

Verhaltensanalyse als Therapieintervention

Hier wird eine Verhaltensanalyse vorgestellt (nach DBT; Bohus, 2002; Linehan, 1993, dt. 1996), die mit Patient*innen in der Therapie eingeübt werden kann. Sie ist vor allem für **externalisierendes** Verhalten (Schneiden, Alkohol, Stehlen, Essanfall, Angst mit Flucht) hilfreich, aber weniger gut für ausgeprägtes Vermeidungsverhalten geeignet.

Instruktion

„Ich möchte mit Ihnen das für Sie problematische Verhalten mal kleinschrittig unter die Lupe nehmen. So können wir erst genau verstehen, warum es dazu kommt und dann besprechen, wie Sie in Zukunft damit anders umgehen lernen wollen.“

Schritte der Verhaltensanalyse

1. **Problemverhalten:** Hier geht es um das Problemverhalten auf den vier Ebenen (Verhalten, Emotion, Gedanken und Körperreaktion) und die Situation, in der das Problemverhalten auftritt. Alles soll möglichst präzise beschrieben werden (der Begriff ‚Emotion‘ wird bewusst dem Begriff ‚Gefühl‘ vorgezogen, da ‚Gefühl‘ umgangssprachlich gleichzeitig auch Körperreaktionen und Gedanken beschreibt).
2. **vorausgehende Bedingungen:** Es sollen die inneren oder äußeren Umstände gesucht werden, die für die Patient*innen Signalwirkung für das Problemverhalten haben. So können Patient*innen über die Zeit lernen, vor dem Problemverhalten zu reagieren.
3. **körperliche und psychische Anfälligkeitsfaktoren:** Gibt es eine erhöhte Anfälligkeit (Schlaf, Alkohol, Drogen, Konflikte, ...) in den Stunden und Tagen vor dem Problemverhalten?
4. **Konsequenzen:** Wichtig ist die Unterscheidung kurz- und langfristiger Konsequenzen, da die kurzfristigen verhaltenssteuernd wirken (Sekunden nach Problemverhalten) und die langfristigen jedoch typischerweise den Leidensdruck verursachen. So kann Patient*innen verständlich gemacht werden, warum es immer wieder zum Verhalten kommt, obwohl ihnen meist die langfristigen Konsequenzen bewusst sind.
5. **Lösungsanalyse:** In den Handlungsketten sollen „Ausstiegsmöglichkeiten“ identifiziert werden, sodass beim nächsten Mal das Problemverhalten gestoppt werden kann, bevor es auftritt.
6. **Präventionsstrategien:** Mit der Förderung gesünderer Lebensgewohnheiten kann die Anfälligkeit für das Problemverhalten reduziert werden.
7. **Wiedergutmachung:** Bei externalisierendem Verhalten wird entweder die Person selbst oder Personen in ihrer Umgebung werden geschädigt. Es soll vermittelt werden, dass niemand (auch nicht die/der Patient*in selbst) dieses Verhalten verdient hat. Also sollen Entschuldigung, Ausgleich und Wiedergutmachung befördert werden.