

Neudeck, P., Heinig, I., Hummel, K.V., im Brahm, C., Bartnick, C. & Hamm, A.

Erwartungsveränderung und Neulernen bei Ängsten. Ein Manual zur expositionsbasierten Behandlung von Ängsten

2025

1.Auflage

Göttingen

Hogrefe Verlag

ISBN 978-3-8017-3225-7

161 Seiten

Preis (A) € 52,50

Furchtaktivierung, Habituation und Emotionsregulation dominieren seit Jahren die verhaltenstherapeutische Behandlung von Ängsten. Das vorliegende Manual geht davon aus, dass weder die initiale Furchtaktivierung noch das Ausmaß der Habituation verlässliche Prädiktoren für eine erfolgreiche Symptomreduktion bei Ängsten sind. Der entscheidende Lernprozess soll über die Exposition angestoßen werden und liegt in der erfahrungsbasierten Überprüfung von erwarteten Bedrohungen.

Das Manual ist für fast alle Angststörungen (bis auf die Generalisierte Angststörung) konzipiert mit dem primären Ziel, Bedrohungserwartungen zu erfassen und zu verändern.

Neue Befunde legen nahe, dass bei Expositionstherapie Extinktionslernen als zentraler Veränderungsmechanismus wirksam ist. Dies führt zu einer Veränderung in der Vorbereitung des Therapieverlaufes der Expositionsübungen. Auch soll eine bessere Akzeptanz des expositionsbasierten Vorgehens bei Patientinnen und Patienten herbeigeführt werden.

Was ist Extinktion? Unter Extinktion wird ein inhibitorischer Prozess verstanden, bei dem die Erfahrung gemacht wird, dass die Erwartungsbedrohung nicht eintritt und allmählich widerlegt wird. Extinktionslernen kann in 3 Phasen unterschieden werden:

- Bedrohung tritt nicht in der erwarteten Form ein, das Extinktionsgedächtnis koexistiert mit dem ursprünglichen Furchtgedächtnis
- Wiederholte Übungen in verschiedenen Kontexten und über einen längeren Zeitraum führen zur Konsolidierung des Extinktionsgedächtnisses
- Abrufen des Extinktionsgedächtnisses in verschiedenen Situationen ist möglich und hemmt das ursprünglichen Furchtgedächtnis.

Das Manual beschreibt im Teil I den theoretischen Hintergrund in einem einzigen Kapitel Grundlagen zur störungsübergreifenden Expositionsbehandlung von Angststörungen. Im Teil II werden in einem nächsten Kapitel das Vorgehen in 8 Schritten zur Vorbereitung auf die Exposition beschrieben. Kapitel 3 beschreibt die Durchführung der Expositionsübungen und Kapitel 4 beschreibt Grundlagen zur Stabilisierung, Rückfallprophylaxe und den Abschluss. Im Anhang A finden Leserinnen und Leser Arbeits- und Informationsmaterialien sowie Hinweise zu den Online-Materialien und im Anhang B eine Liste mit Einstiegsexpositionen.

Leserinnen und Leser dürfen sich nicht eine Beschreibung von Therapiesitzungen erwarten, sondern haben die Freiheit, Behandlungsbausteine individuell auszuwählen. Der Schwerpunkt der Behandlungsbausteine stellt die „Schritt für Schritt“-Anleitung zur Erfassung und Überprüfung von Bedrohungserwartungen dar, die in der vorliegenden Ausarbeitung sicherlich in seiner Detailtreue neu ist. Die Arbeitsmaterialien sind ansprechend und verständlich ausgearbeitet und liegen online vor für das gemeinsame Besprechen im verhaltenstherapeutischen Setting. Den Autorinnen und Autoren ist es gelungen, bekannte und wirksame verhaltenstherapeutische Inhalte zu aktualisieren. Aufgrund der Strukturiertheit ist das Manual angehenden Verhaltenstherapeutinnen und Verhaltenstherapeuten in Ausbildung zu empfehlen.

Nach dem Studium des Manuals bestätigt sich, dass sich wiederholte Exposition, das Überprüfen von erwarteten Bedrohungen, Habituation, Emotionsregulation, gemeinsames Besprechen in der Psychotherapie und das Neulernen bei Ängsten nicht ausschließen, sondern im Gegenteil gut ergänzen und wesentliche Ziele im verhaltenstherapeutischen Vorgehen sind.

Für Sie gelesen und verfasst von Ulrike Richter/ Linz am 01.06.2025