



# Einleitung

Irgendwann kommen wir alle mal in die Situation, dass uns unsere Emotionen überwältigen und nicht wieder loslassen. Das kann ein lähmendes Gefühl der Angst sein, eine Depression, die dem Leben jede Farbe nimmt, eine Panik, die in den ungünstigsten Momenten zuschlägt, häufig wiederkehrender und übermäßiger Ärger oder irgendetwas anderes, was Herz und Kopf gefangen nimmt. Wer emotional aus dem Gleichgewicht gerät, braucht bewährte Methoden, um wieder Fuß zu fassen und so schnell wie möglich Linderung zu erfahren.

In meiner klinischen Ausbildung habe ich schon früh verstanden, dass es Therapieformen gibt, die empirisch besser abgesichert sind als andere, allen voran die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT). Mein erster Therapie-Supervisor hat mich darin bestärkt, mich auf KVT zu spezialisieren und so kam ich zur *University of Pennsylvania*, einer Universität mit einem historisch gewachsenen Schwerpunkt auf kognitiven und verhaltensorientierten Therapieformen. Im Rahmen meiner Promotion befasste ich mich primär mit der Behandlung von Depressionen und konnte dabei beobachten, wie diese das Denken auf schädliche Bahnen lenken und wie es mithilfe von KVT gelingen kann, sich hilfreiche Denkmuster anzutrainieren. Auch habe ich festgestellt, dass es eine stark antidepressive Wirkung haben kann, sein Leben mit bereichernden Aktivitäten zu füllen.

Zu meiner großen Freude konnte ich nach Abschluss meiner Promotion an der *University of Pennsylvania* bleiben und eine Fakultätsstelle am dortigen *Center for the Treatment and Study of Anxiety* antreten, wo viele der wirksamsten Methoden zur Behandlung von Angststörungen entwickelt wurden. Während meiner vier Jahre dort konnte ich umfassende Erfahrungen darin sammeln, lähmende Angstzustände, Zwangsstörungen und Traumata zu behandeln. Ich habe bei Hunderten von Menschen gesehen, wie lebensverändernd es für sie war, in Behandlungsprogrammen zu lernen, ihren Ängsten die Stirn zu bieten. Damals habe ich begriffen, dass man sich sehr wirksam aus dem Würgegriff von Angst und Depression befreien kann, wenn man seine Aufmerksamkeit mit Offenheit und Neugier auf die Gegenwart richtet. Dieser achtsamkeitsbasierte Ansatz ist inzwischen empirisch so abgesichert, dass sein Status als „dritte Welle“ der KVT (siehe auch Abschnitt 1.1.4) neben kognitiven und verhaltensorientierten Techniken gerechtfertigt ist.

In den letzten zwanzig Jahren als Student, Wissenschaftler, Therapeut und Supervisor sind mir an wirksamen Behandlungsmethoden vor allem zwei Dinge aufgefallen. Erstens: Sie sind einfach. *Mach, was dir Spaß macht. Denk hilfreiche Gedanken. Stell dich deinen Ängsten. Sei achtsam. Sei fürsorglich mit dir selbst.* Keiner dieser Ansätze

ist in irgendeiner Weise weltbewegend oder kompliziert. Ich habe versucht, diese Einfachheit in den folgenden Kapiteln aufzugreifen und umzusetzen. Wenn es einem nicht gut geht, hat man meistens weder Zeit noch Lust noch Energie, sich Seite um Seite durch Studienergebnisse zu kämpfen oder eine Abhandlung zu irgendwelchen randständigen Feinheiten des Fachgebiets durchzuarbeiten. Dann braucht man unkomplizierte Werkzeuge, die man unmittelbar anwenden kann.

Zweitens: Sie sind nicht leicht. Ich habe festgestellt, dass diese wirksamen Behandlungsmethoden trotz ihrer Einfachheit einiges an Arbeit erfordern. Es ist schwer, sich öfter seinen Lieblingsbeschäftigungen zu widmen, wenn man deprimiert und unmotiviert ist. Es ist schwer, sich seinen Ängsten zu stellen, wenn man gegen Panikattacken ankämpfen muss. Es ist schwer, sich auf den Augenblick konzentrieren zu lernen, wenn man von einem überaktiven Gehirn abgelenkt wird. Hier kann die KVT ihre ganze Kraft entfalten – indem sie nicht nur ein Ziel setzt, auf das man hinarbeiten kann, sondern einen auch mit machbaren Techniken und einem systematischen Plan versorgt, um dieses Ziel tatsächlich zu erreichen.

In meinem vorigen Buch, *Sei dein eigener Therapeut* (2018), habe ich einen strukturierten Sieben-Wochen-Plan zur Bewältigung von Angst und Depression im Workbook-Format zur Verfügung gestellt. Sie werden feststellen, dass dieses Buch in seinem vereinfachten Ansatz seinem Vorgänger ähnelt – auch hier stelle ich die wichtigsten Maßnahmen vor. Aber anders als *Sei dein eigener Therapeut* richtet sich dieses Buch an Menschen, die nicht unbedingt ein ganzes Workbook durcharbeiten müssen. Vielmehr bietet es eine Sammlung schnell und unkompliziert anwendbarer, wissenschaftlich abgesicherter Techniken, derer man sich bei diversen Problemen je nach Bedarf bedienen kann.

Ich habe das Buch so aufgebaut, dass es für Menschen, die noch nie von KVT gehört haben, genauso hilfreich ist wie für jene, die sich aktuell in therapeutischer Behandlung befinden oder die früher schon mit KVT gearbeitet haben und nun eine Ressource zur regelmäßigen Auffrischung suchen. Egal welche Vorkenntnisse in KVT Sie mitbringen – ich hoffe, dass Sie dieses Buch so oft wie nötig immer wieder zur Hand nehmen werden. Wir alle brauchen mitunter Erinnerungsanstöße, um uns darauf zu besinnen, was das Beste für uns ist.

Und damit meine ich wirklich uns *alle*. Ich versichere Ihnen, dass ich dieses Buch nicht vom Elfenbeinturm aus schreibe, wo ich mich mit einem sicheren Polster aus abstrakten Theorien umgebe. Wie jeder Mensch schlage auch ich mich mit den Höhen und Tiefen des Lebens herum. Ich freue mich, Ihnen mit diesem Ratgeber einen wirklich einfachen Zugang zur KVT zur Verfügung stellen zu können.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch eine Hilfe dabei sein wird, Ihr Leben ohne Hindernisse so zu leben, wie Sie es lieben.

# 1. | Zum Einstieg: ein kurzer Überblick über die KVT

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) als bestabgesicherter Ansatz zur Behandlung einer Vielzahl psychischer Störungen herauskristallisiert. In diesem Kapitel geht es darum, was die KVT überhaupt ist, wie sie sich entwickelt hat und warum sie so gut hilft. Außerdem wird gezeigt, wie sie bei konkreten Problemen wie Depression und Angst zum Einsatz kommen kann.

## 1.1 KVT: die Anfänge

Die Kognitive Verhaltenstherapie ist eine lösungsorientierte Form der Psychotherapie, die auf eine möglichst schnelle Symptomreduktion und Wiedererlangung des Wohlbefindens ausgerichtet ist. Wie der Name schon sagt, umfasst die KVT sowohl eine kognitive Komponente zur Veränderung problematischer Denkmuster als auch eine verhaltensorientierte Komponente zur Entwicklung hilfreicher Verhaltensweisen. Diese Bausteine der KVT wurden ursprünglich relativ unabhängig voneinander entwickelt. Nehmen wir uns diese beiden Ansätze nun zunächst einzeln vor, bevor wir schauen, wie sie zusammengeführt wurden.

### *Verhaltenstherapie*

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts war bei psychischen Störungen die Psychoanalyse die Gesprächstherapie der Wahl. Dieser Ansatz ging auf Sigmund Freuds Bewusstseinstheorie zurück und erforderte Therapiesitzungen, die sich über mehrere Jahre erstreckten und in denen es vornehmlich darum ging, die eigene Kindheit und Erziehung zu ergründen.

Obgleich viele Menschen von der Psychoanalyse und vergleichbaren Therapieformen profitierten, stellten sich Verhaltens- und Lernpsychologen zunehmend die Frage, ob man nicht Methoden finden könne, mit denen sich eine Besserung schneller herbeiführen lasse. Dabei ließen sie sich von aktuellen Erkenntnissen zum Lernverhalten von Tieren (einschließlich Menschen) leiten und begannen damit, diese lerntheoretischen Prinzipien zur Behandlung von psychischen Störungen wie Angst und Depression einzusetzen.

Aus diesen Versuchen entwickelten Wissenschaftler wie der Psychiater Joseph Wolpe und der Psychologe Arnold Lazarus schließlich die Verhaltenstherapie. Sie stellten fest, dass bloße Verhaltensänderungen bereits Linderung bringen konnten. So konnten beispielsweise Phobiker ihre Ängste überwinden, indem sie sich schrittweise mit angstbesetzten Dingen und Situationen konfrontierten. Dank dieser Entwicklungen musste man nun nicht mehr jahrelang auf der Couch liegen und frühe Kindheitserinnerungen ausgraben – schon ein paar zielgerichtete Sitzungen konnten eine dauerhafte Besserung herbeiführen.

## ***Kognitive Therapie***

Nach dem Aufkommen der ersten verhaltenstherapeutischen Ansätze dauerte es nicht lange, bis weitere Psychologen noch mit einer anderen Erklärung für psychische Probleme aufwarteten. Der Psychiater Aaron T. Beck und der Psychologe Albert Ellis äußerten beide die Vermutung, dass Gefühle und Verhaltensweisen sehr stark von Gedanken beeinflusst würden. Entsprechend postulierten sie, dass psychisches Leiden seinen eigentlichen Ursprung in den Gedanken hat. So gingen sie beispielsweise davon aus, dass Depressionen durch übertrieben negative Einschätzungen von sich selbst und der Welt hervorgerufen würden (z. B. „Ich bin ein Versager“).

Laut Beck und anderen Begründern der kognitiven Therapie musste die Behandlung also zuvörderst daran ansetzen, die belastenden Gedanken zu identifizieren und sie anschließend durch realistischere und hilfreichere Gedanken zu ersetzen. Mit etwas Übung sollten Menschen so in die Lage versetzt werden, Denkweisen zu entwickeln, die ihnen positive Gefühle und Handlungsalternativen eröffnen.

## ***Zusammenführung von Verhaltens- und kognitiven Therapien***

Die verhaltenstherapeutischen und kognitiven Ansätze wurden zwar relativ unabhängig voneinander entwickelt, tatsächlich ergänzen sie sich aber sehr gut. Entsprechend wurden sie schon kurz nach ihrem Aufkommen zur KVT zusammengeführt. Selbst Aaron T. Beck, der Vater der Kognitiven Therapie, entschied sich dazu, den Ansatz, für den er berühmt geworden war, in „Kognitive Verhaltenstherapie“ umbenennen und verhaltenstherapeutische Techniken in den bis dahin als kognitive Therapie bekannten Ansatz zu integrieren. Von dieser Zusammenführung profitieren alle, die therapeutische Hilfe brauchen und nun umfassender behandelt werden können.