Ausbildung in Kognitiver Verhaltenstherapie

- Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) -

Was ist REVT?

Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) ist die älteste kognitiv-behaviorale Therapie. Sie wurde erstmals 1955 von Albert Ellis formuliert und seitdem – aufgrund wissenschaftlicher Forschungsergebnisse und Erfahrungen in der therapeutischen Praxis – konsequent weiterentwickelt.

Ellis war mit den bestehenden psychotherapeutischen Methoden unzufrieden. Aus diesem Grund schuf er ein neues therapeutisches System – mit dem er effizienter und profunder arbeiten konnte.

Mit der Begründung der REVT machte Ellis ein völlig neues Interventionsverständnis und einen Paradigmenwechsel - die so genannte kognitive Wende - in der akademischen Psychologie möglich. Heute werden kognitiv-behaviorale Techniken weltweit von Psychotherapeuten[1] und Beratern im psychosozialen Bereich praktiziert. Die Methoden sind wissenschaftlich besser untersucht und in ihrer Wirksamkeit bestätigt, als jede andere Therapieform.

Was bedeutet ‚Rational-Emotiv'?

Die Bezeichnung ‚Rational-Emotiv' ist oft Gegenstand von Verwirrung und Missverständnissen. Möglicherweise rührt dies auch von der unterschiedlichen Konnotation des Begriffes ‚rational' in der englischen und deutschen Sprache her.

‚Rational' bedeutet in diesem Kontext keineswegs emotionslos-trocken oder gar gefühlsverleugnend. Ganz im Gegenteil. Die REVT betont, dass starke positive wie negative Gefühle Bestandteil des Menschseins sind und zu einem intensiven und erfüllten Leben dazugehören. Die REVT trennt jedoch scharf zwischen *ungesunden*, dysfunktionalen Emotionen, unter denen die betreffende Person leidet und (positiven oder negativen) gesunden, funktionalen Emotionen, die der Person helfen, ihre Ziele und Werte zu erkennen, zu kommunizieren und in Handlungen umzusetzen.

Die therapeutische Arbeit basiert auf dem Wissen, dass Kognitionen (Einstellungen, Bewertungen und Überzeugungen) eine direkte Wirkung auf das emotionale Erleben haben. Diesen Zusammenhang, der als ‚kognitiver Ansatz' bezeichnet wird, nutzt die REVT.

Grundlagen und Ethik der REVT

REVT-Therapeuten unterstützen die Klienten darin, sich aktiv und realistisch mit ihren Problemen auseinanderzusetzen und sie selbst zu lösen. Sie streben an, dass die Klienten schnellstmöglich ‚ihre eigenen Therapeuten' werden und lernen, ihre Probleme unabhängig von professioneller Betreuung zu bewältigen.

Bei jeder therapeutischen Intervention in der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie ist der Klient das ‚Maß der Dinge'. Seine Ziele und Werte werden respektiert und als Ausgangspunkt für die therapeutische Arbeit genutzt.

Die REVT basiert auf Erkenntnissen der kognitiven Psychologie und der empirischen Therapieforschung. Unter diesem Gesichtspunkt werden die therapeutischen Entscheidungen gefällt – dabei ist es selbstverständlich, dass aktuelle Forschungsergebnisse berücksichtigt werden, um eine effiziente und wirksamere therapeutische Hilfe zu gewährleisten.

---

[1] Aufgrund der besseren Lesbarkeit verwenden wir nur die männliche Sprachform. Selbstverständlich gelten alle Ausführungen auch für Therapeutinnen bzw. Klientinnen. Wir bitten dafür um Verständnis.

Therapeut-Klient-Beziehung

In der REVT wird großer Wert auf eine gute Therapeut-Klient-Beziehung gelegt. Dies basiert darauf, dass REVT-Therapeuten ihre Klienten bedingungslos akzeptieren.

REVT-Therapeuten agieren aktiv und direktiv. Sie klären die Klienten über psychologische Mechanismen auf, sie argumentieren und scheuen sich auch nicht, selbstschädigende Denk- oder Verhaltenweisen direkt zu benennen und in Frage zu stellen. Auf der anderen Seite wird großer Wert darauf gelegt, die Klienten nicht zu ‚überrennen'. Überredungsversuche oder gar persönliche Angriffe scheiden selbstverständlich aus – sie widersprechen grundlegend der REVT-Philosophie.

Wie läuft eine klassische REVT-Behandlung ab?

In der Erstsitzung wird eine fundierte Diagnose erstellt, die als Basis für die nachfolgende therapeutische Arbeit dient.

Für die Bewertung des Ist-Zustandes werden geeignete psychodiagnostische Verfahren (Tests und Fragebögen) als Screeninginstrumente, sowie REVT-Interviews eingesetzt, mit denen die Qualität und Schwere der Störung festgestellt wird. Aufgrund der erhaltenen Informationen wird anschließend die therapeutische Strategie geplant. Der Klient wird nach der Erstsitzung darüber aufgeklärt, wie das weitere Vorgehen aussieht und mit welchem Zeit- und Kostenaufwand er rechnen kann. Ist die Übereinkunft zur weiteren Zusammenarbeit getroffen, beginnt die eigentliche therapeutische Arbeit. Dabei kommen unterschiedliche Methoden zum Einsatz, die auf die Problematik des jeweiligen Klienten abgestimmt werden. Es werden sowohl *kognitive* Techniken wie beispielsweise der ‚kognitive Disput', ‚reframing', ‚Entkatastrophisieren', Erhöhung der Frustrationstoleranz, und Vorstellungsübungen (Rational-Emotive imagery) als auch *behaviorale* Übungen eingesetzt - Reizexposition bei Phobien, Schamüberwindungsübungen oder Risikoübungen. Wenn dies sinnvoll erscheint, werden auch Elemente von Verhaltenstrainings integriert, um beispielsweise Kommunikationsfertigkeiten zu vermitteln und selbstsicheres Verhalten einzuüben.

Ist die angestrebte Veränderung eingetreten, werden als letzter Schritt Maßnahmen umgesetzt, um die therapeutische Veränderung dauerhaft zu verankern. Vor allem vereinbaren die Therapeuten mit ihren Klienten ‚follow-up' Sitzungen, die als ‚Rückfallprophylaxe' dienen und in immer größer werdenden Zeitabständen stattfinden.

In jedem Stadium der Therapie nehmen ‚Hausaufgaben' (kognitive-, behaviorale- und Vorstellungsübungen) eine zentrale Rolle ein. Gemäß dem Verständnis der REVT sollen in der therapeutischen Sitzung Einsichten in die Ursachen der Probleme gewonnen werden, Lösungsmöglichkeiten erarbeitet und die Umsetzung der Veränderungen vorbereitet werden. Die Techniken zur Veränderung dysfunktionaler Denk- und Verhaltensmuster und zur Befreiung von emotionalen Belastungen üben die Klienten in ‚Heimarbeit' ein. Durch diese ‚Aufgabenteilung' und die Betonung der Selbstverantwortung des Klienten für die Umsetzung der Maßnahmen kann die Dauer der Therapie und die Anzahl der Sitzungen stark verringert werden. Die REVT ist damit hervorragend als wirkungsvolle Kurzzeittherapie geeignet.

Indikationen

Als eigenständige Volltherapie deckt die Rational-Emotive Verhaltenstherapie ein breites Behandlungsspektrum ab. Sie ist besonders geeignet bei:

- affektiven Störungen (unipolarer und bipolarer Depression)
- Angststörungen (Panikstörung, Phobien, generalisiertes Angstsyndrom, Zwangsstörung, posttraumatische Belastungsstörung)
- Suchterkrankungen (Alkohol, Drogen, Substanzmissbrauch)
- Störungen der Impulskontrolle
- Essstörungen (*Anorexia nervosa, Bulimia nervosa)*
- Sekundären emotionalen Problemen

Rational-Emotive Verhaltenstherapie wird außerdem erfolgreich bei Partnerschafts- und Familienproblemen, Schul- und Erziehungsproblemen, Entwicklungsproblemen im Kinder- und Jugendalter, sowie zur Prävention und Therapie von chronischem Stress und krankhaftem Ärger eingesetzt.

Die Ausbildung zum Kognitiven Verhaltenstherapeuten

Ziel der Ausbildung

Das Ziel der Ausbildung am IKM besteht darin, die Ausbildungsteilnehmer zu befähigen, therapeutische Fertigkeiten der REVT / KVT zu erlernen, einzuüben und zu vervollständigen. Nach Abschluss der Ausbildung können die zertifizierten Therapeuten folgende therapeutische Maßnahmen selbständig und erfolgreich durchführen:

1. Diagnose: Die Therapeuten sind in der Lage festzustellen, wann eine behandlungsbedürftige psychische Störung (bzw. psychische Erkrankung) vorliegt, die durch REVT behandelt werden sollte. Sie stellen außerdem fest, welche Art der Störung vorliegt und auf welche Art und Weise die Therapie oder Beratung am effizientesten durchgeführt werden kann.
2. Intervention: Die Therapeuten sind in der Lage, die diagnostizierten Krankheitsbilder, bzw. Störungen oder emotionalen Probleme, wirksam durch Techniken der REVT und KVT zu behandeln.

Ein am Institut für Kognitives Management ausgebildeter REVT-Therapeut hat sich dazu befähigt, alle Krankheitsbilder, emotionale Störungen, sowie Alltagsprobleme seiner Klienten, bei denen REVT und KVT indiziert sind, zu erkennen und mit Erfolg zu behandeln.

Um dieses Ziel zu erreichen, werden in der Ausbildung das *theoretische Wissen* und eine *strukturierte therapeutische Vorgehensweise* vermittelt und *therapeutische Fertigkeiten* bei den Teilnehmern entwickelt.

Zielgruppe

Die Ausbildung ist für alle Personen geeignet, die in ihrer beruflichen Tätigkeit Menschen therapeutisch betreuen und beraten. Sie qualifiziert dazu, Kognitive Verhaltenstherapie zu praktizieren und zur Behandlung von psychischen Störungen und emotionalen Problemen einzusetzen.

Die Ausbildung ist besonders für Diplompsychologen, Ärzte, Sozialpädagogen und Studierende der genannten Fachrichtungen konzipiert.

Dozenten

Alle Ausbildungsaktivitäten finden am Institut für Kognitives Management (IKM) in Stuttgart statt. Das Institut wurde 1999 gegründet. Seit diesem Jahr werden kontinuierlich Therapeuten in Kognitiver Verhaltenstherapie ausgebildet.

Das Institut hat den Status eines affiliated training center des Albert Ellis Institute (ehemals: ‘Institute for Rational Emotive Therapy), New York. Damit entsprechen alle Stufen der therapeutischen Ausbildung am IKM-Stuttgart (primary certificate, advanced certificate und associate fellow-Stufe) der Ausbildung am Albert Ellis Institute.

Am Institut für Kognitives Management werden die Workshops und Supervisionen ausschließlich von international anerkannten Supervisoren für Rational-Emotive Verhaltenstherapie durchgeführt. Sie sind ausnahmslos am Albert Ellis Institute in New York, von Albert Ellis und seinem Team ausgebildet worden. Des Weiteren sind sie Mitglieder des *International Training Standards and Policy Review Committee*.[2]

[2] Das International Training Standards and Policy Review Committee, ein 9-köpfiges Gremium, formuliert die für alle Ausbildungsinstitutionen verbindlichen Standards. Als ranghöchstes Gremium ist es sowohl verantwortlich für die Zulassung von Ausbildungszentren, als auch für die Genehmigung der Ausbildungsinhalte. Momentan befinden sich in diesem Gremium zwei deutschsprachige Mitglieder. Diese Personen führen die Workshops und Supervisionen der therapeutischen Ausbildung am Institut für Kognitives Management durch.

Ablauf der Ausbildung

Die Ausbildung ist in 3 Stufen gegliedert. Der Abschluss einer Stufe ist jeweils Voraussetzung für die Teilnahme am nächsten Ausbildungsabschnitt.

Die Inhalte der jeweiligen Ausbildungsstufe werden in intensiver *Workshoparbeit* vermittelt. Neben verschiedenen Vortrags- und Diskussionsformen, Gruppen- und Einzelarbeit werden in den Workshops Live-Demonstrationen, Live-Supervisionen und peer-counseling als didaktische Mittel eingesetzt.

Ergänzt werden die Workshops durch *Supervisions- und Praxistage* (Stufe I und II) und *Einzelsupervisionen* (Stufe III), bei denen die erlernten Techniken eingeübt werden.

An den Praxistagen werden die erlernten therapeutischen Techniken (kognitive, emotive, behaviorale und komplexe Techniken) eingeübt. Zugleich lernen die Ausbildungsteilnehmer die Patientenperspektive kennen und vertiefen auf diese Weise ihr Verständnis des Therapieprozesses.

Die Supervisionstage dienen zur weiteren Verfeinerung der therapeutischen Fertigkeiten. Dazu werden die bisher geführten Therapiegespräche (live oder mit Hilfe von Bandaufnahmen) analysiert und konkrete Verbesserungsvorschläge für jeden Teilnehmer gegeben. Diese intensive Arbeit hat sich als die effizienteste Möglichkeit erwiesen, die therapeutische Kompetenz der einzelnen Ausbildungsteilnehmer zu entwickeln.

Zusätzlich zu den festgelegten Ausbildungszeiten werden der jeweiligen Ausbildungsstufe entsprechende ‚Hausaufgaben' erteilt. Diese umfassen die Lektüre empfohlener Fachliteratur und die Aufnahme von therapeutischen Beratungsgesprächen auf Band.

Diese ‚Heimarbeit' verstehen wir nicht als Vertiefung der Workshopinhalte, sondern als *notwendigen Bestandteil* der Ausbildung. Wir setzen voraus, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Ausbildung sich mit der empfohlenen Literatur intensiv auseinandersetzen, sich notwendiges Wissen aneignen und sich durch praktische Übung befähigen weiterzukommen.

In den Workshops wird hingegen Praxiswissen vermittelt, dass nicht durch die Lektüre der Fachliteratur erworben werden kann.

Durch diese Vorgehensweise sind wir in der Lage, die Ausbildung in komprimierter Form anzubieten und so Zeit, Anfahrts- und Übernachtungskosten zu minimieren.

Ausbildungsprogramm

In der Ausbildung werden die Prinzipien des effizienten Lernens berücksichtigt. Deshalb werden die Inhalte der Ausbildung durch folgende Modalitäten erlernt, praktiziert und gemeistert:

1. Workshops
2. Supervisionstage
3. Praxistage
4. Studium der empfohlenen- und Pflichtliteratur
5. Hausaufgaben zum Einüben der therapeutischen Verfahren
6. Aufnahmen der therapeutischen Sitzungen zum Selbststudium und zu Supervisionszwecken (in weiteren Workshops, Supervisionstagen, einzelnen Supervisionssitzungen, sowie zur Supervision eingesandter Bandaufnahmen)

Stufe I: Grundlagen der KVT / REVT *(Primary Certificate des Albert Ellis Institute)*

Inhalte der Stufe I

In der ersten Stufe wird das Fundament für die weitere Arbeit gelegt. Es werden folgende Themen behandelt:

- Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapien (Schwerpunkt REVT)
- Diagnostik in den Kognitiven Verhaltenstherapien (Schwerpunkt REVT)
- Entwicklung der richtigen Therapeut-Klient-Beziehung
- Erlernen von therapeutischen Basisfertigkeiten in den Kognitiven Verhaltenstherapien
- Entwickeln und Planen von Interventionsmaßnahmen

Am Ende des Workshops werden den Ausbildungsteilnehmern ‚Hausaufgaben' erteilt: Erstellung von Bandaufnahmen von Therapie- bzw. Beratungsgesprächen nach den bisher erlernten Kriterien, sowie Studium ausgewählter Fachliteratur.

Supervisions- und Praxistage

Die im Workshop erworbenen Kenntnisse werden an 2 Tagen im peer-counselling eingeübt und mit Hilfe von live-Supervisionen und Bandsupervisionen verfeinert.

Nach der erfolgreichen Teilnahme am Workshop und den Supervisions- und Praxistage erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Zertifikat des IKM-Stuttgart, das bestätigt, dass sie die Stufe 1 der Ausbildung (Grundlage der KVT / REVT) erfolgreich absolviert haben. Dieses Zertifikat ist weltweit anerkannt und gleichbedeutend mit dem Original Primary Certificate des Albert Ellis Institute, New York.

Stufe II: Aufbaukurs /Fortgeschrittenenstufe *(Advanced Certificate des Albert Ellis Institute)*

Inhalte der Stufe II

- Erweiterung und Verfeinerung der therapeutischen Fertigkeiten
- Therapeutische Interventionen bei:
  - Angststörungen
  - Ärger, Wut, Zorn
  - Geringer Frustrationstoleranz
- Forschung und aktueller Wissensstand in den Kognitiven Verhaltenstherapien
- Entwicklung und Planung therapeutischer Strategien

Am Ende des Workshops werden den Ausbildungsteilnehmern ‚Hausaufgaben' erteilt: Erstellung von Bandaufnahmen von Therapie- bzw. Beratungsgesprächen nach den bisher erlernten Kriterien, sowie Studium ausgewählter Fachliteratur.

Supervisions- und Praxistage

Die im Workshop erworbenen Kenntnisse werden an 4 (2x2) Tagen im peer-counselling eingeübt und mit Hilfe von live-Supervisionen und Bandsupervisionen verfeinert.

Nach der erfolgreichen Teilnahme am Workshop und den Supervisions- und Praxistage erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Zertifikat des IKM-Stuttgart, das bestätigt, dass sie die Stufe 2 der Ausbildung (Aufbaukurs / Fortgeschrittenenstufe) erfolgreich absolviert haben. Dieses Zertifikat ist weltweit anerkannt und gleichbedeutend mit dem Original Advanced Certificate des Albert Ellis Institute, New York.

Stufe III: Ausbildung zum REVT-Therapeuten *(associate fellow – Stufe des Albert Ellis Institute)*

Inhalte der Stufe III

In dieser Stufe werden verschiedene Störungsbilder analysiert und spezifische Techniken und Strategien für die jeweilige Problematik vermittelt und eingeübt.

Die wichtigsten Themen sind:

- Zwangsstörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Familien- und Beziehungsberatung bzw. –Therapie
- Suchterkrankungen
- Gruppenpsychotherapie

Die Stufe III beinhaltet einen viertägigen Workshop und 20 individuell erstellte Supervisionskassetten. Diese werden von international anerkannten Supervisoren für REVT kommentiert, um eine kontinuierliche qualitative Steigerung der therapeutischen Fertigkeiten zu gewährleisten.

Die Abschlussprüfung findet in Form einer ‚letzten Kassette' statt, die dokumentiert, dass die vom Institut geforderten therapeutischen Standards gemeistert wurden.

Durch den Abschluss dieser Stufe werden die Teilnehmer befähigt, Kognitive Verhaltenstherapie bei verschiedenen Störungsbildern erfolgreich anzuwenden. Als Bestätigung dieser Qualifikation erhalten sie das associate fellowship – Zertifikat des Albert Ellis Institute.