

1 Entwicklung eines wissenschaftlichen Therapieansatzes: Kognitive Verhaltenstherapie

Verhaltenstherapie hat sich im späten 20. Jahrhundert als Antwort auf die damals vorherrschende Psychoanalyse nach Freud entwickelt. Diese betonte bewusste und unbewusste Vorgänge und damit schwer oder gar nicht messbares Verhalten. Der Behaviorismus (abgeleitet vom englischen Begriff behavior = Verhalten) entwickelte eine wissenschaftlich fundierte Richtung der Psychologie, die sich auf beobachtbares und messbares Verhalten stützt. Anfangs ignorierten die Behavioristen deshalb kognitive Denkprozesse, da diese nicht direkt beobachtbar und daher schwer messbar sind. Sie gingen davon aus, **dass Verhal-**

ten allein durch Konditionierung gelernt wird, die durch Interaktion mit der Umwelt auftritt. Diese geschieht durch Reize, die wiederum Reaktionen hervorrufen, die entweder verstärkt oder bestraft werden.

Jahrelang sprachen Behavioristen nicht über Gedanken oder Emotionen, da diese nicht objektiv messbar sind. Viele der frühen Lernexperimente wurden mit Tieren durchgeführt. Dabei wurden die Ergebnisse zunächst besonders auf nicht-sprechende Individuen mit schweren Entwicklungsstörungen übertragen. Später begannen Verhaltenstherapeuten auch mit Menschen zu arbeiten, die sprechen konnten und die damit über ihre Interpretation der Umwelt berichten können. Sie wandten einen *kognitiven verhaltenstherapeutischen Ansatz an*, der sich auf Konzepte der Kognitionspsychologie wie Denken, Entscheidungsfindung, Sprache und Problemlösung konzentriert. Dieser Ansatz ignoriert die mentalen Prozesse nicht mehr, sondern beachtet, wie diese Veränderungen das direkt beobachtbare Verhalten beeinflussen.

Wenn man einem Kind zum Beispiel beibringt, dass jemand, der es ärgert, nur einen Spaß macht und sich danach sein Verhalten gegenüber der Person, die es ärgerte, ändert, es etwa weniger schlägt oder schreit, kann man das Verhalten als Ergebnis einer kognitiven Intervention messen. Solange eine kognitive Intervention zu messbaren Veränderungen im Verhalten führt, handelt es sich um einen wissenschaftlichen Ansatz.

Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) basiert auf der Annahme, dass das Denken über sich und die Umwelt eine ursächliche Rolle für emotionale Reaktionen spielt. Diese führen dann zu verändertem Verhalten in Alltagssituationen. Autoren wie Beck, Ellis,

Burns, Barlow und andere entwickelten KVT-Verfahren zur Behandlung von Depressionen und Angststörungen. Hierbei lernen Betroffene ihr Denken über Ereignisse so zu verändern, dass eine Veränderung der depressiven oder ängstlichen Reaktionen erreicht wird. KVT-Verfahren für Kinder zielen so auf den Umgang mit Wut, Frustration und Angst ab sowie den Aufbau von sozialen Fähigkeiten. Sie wurden später auf Kinder mit Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) übertragen (Baker, 2001, 2003, 2005, 2006, 2008, 2013, 2015; Reaven et al., 2011; Durand, 2011; Garcia-Winner, 2007).

2 Schlüsselemente kognitiver Verhaltensmodelle

Die folgenden Aspekte müssen berücksichtigt werden um Verhalten zu verstehen:

Klassische Konditionierung

Die Klassische Konditionierung betont die Bedeutung des Assoziativen Lernens, bei welchem bestimmte Umweltfaktoren mit einer bestimmten Verhaltensreaktion assoziiert werden. *Beispielsweise kann das bloße Erwähnen eines schriftlichen Tests Frustration hervorrufen, wenn ein ähnlicher Test in der Vergangenheit negative Gefühle ausgelöst hat.*

Durch Assoziation können bestimmte Umweltfaktoren eine positive oder **negative Reaktion** wie Frustration, Angst oder Wut auslösen. Schlüssel zur Prävention von Verhaltensproblemen ist es, die **Auslöser** von herausforderndem Verhalten zu verstehen.

Operante Konditionierung

Operantes Konditionieren zeigt die Bedeutung der **Konsequenzen** eines Verhaltens auf. Wenn auf ein Verhalten eine positive Konsequenz folgt, wird das Verhalten verstärkt und es ist wahrscheinlicher, dass dieses erneut auftritt. Die Theorie des operanten Konditionierens (d. h. welche Konsequenzen das Verhalten produziert) führt zu einem besseren Verständnis für das Auftreten eines Verhaltens und zum Einsatz wirksamer Verstärker, um erwünschtes Verhalten ebenso wie auch soziale Fähigkeiten zu erhöhen.

Kognitiv-verhaltenstherapeutische Ansätze

Kognitive Ansätze betonen das menschliche **Denken** und die Interpretation der Umwelt, die Verhalten und emotionale Reaktionen bestimmen. *Beispielsweise kann eine schriftliche Hausaufgabe Frustration hervorrufen, sie muss es aber nicht zwangsläufig. Das ist abhängig von der individuellen Wahrnehmung der Hausaufgabe und den eigenen Fähigkeiten.* Carol Dweck (2006) zeigt, dass kindliche Theorien über Intelligenz Einfluss auf den Umgang mit schwierigen Aufgaben und Fehlern haben. Kinder, die Probleme und Fehler als dem Prozess des Lernens zugehörig sehen, sind weniger frustriert als Kinder, die Probleme und Fehler

als Zeichen geringer Fähigkeit und schwacher Intelligenz betrachten.

Biologische Einflussfaktoren

Kognitiv-verhaltenstherapeutische Ansätze berücksichtigen den Einfluss biologischer Faktoren auf das Denken und die Reaktionen auf Umweltauslöser. *Beispielsweise können Reaktionen stärker ausfallen, wenn Kinder Müdigkeit, Hunger oder Schmerz verspüren.*

Zusammengefasst: Ein kognitives Verhaltensmodell

Berücksichtigt man alle obenstehenden Elemente, kommt man zu mehreren Kategorien, die das menschliche Verhalten beeinflussen:

Kognitives Verhaltensmodell

Umweltauslöser → Biologische Einflussfaktoren → Kognition/Denken → Verhalten und emotionale Reaktion → Konsequenzen der Umwelt

Abb. 2.1: Kognitives Verhaltensmodell

Wenn man dieses Modell zugrunde legt, kann das Verhalten auf verschiedenen Ebenen angegangen werden. Verändern lassen sich die Auslöser eines Verhaltens, die biologischen Einflussfaktoren, das Denken und die Fähigkeiten zur Bewältigung einer herausfordernden Situation. Außerdem lassen sich auch die Konsequenzen verändern, die die Wahrscheinlichkeit für ein erneu-

tes Auftreten des Verhaltens bestimmen. Der Fokus dieses Buchs liegt auf der Veränderung des Denkens und auf Bewältigungsstrategien, dennoch ist es wichtig zu verstehen, dass manchmal auch die Umwelt verändert werden muss. Wenn das Kind zum Beispiel von Mitschülern gemobbt wird, ist es nicht ausreichend, ihm beizubringen, anders über Gleichaltrige zu denken, um ihnen gegenüber weniger ängstlich zu sein. In diesem Fall ist es viel mehr notwendig, das Mobbing zu stoppen und einen angenehmen Umgang innerhalb der Klasse zu schaffen, anstatt sich auf die Wahrnehmung der Mitschüler durch das Kind zu beschränken.

Verändern lassen sich die Auslöser und Konsequenzen eines Verhaltens, aber auch die biologischen Einflussfaktoren, das Denken sowie die Fähigkeiten zur Bewältigung einer herausfordernden Situation.

In den folgenden zwei Kapiteln werden Verhaltensprobleme auf der Basis eines kognitiven Verhaltensmodells verstanden und entsprechende Interventionen geplant. Das dritte Kapitel beschäftigt sich mit Krisenmanagement und Prävention von herausforderndem und unkontrollierbarem Verhalten. Einiges aus dem Inhalt dieses Kapitels entstammt dem Buch *No More Meltdowns* (Baker, 2008). Kapitel vier behandelt hauptsächlich, wie Ängste überwunden werden können, und ist eine Zusammenfassung des Buchs *Overcoming Anxiety in Children and Teens* (Baker, 2015). Kapitel fünf konzentriert sich auf die Verbesserung von sozialen Fähigkeiten und betont mehrere Aspekte des obenstehenden Modells. Dazu gehören Veränderung des Denkens über soziale Situationen und das Geben direkter Anweisungen, ebenso wie die Verstärkung der Fähig-

keiten und Tipps zur besseren Generalisierung der Fähigkeiten. Interessierte Leser finden mehr Information über soziale Kompetenztrainings in verschiedenen Büchern des Autors (Baker, 2001, 2003, 2005, 2006).

