

# Danksagung

Wir möchten einer Reihe von Menschen unseren Dank aussprechen, die großzügig Zeit und Aufmerksamkeit in dieses Projekt investiert haben.

Die »University of Washington Treatments for Depression Study« war die Keimzelle unseres Konzeptes von Behavioral Activation (BA). Die Menschen, die an dieser Studie beteiligt waren, haben unser Denken über die letzte Dekade stark beeinflusst. Wir danken allen, die an der Studie mitgearbeitet haben, und allen Patienten für ihren Einsatz und ihre Anstrengungen. Sie haben uns inspiriert und geprägt. Wir danken den Studienleitern, unseren Freunden und Kollegen Robert J. Kohlenberg, PhD, Steven D. Hollon, PhD, Keith S. Dobson, PhD, Karen B. Schmaling, PhD, Michael E. Addis, PhD, and David L. Dunner, MD. Probert Gallop, PhD, ist ein herausragender Experte in Statistik und hat uns damit in unvergleichlicher Weise unterstützt. Marsha M. Linehan, PhD hat uns in vielerlei Weise unterstützt und angeleitet. Mit der Supervision der Behandlung vieler Patienten und bei Gesprächen über Verhaltenstherapie beim Abendessen in ihrem Haus hat sie unseren Blick geschärft und ihren Enthusiasmus für die Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie geteilt. Sie hat uns auf freundliche Art stimuliert, genauer nachzudenken.

Viele Gespräche mit Kollegen und Freunden über die Jahre haben unser Verständnis weiter vertieft. Virginia Rutter, PhD, war eine unerschöpfliche Quelle von Unterstützung, Freundschaft und Wissen. Chris Dunn, PhD, David Markley, PhD, Linda Dimeff, PhD, Sarah Landes, PhD, und Sandra Coffman, PhD, haben uns in anregende Diskussionen über Theorie und Techniken verwickelt und uns dabei geholfen, das Buch zu entwickeln. Sie waren sich dabei möglicherweise gar nicht bewusst, was für einen wertvollen Beitrag sie leisteten. Eric Woodcock, BS, hatte als erster die Idee für das Akronym ACTIVATE. Er war eine enorme Unterstützung und hat eine Reihe von Projekten in Zusammenhang mit Behavioral Activation koordiniert.

Tina Pittman-Wagers, PsyD, Samuel Hubley, BA, und Roselinde Kaiser, MA, die sowohl therapeutisch wie wissenschaftlich tätig sind, haben das Manuskript noch einmal überarbeitet und verdienen unseren herzlichen Dank. JoAnne Dahl, PhD, und Anna Suessbrick, PhD, sind hervorragende Hochschullehrerinnen und Therapeutinnen. Sie gaben uns Rückmeldungen, die dazu beitrugen, dass wir unser Projekt mit Zuversicht abschließen konnten.

Wir möchten auch auf die wichtigen Beiträge einiger Personen bei Guildford Press hinweisen: Jim Nageotte, Senior Editor; Jane Keislar, Assistant Editor; Kelly K. Waering, Jr., Copy Editor und Louise Farkas, Senior Production Editor. Unser

Dank gilt auch den anonymen Reviewern, die unseren ursprünglichen Entwurf lasen und kritisch evaluierten.

Christopher R. Martell dankt Mark E. Williams, der ein wunderbar unterstützender und fürsorglicher Partner ist. Mark hat den Text kritisch, kommentiert und brillanten redaktionellen Rat gegeben. Er dankt weiterhin seinen Schwestern, Catherine Borkman and Anita Bourgault, und seinem Bruder, Paul Martell, für die Unterstützung und Geduld während der Entwicklung dieses Buches.

Sona Dimidjian dankt Chuck Langdon. Er ist ein ganz besonderer Partner im Leben, in der Liebe, bei der Arbeit und in der Erziehung der Kinder. Seine Unterstützung, die er auf unzählige Weise jeden Tag zeigte, und sein unerschütterliches Vertrauen in die Wichtigkeit dieser Arbeit waren für sie extrem wichtig. Sie dankt Virginia Rutter für ihre wertvolle Freundschaft und ihre Verbundenheit zu Neils Erbe. Ihre Klugheit hat diese Arbeit in vielfältiger Weise beeinflusst. Sie dankt auch ihrer Tochter, Serena Langdon-Dimidjian, für die Freude und die Erfüllung, die sie in jedem Tag entdeckt. Sie erinnert uns immer an alles, was möglich ist.

Ruth Herman-Dunn dankt ihrem Ehemann, Christopher Dunn, für seinen kompetenten Rat und beständigen, treffsicheren Humor. Sie dankt ihrem Bruder, Edward Herman, für seine liebenswerte Unterstützung und lebendigen abendlichen Diskussionen über Behavioral Activation. Zuletzt dankt sie ihrer Tochter, Ellie. Sie musste sich ganz häufig den Satz »Ich habe so viel zu tun« anhören. Sie erinnert sie ständig daran, wie wichtig jeder einzelne Moment ist.

# Geleitwort

Das Ziel des Buches »Verhaltensaktivierung bei Depression: Eine Methode zur Behandlung von Depression« ist es, Psychotherapeuten mit dem Wissen auszustatten, das sie brauchen, um Behavioral Activation (BA) nutzen zu können. Die Autoren haben dieses Ziel erfolgreich erreicht und ein großartiges Buch geschrieben – eines, das viele Verhaltenstechniken beschreibt und auf die Bedürfnisse des Therapeuten und seiner Patienten ausgerichtet ist.

In der Verhaltenstherapie und ihrem Spektrum gehört Behavioral Activation zu den hoch strukturierten therapeutischen Methoden. Trotzdem muss Behavioral Activation auf die individuellen Bedürfnisse jedes Patienten zugeschnitten werden. Dies erfordert eine erhebliche Flexibilität und Experimentierfreude seitens des Therapeuten. Dies ist der Grund dafür, dass viele im Text beschriebenen Techniken so hilfreich sind. Mich beeindruckt, wie sehr die Autoren betonen, dass der Therapeut sich direktiv verhalten muss, gleichzeitig aber eine nicht-bewertende, auf Zusammenarbeit ausgerichtete Haltung einnehmen soll. Der Therapeut darf bei der Anwendung von Behavioral Activation nicht passiv bleiben.

Es gibt Techniken, die spezifisch für Behavioral Activation sind (z. B. das Planen von Aktivitäten), aber auch viele Techniken, die Behavioral Activation mit anderen kognitiv-behavioralen Methoden teilt, wie z. B. Problemlösetechniken, der Ansatz, Grübeln als problematisches Verhalten zu behandeln sowie Vermeidungsverhalten zu fokussieren.

In dieser umfassenden und detaillierten Beschreibung von Behavioral Activation ist jedes der Kapitel klar auf ein spezifisches Thema oder Problem ausgerichtet. Dabei werden die therapeutischen Verhaltensweisen erklärt, die den Prozess erleichtern. Als anerkannte Experten in Behavioral Activation sind die Autoren der Methode zutiefst verpflichtet und haben einen exzellenten Ruf als Forscher und Psychotherapeuten.

Die Autoren erwähnen auch die Möglichkeiten, die Behavioral Activation bei weiteren psychischen Störungen eröffnet, z. B. bei der Versorgung älterer Menschen mit Demenz. Sicherlich wird es große Unterschiede darin geben, wie verschiedene Psychotherapeuten die Interventionen umsetzen und wie die einzelnen Patienten auf die Behandlung ansprechen. Dies sind wichtige Punkte, die in zukünftigen Studien untersucht werden müssen.

Das Buch ist in erster Linie darauf ausgerichtet, Psychotherapeuten in Behavioral Activation zu schulen. Gleichzeitig hilft es Wissenschaftlern bei der Be-

urteilung der Wirksamkeit verschiedener Formen von Kompetenzentwicklungen bei Therapeuten. Die Autoren haben für diesen wichtigen Beitrag unseren Beifall verdient.

Peter M. Lewinsohn, PhD  
University of Oregon  
Eugene, Oregon

# Einleitung

Psychotherapieforschung und psychotherapeutische Praxis stehen in einem kritischen Verhältnis zueinander. Die Geschichte beider Gebiete war voller Herausforderungen. In der Praxis tätige Psychotherapeuten bemängeln, dass viele wissenschaftliche Studien wenig Alltagsrelevanz haben. Sie haben Bedenken wegen der Ein- und Ausschlusskriterien, mit denen Patienten für Studien ausgewählt werden, so dass sie nur zu einem gewissen Grad Ähnlichkeit mit den tatsächlichen Patienten eines Praktikers haben. Sie fragen sich, welche Relevanz Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Studien für ihre sich ständig verändernde berufliche Umwelt haben. Sie stehen gleichzeitig vor der Notwendigkeit, Fertigkeiten in empirisch belegten Behandlungsmethoden zu erwerben und eine wachsende Zahl von Patienten in weniger Zeit und mit geringeren finanziellen Mitteln zu behandeln.

Dennoch müssen Psychotherapieforschung und Praxis eine engere Beziehung entwickeln, um die Herausforderungen der kommenden Jahrzehnte zu bewältigen. Beim Schreiben dieses Buches hatten wir den praktizierenden Psychotherapeuten im Kopf. Wir haben uns seit 10 Jahren in Behavioral Activation (BA) vertieft, haben Forschung betrieben und BA praktisch angewendet. Dieses Buch zeigt unsere Bemühungen, unsere Erfahrungen so aufzubereiten, dass sie für den Psychotherapeuten in der Praxis relevant und hilfreich werden.

Wir stellen die 10 Prinzipien vor, die bei BA das Vorgehen des Therapeuten anleiten und beschreiben die zugehörigen zentralen Therapietechniken. Angefügt sind Arbeitsblätter für Hausaufgaben und Handouts für die Patienten. Die Diskussion der Therapietechniken ist in Fallbeispielen verankert, die sich alle auf tatsächliche Patienten beziehen, aber verfremdet wurden, um die Vertraulichkeit zu schützen. Wir stellen therapeutische Problemsituationen vor, die wir selbst erlebt haben. Keine Technik funktioniert immer und keine Behandlungsmethode ist ein Allheilmittel für alle Probleme. Das zwingt uns regelmäßig zu Bescheidenheit. Wir bringen unsere Erfahrungen in diesem Buch ein. Wir hoffen, dass Therapeuten es praxisnah und anregend finden, wenn Therapien gut verlaufen, aber auch, wenn sich Herausforderungen ergeben. Wir hoffen, dass dieses Buch die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass BA nicht nur Gegenstand weiterer Forschung bleibt, sondern auch von vielen Therapeuten modellgetreu umgesetzt wird und den Patienten mit Depression zu einem lebenswerten Leben verhilft.