

„Die dritte Welle der
Verhaltenstherapie“

oder

„Von der Kognition zur Emotion“

Maria Baalmann

3 Phasen (Wellen):

- Behaviorismus
- Kognitive Wende
- Emotionale Wende

Behaviorismus 1950 – 1965

- Klassisches (respondentes) Konditionieren
- Systematische Desensibilisierung
- Reizkonfrontationsverfahren und Token-Programme
- Soziale Lerntheorien

Kognitive Wende 1970 -1990

- Rational-emotive Therapie (Ellis)
- Kognitive Therapie (Beck)
- Stressimpfungstraining
(Meichenbaum)

ENDLICH NICHT-DENKER



Naumann, 2006



Emotionale Wende ab 1990

- Emotion
- Achtsamkeit
- Therapeutische Beziehung



Störungsübergreifende Therapien:

- Schematherapie (Young, 2003)
- Emotionsfokussierte Therapie (Greenberg, 2002,2005)

(Achtsamkeitsbasierte Therapien):

- Mindfulness-Based Stress-Reduction MBSR/
(Kabat-Zinn, 1990)
- Acceptance and Commitment Therapie ACT
(Hayes, 1999)

Störungsspezifische Therapien:

- Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapie CBASP (Mc Cullough, 2000)

(Achtsamkeitsbasierte Therapien):

- Mindfulness-Based Cognitive Therapie for Depression MBCT (Segal, Williams & Teasdale, 2002)
- Dialektisch-Behaviorale Therapie DBT (Linehan, 1972, 1993 – heute)

Braun, 2009



„Everybody knows what an emotion is, until asked to give a definition!“
(Fehr & Russel, 1984)

Emotionen sind Reaktionsmuster auf diskrete, auslösende Ereignisse, die mindestens die folgenden drei Komponenten beinhalten:

Eine subjektive Erlebenskomponente sowie neurophysiologische Reaktionsmuster und eine motorische Ausdruckskomponente.

Scherer (1996)

Neun Basisemotionen:

Freude (soziale Emotion)

Ärger, Wut (soziale Emotion)

Furcht (Notfall-Emotion)

Überraschung (Informationsverarbeitungs-Emotion)

Trauer (soziale Emotion)

Abscheu/Ekel (Notfall-Emotion)

Interesse (Informationsverarbeitungs-Emotion)

Scham (soziale Emotion)

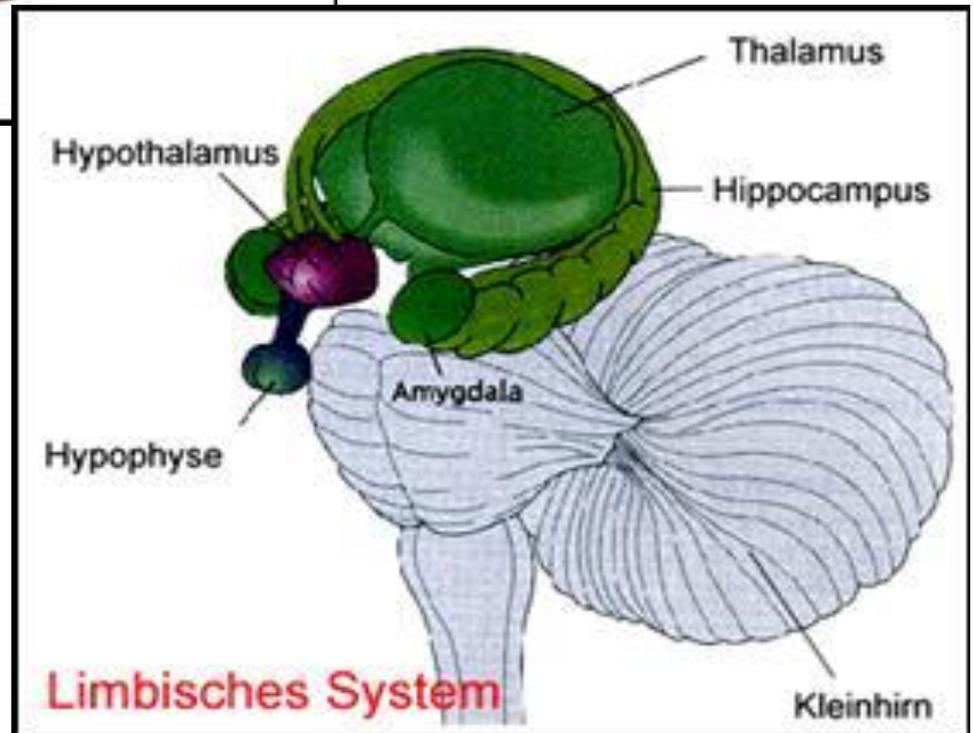
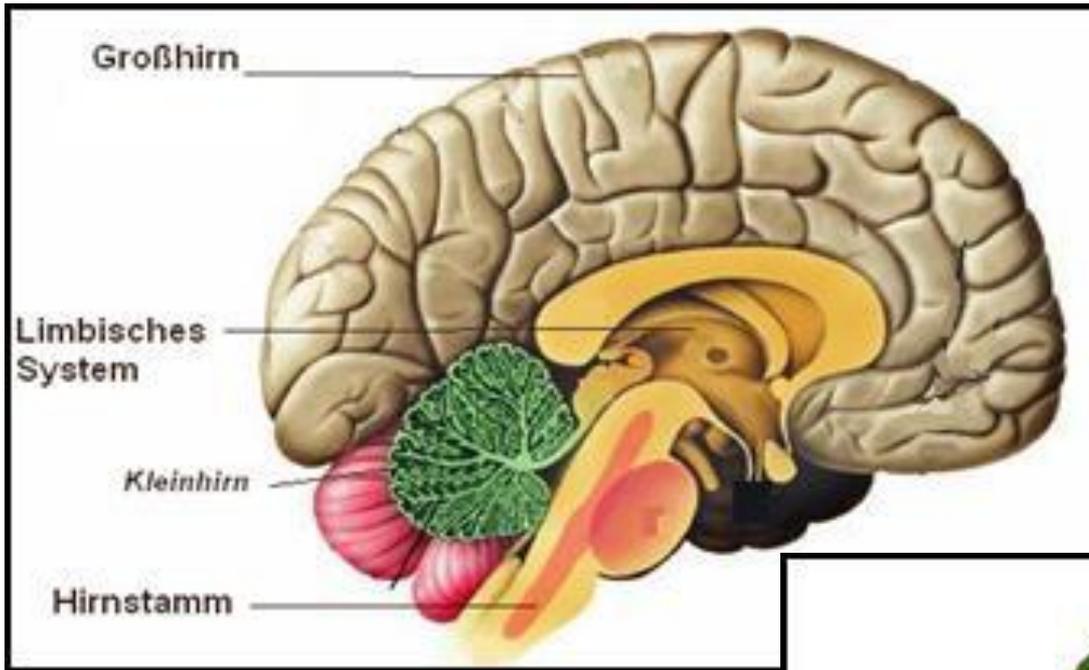
Verachtung (soziale Emotion)

„Wer nicht fühlt, kann auch nicht vernünftig entscheiden und handeln“.

(Roth 1997)

Aktuelle Emotionstheorien:

- Evolutionsbiologische Ansätze
- Bindungsforschung
- Peripheralistische Emotionstheorie
- Neurowissenschaft / Hirnforschung



Das Gehirn fungiert bei negativen Erfahrungen wie Klettband und bei positiven wie Teflon.

Hanson 2010

Je länger eine positive Erfahrung im Bewusstsein gehalten wird und je stärker emotional stimulierend sie ist, umso mehr Neuronen feuern gemeinsam und verdrahten sich folglich und umso stärker ist ihre Spur im Gehirn.

Lewis 2005

<http://www.uni-magdeburg.de/Hirnforschung>
für jeden

European Dana Alliance for the Brain

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit bedeutet, die
Aufmerksamkeit in einer bestimmten
Weise auszurichten:

Absichtsvoll,
im gegenwärtigen Augenblick,
nicht wertend.

Jon Kabat-Zinn

THERAPEUTISCHE BEZIEHUNG:



Naumann, 2006

„Es ist kein Geheimnis, dass wir in der Arbeit mit unseren Klienten und Patienten vor allem dadurch wirksam sind, wie wir uns verhalten und die gemeinsame Beziehung gestalten und nicht in erster Linie dadurch was wir tun...“

Altner, 2008, S.387

Störungsübergreifende Therapien:

- Schematherapie (Young, 2003)
- Emotionsfokussierte Therapie (Greenberg, 2002,2005)

(Achtsamkeitsbasierte Therapien):

- Mindfulness-Based Stress-Reduction MBSR/
(Kabat-Zinn, 1990)
- Acceptance and Commitment Therapie ACT
(Hayes, 1999)

Störungsübergreifende Therapien:

- Schematherapie (Young, 2003)

Schematherapie ist ein integrativer Ansatz zur Behandlung verschiedenster langanhaltender emotionaler und zwischenmenschlicher Schwierigkeiten (maladaptive Schemata und Modi), deren Entstehungsbedingungen in Kindheit und Jugend durch Nichterfüllung zentraler Grundbedürfnisse liegen.

Störungsübergreifende Therapien:

- Emotionsfokussierte Therapie (Greenberg, 2002,2005)

„EFT ist darauf ausgerichtet, Menschen zu helfen, sich ihrer Emotionen bewusster zu werden, sie anzunehmen und zu regulieren, auf sie zu schauen, um ihnen Sinn zu geben und sie ggf. umzuwandeln.

EFT hilft Klienten systematisch,
gleichzeitig flexibel, sich ihrer Emotionen
bewusst zu werden und sie schöpferisch
zu nutzen.“

Greenberg, 2007

„Man kann einen Ort nicht verlassen, bevor man
nicht an ihm angekommen ist!“

Störungsübergreifende Therapien:

(Achtsamkeitsbasierte Therapien):

- Mindfulness-Based Stress-Reduction MBSR/
(Kabat-Zinn, 1990)

Meditierende sind besser in der Lage mit Emotionen umzugehen und erleben diese nicht mehr so bedrohlich und belastend wie Nichtmeditierende.

Störungsübergreifende Therapien:

(Achtsamkeitsbasierte Therapien):

- Acceptance and Commitment Therapie ACT
(Hayes, 1999)

A = Akzeptiere Gedanken und Gefühle

C = Chancen ergreifen / Werte wählen

T = Tun / engagiertes Handeln

Störungsspezifische Therapien:

- Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapie CBASP (Mc Cullough, 2000)

(Achtsamkeitsbasierte Therapien):

- Mindfulness-Based Cognitive Therapie for Depression MBCT (Segal, Williams & Teasdale, 2002)
- Dialektisch-Behaviorale Therapie DBT (Linehan, 1972, 1993 – heute)

Störungsspezifische Therapien:

- Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapie CBASP (Mc Cullough, 2000)

Schwerpunkte liegen in der Situationsanalyse, einem sich daran anschließenden Verhaltenstraining und in interpersonellen Strategien zur Gestaltung der therapeutischen Beziehung.

Störungsspezifische Therapien:

(Achtsamkeitsbasierte Therapien):

- Mindfulness-Based Cognitive Therapie for Depression MBCT (Segal, Williams & Teasdale, 2002)

Kombiniert Kernelemente aus dem MBSR-programm mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie

Störungsspezifische Therapien:

(Achtsamkeitsbasierte Therapien):

- Dialektisch-Behaviorale Therapie DBT (Linehan, 1972, 1993 – heute)

Balance finden zwischen Strategien des Verstehens und Wertschätzens eines Problems einerseits und dessen Veränderung andererseits.

Effektive Verhaltenstherapeuten zeichnen sich dadurch aus, dass sie spezifische Methoden anwenden, tragfähige Beziehungen anbieten und sowohl unterschiedliche Methoden als auch Beziehungsangebote differenziert an die individuelle Person und an den jeweiligen Rahmen ausrichten.

(Norcross, 2002)

*„Beim Einatmen schenke ich
meinem Körper Ruhe.
Beim Ausatmen lächle ich.
Ich verweile im gegenwärtigen
Moment
Und weiß, es ist ein
wunderbarer Moment.“*

Thich Nhat Hanh, 2007

