

Verfahrens-Kurzbeschreibung

Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)

Begriff: Die Kognitive Verhaltenstherapie ist ein psychologisches Verfahren, das gesprächs- wie verhaltensorientiert ausgerichtet ist. *Verwandte Verfahren:* [Verhaltenstherapie](#) (VT); [Rational-Emotive Therapie](#) (RET).

Geschichte: In den 70er Jahren, der Zeit der sogenannten kognitiven Wende, wurden in der Verhaltenstherapie in großer Breite zuvor entwickelte theoretische und vor allem praktische Ansätze aufgegriffen, die Verhaltensänderung durch Veränderung irrationaler Einstellungen und Bewertungen, (automatischer) Gedanken und auch Gefühle erreichen wollten (Albert Ellis, Aaron T. Beck). Diese Umorientierung setzte sich durch, weil ein in diesem Sinne erweiterter Begriff des Verhaltens umfassendere Erklärungen für komplexes menschliches Verhalten zu ermöglichen schien als die bis dahin an den klassischen Lerntheorien orientierten Konzepte. Auf diese Weise kam es zu einer Erweiterung der Verhaltenstherapie um kognitive Methoden. Dieser Zusammenschluß gegensätzlicher theoretischer Konzepte hat sich als eine historisch gewachsene Kombination heute fest etabliert. Seit Mitte der 70er Jahre fanden diese amerikanischen Ansätze auch in Deutschland zunehmende Verbreitung.

Ziele: Einsicht vermitteln in die Abhängigkeit eigener Gefühle und Verhaltensweisen von den jeweiligen Einstellungen zu sich selbst und der Umwelt. Akzeptieren der unangemessenen Werthaltungen als Ursache eigener Probleme; Erproben positiver Veränderung von bisher hinderlichen Einstellungen und Verhaltensweisen. Das krankheits- und heilungsorientierte Verfahren behandelt eine Vielzahl von Störungen im psychischen und psychosomatischen Bereich und wird für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und alte Menschen eingesetzt.

Vorgehensweise: Nach Klärung der Probleme im Gefühls- und Verhaltensbereich und Herausfinden der zugrundeliegenden Einstellungen und nach Einigung über die Arbeitsziele wird eine Vereinbarung über die Art der Zusammenarbeit (Therapievertrag) getroffen. Zu Beginn erklärt die TherapeutIn die Arbeitsmethode und ihr zentrales theoretisches Prinzip. Danach werden die problematischen Gedanken, Einstellungen, Bewertungen und Verhaltensweisen erarbeitet und auf ihre An- bzw. Unangemessenheit hin überprüft. Der wichtigste Schritt liegt in der Erarbeitung der Einsicht oder Überzeugung, daß die Einstellungen verzerrt, irrational oder unangemessen sind. An ihre Stelle sollen im letzten Schritt entwickelte alternative und realitätsangemessenere Einstellungen treten, die im realen Alltagsverhalten erprobt werden. Je nach Lage der Problematik kann ein mehr kognitives oder verhaltenstherapeutisches Vorgehen oder eine Kombination beider Arbeitsweisen angewendet werden. Eingesetzte kognitive Methoden sind z.B.: Sokratischer Dialog; Konstruktive Alternativen entwickeln; Modellernen (Lernen durch Beobachten); Training positiver Selbstinstruktionen (sich mit positiven Impulsen beim inneren Sprechen selbst ermutigen); Training sozialer Kompetenz und Vorstellungsbildungen zur Problembewältigung. Als verhaltenstherapeutische Methoden werden die Verhaltensanalyse, Rollenspiele zur Vorwegnahme und Hausaufgaben zur Einübung alternativen Verhaltens in Realsituationen eingesetzt, eventuell mit Unterstützung durch die TherapeutIn. Außerdem Methoden, wie sie bei der Durchführung einer Verhaltenstherapie angewendet werden. Die Therapie wird als Einzel- und Gruppentherapie durchgeführt, ist für alle Altersgruppen offen und bezieht bei günstiger Erwartung auch Bezugspersonen wie z.B. Familienmitglieder in die Arbeit mit ein.

Theorie: Die Theorie der KVT ist psychologisch begründet. Seelische Störung und Krankheit bedeutet aus verhaltenstherapeutischer Sicht gestörtes Verhalten, das durch Lernprozesse erlernt wurde und daher auch wieder verlernbar oder umlernbar oder, allgemein, veränderbar ist. Aus kognitiver Sicht aber führen eher in Kindheit und Jugend erworbene Einstellungen und Wertvorstellungen und daraus resultierende Verhaltensmuster im späteren Leben infolge ihrer Unangemessenheit für die aktuellen Lebensbedingungen zu seelischen Konflikten, eventuell bis zu psychosomatischen Erkrankungen. In beiden Fällen will die Therapie diesen Zusammenhang bewußt machen und durch

Verhaltensänderung die Störungen aufheben. Sie baut dabei auf die Einsichtsfähigkeit der KlientInnen, versucht den Veränderungswillen durch rationales Argumentieren zu unterstützen und die Eigenverantwortung und Befähigung zu eigenständiger Problemlösung zu fördern.

Bewertung: siehe [Verhaltenstherapie](#)

AutorIn: *Jürgen Pieper (1995), überarbeitet (2002)*

Verwendete Literatur:

- 2020 HECHT, CHRISTA, (1987, 4. Aufl.): Kognitive Verhaltenstherapie - Paderborn (Junfermann); in: PETZOLD, HILARION (Hrsg.), Wege zum Menschen Methoden und Persönlichkeiten moderner Psychotherapie Ein Handbuch,S.397-488;
- 2021 KRIZ, JÜRGEN (1985): Verhaltenstherapeutische Ansätze; München, Wien, Baltimore (Urban und Schwarzenb); in: KRIZ, JÜRGEN (Hrsg.), Grundkonzepte der Psychotherapie Eine Einführung,S.117-170;
- 2022 FLIEGEL, STEFFEN (1986): Verhaltenstherapie - Hagen (Fernuniversität)
- 2025 BLÖSCHL, LILIAN (1974, 4. Aufl.): Grundlagen und Methoden der Verhaltenstherapie; Bern, Stuttgart, Wien (Hans Huber)
- 2026 RINGLER, MARIANNE (1975): Verhaltenstherapie; München, Berlin, Wien (Urban u. Schwarzenbg); in: STROTZKA, HANS (Hrsg.), Psychotherapie: Grundlagen, Verfahren, Indikationen,S.245-264;
- 2027 FORSTER, TONI - HOFFMANN, WOLFGANG - ESCHENRÖDER, CHRISTOF T. - ZIMMERMANN, HORST (1984, 2. Aufl.): Verhaltenstherapeutische Verfahren - München (Heyne); in: SCHWERTFEGGER, BÄRBEL - KOCH, KLAUS (Hrsg.), DER THERAPIEFÜHRER Die wichtigsten Formen und Methoden,S.67-100;
- 2033 GEBHARDT, HANS-JOACHIM - WUTKA, BERNHARD (1987): Verhaltenstherapie; Reinbek bei Hamburg (Rowohlt); in: ZYGOWSKI, HANS (Hrsg.), Psychotherapie und Gesellschaft Therapeutische Schulen in der Kritik,S.72-97;
- 2034 FLIEGEL, STEFFEN - GROEGER, WOLFGANG M. - KÜNZEL, RAINER - ET AL (1989, 2. Aufl.): Verhaltenstherapeutische Standardmethoden - München (Psychol. Verl. Union)
- 2035 JAEGGI, EVA (1983): Verhaltenstherapie, Weinheim, Basel (Beltz); in: CORSINI, RAYMOND J. (Hrsg.), Handbuch der Psychotherapie,S.1418-1427;
- 2036 JAEGGI, EVA (1987): Das Menschenbild der Kognitiven Verhaltenstherapie; Weinheim, Basel (Beltz); in: RED. PSYCHOLOGIE HEUTE (Hrsg.), Welche Therapie?: Thema: Psychotherapie heute,S.39-56;
- 2130 MEYER, A.-E. - RICHTER, R. - GRAWE, KLAUS - GRAF V.D. SCHULENBURG, J.-M. SCHULTE, B. (1991): Forschungsgutachten zu Fragen eines Psychotherapeutengesetzes - Hamburg-Eppendorf

Web-Adressen zum Thema:

AnbieterInnen-Verbände:

siehe [Verhaltenstherapie](#)