

Merkblatt: Kognitive Verhaltenstherapie



Wenn der Begriff Psychotherapie fällt, denken Sie vielleicht als erstes an Sigmund Freud und die Psychoanalyse und haben das Bild vor Augen, auf einer Couch zu liegen und über Ihre Kindheit zu sprechen. Es gibt aber viele unterschiedliche Arten von Psychotherapien mit sehr unterschiedlichen Ansätzen und Methoden. Und sie werden keineswegs nur bei psychischen Erkrankungen eingesetzt, sondern zum Beispiel auch, um bei der Bewältigung einer chronischen Krankheit zu helfen. Bei der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) handelt es sich um eine der am besten untersuchten Formen von Psychotherapie.

Diese Behandlung wurde in den 1960er Jahren von amerikanischen Psychotherapeuten begründet. Seitdem haben sich die Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie ständig weiterentwickelt. Einen schnellen Überblick darüber, was eine KVT ausmacht, erhalten Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.490.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.490.de.html)).

Unser Merkblatt beantwortet darüber hinaus folgende Fragen zur kognitiven Verhaltenstherapie: Wie funktioniert sie, und was unterscheidet sie von anderen Psychotherapien? Wann kommt sie infrage? Was passiert während einer Sitzung bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten? Wie lange dauert eine Behandlung? Und nicht zuletzt: Wird sie von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt?

Was ist eine kognitive Verhaltenstherapie?

Die KVT kombiniert zwei Therapieansätze: die kognitive Therapie und die Verhaltenstherapie. Welche Behandlungsmethoden eingesetzt werden, hängt davon ab, um welches Problem, welche Erkrankung oder Störung es sich handelt. Je nachdem, was im Einzelfall sinnvoll erscheint, werden Elemente und Methoden aus beiden Ansätzen in der Therapie angewendet. Die Grundannahme der Therapie ist aber immer dieselbe: Was wir denken, wie wir uns fühlen und wie wir uns verhalten, hängt eng miteinander zusammen - und alle diese Faktoren zusammen haben einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Kognitive Therapie

Der Begriff "kognitiv" ist vom lateinischen "cognoscere" abgeleitet und bedeutet "erkennen". In einer kognitiven Therapie geht es darum, sich über seine Gedanken, Einstellungen und Erwartungen klar zu werden. Das

ermöglicht es, nicht zutreffende und belastende Überzeugungen aufzudecken und zu verändern. Die Idee dahinter ist, dass es häufig nicht nur die Dinge und Situationen selbst sind, die uns Probleme bereiten, sondern die Bedeutung, die wir ihnen beimessen.

Ein typisches Beispiel für solche belastenden Denkmuster ist die Verallgemeinerung. In manchen Situationen neigen viele Menschen dazu, voreilige Schlüsse zu ziehen und das Schlimmste zu vermuten, etwa: "Mein Mann hat mich verlassen - ich muss eine schlechte Partnerin sein, ich werde nie wieder jemanden finden!" Dieses verallgemeinernde Denkmuster wird in der Psychologie als "Übergeneralisierung" bezeichnet: Aus einem einzigen Vorfall wird eine allgemeine "Wahrheit" abgeleitet und auf ähnliche Situationen übertragen. Dass viele Beziehungen scheitern, und der Grund nur selten bei einem Partner alleine zu suchen ist, wird dabei übersehen.

Ein anderer belastender Denkfehler ist die "Katastrophisierung": Es geschieht etwas Beunruhigendes, und sofort entstehen übertriebene Schlussfolgerungen über das Ausmaß des vermeintlich drohenden Unglücks. Die kognitive Therapie hilft dabei, klarer zu denken und die eigenen Gedanken besser zu kontrollieren.

Übertriebene Denkmuster und Überzeugungen wie die Übergeneralisierung oder Katastrophisierung entwickeln sich manchmal zu einer "sich selbst erfüllenden Prophezeiung" und machen den Betroffenen das Leben schwer. Mithilfe einer kognitiven Therapie kann man jedoch lernen, solche Denkmuster durch realistischere und weniger schädliche Gedanken zu ersetzen.

Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie hat ihren Ursprung im US-amerikanischen "Behaviourismus". Diese Theorie geht davon aus, dass menschliches Verhalten (englisch: behaviour) angelernt ist und daher auch wieder verlernt oder neu erlernt werden kann. In einer Verhaltenstherapie geht es darum, herauszufinden, ob es bestimmte Verhaltensweisen gibt, die einem das Leben erschweren oder Probleme noch verstärken. Im zweiten Schritt wird daran gearbeitet, solche Verhaltensweisen zu ändern.

Menschen, die depressive Gedanken entwickelt haben, neigen zum Beispiel häufig dazu, sich zurückzuziehen und ihren Hobbys nicht mehr nachzugehen. Das führt dazu, dass sie sich noch unglücklicher und isolierter

fühlen. Dies gilt es in einer Verhaltenstherapie zu erkennen. Dann kann nach Wegen gesucht werden, um wieder aktiver zu werden.

Bei Angststörungen besteht ein Teil der Verhaltenstherapie häufig darin, beruhigende Verhaltensweisen zu erlernen. Zum Beispiel kann man lernen, die eigene Angst durch bewusstes tiefes Ein- und Ausatmen zu verringern, so dass der Körper und die Atmung zur Ruhe kommen. Dabei konzentriert man sich auf die Atmung anstatt auf den Auslöser der Angst. Solche Techniken können dabei helfen, sich zu beruhigen, anstatt sich in die Angst hineinzusteigern.

Eine KVT zeichnet sich durch eine enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten und der Klientin oder dem Klienten aus. Zusammen erarbeiten sie Behandlungsziele und sprechen regelmäßig über die erreichten Fortschritte und möglicherweise aufgetretenen Schwierigkeiten. Die Therapie wird gemeinsam gestaltet. Manchmal dauert es eine Weile, bis man die richtige Therapeutin oder den richtigen Therapeuten gefunden hat.

Was unterscheidet eine KVT von anderen Psychotherapien?

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist eine problemorientierte Strategie. Es geht darum, an aktuellen Problemen zu arbeiten und Lösungen für sie zu finden. Im Gegensatz zum Beispiel zur Psychoanalyse beschäftigt sie sich nicht vorrangig mit der Vergangenheit. Ziel der KVT ist auch nicht in erster Linie, die Ursachen der eigenen Probleme zu ergründen, sondern vielmehr, die Probleme im Hier und Jetzt anzugehen. Die "Hilfe zur Selbsthilfe" steht im Vordergrund: Man soll sein Leben so rasch wie möglich wieder ohne therapeutische Hilfe bewältigen können. Dies bedeutet nicht, dass der Einfluss vergangener Geschehnisse in einer kognitiven Verhaltenstherapie völlig ausgeblendet wird. Es geht jedoch vor allem darum, aktuell belastende Denkmuster und Verhaltensweisen zu erkennen und zu verändern.

In der analytischen Psychotherapie, die ihren Ursprung in der klassischen Psychoanalyse nach Freud hat, werden andere Methoden angewendet. Dabei versucht die Therapeutin oder der Therapeut der Klientin oder dem Klienten zu verhelfen, Probleme und deren tiefere Ursachen aufzudecken und zu verstehen.

Wann kommt eine KVT infrage?

Anfänglich wurde die KVT vor allem zur Behandlung von Depressionen eingesetzt. Es hat sich jedoch schnell herausgestellt, dass ihre Grundannahmen auch bei anderen Problemen, Störungen und Erkrankungen hilfreich sein können. Das hat dazu geführt, dass unterschiedliche, auf die einzelne Störung oder Erkrankung ausgerichtete Methoden der KVT entwickelt wurden, zum Beispiel bei Essstörungen, Angst- und Panikstörungen, Zwangs- und Abhängigkeitserkrankungen oder auch Schlafstörungen. Eine KVT kann aber auch Menschen mit bestimmten chronischen Krankheiten helfen, besser mit ihren Beschwerden zurechtzukommen, etwa bei Tinnitus und Rheuma.

Die Methoden, die bei einer KVT eingesetzt werden, erfordern viel Engagement und Eigeninitiative. Eine erfolgreiche Therapie setzt voraus, dass man aktiv mitarbeitet und auch zwischen den Sitzungen an den eigenen Problemen arbeitet. Gerade wenn jemand sehr schwer erkrankt ist, etwa eine stark ausgeprägte Depression oder Angsterkrankung entwickelt hat, könnte dies eine große Herausforderung bedeuten. Manchmal werden daher zunächst Medikamente eingesetzt, um zu versuchen, die schlimmsten Symptome kurzfristig zu lindern und dadurch eine Psychotherapie erst zu ermöglichen.

Die Entscheidung für eine bestimmte Art von Psychotherapie hängt auch davon ab, welche Ziele man damit verfolgt. Wenn jemand das Bedürfnis hat, tiefe Einblicke in die Ursachen seiner Probleme zu erhalten, ist eine KVT vermutlich nicht das richtige Verfahren. Eine KVT ist insbesondere dann sinnvoll, wenn jemand zuallererst konkrete Probleme bewältigen möchte und sich erst in zweiter Linie für das "Warum" interessiert.

Wie läuft eine KVT ab, und wie lange dauert sie?

Im ersten Gespräch stellt die Klientin oder der Klient ihre oder seine aktuellen Probleme kurz vor. Sie oder er äußert die Wünsche und Erwartungen an die Therapie und bespricht daraufhin gemeinsam mit der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten die Behandlungsziele und den Therapieplan. Die persönlichen Ziele können sich im Verlauf der Therapie ändern, die dann entsprechend angepasst wird.

Im Vergleich zu anderen Psychotherapieverfahren, zum Beispiel der Psychoanalyse, ist die KVT eine kurzzeitige Behandlung. Wie lange eine erfolgreiche Therapie dauert, lässt sich nicht pauschal sagen. Manchen Menschen geht

es bereits nach wenigen Sitzungen deutlich besser, bei anderen ist eine Behandlung über mehrere Monate erforderlich. Dies ist unter anderem von der Art und Schwere der Probleme abhängig. Ein Einzelgespräch dauert ungefähr eine Stunde. Die Sitzungen finden üblicherweise einmal pro Woche statt. Kognitive Verhaltenstherapien werden ambulant und stationär angeboten, teilweise auch als Gruppentherapie.

Ein Teil der Therapie besteht häufig darin, die eigenen Gedanken über einige Zeit in einem Tagebuch festzuhalten. Dann werden die Ergebnisse gemeinsam mit der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten hinterfragt: Schätze ich die Dinge angemessen und realistisch ein? Was geschieht, wenn ich mich in einer bestimmten Situation anders verhalte als sonst?

Ein bei Angst- und Zwangsstörungen häufig eingesetztes Verfahren der Verhaltenstherapie ist die sogenannte "Reizkonfrontationstherapie". Bei dieser Behandlung wird man nach und nach mit den Auslösern seiner Angst konfrontiert (Reizkonfrontation). Das Ziel der Konfrontation ist es zu lernen, mit der dann entstehenden Angst und Unruhe umzugehen. Hat jemand aus Angst vor Keimen zum Beispiel den Zwang entwickelt, sich ständig die Hände zu waschen, könnte die Therapeutin oder der Therapeut die Person nach guter therapeutischer Vorbereitung bitten, etwas anzufassen, was sie als schmutzig empfindet. Anschließend würde sie versuchen, nicht gleich die Hände zu waschen.

Andere Methoden, die im Rahmen einer KVT angewendet werden, sind Entspannungsübungen, Stressbewältigungstrainings und Problemlösestrategien. Jede Psychotherapie wird individuell gestaltet, da die Probleme und die Lebenssituation von Person zu Person unterschiedlich sind - ebenso die Wünsche und Zielvorstellungen, die sie mit der Therapie verbindet.

Könnte eine KVT auch unerwünschte Wirkungen haben?

Die kognitive Verhaltenstherapie kann bei unterschiedlichen Erkrankungen, Problemen oder Störungen helfen. Sie ist allerdings nicht zur Behandlung von allen Erkrankungen und Störungen geeignet. Außerdem ist nicht auszuschließen, dass eine Therapie auch unerwünschte Wirkungen haben könnte. So könnte eine direkte Auseinandersetzung mit den eigenen Problemen oder Ängsten zunächst sehr belastend sein. Entscheidend ist, dass man mit seiner Psychotherapeutin oder seinem Psychotherapeuten offen darüber sprechen kann, wenn in

der Therapie Schwierigkeiten auftreten.

Unerwünschte Wirkungen von Psychotherapien sind bisher kaum untersucht. Daher wissen wir nicht, wie häufig sie tatsächlich auftreten könnten.

Werden die Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt?

Bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angst- oder Zwangsstörungen und auch Abhängigkeitserkrankungen werden kognitive Verhaltenstherapien von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet. Auch wenn eine chronische Erkrankung, etwa ein Tinnitus, zu einem erheblichen Leidensdruck führt, kann eine KVT erstattet werden. Manchmal kann es jedoch einige Wochen oder Monate dauern, bis man einen Therapieplatz beziehungsweise einen Termin bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten bekommt oder bis die Krankenkasse die Behandlung genehmigt. Wenn Sie nach einer Therapeutin oder einem Therapeuten suchen, ist es hilfreich zu wissen, dass sich die meisten Psychotherapeuten, die in KVT ausgebildet sind, in Deutschland als Verhaltenstherapeuten bezeichnen.

Eine psychotherapeutische Praxis kann bis zu fünf probatorische Sitzungen (Probesitzungen) direkt mit der gesetzlichen Krankenkasse abrechnen. Das ermöglicht es, die Psychotherapeutin oder den Psychotherapeuten kennenzulernen und festzustellen, welche Probleme vorliegen und ob eine Therapie sinnvoll ist. Wenn die Probesitzungen zeigen, dass der Aufbau einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung schwer fällt, besteht die Möglichkeit, eine andere Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten zu wählen. Spätestens nach fünf probatorischen Sitzungen muss der Krankenkasse ein ärztlicher Bericht ("Konsiliarbericht") vorgelegt werden, in dem der Behandlungsbedarf festgelegt wird. Wenn die Kasse die Kostenübernahme zugesagt hat, kann die eigentliche Therapie beginnen.

Was kann ich tun, wenn es mir schwerfällt, bei psychischen Problemen Hilfe zu suchen?

Manchen Menschen fällt es schwer, wegen ihrer Probleme eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Das kann unterschiedliche Gründe haben: Einige haben Angst davor, als psychisch krank bezeichnet zu werden oder sie sind verunsichert, weil sie nicht wissen, was bei einer

Psychotherapie passiert. Andere haben Zweifel, ob ihnen auf diese Weise tatsächlich geholfen werden kann. Allerdings berichten Menschen nach dem Beginn oder Abschluss einer Therapie häufig, dass sie sich lieber schon früher Hilfe gesucht hätten. Es ist nicht einfach, die eigenen Gedanken und Verhaltensweisen zu hinterfragen und zu ändern - häufig sogar sehr anstrengend und fordernd. Die Anstrengung lohnt sich aber sehr oft: Eine Depression, Zwangs- oder Angststörung erfolgreich zu bewältigen, verbessert die Lebensqualität in großem Ausmaß.

Wem es schwerfällt, zu einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten zu gehen, könnte:

- sich als erstes bei einem Spaziergang das Haus anschauen, in dem die Praxis untergebracht ist - oft ist ein erster Eindruck von der Umgebung hilfreich.
- anonym mit der Praxis telefonieren und sich über den möglichen Ablauf einer Behandlung informieren.
- sich in einem weiter entfernten Ort eine Praxis suchen.
- zum ersten Gespräch einen Familienangehörigen, einen Freund oder eine Freundin mitbringen.
- mit anderen sprechen, die schon mal eine Psychotherapie in Anspruch genommen haben, zum Beispiel über eine Selbsthilfegruppe.

Mehr über die Forschung zur KVT bei unterschiedlichen Erkrankungen erfahren Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/kognitive-verhaltenstherapie.588.56.de.html>)

Autor: *Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)*

Glossar

Gruppentherapie

Gruppentherapie ist eine psychologische Behandlungsform, an der im Gegensatz zur Individualtherapie mehrere Patientinnen und Patienten - meist mit der gleichen oder einer ähnlichen Krankheit - über einen bestimmten Zeitraum teilnehmen.

Kognitive Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine Behandlungsform der Psychotherapie. Ein wesentliches Ziel dieser Therapieform besteht darin, den Patientinnen und Patienten eine andere Sichtweise zu vermitteln, sie beispielsweise darauf hinzuweisen, wo ihnen vielleicht Denkfehler unterlaufen oder wo falsche Vorstellungen zu Erkrankungen beitragen. Kognitive Verhaltenstherapie kann dazu beitragen, dass Patientinnen und Patienten lernen, ihre Situation anders einzuschätzen, und so ihre Symptome als weniger quälend erleben, ihr Verhalten ändern und insgesamt an Lebensqualität gewinnen.

Depression

Eine Depression ist eine häufig vorkommende Erkrankung der Psyche, die leicht, moderat oder sehr ernsthaft sein kann. Es gibt verschiedene Arten von Depressionen, die an unterschiedlichen Anzeichen erkannt werden können. Welche Symptome im Einzelnen auftreten und wie häufig und stark sie sind, ist von Person zu Person und innerhalb der einzelnen Altersgruppen unterschiedlich. An Depressionen können Menschen aus allen sozialen Schichten, aus sämtlichen Altersgruppen sowie beiderlei Geschlechts erkranken. Wenn mindestens zwei solcher Anzeichen wie tiefe Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Interesselosigkeit länger als zwei Wochen anhalten, kann sich eine Depression entwickelt haben.

ambulant

Ambulant ist jede Behandlung, für die ein Patient nicht im Krankenhaus übernachten muss. Bei ambulanten Operationen kann der Patient unmittelbar oder wenige Stunden nach der Operation wieder nach Hause. Ärzte führen ambulante Behandlungen sowohl in Praxen als auch in Kliniken durch. Das Gegenteil von ambulant ist stationär.

Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

Quellen

Gaudio BA. Cognitive-behavioural therapies: achievements and challenges. *Evidence Based Mental Health* 2008; 11: 5-7.

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). *Merkblatt: Generalisierte Angststörung*. Köln: IQWiG. 2008. [Volltext (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.329.de.html>)]

Robert Koch Institut. *Psychotherapeutische Versorgung*. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 41. Berlin: Robert Koch Institut. 2008. [Volltext] (URL:

http://www.rki.de/cIn_091/nn_204544/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsT/Psychotherapeutische__Verso

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.