

Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie beschäftigt sich mit den Gedanken, den Gefühlen und dem Verhalten des Menschen. Dabei wird besonderer Wert auf die direkte Bearbeitung Krisen oder Konflikte gelegt. Der Patient lernt die Hintergründe seiner Gefühle und seines Verhaltens kennen und verstehen.

In den Therapiestunden ermittelt er mit Hilfe des Therapeuten Veränderungswünsche und plant die entsprechenden Schritte. Das Einüben von neuem Wunschverhalten, die gedankliche Vorbereitung, aber auch menschliches Verständnis und Unterstützung spielen dabei eine große Rolle. Psychosomatische Beschwerden, bestimmte Ängste oder Depressionen haben trotz allen Leidens einen ganz speziellen Sinn im Leben des Betroffenen. So kann der Kopfschmerz den Überarbeiteten zur Ruhe zwingen oder übermäßige Angst vor Prüfungen kann zur Beendigung der heimlich unbeliebten Ausbildung führen.

In der Verhaltenstherapie wird dieser Sinn aufgezeigt. Dem Patienten werden nun Wege beschrieben, wie er ohne oder mit wesentlich geringeren Symptomen zum Ziel kommt. So könnte der Stressgeplagte auch ohne Kopfschmerzen zur Ruhe kommen, wenn er sich erlauben würde, weniger zu arbeiten. Oder der unter Prüfungsangst Leidende gestattet sich einen neuen beruflichen Weg, der ihm mehr Spaß bereitet.

Möglicherweise erkennt auch der Depressive, unter innerer Leere leidende Mensch, dass er nie gelernt hat, eigene Wünsche auch einmal durchzusetzen. Das Durchsprechen der eigenen Lebensgeschichte könnte zeigen, dass jedes „ich will...“ schon früh hart bestraft wurde, und der notwendige gesunde Egoismus sich nicht entfalten durfte. Dieser Patient würde lernen, seine Bedürfnisse erst einmal zu erkennen und sie schließlich auch außerhalb der Sitzungen bei Familie, Freunden und Kollegen offen anzusprechen.