

FRANK WILLS

# KOGNITIVE THERAPIE NACH AARON T. BECK

Aus dem Englischen  
von Guido Plata

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2014



# Glossar

**ABC-Modell** Ein Konzept der emotionalen Verarbeitung und der Entstehung psychischer Störungen in der → Rational-Emotiven Verhaltenstherapie sowie (in modifizierter Form) der Kognitiven Therapie. Darin aktiviert ein Antezedens/auslösendes Ereignis (engl. *activating event*, A) das Überzeugungssystem (engl. *belief system*, B), das sowohl rationale als auch irrationale → Überzeugungen oder Grundannahmen enthalten kann und wiederum emotionale Konsequenzen (engl. *consequences*, C) aktiviert ( $A \times B = C$ ) nach sich zieht. Werden im Überzeugungssystem irrationale Überzeugungen aktiviert, sind unangemessene/übermäßige emotionale Reaktionen und darauf begründetes dysfunktionales Verhalten die Folge. Dementsprechend sind psychische Störungen laut dem ABC-Modell größtenteils die Folge irrationaler Überzeugungen. Im Modell der Kognitiven Therapie nach Beck befinden sich negative automatische Gedanken in der Mitte der Sequenz anstelle der irrationalen Überzeugungen oder Grundannahmen (B).

**Assoziation, freie** Ursprünglich psychoanalytische Technik, die auch in psychodynamischen Therapien und vielen anderen Behandlungsformen zum Einsatz kommt. Dabei soll der Patient seinen Gedanken zu einem bestimmten Thema (Personen, Ereignisse etc.) freien Lauf lassen und diese aussprechen, ohne sie in irgendeiner Weise zu zensieren, auch wenn sie ihm unangemessen oder verwerflich vorkommen. Ziel ist die Aufdeckung unbewusster Inhalte (auch metakognitiver Konzepte), die normalerweise der bewussten Überlegung nicht zugänglich sind.

**Compliance** In der klinischen Psychologie das Ausmaß der Bereitschaft und/oder der Fähigkeit des Patienten oder Klienten, sich kooperativ zu verhalten und aktiv an der Therapie mitzuwirken; gelegentlich auch als Übereinstimmungsgrad zwischen dem Verhalten des Patienten und den therapeutischen Empfehlungen beschrieben. Compliance beinhaltet unter anderem das Befolgen der Anweisungen des Therapeuten, das Annehmen von Ratschlägen, das Akzeptieren der Sichtweise des Therapeuten und das Fortführen der Therapie.

**Dialog, sokratischer** Eine auf den altgriechischen Philosophen Sokrates zurückgehende Methode des philosophischen Diskurses, deren zentraler didaktischer Aspekt die Technik der Mäeutik („Hebammenkunst“) ist. Beim Einsatz der Mäeutik stellt der Lehrer einem Schüler gezielte Fragen, die im übertragenen Sinne bei der Geburt einer Einsicht helfen, indem sie ihn beim Aufgeben falscher Sichtweisen unterstützen und ihm helfen, die richtige Er-

kenntnis aus dem eigenen Geist zu Tage zu fördern. Diese Methode führt zwar oft zunächst zur Ratlosigkeit (Aporie), jedoch ergeben sich daraus im Gespräch neue Ideen, die dann wiederum mæutisch geprüft werden, bis das Erkenntnisziel erreicht ist oder man sich ihm zumindest angenähert hat.

**Diathese-Stress-Modell** Ein Konzept aus der Gesundheitspsychologie, bei dem eine Diathese (auch bekannt als ➔ Vulnerabilität) in Kombination mit mindestens einem Stressor wie einem belastenden gegenwärtigen Lebensereignis zur Entstehung einer physischen oder psychischen Erkrankung führt. Dabei ist entscheidend, dass ein gewisser Schwellwert überschritten wird, der sich aus der Kombination des Schweregrades des Stressors und dem Ausmaß der Diathese sowie Schutzfaktoren (Resilienz) ergibt. Aus diesem Grund führt nicht jedes Auftreten von Stressoren bei Menschen mit Vulnerabilitäten zu einer Erkrankung. Diathese-Stress-Modelle ermöglichen multikausale Erklärungen von Erkrankungen; in Becks Modell der Kognitiven Therapie etwa spielen lebensumstandsbezogene und sozioökonomische Faktoren, Physiologie, Gesundheit und Gene ebenso wie kognitive Faktoren eine entscheidende Rolle bei der Ätiologie der Depression und anderer Störungen.

**Dissonanz, kognitive** Auf den US-amerikanischen Psychologen Leon Festinger (1957) zurückgehendes Konzept; kognitive Dissonanz ist das Unbehagen beziehungsweise der psychische Stress, den Menschen erleben, wenn sie gleichzeitig zwei oder mehr unvereinbare Kognitionen wie Ideen, Überzeugungen, Werte, Wünsche, Einstellungen, Absichten oder Wahrnehmungen haben, oder wenn sie neue Informationen erhalten, die bestehenden Kognitionen widersprechen. Laut Festinger bewirkt die Tatsache, dass Dissonanz als unangenehm erlebt wird, eine Motivation zur Minimierung derselben und kann daher auch zum aktiven Vermeiden von Situationen und Informationen, welche dissonanzsteigernd wirken könnten, führen. Festinger zitiert das Beispiel eines Menschen, der entschlossen ist, mit dem Rauchen aufzuhören, dies aber nicht vermag. Der Widerspruch zwischen der Absicht (sowie dem Selbstanspruch, eigene Absichten auch umsetzen zu können) und dem wahrgenommenen eigenen Verhalten führt hier zur Dissonanz, in der Folge kann es zur sogenannten Dissonanzreduktion kommen. Möglichkeiten hierzu wären (neben dem Aufgeben des Rauchens) etwa das Aufgeben der dissonanzauslösenden Absicht, die Senkung des Tabakkonsums, das Herunterspielen der gesundheitsschädlichen Wirkung des Rauchens oder das Hinzufügen kompensierender Kognitionen – wie etwa, sich ab sofort besonders gesund zu ernähren.

**Gestalttherapie** Eine von den deutsch-amerikanischen Psychologen Fritz Perls und Laura Perls sowie dem US-amerikanischen Psychologen Paul Goodman in den 1940er und 1950er Jahren entwickelte Form der Psychotherapie, die in weiten Teilen auf der Gestaltpsychologie sowie Elementen aus der Psychoanalyse und einer Kritik an dieser basiert. Zentrale Konzepte sind neben der Gestalt (der Idee einer Figur-Grund-Formation aus der Gestaltpsychologie, im therapeutischen Sinne das Herstellen eines sinnvollen Ganzen); der Kontakt (Begegnung mit dem eigenen Erleben sowie der Umwelt) mitsamt der Analyse diverser Kontaktstörungen; die Phänomenologie (basierend auf der Phänomenologie in der Philosophie Edmund Husserls soll Erlebtes in der Gestalttherapie ohne Wertung in das Bewusstsein gelangen) und das Gewahrsein (auch als Bewusstheit bezeichnet, eine eng mit dem Konzept der Achtsamkeit verbundene Art der Umweltwahrnehmung). Die Behandlung erfolgt, indem der Klient dabei unterstützt wird, die eigene Situation und eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und letztere zu verwirklichen (Herstellung des Kontakts zu sich selbst und der Umwelt in einem dialogischen Verfahren). Dies erfolgt mittels Experimenten (in der Gestalttherapie als offene Situationen bezeichnet), projektiven Techniken wie der „Leere-Stuhl-Technik“ oder auch Interventionen im Gespräch. Die Gestalttherapie zeichnet sich besonders durch die Würdigung von Widerständen als ursprünglich sinnvolle Phänomene, die Betonung von Eigenverantwortlichkeit sowie eine respektvolle Haltung gegenüber dem Klienten. Ihr Ziel ist die Förderung eines Reifungsprozesses, durch den sich Umweltabhängigkeit in Selbständigkeit verwandelt.

**Hypervigilanz** Eine reflexhafte und angstgesteuerte, übersteigerte Vigilanz (Wachsamkeit) in Bezug auf bestimmte, als bedrohlich empfundene Reize, die bei Entdeckung auch als übersteigert wahrgenommen werden; tritt insbesondere bei Phobien und posttraumatischer Belastungsstörung auf.

**Noncompliance** Gegenteil von  $\Rightarrow$  Compliance, nicht ausreichendes Maß an Bereitschaft und/oder Fähigkeit des Patienten oder Klienten, sich kooperativ zu verhalten und aktiv an der Therapie mitzuwirken. Im klinischen Sprachgebrauch wird der Begriff gelegentlich abweichend verwendet und beschreibt dann lediglich mangelnde Bereitschaft des Klienten zu kooperativem und aktivem therapiekonformem Verhalten; ein Mangel an der Fähigkeit hierzu wird dann als nicht hinreichende Therapiefähigkeit bezeichnet.

**Perseveration** Ein klinischer/neurologischer Zustand, der sich am besten als „Hängenbleiben“ an Denkinhalten oder Verhaltensweisen veranschaulichen lässt; Grundlage ist eine Störung der attentionalen/kognitiven Flexibilität. Daneben wird das Wort auch noch im nicht-klinischen Kontext zur

Beschreibung von zeitlich überdauernden Aspekten im Verhalten gebraucht (beispielsweise im Begriff „Perseverationstendenz“), im eigentlichen Sinne ist jedoch die formale Denkstörung gemeint, bei der Gedanken sich nicht abstellen lassen. Ein Beispiel für Perseveration ist die Unfähigkeit, in Tests mit mehreren möglichen Lösungsstrategien wie dem Wisconsin Card Sorting Test nach Aufforderung von einer einmal eingeschlagenen Lösungsstrategie zu einer anderen zu wechseln.

**Psychoanalyse** Auf Sigmund Freud zurückgehende Methode der Untersuchung und Behandlung psychischer Störungen. Zu den zentralen Konzepten der als Fachdisziplin äußerst umfangreichen und von zahlreichen Theoretikern immer wieder erweiterten Psychoanalyse zählt die Unterteilung der menschlichen Psyche in Ich (Hort des bewussten Alltagsdenkens, vermittelt zwischen Es, Über-Ich und Umwelt), Es (unbewusste Struktur, Hort von sog. Trieben, Bedürfnissen und Affekten) und Über-Ich (Hort von größtenteils in der Erziehung erworbenen Normen, Werten und Moral); diese Systeme sind teils identisch mit Freuds früherem Konzept von Bewusstem, Unbewusstem und Vorbewusstem. Weiterhin wird in der Psychoanalyse angenommen, dass der größte Teil des Seelenlebens unbewusst abläuft und menschlichen Triebregungen größtenteils durch sogenannte Abwehrmechanismen die Verwirklichung versagt wird, und schließlich wird der in verschiedene Phasen unterteilten frühkindlichen Entwicklung eine zentrale Rolle für die spätere Psyche zugeschrieben. Diagnostische Methoden sind u. a. freie Assoziation (ungezügelter Aussprechen auch sinnlos, unmoralisch oder unangemessen erscheinender Denkinhalte) und Traumdeutung. Die Therapie basiert darauf, unbewusste Inhalte aufzudecken, Widerstände zu überwinden und dem Klienten durch das Anbieten von vom Verhalten früherer Bezugspersonen abweichender Reaktionen eine emotional korrigierende Erfahrung zu ermöglichen.

**Schema** Allgemein eine mentale Wissens- oder Verhaltensrepräsentation im impliziten Gedächtnis, die in abstrakter, generalisierter Form vorliegt und Kategorien von Informationen sowie die Beziehungen zwischen denselben organisiert. Schemas (auch: Schemata) beeinflussen Aufmerksamkeit und Informationsverarbeitung ebenso wie Lernprozesse und Verhalten. In der Kognitiven Therapie die höchste Ebene der Kognition, eine hypothetische generelle kognitive Struktur, in der Erfahrungen, Erinnerungen, Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen, die mit einer Ansammlung generalisierter Bedeutungen verbunden sind, zusammenlaufen (Beck, 1964); somit eine große Ansammlung („Cluster“) von Bedeutungen, die wiederum spezifischere zentrale ➔ Überzeugungen und Annahmen beinhaltet.

**Übertragungsreaktionen** Aus der → Psychoanalyse stammender Begriff, bei einer Übertragung richtet eine Person positive oder negative Anteile früherer Beziehungen mitsamt den dazugehörigen Emotionen, Erwartungen und Wünschen auf eine andere Person. Ein Beispiel wäre ein Klient in einer Psychotherapie, der ein gestörtes Verhältnis zu seinem Vater hatte und dem Therapeuten feindselig gegenübertritt, da er in ihm eine Vaterfigur zu sehen glaubt. In Reaktion darauf könnte der Therapeut wiederum eine sogenannte Gegenübertragung entwickeln, bei der er den Klienten in der Rolle eines schwierigen Verwandten, mit dem er selbst früher zu tun hatte, wahrnimmt, und ebenso wie in dieser früheren sozialen Beziehung auf den Klienten reagieren.

**Überzeugungen** Im Konzept der REVT die Substanz des Überzeugungssystems (→ ABC-Modell). Laut der REVT existieren rationale Überzeugungen (rational beliefs, RBs), die flexibel, adaptiv und konsistent mit der sozialen Realität sind, auf der Ebene der Konsequenzen angemessenen Affekt und adaptives Verhalten hervorrufen und uns beim Erreichen eigener Ziele unterstützen und im Allgemeinen aus Präferenzen, Wünschen und Bedürfnissen bestehen. Daneben bestehen der REVT zufolge irrationale Überzeugungen (irrational beliefs, IBs), die rigide, dogmatisch und inkonsistent mit der sozialen Realität sind, nicht in vollem Umfang durch die soziale Realität gestützt werden und unangemessenen Affekt sowie selbstschädigendes, maladaptives Verhalten hervorrufen, das dem Erreichen eigener Ziele hinderlich ist. In der Kognitiven Therapie stellen sogenannte zentrale Überzeugungen eine unbedingte Sichtweise in Bezug auf das Selbst, andere Menschen oder die Welt dar, die den Überzeugungsinhalt von → Schemas ergänzen und die Person auf sich selbst, andere Menschen und die Zukunft hin orientieren; negative Überzeugungen sind daher pathogen.

**Umstrukturierung, kognitive** In zahlreichen kognitiv orientierten Psychotherapieschulen, insbesondere der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie und der Kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzte Methode zur Ersetzung negativer, dysfunktionaler Kognitionen durch positivere und funktionalere. Dies erfolgt in vier Schritten: 1) Aufdecken dysfunktionaler Kognitionen, 2) Hinterfragen dysfunktionaler Kognitionen, 3) Ausarbeiten angemessenerer Kognitionen sowie 4) Einüben der angemesseneren Kognitionen. (In einigen Modellen wird außerdem noch die Psychoedukation – die Vermittlung des kognitiven Modells an den Klienten – zur Aufzählung hinzugerechnet.)

**Verhaltenstherapie, rational-emotive** Auf Albert Ellis zurückgehende Form der Psychotherapie, bei der das → ABC-Modell psychischer Störungen zur

Anwendung kommt. Auf die Analyse der Störung folgen in der Therapie die Phasen D und E, für „Disputation“ und „Effekt“, die ein Hinterfragen der irrationalen Überzeugungen und eine kognitive Umstrukturierung bezeichnen.

**Verzerrungen, kognitive** Auf Kahneman und Tversky (1972) zurückgehender Oberbegriff für systematische Tendenzen in Wahrnehmung, Erinnerung, Schlussfolgern, Denken und Urteilen, durch die manche Aspekte stärker gewichtet werden als andere.

**Vulnerabilität** Auch als Diathese bezeichnet; allgemein eine reduzierte Widerstandsfähigkeit gegenüber negativen Einflüssen. Im psychologischen Sinne die Anfälligkeit für die Entwicklung psychischer Störungen oder maladaptiver Reaktionen angesichts negativer Einflüsse. Vulnerabilität wird in der Literatur als Anfälligkeit für psychische Störungen insgesamt oder spezifisch auf bestimmte Störungsbilder bezogen definiert; dementsprechend kann eine Person auch mehrere Vulnerabilitäten zur selben Zeit aufweisen. Es existieren eine Vielzahl von Vulnerabilitätsfaktoren, die die individuelle Neigung zur Entwicklung psychischer Störungen steigern können, darunter biologische, soziale, biographische, intrapsychische und kognitive Faktoren. Das Gegenteil von Vulnerabilität ist Resilienz.