

VON meg.tuebingen RUNTERZULADEN

Festschrift für Hans Reinecker 2012

Verhaltenstherapie, was ist das?¹

Eine Polemik

Dirk Revenstorf

Polemics are not measured
Usually because they're arguing
against something unquestionable
and deeply entrenched
that it's the only way to make even a dent in the usual story.
Laura Kippins: Against love

Wachstum oder Anhäufung.

Keine Psychotherapieform hat es geschafft, sich so gut im Versorgungssystem zu etablieren wie die Verhaltenstherapie. Und das vermutlich, weil sie sich in einer weitgehend spekulativ orientierten Therapielandschaft als wissenschaftlicher Kontrapunkt positionieren konnte. Sie wurde überprüft und revidiert und weiter überprüft und revidiert. Und so veränderte sie allmählich ihr Aussehen. Hat sie dadurch gewonnen oder verlor sie ihr Gesicht? Für einige Autoren wie Peter Fiedler hat sie nach wie vor eine geradezu erotische Ausstrahlung, die zur Treue verpflichtet (siehe sein Buch: *Verhaltenstherapie - mon amour*, 2010). Die meisten Praktiker dagegen gehen notorisch fremd. Eine Dame, Jahrgang 1913, ist in die Jahre gekommen, könnte man sagen, wird ein wenig aufgepeppt mit Anleihen aus Gestalttherapie, Körpertherapie, Hypnose oder Psychodynamik, jedoch weiterhin unter ihrem ursprünglichen Namen Verhaltenstherapie geführt. In akademischen Kreisen wurde ihre Abstammung von den Mäusen nie geleugnet (deren enge Verbindung zu den Menschen schon Steinbeck erkannte); d.h. es gab zunächst keinen humanistischen oder existenziellen Anspruch; dennoch, aufgrund intensiver Forschungstätigkeit hatte sie sich bald ein beträchtliches Ansehen verschafft. Besonders ist sie wegen ihrer Transparenz und Zuverlässigkeit beliebt, was zu einer großen Zahl von Abhandlungen über ihre Wirksamkeit und ihre unkomplizierte Handhabung führte.

Es lagen bald Manuale über ihre Einsatzmöglichkeiten in den verschiedensten Störungsgebieten vor, die deutlich machen: mit diesem Verfahren kann jeder Therapeut umgehen. Im Alter von etwa fünfzig entdeckte sie rechtzeitig zur Ergänzung ihres ursprünglich schlichten Gemüts im Schwung der kognitiven Wende ihre geistigen Qualitäten.

¹ Hans Reinecker zum 65. Geburtstag gewidmet

Auch diese waren überschaubar und konnten gut systematisiert werden (Beck's Überprüfung von neurotischen Annahmen im Alltag, Ellis' sophistische Dekonstruktion irrationaler Glaubenssätze, Meichenbaum's Technik der Selbstinstruktion). Man hätte von da an eigentlich auch von kognitiver Therapie sprechen können; aber man entschied sich für *kognitive Verhaltenstherapie* – das Gütesiegel des allein vollständig operationalisierbaren Verhaltens schien unentbehrlich. Kurze Zeit darauf besann sich die Fachgemeinde auf die Bedeutung der Gefühle. Wie wichtig dieser Aspekt ist, bestätigen Antonio Damasio im Allgemeinen in Ergänzung zu Descartes („Ich fühle also bin ich“, 2000) und die Neurobiologen im Besonderen, die an der Sprossung von Synapsen sichtbar machen, dass nur Spuren hinterlässt, was einen erregt.

Nicht dass Verhaltenstherapeuten nicht seit jeher auf Gefühle der Patienten beachtet hätten. Etwa die Angstbehandlung befasst sich ja explizit mit einem Gefühl und Serge Sulz (2006) beschreibt den verhaltenstherapeutischen Umgang mit der Gefühl etwa wie folgt: Der Patient, der z.B. Angst davor hat, seiner Frau energisch entgegen zu treten, wird überzeugt, dass es sich bei der Schüchternheit um ein aus der Kindheit stammendes affektmotorisches Schema handelt, das veraltet ist. Dann wird ein neues eher konfrontatives Verhalten eingeübt, mit dem der Patient anschließend seine Frau überrascht – und feststellt, dass sie unerwartet positiv reagiert. Diese neue Erfahrung kann so nicht mehr in dem veralteten Schema der Verlustangst assimiliert werden, der Patient muss zwangsläufig akkomodieren und ist kuriert. Klingt wie Körpertherapie. Ist es aber nicht. Es wird ja etwas körperlich erfahrbar gemacht, aber es bleibt im Wesentlichen Top-down. Körpertherapeuten erklären eher nicht, dass ein Schema veraltet sei; sie würden den Körper z.B. als Wissensspeicher nutzen und die phobische Erfahrung fokussieren, um das emotionale Gedächtnis zu nutzen und Ursprungssituationen erneut erfahrbar zu machen und sie womöglich in der Regression revidieren. Der Veränderungsprozess wird bottom-up eingeleitet. Oder sie würden vielleicht die Abwehr des Durchsetzungsimpulses als muskuläre Blockade (unter anderem in der Atmung) spürbar machen, den Patienten dabei unterstützen, sie vorübergehend zu verstärken, um die Abwehr spürbar zu machen oder auch sie aufzuheben, sodass der Patient den dahinter verdeckten Durchsetzungsimpuls empfinden kann.

Dennoch, seit der emotionalen Wende sind auch Verhaltenstherapeuten bemüht, Veränderungen emotional beteiligt erfahren zu lassen, indem sie auf die somatischen Marker achten, die präverbal Zustimmung und Ablehnung signalisieren – ganz ohne den Ballast tiefenpsychologischer Theorie von Abwehr und unbewusster Anteile. Ob das sinnvoll ist,

darüber kann man streiten. Man macht eben durch Ankleben eines Schwanzes aus einem Auto kein Pferd (Kriz 2010). Man hätte von da an auch von *kognitiv-emotionaler Verhaltenstherapie* sprechen können; doch das tat man nicht – warum eigentlich nicht? Schließlich, gewissermaßen im Zuge der Altersweisheit, entdeckte die Verhaltenstherapie in Form der Achtsamkeit die Spiritualität (Linehan 1993). Nun hätte man sie *kognitiv-emotional-spirituelle Verhaltenstherapie* nennen können, genau genommen *kognitiv-emotional-spirituell-systemische Verhaltenstherapie*, denn in ihrem langen Reifungsprozess ist auch die Bedeutung des familiären Kontextes nicht übersehen worden (Hand 2008).

Man kann sich fragen, warum so viele Gärtner sich damit beschäftigen, eine ursprünglich schlichte Pflanze immer neu pflöpfen und ihr durch fleißiges Begießen neues Leben einzuhauchen. Handelt es sich um einen natürlichen Wachstumsprozess oder eine künstliche Züchtung von begrenzter Vitalität? Reichen ihre Wurzeln tief genug, um die diversen Äste und Verzweigungen mit Leben spendendem Saft zu versorgen? Und lässt sie nicht eine Metatheorie vermissen? Oder reduziert sich ihre Legitimation auf die schon von Lazarus (1976) konstatierte eklektizistische Formel: was nützt, nützt? Vergleicht man die Verhaltenstherapie mit dem tropischen Garten der humanistischen Psychologie, so kann man nicht umhin zu bemerken, dass deren Gewächse wie *Emanzipation, Selbstverwirklichung, Bewusstseinsentwicklung, Transzendenz* usw. einen gewissen Charme versprühen, der der Verhaltenstherapie abgeht. Sind ihre Verehrer der eher prüden Braut treu geblieben, um sich nicht in esoterische Abgründe zu verlieren? Und wird dabei vielleicht übersehen, dass die sukzessive Nachbesserung mit Dubletten aus anderen Denkgebäuden etwas blind Anhäufendes hat²: das Denken von den Sophisten geborgt, die biografische Analyse von den Tiefenpsychologen und die Beziehungsgestaltung von den Gesprächspsychotherapeuten; für ein bisschen Hermeneutik den Phänomenologen in die Tasche gegriffen und die systemischen Aspekte der Familientherapie, die Schematherapie aus der Objekt-Relations Theorie entliehen, die Emotionalität von der Gestalttherapie und der Körpertherapie, die Entspannung von der Hypnose, die Achtsamkeit vom Buddhismus entlehnt.

Die Therapieschulen, von denen die Verhaltenstherapie ihre Anleihen bezieht, machen mehr oder weniger unverhohlen der Vorwurf der Plünderung – man spricht dort von modifizierten Kopien und Teilimitaten der Beutevorlagen, die verhindern, dass die Imitatspender selber in der Patientenversorgung berücksichtigt werden (Hartmann-Kotek, 2011). Kriz (2010, S.142) spricht im Hinblick auf die „Nutzbarmachung“ der Gesprächspsychotherapie durch die

² Man lese Steffen Fliegels Schmuckkästchen *Therapeutische Schätze I und II*

Richtlinienverfahren von einem „Bedienen beliebig heraus gelöster Bruchstücke unter Verschweigung der Herkunft – so wie man sich aus einem Steinbruch mit Brocken für die Errichtung eigener Paläste vielleicht noch bedienen mag (selbst dort aber wird dies meist als Diebstahl angesehen)“. Denn im Ernst: es geht ja um die Sicherung handfester Interessen in der Ausbildung und Kassenabrechnung. Es lässt sich einwenden, dass in die Patientenversorgung nur eingehen soll, was evidenzbasiert ist. Und das leistet die Verhaltenstherapie wie keine andere Therapieform: sie sammelt möglichst störungsbezogen empirische Belege für die Wirksamkeit beliebiger Techniken treu dem Popperschen Falsifikationsprinzip (1934).

Die offene Gesellschaft und ihre Feinde

Erfreulich daran ist ja die Aufgeschlossenheit Neuem gegenüber, die Bereitschaft sich mit Andersartigem auseinanderzusetzen. Keine Berührungsängste. Poppers offene Gesellschaft (1945). Ihre Feinde sind die geschlossenen Systeme. Die Dogmen. Interessant ist hier die Kritik an Popper'schen Liberalismus:

Die Schwierigkeit, einen Minimalkonsens zu finden

Wenn die Verhaltenstherapeuten eine offene Gesellschaft sind, ist dies das erste Problem, mit dem sie zu kämpfen hätten. Ob z.B. eine Theorie nötig ist und wieviele? Da die unterschiedlichen Methoden der Verhaltenstherapie nicht aus einer einheitlichen Metatheorie hervorgehen, ist dem Vorwurf einer Parzellierung der Psyche schwer etwas entgegen zu halten, der von Seiten der Tiefenpsychologen der Verhaltenstherapie wegen ihrer unverbunden, anhäufenden Denkweise gemacht wird.

Die Immunschwäche des Liberalismus gegen eindringende Parasiten

Auch ein Konsensus Problem ist, was an Methoden als fundiert einbezogen werden soll und wie die Abgrenzung gegen esoterische Strömungen, die ohne ausreichende theoretische Absicherung oder Belege der Glaubwürdigkeit dastehen. Was alles darf sich Verhaltenstherapie nennen? Und wird Gargantua Verhaltenstherapie aus Versehen ein paar Viren verschlucken, die sich von innen zerstörend ausbreiten?

Mangel einer ideologischen Heimat

Die Feinde der offenen Gesellschaft, die geschlossenen Ideologien, haben ihr meist eine Utopie voraus (wenn man mal von Skinners Walden II absieht), eine tragende Idee, die der Menschheit gut täte und in der man sich, auch als Therapeut, emotional geborgen fühlen kann.

Am schwersten wiegt vielleicht der dritte Einwand, der Mangel einer humanistischen Idee, bei der man sich gut aufgehoben fühlen kann. „Evidence based medicine“ als ideologische Heimat mutet wenig anheimelnd an. Dafür kommen eher Kandidaten wie *Lebendigkeit*, *Sinnerfüllung*, *Ganzheit*, *Wachstum* infrage, mit denen der Therapeut eine Mission verbinden kann und nicht nur eine Technologie. Therapeutische Manuale, Handlungsanleitungen und Leitlinien mögen reichhaltig und sachlich korrekt sein und ihre Anwendung

verantwortungsbewusst. Aber bei ihrer routinemäßige Durchführung winkt langfristig der Burnout, weil Leitlinien nicht lebendig sind, den Therapeuten nicht nähren und begeistern sondern die Gefahr bergen, ihn zum Technokraten zu machen. Damit würde ihm etwas Wesentliches verloren gehen.

Wie Wampold (2000) in den wohl umfangreichsten Metaanalysen psychotherapeutischer Wirksamkeitsforschung gezeigt hat, ist neben der Beziehung die *Authentizität* des Therapeuten die wichtigste Komponente der Wirksamkeit. Das heißt, nur wenn der Therapeut überzeugt von seinem Tun ist, ist er überzeugend; und wenn er überzeugend ist, löst er beim Patienten die Selbstheilungsmechanismen aus, die dem Therapieprozess die nötige interne Unterstützung geben. Für *Entwicklung* oder *Lebendigkeit* kann er sich vermutlich eher begeistern und überzeugender auftreten als für einem Manual³. Außerdem geht's dem Therapeuten selbst dabei gut, wenn er Sinnerfüllung oder ganzheitliches Erleben vermittelt. Andernfalls gibt man mit Bischof (1999) gesprochen, zugunsten der Klarheit die Tiefe auf, so wie die Aufklärer auf die Romantik verzichteten und die Scholastiker auf die Mystik.⁴

Es entgeht manchen Autoren keineswegs die Beschränkung genuin verhaltenstherapeutischer Konzepte und wir dürfen zum Beispiel Peter Fiedler bei der Entdeckung des „inneren Verhaltens“ beobachten, mit dem ein bisschen Seele eingefangen werden soll (a.a.O. S. 97). Man könnte glauben, die gesamte Geisteswelt sei eigentlich im Kern der Verhaltenstherapie angelegt und ihre ureigene Domäne erstreckte sich von der Philosophie und Anthropologie bis hin zur Religion – Psychoanalyse inbegriffen. Der Zeitgenosse muss sich ernsthaft fragen, wie ein derart fülliges Verfahren theoretisch haltbar ist – so ganz im Widerspruch zu Ockam's Rasiermesser. Durch welche Denkfigur könnte es denn vielleicht sogar gelingen, etwa die Sinnfrage, die Identität des Menschen, sein Ich oder Bewusstsein und Schicksal mit ins Menu zu nehmen? Der gespannte Zeitgenosse wartet darauf, wann schlussendlich auch das Sterben in den Katalog dysfunktionaler Verhaltensweisen aufgenommen wird und es zu einer Manualisierung des tibetischen Totenbuchs kommt.

Wo Iver Hand (2008) in nüchterner Bilanz die Grenzen und Widersprüchlichkeiten der Verhaltenstherapie unbarmherzig offen legt und zu einer Revision ihrer Ansprüche rät, mögen viele Vertreter der Verhaltenstherapie nicht die Begrenzung eines Verfahrens sehen, das der Psychotherapie allerdings tatsächlich in der Medizingesellschaft bei den ersten Gehversuchen

³ Außer er fühlt sich sicher mit seinem Manual – was ja für Anfänger zutreffen mag und ihnen bekanntlich zu bemerkenswerter Wirksamkeit verhilft.

⁴ Ein ähnliches Thema taucht in der Testtheorie mit dem Bandbreiten-Fidelitäts-Dilemma auf

geholfen hat. Ein unschätzbare Verdienst von unerschütterlichen Veteranen - solcher Kämpen etwa wie mein verehrter Lehrer Johannes Clemens Brengelmann (1920-1999). Mittlerweile jedoch droht sie aus den Nähten zu platzen und tritt sie seit längerem ohne passendes theoretisches Gewand ans Rednerpult, die Verhaltenstherapie.

Wenn es um eine Neuvermessung der *Psychotherapie* ginge, dann wäre das eine tatsächlich längst überfällige Reform, was ja Klaus Grawe anstoßen wollte - eben leider auch ohne überzeugende Metatheorie. Als tragende Idee einer umfassenden Psychotherapie sind die Kategoriensysteme der systematisch-eklektischen Psychotherapie (etwa Beutler: *repressor-sensitizer*, oder *compliant-defiant* u.a.) zwar vielleicht hilfreich aber nicht befriedigend. Auch allgemeine Prinzipien wie von Grawe vorgeschlagen, sind nicht wirklich aufregend: Beziehungsgestaltung, Motivationsförderung, aktive Unterstützung, Ressourcenaktivierung, Problembewusstsein u.a. sind ohne Frage relevante Aspekte im Therapieprozess. Sie sind zugleich Etiketten, die auf entsprechende Interventionen zutreffen, die sich in fast jeder Psychotherapieform vorfinden. Man könnte diese Aspekte als kleinsten gemeinsamen Nenner definieren, den ein Therapeut realisieren können muss. Aber abgesehen von Allgemeingültigkeit und Plausibilität bieten solche Konzepte keine Identität stiftende Heimat für Therapeuten. Wenn eine Therapieform Offenheit zulässt, steigert das ihre Überlebenschance. Eben dann als systemische Verhaltenstherapie (Hand 2008). Aber die Neuvermessung der Psychotherapie wäre kein genuin verhaltenstherapeutisches Anliegen, sondern eines der gesamten Zukunft⁵, ein synergetisches Anliegen. Und der Name Verhaltenstherapie hätte dann wohl ausgedient.

Literatur

- Damasio, Antonio (1997) *Descartes Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*, München: dtv
- Damasio, Antonio (2002). *Ich fühle also bin ich*. München: Ullstein
- Fiedler, Peter (2010). *Verhaltenstherapie—mon amour. Mythos, Fiktion, Wirklichkeit*. Stuttgart: Schattauer.
- Fliegel, Steffen. *Psychotherapeutische Schätze I und II*. Tübingen: DGVT-Verlag
- Hand, Iver (2008). *Strategisch-systemische Aspekte der Verhaltenstherapie. Eine praxisbezogene Systematik in ihren historisch-autobiografischen Bezügen*. Wien: Springer
- Hartmann-Kotek, Lotte (2011). *Gestalttherapie-heute*. *Psychotherapeutenjournal* 2/2011,157-165
- Kriz, Jürgen (2010). *Die Vielfalt des Personzentrierten Ansatzes in Beratung und Psychotherapie und die Utilisierung durch andere*. In: Speierer, G-W & Barg, M. (Hrsg.): *Personzentrierte Psychotherapie und Beratung aktuell*. Köln: GwG-Verlag, S. 135-1555
- Lazarus, Arnold (1976) *Multimodal behavior therapy*. New York: Springer

⁵ so wie es etwa in der Society of Psychotherapy Research (SPR) sich aufs Banner geschrieben hat

Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford Press.

Popper, Karl (1934). Die Logik der Forschung. Tübingen: Mohr Siebeck

Popper, Karl (1945). Die offene Gesellschaft und ihre Feinde. Tübingen: Mohr Siebeck

Sulz, Serge (2006). Verhaltenstherapeuten entdecken den Körper. In Marlock und Weiss (Hrg): Handbuch der Körpertherapie. Stuttgart: Schattauer

Wampold, B E (2001) The great Psychotherapy debate. London,:Erlbaum