wir diese Reaktionen über lange Zeit gelernt, weil sie uns einmal geholfen haben, mit schwierigen Situationen umzugehen.

Ein Beispiel: Der strenge innere Kritiker

Vielleicht haben Sie in Ihrem Leben häufig Abwertung, hohe Erwartungen oder wenig Anerkennung erfahren. Daraus kann sich die Überzeugung entwickeln, dass Sie nur dann etwas wert sind, wenn Sie keine Fehler machen und alles richtig erledigen.

Heute kann sich das beispielsweise so zeigen:

Ein Fehler passiert. Sie kritisieren sich heftig, machen sich innerlich klein und erleben sich als ungenügend. Vielleicht ziehen Sie sich zurück, vermeiden neue Herausforderungen oder grübeln stundenlang darüber nach, was Sie falsch gemacht haben.

Kurzfristig kann die Selbstkritik das Gefühl vermitteln, Fehler künftig zu verhindern oder weiterer Kritik zuvorzukommen. Langfristig schwächt sie jedoch möglicherweise Ihren Selbstwert und Ihre Zuversicht.

In der Therapie möchten wir dieses Muster gemeinsam erkennen und verändern. Dazu kann gehören, den inneren Kritiker zu verstehen, seine übermächtige Stellung zu begrenzen und eine andere innere Haltung aufzubauen: eine, die realistisch, klar und zugleich wohlwollend ist.

Wir üben beispielsweise, Fehler anders zu bewerten, freundlicher mit uns selbst umzugehen und trotz Unsicherheit Herausforderungen anzunehmen.

Unser Ziel ist nicht, dass Sie nie wieder selbstkritische Gedanken haben. Unser Ziel ist, dass diese Gedanken Sie weniger beherrschen und Sie anders auf sie reagieren können.

Grundbedürfnisse verstehen und besser erfüllen

Bei der therapeutischen Arbeit berücksichtigen wir, was Menschen grundsätzlich brauchen, um psychisch gesund zu bleiben und sich in ihrem Leben wohlfühlen.

Dazu gehören insbesondere:

- **Selbstwert und Anerkennung:** Sich als wertvoll erleben, eigene Fähigkeiten wahrnehmen und sich respektiert fühlen.
- **Bindung und Zugehörigkeit:** Sich verbunden, angenommen und anderen Menschen nahe fühlen können.
- **Orientierung und Kontrolle:** Die eigene Umwelt verstehen, Einfluss nehmen und sich ausreichend sicher fühlen können.
- **Lust und Unlust:** Angenehme Erfahrungen ermöglichen, Freude erleben und mit unangenehmen Erfahrungen umgehen können.

Manche Denk- und Verhaltensmuster erschweren es uns, diese Bedürfnisse zu erfüllen. Auch können individuelle Werte oftmals nicht ausgelebt werden, welches nachweislich zu einem erhöhten Risiko für die Entwicklung von psychischen Erkrankungen führt und die Lebenszufriedenheit einschränkt.

Wer beispielsweise aus Angst vor Ablehnung immer die eigenen Wünsche zurückstellt, kann zwar Konflikte vermeiden, erlebt sich langfristig aber möglicherweise als unwichtig und wenig selbstbestimmt. Das vermeintlich Negative wird dadurch zwar vermieden, dies führt jedoch nicht direkt dazu, dass wir einen positiven Affekt haben. Im schlimmsten Falle sind wir nahezu immer damit beschäftigt das vermeintlich Negative zu vermeiden, so dass das Streben nach Positivem keinen Platz mehr im Leben hat.

Wir untersuchen deshalb gemeinsam, welche Bedürfnisse und Werte bei Ihnen zu kurz kommen und welche Veränderungen Ihnen helfen können, diese auf eine gesündere Weise zu erfüllen.

Dabei geht es nicht darum, unangenehme Gefühle vollständig zu vermeiden oder immer alle Bedürfnisse erfüllen zu können. Es geht darum, flexibler mit sich selbst und anderen umzugehen und das eigene Leben zunehmend nach den persönlichen Werten und Bedürfnissen zu gestalten.

Gefühle wahrnehmen, verstehen und regulieren

Viele problematische Denk- und Verhaltensmuster haben ursprünglich eine Schutzfunktion. Wir vermeiden beispielsweise Situationen, unterdrücken Gefühle, passen uns übermäßig an oder kontrollieren uns stark, weil wir gelernt haben, dass uns diese Strategien vor Schmerz, Scham, Angst oder Zurückweisung schützen.

Das Problem ist: Was kurzfristig Erleichterung verschafft, kann langfristig dazu führen, dass Ängste bestehen bleiben, Bedürfnisse unerfüllt sind und wir uns in unserem Leben zunehmend eingeschränkt fühlen.

Deshalb arbeiten wir auch daran, Gefühle besser wahrzunehmen, zu verstehen und zu regulieren.

Gefühle sind wichtige Signale. Sie können uns Hinweise darauf geben, was uns wichtig ist, wo unsere Grenzen liegen, was uns fehlt oder wovor wir uns schützen möchten. Sie sind allerdings nicht immer ein zuverlässiger Beweis dafür, dass eine Situation tatsächlich gefährlich ist oder wir etwas falsch gemacht haben.

Scham kann beispielsweise auftreten, obwohl wir nichts falsch gemacht haben. Angst kann uns vor einer Gefahr warnen, aber auch in Situationen auftreten, die wir bewältigen können. Traurigkeit kann auf einen Verlust hinweisen, aber auch dann entstehen, wenn wir uns einsam oder überfordert fühlen.

Wir lernen deshalb, Gefühle ernst zu nehmen, ohne ihnen automatisch folgen zu müssen.

Dazu gehört auch, unangenehme Gefühle zunehmend auszuhalten, ohne ihnen sofort auszuweichen. Wenn Sie beispielsweise unter sozialen Ängsten leiden, kann es wichtig sein, Scham und Unsicherheit in sozialen Situationen zu erleben und zu lernen, dass Sie diese Gefühle bewältigen können.

Das Ziel ist nicht, immer ruhig und ausgeglichen zu sein. Es geht darum, auch mit schwierigen Gefühlen umgehen zu können, ohne dass diese Ihr Leben bestimmen.

Neue Erfahrungen ermöglichen und hilfreiche Verhaltensweisen üben

Das Verstehen unserer Muster ist wichtig. Allein dadurch verschwinden sie jedoch meistens nicht. Viele Reaktionen sind über Jahre entstanden und so vertraut geworden, dass sie auch dann automatisch auftreten, wenn wir längst wissen, dass sie uns schaden.

Deshalb besteht die Therapie nicht nur aus Gesprächen und Erkenntnissen. Wir entwickeln gemeinsam konkrete Möglichkeiten, neue Denk- und Verhaltensweisen auszuprobieren.

Dazu kann beispielsweise gehören:

- neue Verhaltensweisen in schwierigen Situationen auszuprobieren,
- sich schrittweise mit bisher vermiedenen Situationen oder Gefühlen auseinanderzusetzen,
- eigene Bedürfnisse und Grenzen deutlicher wahrzunehmen und auszudrücken,

- einen freundlicheren und realistischeren Umgang mit sich selbst zu entwickeln,
- belastende Gedanken zu hinterfragen und flexibler mit ihnen umzugehen,
- Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu regulieren,
- zwischen den Sitzungen neue Strategien im Alltag zu üben.

Besonders wichtig sind dabei sogenannte *korrigierende Erfahrungen*. Damit sind Erfahrungen gemeint, die unseren bisherigen Erwartungen widersprechen und uns ermöglichen, etwas Neues zu lernen.

Wer beispielsweise glaubt, bei einem Fehler sofort abgewertet oder abgelehnt zu werden, kann in einer passenden Situation erleben, dass ein Fehler nicht zum Verlust von Anerkennung führt. Wer aus Angst vor Scham soziale Situationen vermeidet, kann erfahren, dass Scham zwar unangenehm ist, aber wieder abklingt und bewältigt werden kann.

Solche Erfahrungen helfen uns, alte Überzeugungen nach und nach zu verändern.

Dafür braucht es häufig Mut und die Bereitschaft, sich mit etwas auseinanderzusetzen, das zunächst unangenehm ist. Wir gehen dabei in Ihrem Tempo vor, berücksichtigen Ihre Belastbarkeit und überlegen gemeinsam, welche Schritte sinnvoll und machbar sind.

Neue Erfahrungen können dabei sowohl außerhalb als auch innerhalb der Therapie entstehen. Auch die therapeutische Beziehung kann beispielsweise dazu beitragen, neue Erfahrungen mit Vertrauen, Grenzen, Anerkennung und dem Umgang mit schwierigen Gefühlen zu machen.

Unterschiedliche therapeutische Methoden nutzen

Verhaltenstherapie ist heute ein breiter Ansatz, der unterschiedliche Methoden und Erkenntnisse miteinander verbindet. Welche Methoden wir einsetzen, richtet sich nach Ihren Beschwerden, Ihren Zielen und dem, was Sie persönlich benötigen.

In meiner Arbeit nutze ich unter anderem folgende Ansätze:

Kognitive Verhaltenstherapie

Wir untersuchen belastende Gedanken und Überzeugungen und entwickeln hilfreiche Denk- und Verhaltensweisen. Dabei geht es nicht darum, zwanghaft positiv zu denken, sondern darum, die eigenen Bewertungen zu überprüfen und flexibler auf Situationen reagieren zu können.

Schematherapie

Wir beschäftigen uns mit tief verankerten Mustern, die häufig in früheren Beziehungserfahrungen entstanden sind. Wir lernen, diese Muster und die damit verbundenen inneren Anteile besser zu verstehen und einen gesünderen Umgang mit ihnen zu entwickeln. Dazu kann beispielsweise gehören, einen strengen inneren Kritiker zu begrenzen und eine fürsorgliche, stärkende innere Haltung aufzubauen.

Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)

Wir üben, schwierige Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne mit ihnen kämpfen zu müssen oder ihnen automatisch zu folgen. Gleichzeitig richten wir unser Handeln stärker an dem aus, was uns persönlich wichtig ist.

Emotionsfokussierte Methoden

Wir lernen, Gefühle genauer wahrzunehmen, ihre Bedeutung zu verstehen und mit ihnen auf eine Weise umzugehen, die unseren Bedürfnissen besser entspricht.

EMDR und traumafokussierte Methoden

Wenn belastende oder traumatische Erfahrungen eine wichtige Rolle spielen, können wir diese gezielt bearbeiten, sofern die Voraussetzungen dafür gegeben sind. Ziel ist unter anderem, dass Erinnerungen weniger belastend wirken und neue Erfahrungen möglich werden.

Diese Methoden sind keine voneinander getrennten Behandlungen, zwischen denen wir uns grundsätzlich entscheiden müssen. Sie können sich sinnvoll ergänzen. Entscheidend ist, dass wir gemeinsam verstehen, woran wir arbeiten möchten und weshalb eine bestimmte Methode hilfreich sein könnte.

Wie die verschiedenen Aspekte zusammenwirken

Die beschriebenen Bereiche lassen sich nicht immer klar voneinander trennen. Wenn wir beispielsweise an einem selbstkritischen Denkmuster arbeiten, beschäftigen wir uns möglicherweise gleichzeitig mit Ihrer Lebensgeschichte, Ihren Gefühlen, Ihren Grundbedürfnissen und konkreten Verhaltensänderungen.

Wir können den inneren Kritiker besser verstehen, Scham regulieren, neue Denkweisen erproben und gleichzeitig korrigierende Erfahrungen im Alltag ermöglichen.

Je nachdem, was Sie gerade brauchen und was sich im Therapieverlauf zeigt, setzen wir unterschiedliche Schwerpunkte. Manche Themen begleiten uns über einen längeren Zeitraum, andere treten vorübergehend stärker in den Vordergrund.

Die Therapie bleibt deshalb flexibel. Wir überprüfen gemeinsam, was hilfreich ist, welche Veränderungen Sie bereits bemerken und woran wir weiterarbeiten möchten.

Verstehen, Verändern, Erleben und Üben greifen ineinander und unterstützen sich gegenseitig.

Ihre Mitarbeit ist ein wichtiger Teil der Therapie

Psychotherapie ist ein gemeinsamer Prozess. Ich unterstütze Sie dabei, Ihre Schwierigkeiten besser zu verstehen, neue Wege zu entwickeln und diese umzusetzen. Ich bringe fachliche Kenntnisse, therapeutische Methoden und eine Außenperspektive ein. Sie bringen Ihre Erfahrungen, Ihre persönlichen Ziele und Ihre Bereitschaft mit, sich auf Veränderung einzulassen.

Wir entwickeln gemeinsam, woran wir arbeiten möchten und wie wir dabei vorgehen. Ihre Mitarbeit ist wichtig, weil Veränderung nicht allein im Gespräch entsteht, sondern auch dadurch, dass Sie neue Möglichkeiten im Alltag erproben!

Das bedeutet nicht, dass Sie alles allein schaffen müssen oder von Anfang an wissen sollten, was zu tun ist. Wir erarbeiten die nächsten Schritte gemeinsam.

Veränderung entsteht nicht allein dadurch, dass wir in der Sitzung etwas verstehen. Häufig müssen neue Denk- und Verhaltensweisen wiederholt erprobt werden, damit sie im Alltag zunehmend vertraut werden. Deshalb kann es sinnvoll sein, zwischen den Sitzungen bestimmte Beobachtungs- oder Übungsaufgaben zu bearbeiten.

Manchmal werden Veränderungen schnell spürbar. Manchmal braucht es viele Wiederholungen, Rückschritte und neue Anläufe. Alte Muster können sich gerade in belastenden Situationen wieder zeigen. Das bedeutet nicht automatisch, dass die Therapie gescheitert ist. Auch solche Situationen können wir nutzen, um besser zu verstehen, was passiert und was Sie künftig brauchen.

Mitarbeit bedeutet dabei nicht, alles richtig machen zu müssen. Auch Schwierigkeiten beim Üben, Zweifel, Vermeidung oder Rückschritte sind Erfahrungen, mit denen wir gemeinsam arbeiten können.

Es ist außerdem wichtig, dass Sie offen ansprechen können, wenn Sie sich nicht verstanden fühlen, eine Methode nicht hilfreich finden oder Zweifel an unserer gemeinsamen Arbeit haben. Auch das kann ein wertvoller Teil des therapeutischen Prozesses sein.

Woran merken wir, dass die Therapie erfolgreich ist?

Unser Ziel ist nicht nur, dass einzelne Symptome nachlassen. Wir möchten erreichen, dass Sie langfristig anders mit sich selbst, Ihren Gefühlen und den Herausforderungen Ihres Lebens umgehen können.

Das kann beispielsweise bedeuten, dass Sie:

- weniger unter Ihren Beschwerden leiden,
- sich selbst mit mehr Verständnis und Respekt begegnen,
- Gefühle besser regulieren können,
- weniger vermeiden und mehr von dem tun, was Ihnen wichtig ist,
- eigene Bedürfnisse und Grenzen besser wahrnehmen und vertreten,
- Beziehungen freier und befriedigender gestalten,
- mit Fehlern, Unsicherheit und Rückschlägen anders umgehen,
- mehr Vertrauen in die eigene Fähigkeit entwickeln, Schwierigkeiten zu bewältigen.

Wir überprüfen regelmäßig gemeinsam, ob wir unseren Zielen näherkommen und ob unser Vorgehen noch passt. Dabei orientieren wir uns nicht unbedingt daran, ob unangenehme Gefühle verschwunden sind, sondern eher daran, ob Sie mehr Handlungsspielraum gewinnen und Ihr Leben zunehmend nach Ihren Vorstellungen gestalten können.

Was Sie aus der Therapie mitnehmen sollen

Im besten Fall entwickeln Sie im Laufe der Therapie ein immer besseres Verständnis für sich selbst und Ihre persönlichen Muster. Sie lernen, frühzeitig zu erkennen, wenn alte Reaktionen einsetzen, und gewinnen mehr Möglichkeiten, bewusst anders zu handeln.

Sie sollen zunehmend selbst erkennen können, was Ihnen guttut, was Sie brauchen und wie Sie auch mit schwierigen Situationen umgehen können. Ziel ist nicht, dass Sie dauerhaft auf therapeutische Unterstützung angewiesen sind, sondern dass Sie die erarbeiteten Fähigkeiten zunehmend eigenständig nutzen können.

Die zentrale Idee meiner Verhaltenstherapie ist: Wir verstehen, was Sie geprägt hat, erkennen die Muster, die Sie heute einschränken, und entwickeln gemeinsam neue Möglichkeiten, mit sich selbst und Ihrem Leben umzugehen.