

Abschließend noch eine Bemerkung zum Text: Wir hoffen, dass unsere Leserinnen und Leser am Ende des Buches nicht den Eindruck haben, dass Verhaltenstherapie lediglich eine Therapie von Frauen für Frauen ist; nach längeren Diskussionen haben wir uns nämlich dafür entschieden, bei Textstellen, die beide Geschlechter umfassen – traditionelle Schreibgewohnheiten durchbrechend – die weibliche Form stellvertretend für beide Geschlechter zu wählen. Wir rechnen mit Ihrer diesbezüglichen Flexibilität.

Erwin Parfy, Bibiana Schuch, Gerhard Lenz

Wien, im September 2003

1 Das Menschenbild der Verhaltenstherapie

Um den Wandel des verhaltenstherapeutischen Menschenbildes dem Leser, der Leserin näher zu bringen, ist es hilfreich, den Begriff „Verhalten“ genauer zu betrachten. Ursprünglich beschränkten sich die am Verhalten ansetzenden Forscherinnen auf die Beobachtung des rein äußerlichen Tuns von Tier und Mensch. Damit wollten sie spekulativen Aussagen über innerpsychische Abläufe einen naturwissenschaftlichen Ansatz entgegenstellen: Nur jene Verhaltensweisen, die wiederholt beobachtet und beschrieben werden konnten, sollten dabei als Basis für ein Verständnis des Menschen herangezogen werden.

Das Verhalten wurde bezüglich den beobachtbaren vorausgehenden Bedingungen und nachfolgenden Konsequenzen untersucht, und das Ergebnis ermöglichte die Beschreibung von Prinzipien, die beim Erlernen, aber auch bei der Veränderung menschlichen Verhaltens wirken. So können Angst auslösende Bedingungen (etwa eine schwierige Prüfung) zu Vermeidungsverhalten führen (der Prüfling tritt nicht an) und eine kurzfristig positiv erlebte Konsequenz eintreten lassen (die Angst fällt schlagartig weg). Diese Erfahrung erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass auch künftig Angst machende Situationen vermieden werden.

Die systematische Beschreibung dieser und auch anderer Prinzipien (= Lernprinzipien) formte die therapeutische Praxis und führte zu neuen Konzepten von Behandlung, die zunächst durch überraschende therapeutische Erfolge auf sich aufmerksam machten. Gerade bei Angststörungen wurde die Konfrontation mit den angstausslösenden Situationen zum wirksamsten Mittel, wobei darauf zu achten ist, dass gleichzeitig das Vermeidungsverhalten unterbunden wird. Bei komplexeren Störungsbildern rückten jedoch auch Faktoren ins Blickfeld, die im frühen Ansatz noch ausgeklammert wurden. Insbesondere gedankliche Abläufe (d. h. ein Teil der so genannten „kognitiven Prozesse“, siehe auch Kap. 1.4) und die dabei erkennbaren Muster konnten in ihrer Bedeutsamkeit für menschliches Handeln und Befinden nicht mehr ignoriert werden, selbst wenn sie der Forderung nach direkter Beobachtbarkeit nicht entsprachen. Zum Beispiel erwies sich die Behandlung der Depression als besonders erfolgreich, als die charakteristi-

schen Denkgewohnheiten der Patientinnen ins Zentrum der therapeutischen Bearbeitung gerückt wurden. Diese nur über Kommunikation erschließbaren Besonderheiten der individuellen Informationsverarbeitung gingen daher als „kognitiver Aspekt“ in die Verhaltenstherapie ein.

Die körperlich-physiologische Dimension des Menschen war von Anbeginn an Gegenstand der Verhaltensforschung. So kann beispielsweise psychische Erregung beim Erleben von Angst anhand körperlicher Parameter wie der Herzfrequenz oder dem Hautleitwert gemessen und damit operationalisiert werden. Diese Anerkennung der biologischen Grundlagen menschlichen Erlebens ist in der Verhaltenstherapie bis heute wichtig. Nach Hinzunahme des kognitiven Aspektes gingen die Forscherinnen dann zunächst davon aus, dass die vom Menschen erlebten Gefühle primär ein Resultat von physiologischer Erregung und kognitiver Bewertung dieser Erregung wären.

Diese Auffassung änderte sich jedoch abermals unter dem Einfluss der Emotionsforschung, die den Gefühlen eine eigenständige Funktion innerhalb des psychischen Geschehens zuspricht. Zwar werden Gefühle oftmals durch bestimmte Gedankengänge ausgelöst, aber Gefühle können auch ohne Beteiligung kognitiver Einschätzungen direkt von bestimmten situativen Reizen aktiviert werden. Beispielsweise beim Betreten des schon längst verlassenem Hauses unserer Kindheit könnte uns der typische Geruch unmittelbar traurig machen. Mitunter führt die emotionale Gestimmtheit dann zu einer gedanklichen Verarbeitung, welche lediglich die in das vorgegebene Stimmungsbild passende Information auswählt. Im obigen Beispiel einer traurigen Stimmung fallen uns vielleicht eher die äußeren Zeichen allgemeiner Vergänglichkeit auf, als wenn wir glücklich sind und die Welt durch die berühmte „rosarote Brille“ sehen. Die Einsicht in die zentrale Rolle unserer Gefühle hatte schließlich zur Folge, dass der Verhaltensbegriff um den „emotionalen Aspekt“ erweitert wurde.

Verhaltensweisen stehen in engem Bezug zu den Bedingungen der Umwelt, was bereits in den Lernprinzipien hervorgehoben wurde. Diese Bezogenheit des Menschen auf sein Umfeld hin begründet auch seinen sozialen Charakter. Wir stehen zeit unseres Lebens in Beziehung zu anderen Menschen und deren Bedeutung spiegelt sich in unseren Gefühlen und Gedanken wider. Ein wesentlicher Teil unserer Grundbedürfnisse ist auf Beziehungen ausgerichtet, in denen wir hoffen, sie befriedigen zu können. Unser Denken ist dabei vielfach von Vorstellungen bestimmt, welche die Reaktionsweisen des sozialen Gegenübers vorwegnehmen. Angenehme und unangenehme Gefühle begleiten das Handeln in Beziehungen, je nachdem ob der oder die andere den eigenen Wünschen entgegenkommt oder nicht. Diese von Geburt an angelegte Wechselseitigkeit wird zu einem Einflussfaktor für menschliches Verhalten auf unterschiedlichen Ebenen: In der Zweierbeziehung, in der Familie und in Gruppen, Völkern und Kulturen

– immer ist das individuelle Verhalten am Schnittpunkt komplex wirkender sozialer Bedingungen angesiedelt.

Fassen wir an dieser Stelle noch einmal die bisher betrachteten Aspekte des verhaltenstherapeutischen Menschenbildes zusammen. Einerseits werden die biologischen Gegebenheiten des Körpers berücksichtigt, andererseits werden die individuellen Charakteristika des emotionalen Erlebens und der kognitiven Verarbeitung hervorgehoben. Diese persönlichen Faktoren stehen nun wiederum im Wechselspiel mit den Bedingungen der Umwelt. Dabei spielen soziale Momente eine besondere Rolle. Im Zusammenwirken aller genannten Aspekte wird jenes Verhalten hervorgebracht, das von der Interaktionspartnerin unmittelbar wahrgenommen werden kann. Dieses Verhalten ereignet sich in der Gegenwart, bezieht dabei aber vorausgehende Bedingungen und nachfolgende Konsequenzen mit ein.

Wenn wir die dynamischen Wechselwirkungen zwischen den gegenwärtig wirkenden Faktoren in Form einer Momentaufnahme festhalten, befinden wir uns auf der so genannten „horizontalen Betrachtungsebene“. Diese hat ihren Namen durch die im Rahmen der Verhaltensanalyse entwickelte grafische Darstellung erhalten: Erst werden die vorausgehenden Bedingungen angeführt, horizontal daneben die im Augenblick der Betrachtung im Organismus wirkenden Faktoren sowie die gezeigten Verhaltensweisen und schließlich die nachfolgenden kurz- und langfristigen Konsequenzen. In einem vereinfachten Schema können wir uns diese Wechselwirkungen folgendermaßen vorstellen:

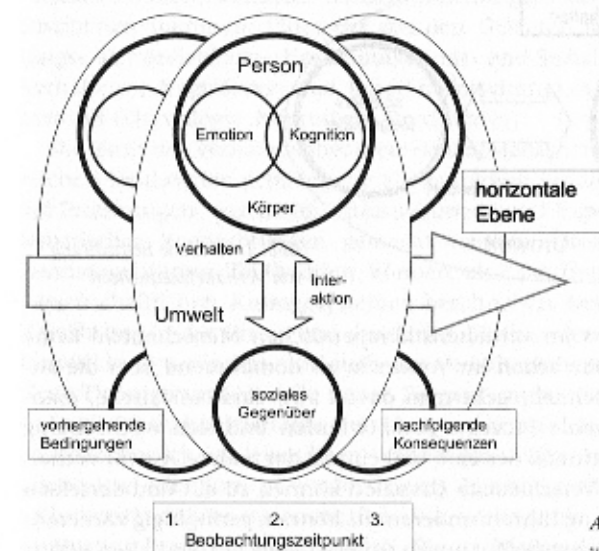


Abb. 1: Horizontale Betrachtung von Verhaltenssequenzen

