

Vorwort von Aaron T. Beck

Ich freue mich sehr, dass der Erfolg der ersten Auflage von „Praxis der Kognitiven Therapie“ diese Überarbeitung möglich gemacht hat. Sie bietet den Lesern aktuelle Einblicke in den psychotherapeutischen Ansatz und wird sicherlich sowohl von erfahrenen Kognitiven Verhaltenstherapeuten als auch von Anfängern auf diesem Gebiet gerne genutzt. Vor dem Hintergrund einer Vielzahl neuer Forschungsergebnisse und einer Erweiterung der Konzepte, die den Ansatz in spannende neue Richtungen lenken, unterstütze ich vor allem die Bestrebungen, in dieses Buch auch einige unterschiedliche Arten der Konzeptualisierung und Behandlung unserer Patienten einfließen zu lassen.

Nun würde ich den Leser gerne an die Anfänge der Kognitiven Therapie und ihre Entwicklung seitdem erinnern. Als ich damit anfang, Patienten mit den therapeutischen Vorgehensweisen zu behandeln, ich die später „Kognitive Therapie“ genannt habe (heute als „Kognitive Verhaltenstherapie“ bezeichnet), hatte ich keine Vorstellung davon, wohin dieser Ansatz – der so erheblich von meiner psychoanalytischen Ausbildung abwich – mich bringen würde. Auf der Grundlage meiner klinischen Beobachtungen und einiger systematischer klinischer Studien und Experimente stellte ich die Theorie auf, dass im Kern von psychischen Störungen wie Depression oder Angst eine Störung des Denkens steht. Diese Denkstörung zeigte sich darin, dass Patienten bestimmte Erfahrungen in systematisch verzerrter Weise interpretierten. Ich fand heraus, dass eine fast unmittelbare Symptomlinderung erreicht werden konnte, indem man die Patienten auf diese verzerrten Interpretationen hinwies und ihnen Alternativen – plausiblere Erklärungen – vorschlug. Die Verbesserung stabilisierte sich noch, wenn die Patienten diese kognitiven Fertigkeiten selbst erlernten. Durch eine Konzentration auf aktuelle Probleme konnte innerhalb von 10 bis 14 Wochen eine fast vollständige Symptomlinderung erreicht werden. Spätere klinische Studien durch meine eigene Arbeitsgruppe sowie Therapeuten und Forscher anderer Einrichtungen konnten die Wirksamkeit dieses Ansatzes bei Angststörungen, Depressionen und Panikstörungen nachweisen.

Mitte der 1980er Jahre hatte die Kognitive Therapie den Status eines „psychotherapeutischen Systems“ erreicht. Dieses System bestand (1) aus einer Theorie von Persönlichkeit und Psychopathologie, deren Grundsätze von soliden Forschungsergebnissen gestützt wurden, (2) aus einem Therapiemodell mit einer Reihe von Prinzipien und Strategien, welche mit der psychopathologischen Theorie übereinstimmten, und (3) aus den zuverlässigen empirischen Forschungsergebnissen klinischer Studien, die für die Wirksamkeit dieses Ansatzes sprachen.

Seit meinen frühen Arbeiten hat eine neue Generation von Therapeuten, Forschern und Dozenten grundlegende Forschungsarbeiten zum psychopathologischen Modell durchgeführt und die Kognitive Therapie bei einer Reihe psychischer Störungen angewandt. Systematische Forschungsarbeiten untersuchten die grundlegenden kognitiven Dimensionen der Persönlichkeit und der psychischen Störungen, die idiosynkratische Informationsverarbeitung und -wiedergabe bei diesen Störungen und die Beziehung zwischen Vulnerabilität und Stress.

Die Anwendung der Kognitiven Therapie auf verschiedene psychische und körperliche Störungen ging weit über das hinaus, was ich mir vorgestellt hatte, als ich meine ersten Patienten mit Depression und Angst behandelte. Forscher auf der ganzen Welt, aber besonders in den Vereinigten Staaten, konnten durch Evaluationsstudien zeigen, dass die Kognitive Therapie bei so unterschiedlichen Zuständen wie Posttraumatischer Belastungsstörung, Zwangsstörungen, Phobien aller Art und Essstörungen wirksam ist. Bei der Behandlung von Schizophrenie und bipolaren Störungen hat sie sich, oft in Kombination mit Medikamenten, als hilfreich erwiesen. Positive Wirkungen der Kognitiven Therapie konnten auch für eine Vielzahl von chronischen körperlichen Krankheiten nachgewiesen werden, wie etwa Rückenschmerzen, Kolitis, Bluthochdruck und dem chronischen Erschöpfungssyndrom.

Wie soll ein angehender Kognitiver Verhaltenstherapeut angesichts dieser Riesenauswahl von Anwendungsmöglichkeiten damit beginnen, die Grundbestandteile dieser Therapie zu erlernen? Um es mit Alice im Wunderland zu sagen: „Fange am Anfang an.“ Das bringt uns nun zu der Frage: „Was ist die Absicht dieses Buches?“ Dr. Judith Beck, eine Vertreterin der neuen Generation Kognitiver Verhaltenstherapeuten (die als Teenager eine der ersten war, die den ausführlichen Erörterungen meiner neuen Theorie lauschen konnte), verfolgt mit diesem Buch den Zweck, ein solides Fundament für die Anwendung der Kognitiven Verhaltenstherapie zu legen. Die gesamte Bandbreite von verschiedenen Anwendungen basiert letztlich auf den grundlegenden Prinzipien, die in diesem Buch dargestellt werden. Selbst erfahrenen Therapeuten kann dieses Buch helfen, ihre Fallkonzepterstellung zu verbessern, ihr Repertoire an Therapietechniken zu erweitern, die Behandlung effektiver zu planen und Schwierigkeiten in der Therapie in den Griff zu bekommen.

Natürlich kann ein Buch niemals eine kognitiv-verhaltenstherapeutische Supervision ersetzen. Dennoch ist dieses Buch wichtig und kann durch die leicht zugängliche Supervision ergänzt werden, welche von ausgebildeten Kognitiven Verhaltenstherapeuten angeboten wird.

Dr. Judith Beck ist ganz besonders geeignet, eine solche Einführung in die Kognitive Verhaltenstherapie zu geben. Seit über 25 Jahren leitet sie Workshops und Fallkonferenzen und hält Vorträge über Kognitive Verhaltenstherapie. Sie hat sowohl Anfänger als auch erfahrene Therapeuten supervidiert, bei der Entwicklung von Behandlungsplänen für verschiedene Störungen geholfen und sich aktiv an der Erforschung der Kognitiven Verhaltenstherapie beteiligt. Vor diesem Hintergrund hat sie ein Buch mit einer wahren Fundgrube von Informationen zur Anwendung der Kognitiven Verhaltenstherapie geschrieben – die erste Auflage gehörte zu den führenden KVT-Grundlagentexten in der Aus- und Weiterbildung von Psychotherapeuten, Psychiatern, Sozialarbeitern und Beratern.

Es ist nicht einfach, eine Kognitive Verhaltenstherapie durchzuführen. Ich sehe zum Beispiel in klinischen Prüfungen viele Teilnehmer, die vorschriftsmäßig mit „automatischen Gedanken“ arbeiten und doch nicht wirklich verstehen, wie der Patient seine persönliche Welt wahrnimmt, die kein Gespür für das Prinzip der „gemeinsamen Forschungsarbeit“ haben. Dr. Judith Beck will mit ihrem Buch Anfänger und erfahrene Therapeuten in Kognitiver Verhaltenstherapie lehren, weiterbilden und trainieren – das ist ihr hervorragend gelungen.

Aaron T. Beck, MD

Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Department of Psychiatry, University of Pennsylvania