

Dr. Hermann Wendt, Diplom-Psychologe  
Kölner Lehrinstitut für Verhaltenstherapie - KLVT  
Köln/Berlin

## **Was ist Verhaltenstherapie**

### **Die Geschichte eines einmaligen Siegeszugs**

Die Verhaltenstherapie hat sich in den zurückliegenden Jahrzehnten zur wohl wichtigsten und verbreitetsten Psychotherapieschule unserer westlichen Welt entwickelt und sich dabei auch einen festen Stammplatz in der offiziellen Gesundheits- und Krankenversorgung unserer Gesellschaft erobert. Die enorme gesellschaftliche Aufwertung der Psychotherapie als unverzichtbarer Teil unserer psychosozialen und medizinischen Versorgung geht vor allem auf die Verdienste und den Siegeszug der Verhaltenstherapie zurück, die sich bis heute mehr als jede andere Schule wie etwa die Gesprächstherapie, die Gestalttherapie oder das Psychodrama als Hoffnungsträger und Prototyp von Psychotherapie überhaupt hat etablieren können. Selbst die Psychoanalyse, mit der schliesslich ja alles mal begonnen hatte, ist inzwischen weit zurückgefallen und gilt als antiquiert, zu aufwändig und im Erfolg vergleichsweise wenig überzeugend. Markenzeichen dieser Psychotherapie, genannt Verhaltenstherapie, waren und sind dabei stets hohe und redlich nachgewiesene Erfolgsquoten bei gut nachvollziehbarer und transparenter therapeutischer Vorgehensweise. Keine andere Therapieschule hat so viele experimentelle Studien und Erfolgskontrollen vorgelegt wie die Verhaltenstherapie.

Dies verdankt die Verhaltenstherapie vor allem und hauptsächlich dem Behaviorismus, dessen Innovationen einem neuen wissenschafts- und erkenntnistheoretischen Ansatz, die Welt, den Menschen und das Leben zu verstehen, dem sogenannten **Funktionalismus**, entstammen.

Dieser **Funktionalismus**, das **funktionale Denken**, wird leider gerade in Deutschland kaum verstanden, da man hier nach wie vor in der Tradition von Wilhelm Wundt ( 1832 - 1920 ) und dessen **Strukturalismus** erstarrt zu sein scheint. Ein Tisch zum Beispiel ist eben nicht immer nur eine Platte mit 4 Beinen, sondern mal eine Essgelegenheit, mal eine Sitzgelegenheit ( dann ist ein Tisch nämlich ein Stuhl ) oder auch mal etwas, worunter man bei Gewitter Schutz suchen kann. Je nach Funktion also.

In der Lehre von der Wirkung von vorausgehenden Signalen ( Klassische Konditionierung nach Pawlow ) und von nachfolgenden Konsequenzen des Verhaltens, die sich entweder wie Belohnungen oder wie Bestrafungen auswirken ( operante oder auch instrumentelle Konditionierung nach Skinner ), findet der Funktionalismus in den behavioristischen Lerntheorien und in der Verhaltenstherapie seinen Niederschlag. Und sage niemand, dass dies doch wohl nur ein geringfügiger Unterschied sei zwischen Strukturalismus und Funktionalismus. Es ist ein kleiner Unterschied **mit grosser Wirkung**. Und die meisten Beziehungskrisen, Paarstörungen und Eltern-Kinder-Zerwürfnisse lassen sich nur damit auflösen, dass die Betroffenen verstehen, dass es eben keineswegs nur auf die Absicht ( "Ich habe es doch nur gut gemeint !" ), sondern vielmehr und einzig und allein auf die Wirkung ankommt.

Die Verhaltenstherapie geht zurück auf die Labor- und Tierexperimente der grossen Pioniere zum Ende des 19. und zum Beginn des 20. Jahrhunderts : in Russland Iwan Petrowitsch Pawlow ( 1849 -1936 ) und in Nordamerika zunächst Edward L. Thorndike ( 1874 -1949 ) und dann Burrhus F. Skinner ( 1904 - 1990 ). Mit diesen Labor- und Tierexperimenten mit Schäferhunden ( Pawlow ), mit Ratten ( Thorndike ) und mit Tauben ( Skinner ) wurden erstmals in der Geschichte der Menschheit die Gesetzmässigkeiten erforscht und bekannt gemacht, nach denen sich nicht nur bei Tieren, sondern auch bei Menschen Lern- und Lebensabläufe abspielen. Für die Entdeckung des sogenannten Bedingten Reflexes erhielt Pawlow 1904 den Nobelpreis ( für Physiologie ). Zweifellos zu recht, denn die Entdeckung der Regeln des Klassischen Konditionierens und der Bedeutung der Ausbildung von bedingten, konditionierten Reflexen stellt eine mindestens genauso atemberaubende wissenschaftliche und historische Leistung dar, wie Sigmund Freuds ( 1856 - 1939 ) Entdeckung des Unbewussten. Aus der Sicht des Naturwissenschaftlers und Behavioristen mag es sich sogar so darstellen, dass mit der Entdeckung der Ausbildung von Bedingten Reflexen überhaupt der zentralen Mechanismus und die Inhalte des Unbewussten weit treffender dargestellt und erklärt werden als mit den Methoden der Tiefenpsychologie.

Die Gesetzmässigkeiten der beiden grossen behavioristischen Lerntheorien, ganz besonders die des "Lernens am Erfolg", dem operanten oder instrumentellen Konditionieren, ähneln übrigens in auffälliger Weise den Gesetzmässigkeiten der Evolutionstheorie von Darwin. Und das ist natürlich kein Zufall. Die Darwinsche Evolutionstheorie ist eine der wichtigsten Wurzeln des Behaviorismus und bildet mit ihrer zentralen These von der Auslese und dem Überleben der

Tüchtigsten im grossen Massstab genau das Gleiche ab wie das lerntheoretische

Prinzip vom Lernen am Erfolg im kleinen.

Die Arbeiten von Pawlow wurden einige Jahre später in äusserst verdienstvoller, allerdings weltweit nicht so bekannter und anerkannter Form von dem Nordamerikaner J.B. Watson ( 1878 - 1958 ) übernommen, der sich vor allem dafür interessierte, wie sich die Regeln des Klassischen Konditionierens und des Bedingten Reflexes auch auf den Menschen übertragen lassen. Vor allem durch die Untersuchung der Konditionierbarkeit von Gefühlen wie hauptsächlich Angst hat sich Watson besondere historische Verdienste erworben, indem er die Übertragbarkeit der Lerngesetze von Tierversuchen auf den Menschen nicht nur theoretisch annahm, sondern auch praktisch untersuchte. Außerdem war er zweifellos der erste, der sich ranwagte, die Gesetze des Lernens auch auf psychisch Kranke anzuwenden. Seine später aus ethischen Gründen sehr in die Kritik geratenen Experimente mit dem "kleinen Albert" ( übrigens seinem eigenen Sohn ) wiesen nach, wie Angst als Hauptmerkmal psychischer Erkrankungen experimentell hergestellt werden kann. Watsons wichtigste Schülerin, Mary Cover Jones, ergänzte seine Studien einige Jahre später durch die Experimenten mit dem "kleinen Peter", mit denen sie dieses Mal ethisch und politisch korrekter die Umkehrbarkeit einer Angstkonditionierung beim Menschen nachwies. Mit dieser Tat errang M.C.Jones zweifellos den Ruhm, schon etliche Jahre vor der späteren Entwicklung der Verhaltenstherapie in den 50iger Jahren ( vgl. Joseph Wolpe's Systematische Desensibilisierung, die "Mutter" aller Verhaltenstherapiemethoden ) zum ersten Mal genuin verhaltenstherapeutische Methoden entwickelt, angewandt und ihre Effektivität nachgewiesen zu haben.

Die Verhaltenstherapie hat sich in den zurückliegenden Jahrzehnten gewaltig verändert. So gewaltig, dass Kritiker und Feinde und sicherlich auch manche guten alten Freunde behaupten, die Verhaltenstherapie sei nicht mehr wiederzuerkennen, und vor allem nicht mehr die orthodoxe fundamentalistische Verhaltenstherapie der Gründerjahre.

Als bezeichnend dafür mag gelten, dass der Name "Verhaltenstherapie" von vielen Fachvertretern inzwischen als unbefriedigend angesehen wird, und dass die Suche nach dem treffendsten Namen für diese Psychotherapie - Schule immer noch nicht abgeschlossen zu sein scheint : Nach dem ursprünglichen Begriff

"Verhaltenstherapie" und der zwischenzeitlichen bevorzugten Etikettierung als "Verhaltenstherapie und Kognitive Therapie" scheint sich nunmehr die Bezeichnung "Behaviorale und Kognitive Therapie" durchsetzen zu wollen. Die Würze eines guten Namens liegt nun allerdings traditionell in der Kürze, und so wird sich auch dieser Versuch, einen treffenderen Namen zu finden, sicher nicht lange halten. Die weitere Entwicklung zur zeitgemäßen und alle neueren Strömungen und Einflüsse berücksichtigenden Um- und Neubenennung der guten alten Verhaltenstherapie bleibt abzuwarten. Dabei wäre die Angelegenheit meines Erachtens doch recht einfach : Da der Dreh- und Angelpunkt der Verhaltenstherapie das Lernen und die Lerntheorien sind, müsste die Verhaltenstherapie eigentlich die Lerntherapie heißen. Aber das ist einigen wohl doch zu einfach.

Richtig ist jedenfalls, dass die Verhaltenstherapie längst einen neuen und besseren Namen verdient hätte. Der Name "Verhaltenstherapie" war immer schon eine Krücke, in der Not geboren, um sich mit einem deutlichen Kontrastprogramm von den

größten Ärgernissen und Irrtümern der Konkurrenz, hauptsächlich der Tiefenpsychologie und der Psychoanalyse, abzugrenzen.

Bei dem ehrenwerten Versuch, alten Missständen und Mißverständnissen, hauptsächlich denen der Freud'schen Psychoanalyse und der sogenannten Tiefenpsychologie, zu begegnen, wurde ein Übel ausgerottet ( nämlich das des geisteswissenschaftlich-spekulativ Subjektiven ) und ein Übel neu geschaffen ( nämlich das der unseligen Namensgebung als Verhaltenstherapie und dem daraus weitläufig entstandenen Irrtum und Vorurteil, dass die Verhaltenstherapie nur das Verhalten kuriert - und nicht die "Seele" ).

Dazu sei hier zur Richtigstellung erwähnt, dass die Verhaltenstherapie ( auf englisch Behavior Therapy ) eben hauptsächlich dadurch ursprünglich zu ihrem Namen kam, dass sie sich aus dem wissenschaftstheoretischem Ansatz des Behaviorismus ( vgl. WATSON, John B., 1878 -1958 ) heraus entwickelt hat und nach wie vor sich darin hauptsächlich gründet. Auch nach der sogenannten Kognitiven Wende in den 70iger Jahren und der weniger deutlich registrierten Humanistischen Wende der 90iger Jahre. Der Name Verhaltenstherapie ist also als wissenschafts- und erkenntnistheoretisches Programm zu verstehen. Und kennzeichnet damit weniger die Therapiemethode und erst recht nicht das Therapieziel, bei dem ein verändertes Verhalten nur ein Ziel von mehreren darstellt.

Die Verhaltenstherapie heisst eben nicht deshalb so, weil sie das Verhalten therapiert, sondern weil sie aus der Verhaltenswissenschaft, dem Behaviorismus, stammt. Tatsächlich wird ja keineswegs nur das Verhalten, sondern der Mensch in seiner Ganzheit von Verhalten, Denken, Fühlen und physiologisch-vegetativen

Reaktionen gesehen und therapiert. Deutlichster Ausdruck und Beweis dafür ist ja bekannterweise der wissenschaftstheoretische Ansatz der sogenannten 4 Ebenen mit 1. Denken und Gedanken ( Synonym kognitiv ), 2. Gefühlen ( Synonym emotional oder affektiv ), 3. Handlungen und Verhaltensweisen ( Synonym motorisch oder behavioral ) und 4. mit der Tätigkeit des autonomen Nervensystems ( Synonym physiologisch oder vegetativ ).

Getreu dem Haupthandwerkszeug der Zunft, der sogenannten Operationalisierung, sollte ja gerade der zu spekulative Begriff der Seele ersetzt werden durch ein verlässlicheres, ein naturwissenschaftliches und damit objektiveres Konstrukt : statt Seele nunmehr also Gefühle und Gedanken, statt Introspektion und Phänomenologie nunmehr also Verhaltensbeobachtung und Statistik.

Die Verhaltenstherapie, deren Alter grob auf 5-8 Jahrzehnte geschätzt werden kann, ist sich bei allem rasanten Wandel und triumphalen Erfolg vor allem seit der sogenannten Kognitiven Wende ( vgl. Mahoney, 1974 ) dennoch in ihren wesentlichen Grundsätzen treu geblieben. Sie fußt nach wie vor und unverzichtbar auf einer Theorie, nämlich den **Lerntheorien** von Pawlow und Skinner, die sich als unschlagbar und als inzwischen allen anderen Theorien zur Erklärung gesunden und kranken menschlichen Erlebens und Verhaltens überlegen erwiesen haben.

Trotz der zweifellos allen anderen überlegenen theoretischen Fundierung der traditionellen Verhaltenstherapie im Behaviorismus und in den Lerntheorien, muss dennoch leider als richtig anerkannt werden, dass die alte Verhaltenstherapie der Gründerjahre bis in die 70iger Jahre hinein zwar über eine exzellente Theorie verfügte, in der Praxis jedoch reichlich künstlich und hölzern wirkte, eben wie ein

Experiment im Labor. Eine gute Theorie und eine schlechte Praxis. Vor allem war das Vorurteil, die Verhaltenstherapie beziehe ihr Menschenbild und ihre Methoden mit Menschen umzugehen vorzugsweise aus Experimenten mit Tieren, ein leidiger Klotz am Bein.

Gerade in der praktischen Anwendung am Menschen hat die traditionelle Verhaltenstherapie aber in den letzten Jahren dank fremder Einflüsse ( wie z.B. Hypnose/therapie/Milton Erikson; Gestalttherapie/Fritz Perls; Psychodrama/Jakob L.Moreno; und Gesprächstherapie/Carl Rogers ) erheblich dazugewonnen. "Fremde Einflüsse", wie sie vor allem aus der sogenannten **dritten Kraft** der Wissenschaftstheorie und Psychotherapie neben der Psychoanalyse und dem Behaviorismus, dem Humanismus und der Humanistischen Psychotherapie, stammen.

So präsentiert sich die Verhaltenstherapie der 90iger Jahre und des beginnenden neuen Jahrhunderts zweifellos nicht nur mit dem Zugewinn durch die **Kognitive Wende** der 70iger Jahre ( vgl. Lazarus, 1971; Mahoney, 1974 ), sondern vor allem mit der längst überfälligen Integration humanistischer Einflüsse, also einer **Humanistischen Wende**, in den 90iger Jahren. Spätestens diese erneute Wende ermöglicht mit der Verhaltenstherapie nicht nur eine hoch effektive, sondern auch eine über jeden Zweifel erhabene menschenwürdige psychotherapeutische Arbeitsweise.

Dabei spielt zweifellos eine ganz besondere Rolle die mit der sogenannten Kognitiven Wende eingetretene paradigmatische Überzeugung, dass die Welt des Menschen doch eher virtuell als real zu verstehen ist.

Zu verstehen und zu behandeln ! Dass die Welt des Menschen eher von seinen subjektiven Gedanken und Gefühlen über diese Welt bestimmt wird als von den realen und objektiven Gegebenheiten. Und dass dementsprechend eben krank denkende und krank führende, also psychisch kranke Menschen, eben nicht nur mit Verhaltensproben, Verhaltenstrainings und Echt-Konfrontationen á la In - Vivo wie in alten Zeiten behandelt werden, sondern mit virtuellen Methoden durch Suggestion und Imagination in Vorstellung und Phantasie, eben durch die sogenannte Kognitive Verhaltenstherapie .

So ist es gekommen, dass die Verhaltenstherapie tatsächlich erst der **Kognitiven Wende** ihren ganz grossen Durchbruch und ihre Überlegenheit über die bekannten anderen Psychotherapiemethoden verdankt. Prominentestes Beispiel für die Bedeutung dieser neuen Richtung in der Verhaltenstherapie ist die Behandlung von Depressionen. Neben Angsterkrankungen nehmen Depressionserkrankungen epidemiologisch ja immerhin den grössten Anteil an allen psychischen und psychosomatischen Erkrankungen ein.

So gilt heute als nicht mehr zu diskutierende Faustregel, dass die Behandlung von depressiven Patienten **anders als mit Kognitiver Verhaltenstherapie als therapeutischer Kunstfehler zu gelten hat.**

Egal ob mit oder ohne medikamentöse Begleitbehandlung.

Ein weiteres eindrucksvolles Beispiel für den enormen Zugewinn dank der Kognitiven Verhaltenstherapie ( Cautela, Beck, Lazarus, Ellis, Meichenbaum ) ist in der Tatsache zu sehen, dass mit der Verhaltenstherapie heutzutage so gut wie alle psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen zu behandeln sind,

**sogar die so genannten Persönlichkeitsstörungen**, die knapp ausgedrückt vor allem als Störungen und Erkrankungen gelten, die in der frühen Kindheit entstanden sind und deshalb jahrzehntelang als exklusive Domäne der psychoanalytischen Behandlung galten. Das bewies schon Grawe nachdrücklich mit seiner **Interaktionellen Verhaltenstherapie und dem Konzept der komplementären Beziehungsgestaltung**. Dies wird noch eindrucksvoller durch neueste Entwicklungen belegt wie mit der sogenannten **Schematherapie von Jeffrey E. Young** ( Schematherapie. Ein praxisorientiertes Handbuch. Junfermann, 2005; und: Kognitive Therapie von Persönlichkeitsstörungen. Ein Schmemma-orientierter Ansatz. dgvt-Verlag, 2004 ).

Da die Verhaltenstherapie, wie sich im allgemein anerkannten Vier-Ebenen-Ansatz ausdrückt, tatsächlich nicht nur behaviorale und kognitive, sondern auch physiologische und emotionale Aspekte berücksichtigt, wird wohl auch das zur Zeit sich ausbreitende Synonym "Behaviorale und Kognitive Therapie" nicht von Dauer sein können. Die Zukunft gehört der **Humanistischen Verhaltenstherapie** in der vor allem kognitive und emotionale Methoden dominieren. Und am Ende, wenn die Entwicklung und Reifung aller bisher bekannten psychotherapeutischen Methoden zu einem über alle Zweifel erhabenen ganzheitlichen Heilungsinstrument abgeschlossen ist und alle untauglichen Konzepte und Schulen aufgegeben sind, dann wird sich die Verhaltenstherapie endgültig und alleine durchgesetzt haben und ganz einfach nur noch "Psychotherapie" heißen : **Eine Psychotherapie, die lebenslanges Lernen und sich Verändern zur höchsten Doktrin und zum ersten Kriterium menschlicher Existenz und menschlicher Gesundheit erhebt !**