

MICHAELA A. SWALES & HEIDI L. HEARD

# DIALEKTISCHE VERHALTENSTHERAPIE

Aus dem Englischen  
von Guido Plata

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2013



# Glossar

**Ätiologie Wörtlich:** „Lehre von den Ursachen“; in Medizin, Psychologie und verwandten Gebieten bezieht der Begriff sich auf die Faktoren hinter der Entstehung von Krankheiten. Diese werden je nach Stärke der Ursache-Wirkung-Beziehung zumeist in drei Kategorien eingeteilt: Causa, Contributio und Correlatio. „Causa“ (wörtlich „Ursache“) bezeichnet hierbei diejenigen Faktoren, die in kausaler Weise immer eine bestimmte Wirkung nach sich ziehen; „Contributio“ (wörtlich „Beitrag“) bezeichnet Faktoren, die infolge eines schwächeren, aber vorhandenen statistischen Zusammenhangs zu Folgen beitragen (Krankheit X tritt bei Vorhandensein von Faktor Y häufiger auf als in Abwesenheit von Faktor Y); „Correlatio“ bezeichnet Faktoren, die gemeinsam mit Erkrankungen auftreten, ohne dass ein ursächlicher Zusammenhang statistisch nachweisbar ist.

**Behaviorismus** Der Behaviorismus ist eine auf lerntheoretischen Konzepten aufgebaute Richtung innerhalb der Psychologie, die sich gegen die Anwendung der im 19. Jahrhundert gebräuchlichen Methode der Introspektion („Innenschau“, Beobachtung der eigenen Gedanken und Gefühle) wendet. Stattdessen beschränkte man die wissenschaftliche Untersuchung der Beziehung zwischen Lebewesen und ihrer Umwelt ausschließlich auf von außen beobachtbare Dinge und erforschte, welche Rolle Verstärker oder Strafreize für die Auftretenswahrscheinlichkeit von Verhalten spielen. In seiner striktesten Form („radikaler Behaviorismus“) wird die Relevanz psychischer Ereignisse für menschliches Verhalten abgelehnt; B. F. Skinner erweiterte jedoch die Theorie des radikalen Behaviorismus zu einer kognitionspsychologischen Konzepten ähnelnden Symbolverarbeitung (siehe auch „verdecktes Verhalten“), bei der interne („private“) Ereignisse durchaus menschliches Verhalten erklären können. Von der Bezeichnung „Behaviorismus“ abgeleitet ist der Begriff „behavioral“ als Adjektiv für Geschehnisse auf der Verhaltensebene oder zur Beschreibung einer auf verhaltenswissenschaftlichen Prinzipien basierenden Sichtweise. (➔ Konditionierung)

**Dissoziation** Auf den französischen Psychiater Pierre Janet zurückgehender Begriff zur Beschreibung des Auseinanderdriftens von Bewusstseinsinhalten, heute definiert als eine Unterbrechung der normalerweise integrativen Funktion des Bewusstseins, des Gedächtnis, der Identität oder der Wahrnehmung, wodurch einer oder mehrere Bereiche mentaler Prozesse vom Bewusstsein abgetrennt werden. Dissoziation ist einerseits ein Alltagsphänomen, etwa wenn

bei völliger Konzentration auf eine Aufgabe die Umgebung nicht mehr wahrgenommen wird, jedoch existieren auch sogenannte dissoziative Störungen in unterschiedlichen Bereichen, wie die dissoziative Amnesie (vorübergehender Verlust des episodischen Gedächtnisses) oder die Depersonalisationsstörung (persistierendes oder wiederkehrendes Erleben von Depersonalisation, dem Gefühl, dass man sich selbst passiv beim Handeln zuschauen würde und die körperlichen Empfindungen nicht die eigenen wären, und/oder Derealisation, dem Erleben der Umwelt als unwirklich, unvertraut und fremdartig).

**Exposition** Verhaltenstherapeutische Technik, bei der der Patient in einem sicheren Rahmen mit unangenehmen oder angstauslösenden Reizen konfrontiert wird, um die unerwünschte Reaktion mittels Gegenkonditionierung oder ➔ Extinktion abzulegen. Exposition kann in sensu (in der Vorstellung/ imaginativ) oder in vivo (im realen Leben) erfolgen, und entweder graduell, wie im Falle der systematischen Desensibilisierung, oder schlagartig, wie im Falle des Flooding (Reizüberflutungstherapie).

**Extinktion** Ein Konzept aus der Verhaltensforschung (➔ Behaviorismus, ➔ Konditionierung), bei dem auf ein gelerntes Verhalten kein Verstärker mehr folgt (➔ Verstärkung), wodurch im Falle klassischer Konditionierung das gelernte Verhalten ausbleibt oder im Falle operanter/instrumenteller Konditionierung seine Auftretenshäufigkeit schließlich auf das Ausgangsniveau sinkt. Extinktion stellt keineswegs ein „Vergessen“ oder „Verlernen“ dar, obwohl der Begriff in der deutschsprachigen Literatur gelegentlich irreführend mit „Löschung“ übersetzt wird. Vielmehr kommt es nach Extinktion zu Spontanerholung (die zuvor gelernte Reaktion tritt nach längerer Zeit ohne weitere Konditionierungsvorgänge erneut auf, jedoch mit geringerer Intensität und abflachender Tendenz), Erneuerung (die Extinktion tritt nur in ihrer eigenen Lernumgebung auf) und Wiederinkraftsetzung (wiederholte Darbietung des unkontingierten Reizes gibt dem neutralen Reiz seine Wirkung zurück).

**Invalidierung** Ein von Marsha Linehan (1993) geprägter Begriff für den Vorgang, dass Eltern den Emotionen seitens ihres Kindes entweder die Validität absprechen (d. h. dem Kind den Eindruck vermitteln, die von ihm empfundenen Emotionen seien in der gegebenen Situation unpassend) oder ihm unterstellen, seine emotionale Reaktion sei in ihrer Intensität übertrieben. Invalidierung gilt mittlerweile als Risikofaktor für die Borderline-Persönlichkeitsstörung.

**Irreverenz** In der DVT der Gegenpart zu den reziproken Kommunikationsstrategien von Wärme, Aufrichtigkeit und Selbstenthüllung. Irreverenzstrategien werden beim Auftreten dysfunktionaler Muster aus Emotionen,

Gedanken oder Verhaltensweisen bei Therapeut, Klient oder beiden Parteien angewendet und reichen von der Verwendung eines sachlichen statt warmen Tonfalls bis zu direktem Aussprechen unangenehmer Wahrheiten und „unorthodoxem Reframing der Kommunikation des Klienten“, bei dem der Therapeut dessen Äußerungen oder Verhaltensweisen in einen überraschenden Kontext einordnet, in dem sie sich gegen den Klienten wenden. Dabei dürfen Irreverenzstrategien nicht die Folge von Wut oder Frustration des Therapeuten sein, sondern müssen einem aufrichtigen Mitleid gegenüber dem Klienten entspringen. Ziel der Irreverenz ist das Aufbrechen der dysfunktionalen Muster in der Therapiesituation; sollte der Therapeut bemerken, dass er dem Klienten gegenüber zu weit gegangen ist, muss er sich sofort entschuldigen und die Beziehung reparieren.

**Konditionierung** Ein Paradigma aus der Lerntheorie, das sich auf das Erlernen von Reiz-Reaktions-Mustern bezieht. Ursprünglichste Form der Anwendung von Konditionierung ist die auf den russischen Forscher Iwan Petrowitsch Pawlow zurückgehende klassische oder respondenten Konditionierung, bei der ausgehend von einer natürlichen Paarung eines unkonditionierten Reizes (etwa Futter für einen Hund) mit einer unkonditionierten Reaktion (Speichelfluss beim Hund) der unkonditionierte Reiz wiederholt mit einem neutralen Reiz (etwa einem Glockenton) gekoppelt wird – der Hund bekommt also Futter dargeboten und zeigt daraufhin Speichelfluss, während er gleichzeitig den Glockenton hört. In der Folge wird der zuvor neutrale Reiz zum konditionierten Reiz und der konditionierte Organismus zeigt eine konditionierte Reaktion, die der unkonditionierten Reaktion meist stark ähnelt (Speichelfluss erfolgt bereits beim Glockenton, auch in Abwesenheit von Futter). Spätere Forscher entwickelten das Konzept zur operanten sowie instrumentellen Konditionierung weiter (der Unterschied ist, dass bei der instrumentellen Konditionierung sogenanntes instrumentelles Verhalten, das also einem bestimmten Zweck dient, verstärkt oder abgeschwächt wird, während dies im Falle der operanten Konditionierung bei spontan auftretendem Verhalten geschieht; im englischen Sprachraum wird jedoch nicht auf diese Weise differenziert). Bei diesen Formen der Konditionierung wird die Auftretenswahrscheinlichkeit eines Verhaltens durch Verstärkung oder Bestrafung (⇒ Konditionierung) verändert.

**Kontingenzmanagement** Ein lerntheoretisches Konzept, bei dem verschiedene Strategien der Verhaltensmodifikation zusammengefasst werden, die alle auf einem zielorientierten und systematischen Verstärkereinsatz (⇒ Verstärker) basieren. Ein Beispiel ist die Anwendung des sogenannten Premack-Prinzips, demzufolge Verhalten automatisch verstärkt wird, wenn darauf ein

Verhalten mit einer höheren Auftretenswahrscheinlichkeit folgt, das im Alltag normalerweise oft zu beobachten ist (Grundlage hierfür ist die Annahme eines ausgeprägteren Belohnungscharakters bei dem Verhalten mit höherer Auftretenswahrscheinlichkeit). Demzufolge können Verhaltensweisen mit hoher Auftretenswahrscheinlichkeit als Verstärker für Verhaltensweisen mit niedriger Auftretenswahrscheinlichkeit verwendet werden. Ein Beispiel wäre, dass ein Kind, das sein Zimmer ordentlich aufgeräumt hat (niedrige Auftretenswahrscheinlichkeit), erst danach draußen spielen darf (hohe Auftretenswahrscheinlichkeit). Ebenso kann problematisches Verhalten eliminiert werden, indem man die normalerweise darauf folgenden Verstärker entfernt.

**Transaktionale Theorie** Eine auf Linehan (1993) zurückgehende Theorie zur Erklärung psychischer Störungen, die biologische, entwicklungsbezogene und sozialpsychologische Forschungen kombiniert und postuliert, dass problematischen Verhaltensweisen aus einer dialektischen Transaktion zwischen einer biologisch basierten Neigung zu emotionaler Dysregulation und einem oder mehreren invalidierenden sozialen Umfeld(ern) resultieren.

**Umstrukturierung, kognitive** In zahlreichen kognitiv orientierten Psychotherapieschulen, insbesondere der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie und der Kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzte Methode zur Ersetzung negativer, dysfunktionaler Kognitionen durch positivere und funktionalere. Dies erfolgt in vier Schritten: 1) Aufdecken dysfunktionaler Kognitionen, 2) Hinterfragen dysfunktionaler Kognitionen, 3) Ausarbeiten angemessenerer Kognitionen sowie 4) Einüben der angemesseneren Kognitionen. (In einigen Modellen wird außerdem noch die Psychoedukation – die Vermittlung des kognitiven Modells an den Klienten – zur Aufzählung hinzugerechnet.)

**Validierung** In der DVT der Gegenpart zu den Problemlösestrategien. Durch die Validierung des Klienten identifiziert und bestätigt der Therapeut wahrheitsgetreue und berechnete Aspekte der emotionalen Reaktionen, Gedanken, Verhaltensweisen und Zielsetzungen des Klienten. Dies bildet einen Kontrast zur Invalidierung des Klienten durch sich selbst und andere Menschen.

**Verhaltenstherapie, kognitive** Die Integration grundlegender verhaltenstherapeutischer Verfahren wie Exposition mit kognitionspsychologischen Behandlungskonzepten. Eine „klassische“ KVT umfasst sechs Phasen: 1) Einschätzung oder Diagnostik, 2) Neukonzeptualisierung oder Edukation, 3) Fertigkeitserwerb, 4) Fertigkeitskonsolidierung und –anwendung, 5) Generalisierung und Aufrechterhaltung sowie 6) Nachbehandlung. Nach der kognitiv orientierten „Zweiten Welle“ der Therapieverfahren (begründet durch Ellis' Rationale Therapie, später als Rational-Emotive Therapie und REVT

bezeichnet sowie Becks Kognitive Therapie) entstanden in den vergangenen zwei Jahrzehnten zahlreiche neue kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlungsansätze, die nicht nur Gedanken, sondern auch Emotionen, Metakognitionen, Bezugsrahmen sowie Werte- und Zielsysteme einbeziehen und allgemein als die „Dritte Welle“ der Therapien bezeichnet werden. (Einige Autoren, wie Heidenreich, 2013, verorten die Grenze zur Dritten Welle jedoch bei der Einführung achtsamkeitsbasierter Ansätze.) Zur Dritten Welle zählen unter anderem die Metakognitive Therapie, die Schematherapie, die Dialektische Verhaltenstherapie, die Akzeptanz- und Commitmenttherapie sowie die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie.

**Verstärkung** Ein Konzept aus der Lerntheorie (⇒ Konditionierung), ein Verstärker (auch als „Belohnung“ bezeichnet) ist jeder auf ein Verhalten folgende Reiz, der die Auftretenshäufigkeit des Verhaltens vergrößert; zumeist (jedoch nicht immer) etwas für den Organismus Angenehmes. Verstärkung kann kontinuierlich (nach jedem Auftreten) oder intermittierend (nicht nach jedem Auftreten) erfolgen, wobei intermittierende Verstärkung die langfristigen Lerneffekte hervorruft. Das Gegenteil von Belohnung ist Bestrafung, entsprechend spricht man auch von Strafreizen, die die Auftretenswahrscheinlichkeit eines vorangegangenen Verhaltens senken, als Gegenpol zu Verstärkern. Verstärkung/Bestrafung kann positiv (Hinzufügen eines Reizes) wie negativ (Entfernen eines Reizes) erfolgen.

**Vulnerabilität** Auch als Diathese bezeichnet; allgemein eine reduzierte Widerstandsfähigkeit gegenüber negativen Einflüssen. Im psychologischen Sinne die Anfälligkeit für die Entwicklung psychischer Störungen oder maladaptiver Reaktionen angesichts negativer Einflüsse. Vulnerabilität wird in der Literatur als Anfälligkeit für psychische Störungen insgesamt oder spezifisch auf bestimmte Störungsbilder bezogen definiert; dementsprechend kann eine Person auch mehrere Vulnerabilitäten zur selben Zeit aufweisen. Es existieren eine Vielzahl von Vulnerabilitätsfaktoren, die die individuelle Neigung zur Entwicklung psychischer Störungen steigern können, darunter biologische, soziale, biographische, intrapsychische und kognitive Faktoren. Das Gegenteil von Vulnerabilität ist Resilienz.

**Wirksamkeit, interpersonelle** In der DVT die Kombination aus Durchsetzungsfähigkeit und sozialen Fertigkeiten.

**Zen** Eine im 6. Jahrhundert v. Chr. entwickelte Schule innerhalb des Mahayana-Buddhismus, die Einsicht in die Buddha-Natur (die Überzeugtheit von der Fähigkeit jedes Menschen, zu einem Buddha zu werden, als „großer Glaube“ bezeichnet) und deren Umsetzung im Leben betont. Dies beinhaltet

eine Geisteshaltung, in der verstandesbasiertes Denken aufgehoben ist, wodurch das Leben in seiner wahren Form vollumfänglich erlebt und sein Wesen direkt erfahren werden kann. Zur Überwindung des gewohnten Denkens wird der „große Zweifel“ daran gefördert, dies geschieht etwa mittels Kōans, speziellen Fragen von scheinbarer Sinnlosigkeit, in die man sich mit „großer Entschlossenheit“ hineinvertieft. (Einer der berühmtesten Kōans ist die Frage nach dem Geräusch einer einzelnen klatschenden Hand.) Darüber hinaus finden persönliche Gespräche mit Lehrern und Vorträge von diesen statt, um Schüler zu inspirieren und ihnen individuell angepasste weitere Schritte in ihrer Praxis aufzuzeigen; weiterhin dienen Techniken wie Achtsamkeitsmeditation dazu, gewohnte Denk- und Wahrnehmungsmuster aufzubrechen und die Art des Erlebens der Umwelt zu verändern. Aspekte des Zen, wie Achtsamkeit, werden in jüngerer Zeit in viele Therapieschulen integriert, da sie sich insbesondere bei der Behandlung von Depressionen und Angststörungen als hilfreich erwiesen haben.