

Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie beschäftigt sich damit, wie Menschen bestimmte Verhaltenweisen lernen und auch wieder „verlernen“ können, wenn sie das wollen!

Z.B. werden Ängste meist regelrecht „erlernt“: Wenn wir Angst haben, ist das ein sehr unangenehmer Zustand, der meist auch einhergeht mit körperlichen Symptomen wie Engegefühl in der Brust, Schwitzen, weiche Knie..... Wird dieses Angstgefühl in einer bestimmten Situation erlebt, z.B. beim Fliegen oder auch beim Busfahren, koppelt es sich an diese Situation. Beim nächsten Mal tritt das unangenehme Gefühl auf, bevor der Flug oder die Busfahrt los geht. Meist mit der Folge, dass der Betroffene diese Situation dann vermeidet - und es ihm erst einmal wieder besser geht. Bloß: In der Vorstellung und im Erleben koppelt sich „sich schlecht fühlen“ an das Fliegen oder Busfahren – und „sich gut fühlen“ an das Vermeiden. Mit jedem Vermeiden festigt sich dieses Erleben. Nicht selten weitet sich die Angst dann sogar auf andere Situationen aus. Verhaltenstherapie fängt damit an, dass man sich diese ungewollten Lernvorgänge klar macht und dann bewusst gesteuert und neue Verhaltenweisen aufbaut. Häufig macht man das in vielen kleinen Schritten, bis das Ziel erreicht ist. Verhaltenstherapie fängt aber im Kopf an: Was für Gefühle und Gedanken löst eine bestimmte Situation aus? Was haben meine Handlungen für Folgen, und wie beeinflussen mich die Reaktionen der Umwelt? Wie beeinflussen negative Gedanken mein Handeln?

Bei Kindern und jüngeren Jugendlichen ist es wichtig, dass die Eltern (mit Anleitung durch die Therapeutin) in eine Trainerrolle gehen: Wie können sie ihr Kind unterstützen, dass es z.B. angstbesetzte Situationen nicht vermeidet? Wie reagieren sie jeweils auf ungünstiges oder günstige Verhaltensmuster des Kindes?

Ein kleines Beispiel:

Ein Kind ist bei den Hausaufgaben unmotiviert, hängt am Tisch herum, lenkt sich ständig ab. Die Mutter gibt ihr Bestes, um das Kind zu motivieren, redet mit Engelszungen, zeigt vollen Einsatz. Arbeitet das Kind dann endlich weiter, sinkt sie verständlicherweise erschöpft in den Stuhl zurück und macht eine kleine Pause.

Verhaltenstherapeutisch gesehen, belohnt sie genau die Momente mit verstärkter Zuwendung, in denen sich das Kind unwillig zeigt – und entzieht ihre Zuwendung genau dann, wenn das Kind anfängt, sich anzustrengen. Ungewollt verstärkt sie damit gerade das problematische Verhalten. Wir erarbeiten gemeinsam mit Ihnen, wie Sie aus solchen ungünstigen Mustern heraus kommen können und was sie stattdessen tun können.



In der **videogestützten Verhaltenstherapie** richten wir unser Augenmerk auf das, was sich zwischen Menschen ohne Worte und oft ganz ungewollt abspielt: Wo wird mit Blicken Bestätigung gegeben oder gestraft? Wie sind die unmittelbaren Reaktionen des Kindes und der Eltern aufeinander? Was für Muster haben sich in der Familie eingespielt?

Diese Methode eignet sich besonders gut, wenn in immer wiederkehrenden Stresssituationen Schwierigkeiten in der Beziehung auftreten.