



VINCERA
Kliniken



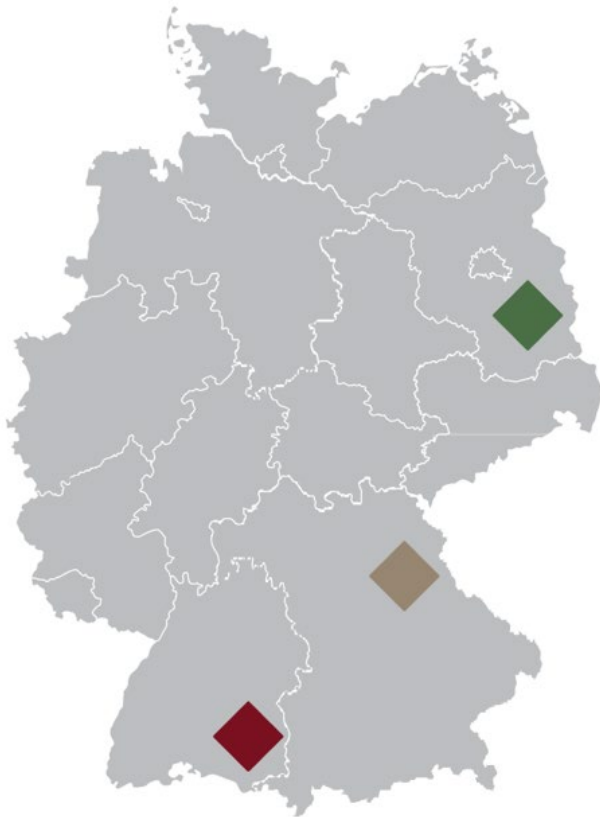
Break & Brain
Online-Fortbildung

Elektrostöckchen & Bonbon: Wozu Verhaltenstherapie?

Eberhard Böhme
Ärztlicher Direktor & Chefarzt
Vincera Klinik Spreewald

Mittwoch, 15.04.2026

Die Vincera Kliniken



Unsere Chefärzte



◆ **Dr. med. Lisa Fiedler**
Chefärztin & Ärztliche Direktorin
der Vincera Klinik Burg Wernberg



◆ **Dr. med. Eberhard Böhme**
Chefarzt & Ärztlicher Direktor
der Vincera Klinik Spreewald



◆ **Prof. Dr. med. Kamila
Jauch-Chara**
Chefärztin & Ärztliche Direktorin
der Vincera Klinik Bad Waldsee

ELEKTROSTÖCKEN UND BONBON: WOZU VT?

- Verhaltenstherapie im Diskurs
- Ursprünge und Grundannahmen
- Lernpsychologische Grundlagen
- Entwicklungslinien





„Der Glaube an Wissenschaft
hat viel von magischen und
fetischistischen Zügen an sich.“

Alexander Mitscherlich, Psychoanalytiker

Verhaltenstherapie als:
„Gehirnwäsche und
Primitivpsychologie“

Alexander Mitscherlich, Psychoanalytiker

„Psychoanalyse ist jene
Geisteskrankheit, für deren
Therapie sie sich hält.“

Karl Kraus, Publizist

„Indessen haben einige Forscher festgestellt, dass die Psychoanalyse den Zustand eines Patienten sogar verschlechtern statt verbessern kann, selbst wenn sie von hochqualifizierten Ärzten durchgeführt wird. Dies alles hat unter den jüngeren Psychiatern ein Gefühl der Unzufriedenheit verbreitet und sie veranlasst, neue, bislang tabuisierte Verfahren zu erproben. ...“

Hans Eysenck, Behaviorist

„Die Behavioristen, die als Propheten der Technokratie an der Produktion eines gefügigen, wissenschaftlich konditionierten menschlichen Tiers hängen, das total seiner Außenwelt angepasst ist, die die permanente Befreiung des Menschen von Schuld ersinnen und Befreiung als lustvolle Konformität deklarieren, bringen hervor und verfallen zugleich einem ‚Wissenschaftstotalitarismus‘ ..., der nicht mehr die Bildung des Menschen als Weg seiner je eigenen Selbstbefreiung achtet, sondern die Menschen als Exemplare der Gattung zu einem geschlossenen Raum technokratischer und warenökonomischer Beeinflussung erfasst“

...

„ Pfui, Teufel !!! ... Da muss doch jedes anständige Mitglied der Sozialen Kultur der Schauer, die Wut oder die Übelkeit ergreifen !“

Köpcke-Duttlers, Leserbriefschreiberin



„Merkwürdig: Verhaltenstherapeuten werden von denjenigen, die nicht einmal Symptome kurieren können, kritisiert, weil sie nur Symptome heilen. Hier wird die Auseinandersetzung offenbar metaphysisch.

Es erscheint mir unmöglich herauszufinden, was Freudianer zu erreichen beanspruchen, soweit sie jetzt zugeben, dass sie einen Patienten nicht von seinen sogenannten Symptomen zu befreien vermögen.

Sie sprechen davon, dass sie dem Patienten die Freiheit der Wahl zurückgäben und seine Persönlichkeit von Verkrampfungen befreien, aber solche Behauptungen sind zu ungenau, als dass man ihre Stichhaltigkeit nachprüfen könnte. ...“

Hans Eysenck, Behaviorist



„Einige praxisnahe Vergleichsstudien haben immer wieder aufgewiesen dass Verhaltenstherapeuten in ihrem konkreten Vorgehen nicht dem vorurteilsbehafteten Bild entsprechen, das Ihre Feinde sich von ihnen machen: Sie waren weder kalt noch fordernd dirigistisch, sondern bewiesen ebenso viel Verständnis und Empathie wie Therapeuten anderer Schulen, handelten vertrauensenerweckend, waren offensichtlich hilfreich und gaben Erklärungen und Interpretationen ab.

Im Vergleich von Psychoanalyse, Verhaltenstherapie und Gestalttherapie sind Psychoanalytiker und Verhaltenstherapeuten einander ähnlicher als Gestalttherapeuten, die mit Ihren Patienten wesentlich direkter umgingen.“

Eva Jaeggi, Psychoanalytikerin

”

***„A rose by any other name:
Labeling bias and attitudes toward
behavior modification“***

Woolfolk (1977)



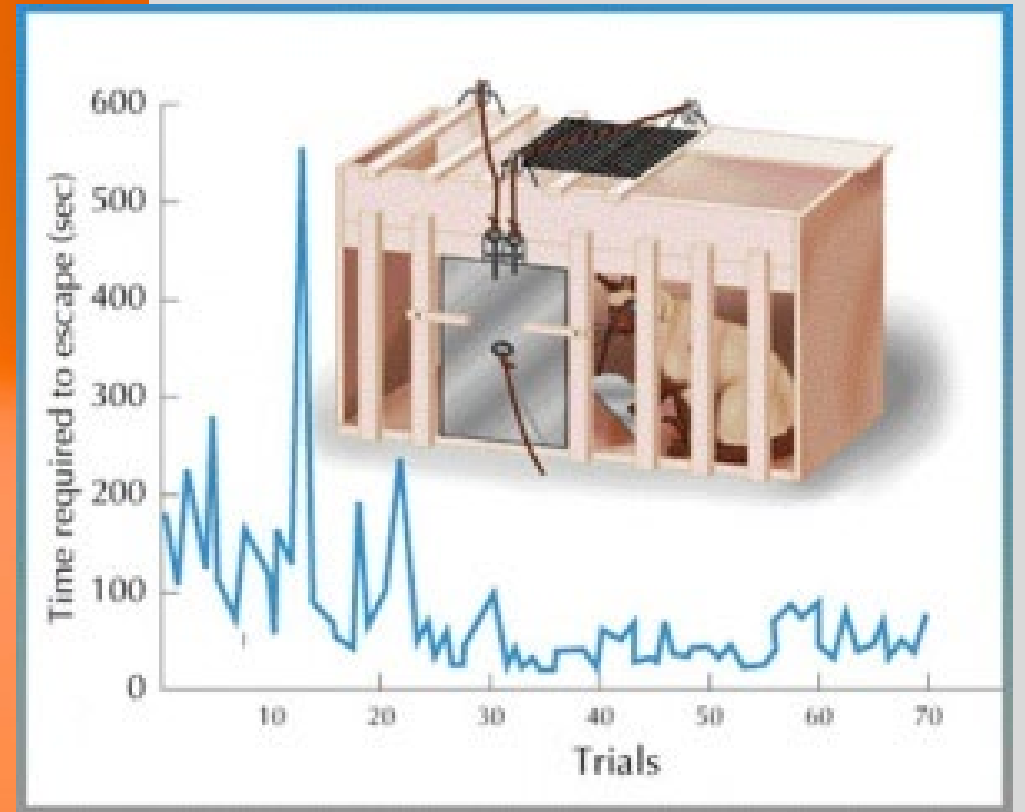
URSPRÜNGE & GRUNDANNAHMEN



Reiz-Reaktionsverknüpfungen werden um so stärker, wenn sie häufig, in kurzen Abständen und mit Elan geübt werden.

Die Konsequenzen des Verhaltens bestimmen, was gelernt und was nicht gelernt wird.

z.B. Edward L. Thorndike (1913), „Law of exercise“



URSPRÜNGE & GRUNDANNAHMEN

fx

wenn $[SER=(SHR \times D \times V \times K) -$
 $SIR > SLR]$ dann R

???
S $\Rightarrow$ R

Ersetzung der von ihm als **“mystisch”** bezeichneter Begriffe wie **“Seele”, “Geist”, “Ich”, “Bewusstsein”** oder **“Einsicht”** durch objektive, naturwissenschaftliche Konzepte und Theorien, z.B.:
wenn $[SER=(SHR \times D \times V \times K) - SIR > SLR]$ dann R
Clark L. Hull (1952)



URSPRÜNGE & GRUNDANNAHMEN



***„Zwei-Faktoren-Lerntheorie“ (Furcht- vs. Hoffnungslernen
und Triebinduktion vs. Triebreduktion)***

Mowrer (1960)

Vorschlag, Angsttheorie v. Freud & VT n. Hull zu verbinden

Dollard & Miller (1950)

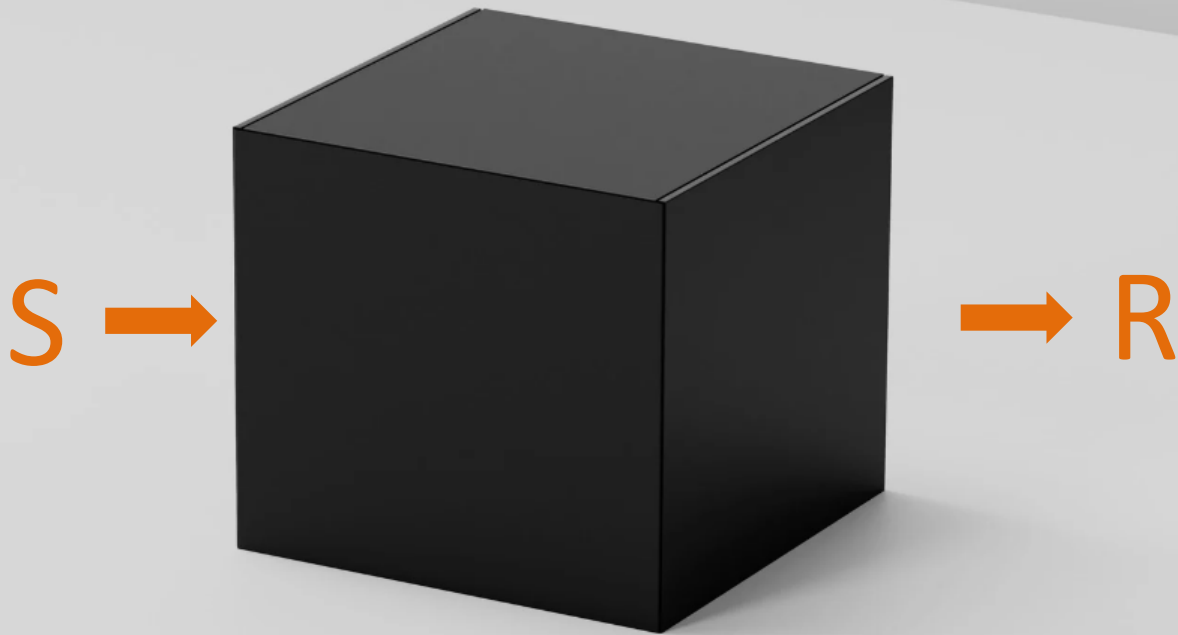
„Nicht philosophieren, sondern experimentieren!“

Eysenck (1952)

LERNPSYCHOLOGISCHE GRUNDLAGEN



- Klassische Konditionierung („Respondentes Lernen“)
- Operantes Konditionieren („Instrumentelles Lernen“)
- Modellernen



Klassisches Konditionieren

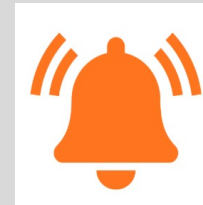
Ein Reiz („Stimulus“) = S

löst ein bestimmtes beobachtbares Verhalten („Reaktion“) = R aus.

Interne Regulation wird als nicht relevant, da nicht messbar betrachtet („black box“).

LERNPSYCHOLOGISCHE GRUNDLAGEN

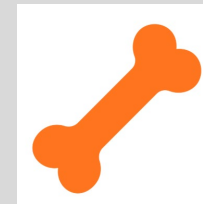
Klassisches Konditionieren: Pawlow (1905)



nS – neutraler Stimulus



? - keine spezifische Reaktion



UCS – un konditionierter Stimulus



UCR - un konditionierte Reaktion



CS – konditionierter Stimulus



CR – konditionierte Reaktion

LERNPSYCHOLOGISCHE GRUNDLAGEN

Klassisches Konditionieren: Pawlow (1905)



Konditionierung
=
Lernen

Merkmale klassischer Konditionierung 1:

- **Kontiguität:**
UCS + ns sollten räumlich und zeitlich eng verbunden werden können
- **Verstärkung („reinforcement“):**
Je häufiger UCS + ns verknüpft werden, um so sicherer und stabiler ist die Verknüpfung
- **Reizgeneralisierung:**
ähnliche Reize lösen gleiche CR aus





Merkmale klassischer Konditionierung 2:

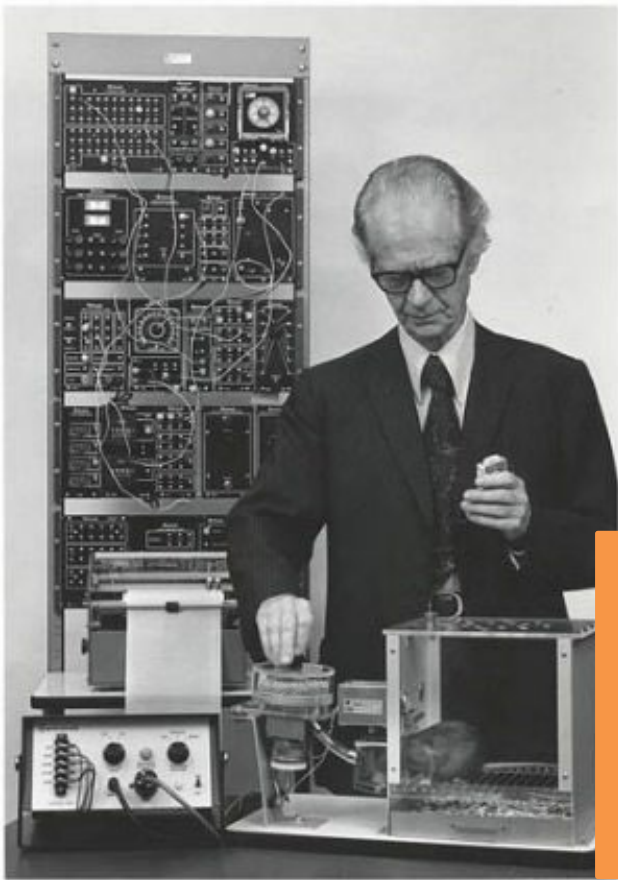
- **Diskriminationslernen (Reizdifferenzierung):**
Es werden CS und CS-ähnliche S unterschieden,
wenn differenziert verstärkt wird
- **Habituation:**
Wenn ein CS immer häufiger angeboten wird, kommt es zur Gewöhnung
CS => nS



Operante Konditionierung

- O.K. ist ein Lernprozess, bei dem die Auftretungswahrscheinlichkeit von Verhalten durch seine **Konsequenzen** erhöht oder erniedrigt wird.
= „**Konsequenzsteuerung**“

LERNPSYCHOLOGISCHE GRUNDLAGEN



Skinner: Klassische Konditionierung reicht als Erklärungsmodell oft nicht aus; Verhalten lässt sich auch unabhängig von äußeren Auslösern beobachten.

- Reiz-ausgelöste Reaktionen = „**respondents**“
- Reaktionen, die der Organismus „einfach so“ zeigt = „**operants**“

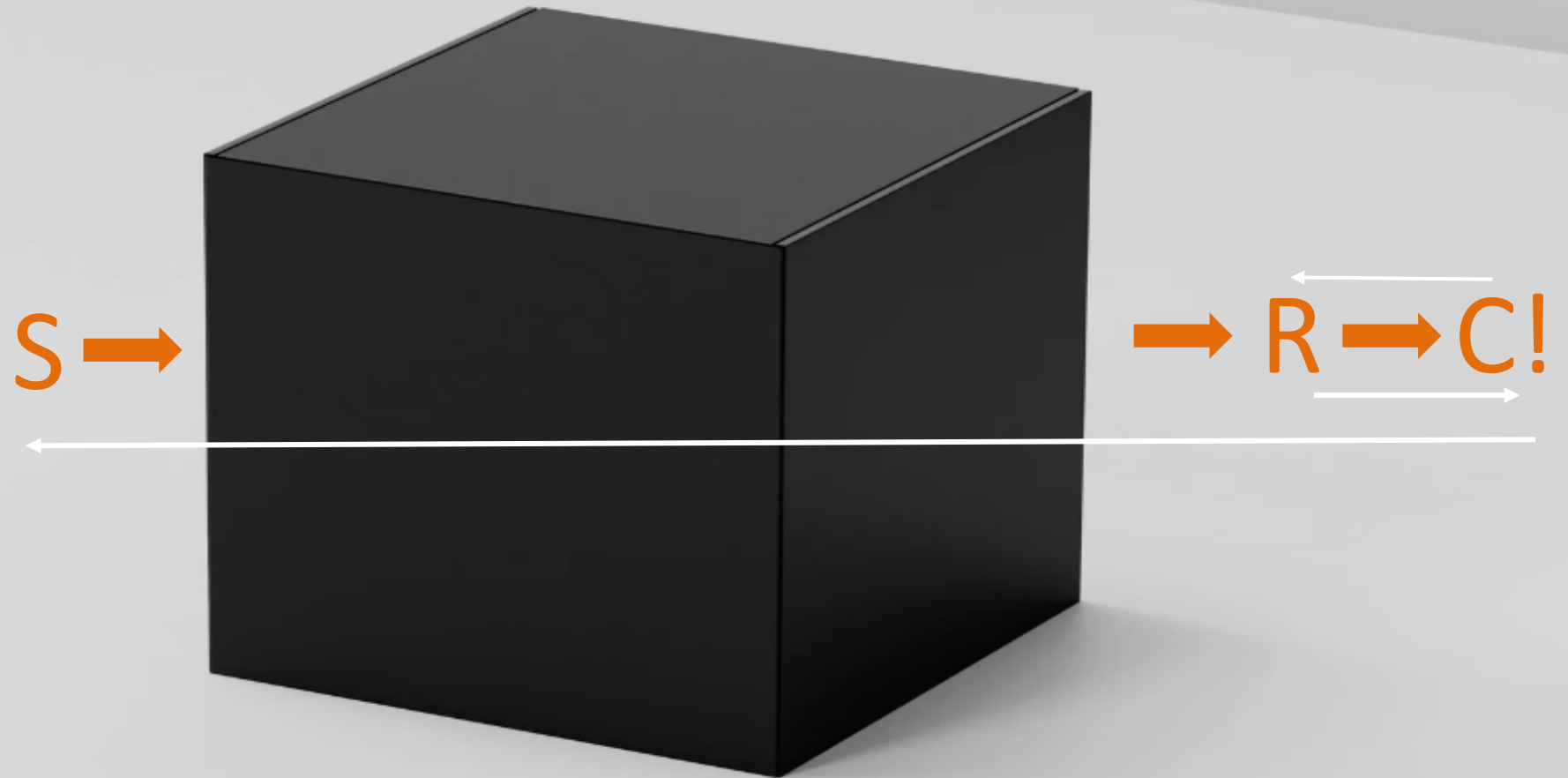
„ ... dass Theorien zwar für denjenigen, der sie aufstellt, amüsant sein können, aber wenig praktischen Wert besitzen.“

Burrhus Frederick Skinner (1904 – 1990)



Operante Konditionierung

O.K. ist ein Lernprozess, bei dem die Auftretungswahrscheinlichkeit von Verhalten durch seine **Konsequenzen** erhöht oder erniedrigt wird. „**Konsequenzsteuerung**“





Konditionierung höherer Ordnung

Durch Generalisierung
können ähnliche Reize
ebenfalls zu CS werden!



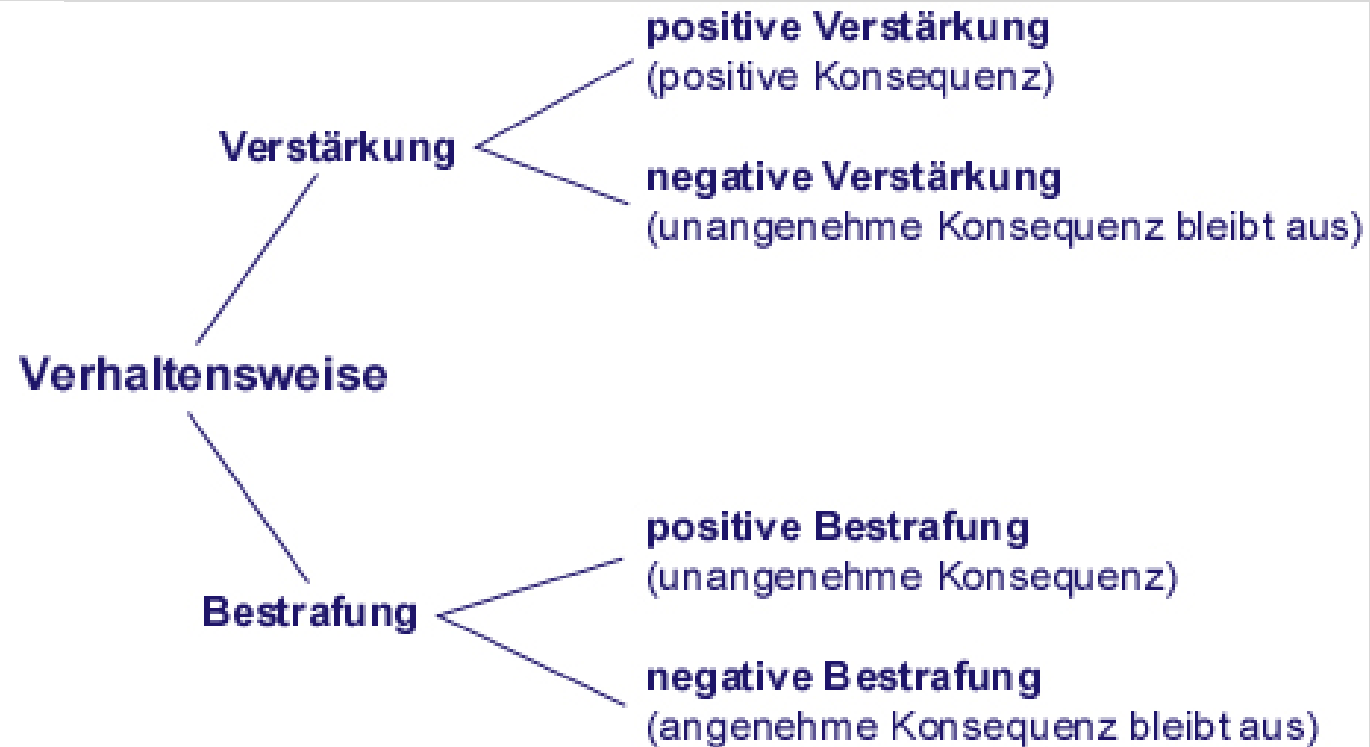
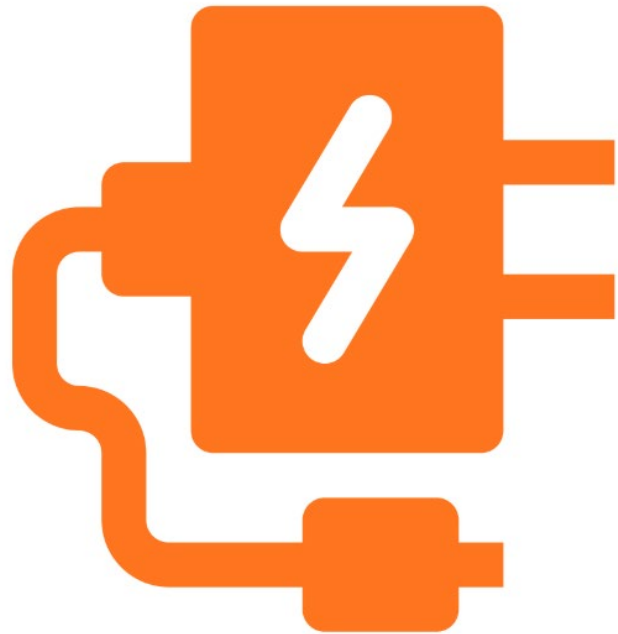


Wird eine Reaktion verstärkt,
erhöht sich die
Wahrscheinlichkeit ihres
Wiederauftretens in
vergleichbaren Situationen!

Zum Beispiel durch
**Intermittierende
Verstärkung**



Merkmale operanter Konditionierung 1: **Verstärkung**





Merkmale operanter Konditionierung 2:

- **Löschung:**
meist geplant. VH wird nicht verstärkt, Häufigkeit des VH nimmt ab.
- **Vergessen:**
natürlicher Vorgang, VH wird nach gewisser Zeit nicht wiederholt
- **Spontanerholung („spontaneous recovery“):**
Wiederauftreten eine VH unter Verstärkerentzug, ohne dass erneut konditioniert wird.

*„Für Lehrende ist Vergessen
ein besonders interessantes Thema ...“
(Lefrancois)*





Merkmale operanter Konditionierung 3:

- **Kontinuierliche Verstärkung:**
jedes erwünschte VH wird verstärkt.
- **Intermittierende Verstärkung:**
beispielsweise „abergläubisches“ Handeln.
- **Stufenweise Annäherung („shaping“):**

*Aufeinander folgende Annäherungen
werden differenziell verstärkt*





Merkmale operanter Konditionierung 4:

- **Stimuluskontrolle:**
Reize, die einer Reaktions-Konsequenzkette vorausgehen, erhalten Signalfunktionen.

Ein diskriminativer Stimulus S^D lässt einen Verstärker erwarten.

Ein negativer Stimulus S^Δ weist darauf hin, dass kein Verstärker folgen wird.





Merkmale operanter Konditionierung 5:

- **Verstärkerverlust/Kontrollverlust:**
Depressives Verhalten erklärt sich dadurch, dass die subjektive Erfahrung der Unkontrollierbarkeit von Ereignissen die generalisierte Erwartung herausbildet, zukünftige Ereignisse seien unabhängig von eigenem Verhalten.
- Beispiel: „Erlernte Hilflosigkeit“ n. Seligman



Merkmale operanter Konditionierung 6:

- **Erwartung unrealistischer Konsequenzen:**
Wenn Meidung ausgeführt wird, folgt keine aversive Konsequenz bzw. Bestrafung wird erwartet, wenn nicht gemieden wird.
- Beispiel: phobisches Meidungsverhalten

LERNPSYCHOLOGISCHE GRUNDLAGEN



*„Wenn ich ins
Kaufhause gehe ...“*



„ ... werde ich umfallen ...“



„ ... und mich blamieren!“



Was fällt hier auf?

Ist der Deckel
überhaupt noch zu?



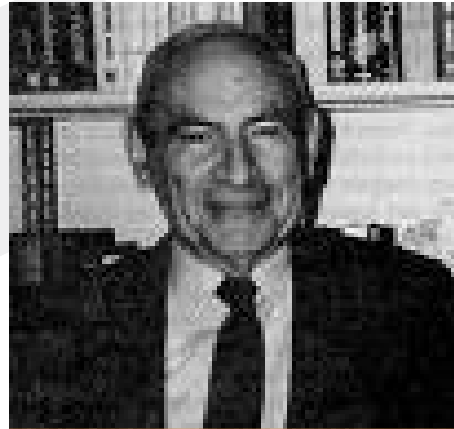
ENTWICKLUNGSLINIEN



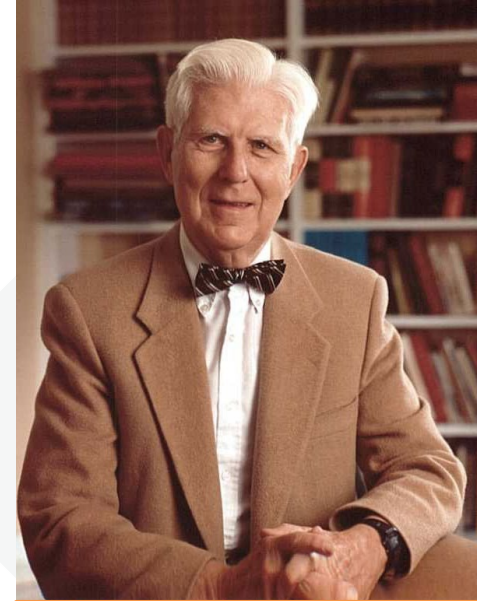
A. Ellis (1957):
How to Live with a
Neurotic



**A. Bandura
(1963)**
Modellernen



**Fred H. Kanfer
& Saslow (1965)**
Behaviroal analysis



A. Beck (1972)
Depression:
Causes and
Treatment.



**D. Meichenbaum
(1977)**
Cognitive Behavior
Modification:
An Integrative
Approach



- Nur klassische (stimulus control) **oder** operante Konditionierung reicht nicht aus, um menschliches Verhalten zu erklären
- Ein drittes Kontrollsystem umfasst „internale“ Prozesse, d.h. DENKEN beeinflusst VERHALTEN.
- Bandura definiert diesen Regelkreis als „symbolic control“
- Ohne diese Fähigkeit zur ANTIZIPATION wären mittel- und langfristige Verstärkung nicht möglich.

„Modellernen ist ein Prozess, bei dem die Auftretenswahrscheinlichkeit von Verhalten erhöht ist, wenn dieses Verhalten bei einer anderen Person (Modell) beobachtet wird“

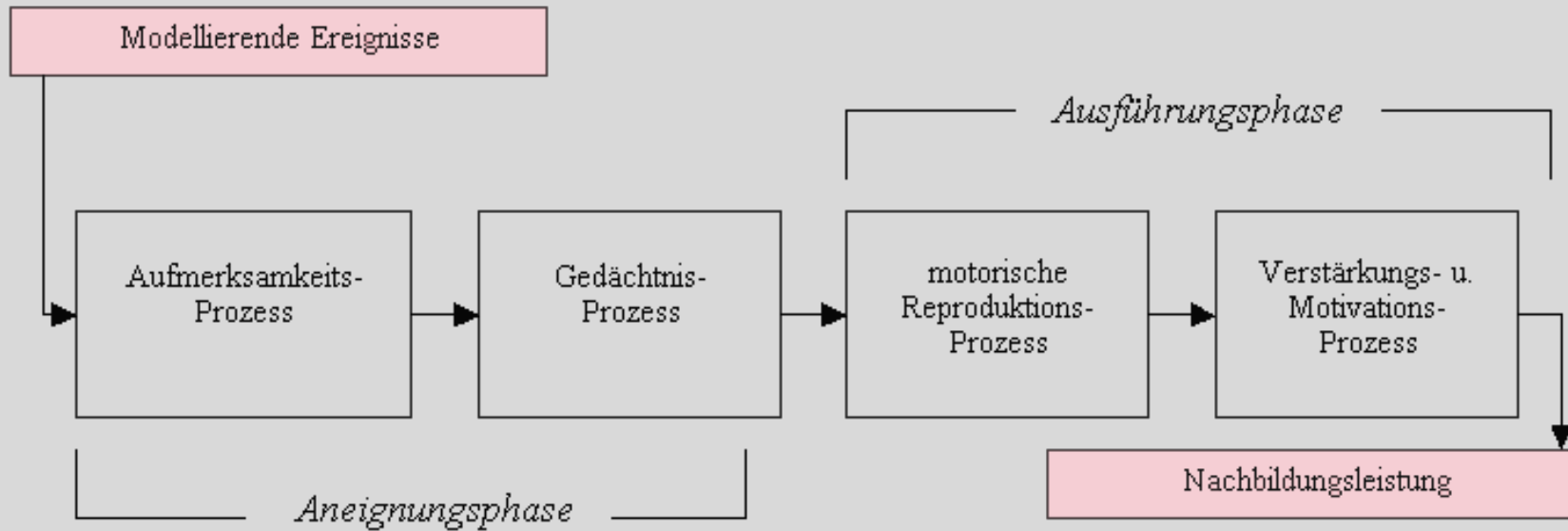
Albert Bandura (1969)





Soziales Lernen erfolgt
mit drei Imitationseffekten:

1. Hemmende Effekte
= Unterdrückung oder Auftreten
abweichenden VH
2. Enthemmende Effekte
3. Auslösende Effekte
= nicht-neuartiges, aber Modell-VH in
Beziehung stehendes VH



„

„Most human behavior is learned by observation through modeling“



Banduras „**Modeling**“-Therapie:



Einfluss auf Persönlichkeitstheorie und -therapie

Praktische Konsequenz:

„Bringe ich Patienten mit einer psychischen Erkrankung dazu, jemanden zu beobachten, der mit der selben Problematik in produktiver Weise umgeht, kann ich dadurch Behandlungsfortschritte erzielen“





Das aggressive Verhalten bestand in der Misshandlung einer großen Puppe: Vorschulkinder wurden in 4 Gruppen eingeteilt, die unterschiedliche Erfahrungen machten.

Gruppe 1: machte die Beobachtung eines aggressiven Erwachsenen

Gruppe 2: beobachtete den gleichen Erwachsenen in einem Film.

Gruppe 3: wurde eine als Katze verkleidete Figur in einem Film mit gleichem aggressivem Verhalten präsentiert.

Gruppe 4: war die Modellgruppe ohne aggressives Modell.

... anschließend wurden die Kinder in den Raum gebracht, in dem sich die Spielgruppe befand!





Ergebnisse:

Die Kinder der Experimentalgruppen 1 - 3 zeigten fast doppelt so viele aggressive Akte, wie die der Kontrollgruppe 4. Das menschliche Filmmodell (Gruppe 1) hat dabei offensichtlich die stärkste Wirkung gehabt.

- Es zeigte sich eindeutig, dass alle Kinder, denen ein sich aggressiv verhaltendes Modell präsentiert worden war, in der anschließenden Spielsituation deutlich mehr aggressive Verhaltensweisen insgesamt zeigten, als Kinder, denen ein nicht-aggressives Modell oder gar keins angeboten worden war.
- Diese Ergebnisse werden vor allem im Zusammenhang mit der Wirkung von Aggressionen im TV und anderen Medien diskutiert.

WOZU VT?

Zusammenfassung



Moderne Verhaltenstherapie

- ... versteht Therapeuten generell als Anreger/Katalysator für Veränderungen
- ... bietet Prozessmodellen für systemische Umsetzung von Veränderungen in die Praxis
- ... hat erlernbare Autonomie und Selbstregulation von Klienten als oberstes Ziel
- ... bevorzugt aktive Rolle der Klienten
- ... zielt auf Maximierung der persönlichen Freiheit (Wiedererlangung von Entscheidungs- und Handlungsfreiheit mit allen positiven und negativen Konsequenzen)
- ... bedeutet prinzipiellen Pluralismus der Werte, Anschauungen und Lebensstile
- ... hat ein ganzheitliches „Person“-Modell
- ... Verbindet vorsichtigen therapeutischen Optimismus mit grundsätzlich pragmatischem Standpunkt



*Sage es mir - ich werde es vergessen.
Erkläre es mir - ich werde mich erinnern.
Lass es mich selber tun - ich werde verstehen.*

Lao-Tse oder Konfuzius?



LITERATURVERZEICHNIS

- *Daiminger C (2005): Eine Erfolgsgeschichte mit Differenzen. Ein Beitrag zur Geschichte der Professionalisierung der Verhaltenstherapie und der DGVt in der BRD. FU Berlin (online-dissertation)*
- *Eysenck H: „Nicht philosophieren, sondern experimentieren!“ Interview in: „Die Zeit“ (1967) unter Bezug auf: „The effects of psychotherapy: an evaluation (1952)*
- *Kanfer F H, Reichecker H, Schmelzer D (1996): Selbstmanagement-Therapie. Springer*
- *Lefrançois G R (1994): Psychologie des Lernens. Springer*
- *Margraf J (2000): Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Springer*
- *www.verhaltenswissenschaft.de*
- *www.lern-psychologie.de*





Anstehende Break & Brain Online-Fortbildungen

Save the date



Mit
13
Mai

Resonanzräume- Körper, Emotionen und kreativtherapeutische Ansätze in der psychosomatischen Therapie

18:00 Uhr

2 Fortbildungspunkte

Dr. med Lisa Fiedler, Cheförztn, Vincera Klinik Burg Wernberg

Mit
10
Jun

Wenn der Darm verrückt spielt - Therapie des Reizdarmsyndroms

18:00 Uhr

2 Fortbildungspunkte

Prof. Dr. med. Kamila Jauch-Chara, Cheförztn, Vincera Klinik Bad Waldsee

Anmeldungen bitte per Mail: anmelden@vincera-kliniken.de