

Vorwort

Herzlich willkommen zur Verhaltenstherapie in der Praxis!

Angenommen, Sie begrüßen einen neuen Patienten: Worauf mag sie oder er achten? Auf das Ambiente, in dem Sie sie oder ihn empfangen? Auf das, was Sie sagen? Auf Sie als Person?

Wenn wir Sie als Leserin oder Leser unseres Praxis-Lehrbuchs begrüßen, stellen Sie sich vielleicht ähnliche Fragen: Wie ist es ausgestattet? Was kann es mir Neues sagen? Wer sind die Menschen, die es verfasst haben? Und: Warum ein weiteres Lehrbuch zur Verhaltenstherapie?

Unser vorliegendes Lehrbuch weist einige Besonderheiten auf und setzt folgende Akzente:

- ▶ **Starke Praxisorientierung.** Die zentrale Rolle spielt der Praxisbezug. So beinhalten alle Buchkapitel Fallbeispiele, konkrete Formulierungen und Dialoge aus Psychotherapiestunden sowie klare Empfehlungen für die Umsetzung der Strategien bzw. der Fallen dabei (z. B. durch »Dos und Dont's«). Die wissenschaftliche Fundierung der hier versammelten Verfahren, Techniken und Strategien hat eine entscheidende Rolle bei der Auswahl und Begründung derselben gespielt. Zugunsten der Praxisorientierung wird in den Kapiteln jedoch die Forschungsliteratur nicht umfassend referiert und zitiert. Interessierte Leser erhalten jedoch Verweise auf die wichtigsten Studien und Übersichtsarbeiten bzw. Empfehlungen für vertiefende und weiterführende Literatur.
- ▶ **Breiter Überblick der Verhaltenstherapie mit neueren Entwicklungen.** Die Verhaltenstherapie befindet sich in ständiger Weiterentwicklung. Mittlerweile gilt sie als die am besten abgesicherte Form von Psychotherapie, bei vielen Störungen ist sie die Methode der ersten Wahl. Dennoch sind Patienten, Fachleute und Administrationen häufig unzureichend informiert, sodass kompetente Verhaltenstherapie nach wie vor zu selten durchgeführt wird. Das Werk intendiert, sowohl die klassischen verhaltenstherapeutischen Strategien umfassend darzustellen als auch die neueren Entwicklungen seit den 1990er Jahren ausführlich zu präsentieren und (kritisch) zu diskutieren.
- ▶ **Vertiefung von allgemeinen, transdiagnostischen Aspekten.** Übergreifenden Aspekten wie Beziehungsgestaltung, Motivierung oder die Berücksichtigung von Lebenswelten des Patienten bzw. dem Kontext von Störungen wird viel Raum gegeben.
- ▶ **Optimale Einsetzbarkeit im Studium, der Therapieausbildung und -weiterbildung.** Da die hier versammelten Inhalte viele wichtige Module des Aus- und Weiterbildungs-Curriculums umfassen, kann dieses Lehrbuch auch eine hilfreiche Lernplattform darstellen. Die kompakten Kapitel mit hilfreichen Verweisen zur Vertiefung können Lehre, Workshops und Seminare unterstützen.

- ▶ **Ergänzende Videobeispiele verfügbar.** Psychotherapeutische Expertise kann man nicht nur durch Lesen erwerben – auch die praktische Anschauung ist (neben eigenem praktischen Training) ein wichtiges Hilfsmittel. Als besonders wichtig sehen wir daher Videobeispiele auf der ebenfalls von uns herausgegebenen DVD (Brakemeier & Jacobi, 2017; s. Hinweis auf S. 1010–1013) an, die jeweils in direktem Bezug zu den Kapiteln unseres Buches stehen. Zahlreiche Autoren unseres Buches zeigen sich hier als Video-Therapeuten und demonstrieren in vivo die in den Kapiteln beschriebenen Strategien und Techniken, um sie auf eine lebendige Art erlebbar und erfahrbar zu machen.

An wen richten wir uns?

Anhand dieser Besonderheiten wird deutlich, dass unsere Zielgruppe prinzipiell alle Menschen sind, die sich für die Verhaltenstherapie bzw. Klinische Psychologie, Psychotherapie, Psychiatrie oder Psychosomatik interessieren. Auch sind natürlich Kollegen aus Nachbardisziplinen eingeladen, dieses Werk zu rezipieren. Insbesondere richtet es sich an

- ▶ **Psychologiestudierende** mit Schwerpunkt Klinische Psychologie und Psychotherapie,
- ▶ **Psychologen oder Ärzte in psychotherapeutischer Aus- und Weiterbildung**, die grundlegende klinisch-psychologische Kenntnisse (z. B. Störungslehre und Klassifikationssysteme, Einführung in psychotherapeutische Verfahren) bereits erworben haben,
- ▶ **erfahrene Praktiker**, die sich kompakt über neuere Entwicklungen informieren und bereits erworbenes Wissen auffrischen möchten,
- ▶ **Supervisoren und Dozenten**, die Anregungen und Materialien für Lehre und Supervision erhalten möchten,
- ▶ **Wissenschaftler** (ggf. auch Nicht-Kliniker), die den Praxisbezug nicht verlieren möchten,
- ▶ **Interessenten** aus dem Gesundheits- und Erziehungswesen, von Kostenträgern sowie aus der Verwaltung und der (Gesundheits-)Politik.

In den Kapiteln werden überwiegend Situationen aus ambulanten Psychotherapien beschrieben, jedoch werden stets auch stationäre Konzepte (wenn existent) sowie auch die Umsetzung in Gruppentherapien einbezogen.

Patienten und ihre Angehörigen. Möglicherweise vermag ein solches Lehrbuch auch, Betroffene über die verschiedenen Verfahren und Strategien zu informieren und nützliche Hilfen für Entscheidungen bereitzustellen. Ansonsten stehen im deutschsprachigen Raum natürlich eine Vielzahl an Selbsthilfe-Büchern und Ratgebern (unterschiedlicher Qualität) zur Verfügung. In jedem Falle wird es für Betroffene in Therapie sinnvoll sein, die schriftlichen Informationen noch einmal persönlich mit dem Therapeuten zu besprechen.

Wer sind wir – und wer sind unsere Autoren?

Wir Herausgeber haben uns durch die kollegiale Zusammenarbeit an der Psychologischen Hochschule Berlin (PHB) kennen und schätzen gelernt. Gemeinsam haben wir dort den postgradualen Studiengang Verhaltenstherapie aufgebaut, geleitet und weiterentwickelt. Beide sehen wir unsere psychotherapeutischen Wurzeln bzw. unsere Identifikation klar in der empirisch fundierten Verhaltenstherapie, die sich jedoch flexibel anwendbar offen für Weiterentwicklungen zeigt.

Gleichzeitig denken und handeln wir schulenübergreifend und integrativ. Die Zusammenarbeit insbesondere mit unseren tiefenpsychologischen PHB-Kolleginnen und -Kollegen Antje Gumz, Susanne Hörz-Sagstetter, Kirsten von Sydow, Timo Storck, Nikola Stenzel und Johannes Zimmermann fördert das schulenübergreifende und integrative therapeutische sowie wissenschaftliche Denken und Handeln auf erfrischende Art und Weise.

Wir haben uns von Beginn unserer eigenen therapeutischen Ausbildung und Tätigkeit an als *Scientist Practitioner* betrachtet und haben bei der Auswahl der Autorinnen und Autoren auch versucht, ebensolche für dieses Projekt zu gewinnen. Dabei konnten wir erfreulicherweise auf viele kollegiale Freunde und langjährige Wegbegleiter zurückgreifen. Jedoch haben wir durch das vorliegende Projekt auch neue Kollegen kennen und schätzen gelernt. Um die Vielfalt der Themen wirklich durch die jeweiligen Experten auf diesem Gebiet abzudecken, haben wir letztlich 105 Autoren gewonnen.

Dank einer Befragung (Response-Rate: 77 %, demographische Daten bei den anderen 23 % durch Recherchen ergänzt) können wir unsere Autorinnen und Autoren wie folgt beschreiben:

- ▶ **ausgeglichenes Geschlechterverhältnis:** 50 Prozent Frauen, 50 Prozent Männer
- ▶ **breite Altersrange:** Altersdurchschnitt 44 Jahre (Range 26 bis 73 Jahre)
- ▶ **Tätigkeitsbereiche und Qualifikationen:** Fast alle sind oder waren in ihren psychotherapeutischen Themenbereichen praktisch tätig (im Durchschnitt 14 Jahre (Range: 0–40 Jahre), und zwar auf Basis folgender Qualifikation:
 - 71 Prozent Psychologische Psychotherapeuten (VT)
 - 4 Prozent Psychologische Psychotherapeuten (TP)
 - 10 Prozent Facharzt für Psychiatrie / Psychotherapie / Psychosomatik
 - 14 Prozent Dipl.- / M. Sc.-Psychologen in der Verhaltenstherapie-Ausbildung
 - 1 Prozent Jurist
- ▶ **Der überwiegende Anteil (79 Prozent) ist approbiert** (von den Approbierten 43 Prozent im Jahr 1999, also im Zuge des Psychotherapeutengesetzes) **und knapp die Hälfte haben zusätzliche Qualifikationen erworben** (z. B. in einem oder mehreren »Dritte-Welle«-Verfahren oder in systemischer oder interpersoneller Therapie, Psychotraumatologie). Über die Hälfte hat sich (störungsspezifisch) spezialisiert.

- ▶ **Vereinbarkeit therapeutische Praxis mit akademischer Qualifikation und Entwicklung:**
 - 39 Prozent Professoren
 - 9 Prozent Habilitierte (oder habilitationsäquivalente Leistungen)
 - 32 Prozent Promovierte
 - 20 Prozent abgeschlossenes Hochschulstudium
- ▶ **wenige Novizen und manche Vielschreiber beim Verfassen von Buchkapiteln:** Im Durchschnitt schrieb ein Autor bei 1,5 Kapiteln dieses Lehrbuches mit (Range 1 bis 12),
 - bei 12 Prozent war dies das erste, 29 Prozent haben bislang 2 bis 5 Kapitel für Herausgeberbände geschrieben,
 - 17 Prozent haben bereits mehr als 30 und 2 Prozent sogar mehr als 50 verfasst,
 - alle anderen (40 Prozent) schrieben bislang zwischen 6 und 30 Kapitel.

Was ist noch wichtig?

- ▶ **Gendersensibilität.** Sofern die Geschlechtszugehörigkeit keine spezielle Rolle spielt, werden im vorliegenden Lehrbuch der besseren Lesbarkeit zuliebe Begriffe wie »Patient« oder »Therapeut« grundsätzlich geschlechtsneutral verwendet, betreffen also stets beide Geschlechter. Abweichungen von dieser Regel stellt das Kapitel »Essstörungen« dar, weil die Patientinnen hier tatsächlich ganz überwiegend weiblich sind.
- ▶ **Fallbeispiele.** Unsere Fallbeispiele orientieren sich an realen Beispielen, die natürlich ausreichend anonymisiert wurden, sodass die Patienten nicht mehr erkannt werden können. In der Regel wurde jedoch hier das Geschlecht sowohl vom Patienten als auch vom Therapeuten beibehalten, sodass sich bei den Fallbeispielen eine Varianz bzgl. des Geschlechts ergibt.
- ▶ **Editorials und Literaturverzeichnis.** Als Einführung und »Leseanleitung« bzw. »Schnelldurchlauf« sind den acht Buchteilen Editorials vorangestellt. In den Kapiteln wird am Ende nur weiterführende Literatur genannt; ein Gesamtverzeichnis aller zitierten Literatur findet sich am Ende des Buches.

Wem möchten wir danken?

Das vorliegende Ergebnis stellt den Endpunkt eines langen Prozesses dar und konnte nur durch umfangreiche Unterstützung und der Mitarbeit vieler Menschen zustande kommen. Daher gilt unser aufrichtiger und herzlicher Dank folgenden Personen und Institutionen:

- ▶ **Zuallererst unseren 105 Autoren,** welche unsere frühzeitigen oder späteren Vorgaben wunderbar berücksichtigt haben, und zu dem »VT in der Praxis«-Gesamtprojekt den entscheidenden Beitrag leisten.
- ▶ **Dem Beltz-Verlag,** unser besonderer Dank gilt Andrea Glomb und Dr. Svenja Wahl für die kontingente positive und ausdauernde Unterstützung, ihre wertvollen Anregungen bei der Konzeptualisierung und Umsetzung sowie dem unermüdlich gründlichen Lektorat.

- ▶ **All den Patienten**, welche sich auf die Verhaltenstherapie einlassen, mitarbeiten und deren Beispiele erheblich dazu beitragen, dass dies kein theoretisches Lehrbuch, sondern ein wirkliches *Praxisbuch* geworden ist.
- ▶ **Unseren derzeitigen Wirkungsstätten**, der Psychologischen Hochschule Berlin (PHB) und (seit Mai 2016 bei Eva-Lotta Brakemeier) der Philipps-Universität Marburg. Die PHB hat über all die Monate ein stimulierendes Umfeld kreiert und dieses Projekt im Rahmen der Möglichkeiten gefördert. Insbesondere möchten wir uns bei folgenden postgradualen PHB-Studierenden für die Mitarbeit am Gesamtprojekt (sei es durch Koautorenschaften, redaktionelle Mitarbeit, Mitwirken als Schauspiel-Patienten auf der ebenfalls 2017 erschienenen DVD etc.) bedanken: Simon Bollmann, Vincent Bohnacker, Christina Gesing, Anna-Maria Jäger, Annika Löhrmann, Eva-Maria Knies, Rebecca Knoop, Damaris Kunze, Antje Manthey, Marzena Mucha, Dr. Boris Schmidt, Florian Schultz und Jan Spies. Ein besonderer Dank gilt zudem Marie-Therese Wiemer von der Philipps-Universität Marburg.
- ▶ **Unseren Kolleginnen und Kollegen in den Fachgesellschaften** und anderen psychotherapierelevanten Instanzen (u. a. Fachgruppe Klinische Psychologie und Psychotherapie der DGPs, Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde [DGPPN], Psychotherapeutenkammern), mit denen wir in stimulierendem Austausch stehen und von denen wir gelernt haben.
- ▶ **Wichtigen beruflichen Wegbegleitern und Mentoren** (Aufzählung kann an dieser Stelle nicht vollständig sein):
 - Bei Eva-Lotta Brakemeier (chronologisch angeordnet): Hubert Feger, Jacqui Smith, Norbert Kathmann, Tom Bschor, Christopher Baethge, Frank Padberg, Anke Banzhaf, Friederike Wysocki, Martin Hautzinger, James McCullough, Mathias Berger, Stefanie Berg, Cord Benecke, Johannes Zimmermann, Giovanni Fava, Pim Cuijpers und neuerdings Winfried Rief, zudem – außer Konkurrenz – Karl Lauterbach.
 - Frank Jacobi möchte für die Zusammenarbeit beim vorliegenden Projekt besonders Joachim Kosfelder danken sowie an dieser Stelle auch folgenden beruflichen Wegbegleitern und Mentoren: Christoph-Dornier-Stiftung (u. a. Wolfgang Fiegenbaum und Monika Frank), Kurt Hahlweg, Jürgen Hoyer, Jürgen Margraf, Silvia Schneider, Hans-Ulrich Wittchen sowie den Kolleginnen und Kollegen in den Hochschulambulanzen der TU Dresden bzw. PHB (und BAP).
- ▶ **Wir uns gegenseitig!** Dieses uns oft als Mammutprojekt erscheinende Lehrbuch wäre ohne unsere wechselnde gegenseitige Motivierung und unsere immer wieder aufs Neue entfachte Begeisterung für das Projekt womöglich nicht zum (fristgerechten) Abschluss gekommen. Selbst einschneidende berufliche Lebensereignisse sowie sportliche Großereignisse und Wahlen hielten uns nicht (oder nur kaum) vom Zieleinlauf ab. Dies geht nur mit viel Herzblut, das wir in das Buchprojekt (bzw. das multimediale Gesamtwerk) gemeinsam gesteckt haben. Wir hoffen, es stößt bei Ihnen als Leserinnen und Leser entsprechend auf Resonanz.