

NIKLAS TÖRNEKE

Bezugsrahmentheorie



Eine Einführung

Niklas Törneke
Bezugsrahmentheorie
Eine Einführung

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

NIKLAS TÖRNEKE

BEZUGSRAHMMENTHEORIE

EINE EINFÜHRUNG

AUS DEM AMERIKANISCHEN VON GUIDO PLATA

Junfermann Verlag
Paderborn
2012



Copyright	© der deutschen Ausgabe: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2012
Copyright © der Originalausgabe	Niklas Törneke, 2010
Übersetzung	Guido Plata
Coverfoto	© sommersby – Fotolia.com
Covergestaltung/ Reihentwurf	Christian Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-139-9

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-791-7).

In Erinnerung an meinen Vater David.

Inhalt

Vorwort zur schwedischen Ausgabe	15
Vorwort zur US-Ausgabe	19
Danksagung.....	23
Eine persönliche Einleitung	25
TEIL 1: HINTERGRUND	31
1. Der radikale Behaviorismus und grundlegende verhaltensanalytische Prinzipien	33
1.1 Der Behaviorismus und seine Prämissen.....	34
1.2 Was ist radikal am radikalen Behaviorismus?.....	35
1.3 Fundamentale verhaltensanalytische Prinzipien.....	37
1.3.1 Operante Konditionierung: Lernen durch Konsequenzen.....	37
1.3.2 Respondente Konditionierung: Lernen durch Assoziation	45
1.3.3 Operante und respondente Konditionierung interagieren.....	48
1.3.4 Extinktion	49
1.3.5 Generalisierung.....	51
1.3.6 Diskrimination.....	52
1.4 Ausblick.....	53
2. Denken und die menschliche Sprache	55
2.1 Verbales Verhalten	56
2.2 Skinners Beschreibung verbaler Operanten	57
2.2.1 Tact.....	57
2.2.2 Mand.....	58
2.2.3 Echoisches Verhalten.....	59
2.2.4 Intraverbales Verhalten.....	60
2.2.5 Autoklitisches Verhalten.....	61
2.2.6 Die Verwendung von Skinners Analyse in diesem Buch.....	61
2.3 Lernen, private Ereignisse zu tacten	62
2.3.1 Lernen, Gedanken zu tacten	64
2.3.2 Lernen, private Ereignisse durch Generalisierung zu tacten	67

2.4	Warum wird dieses Verhalten verstärkt?	67
2.5	Die interne Welt bleibt weiterhin verborgen.....	69
2.6	Ein Sprecher und ein Zuhörer.....	69
2.7	Regelgeleitetes Verhalten.....	70
2.8	Eine schwierige Frage.....	71
2.9	Die kognitive Antwort und ihre Problematik aus der Sicht der Verhaltensanalyse.....	73
2.10	Verhaltensanalyse und menschliches Denken – eine kurze Zusammenfassung	76
2.11	Eine redundante Frage?.....	77
3.	Ist die Macht des Denkens wirklich klinisch relevant?	79
3.1	Private Ereignisse und ihre Interaktion mit anderem Verhalten	79
3.2	Die dominierende Position von kognitiven Therapiemodellen	81
3.3	Auch kognitive Therapiemodelle sind hinsichtlich der Macht des Denkens problematisch.....	82
3.4	Die Notwendigkeit, der Frage nach der Macht des Denkens nachzugehen	85
3.5	Ein strategischer Schritt zurück	87
TEIL 2: RELATIONALES LERNEN.....		89
4.	Abgeleitete relationale Reaktionen als fundamentales Element der menschlichen Sprache.....	91
4.1	Abgeleitete Reizbeziehungen.....	92
4.1.1	Abgeleitete Reizbeziehungen als grundlegender Prozess in der menschlichen Sprache	98
4.1.2	Abgeleitete relationale Reaktionen als gelerntes Verhalten	100
4.2	Reizfunktionen und ihre Änderung durch respondentes und operantes Lernen	102
4.3	Abgeleitete Reaktionen und die Veränderung von Reizfunktionen	105
4.4	Die Fähigkeit, Ereignisse und Reize willkürlich aufeinander zu beziehen.....	108
4.5	Wie lernen wir, Ereignisse willkürlich in Beziehung zu setzen?	111
4.6	Zahlreiche unterschiedliche Beziehungen zwischen Reizen	116

4.7	Bezugsrahmung	120
4.8	Zwei Aspekte des Kontextes, welche die Bezugsrahmung leiten	124
4.9	Eine neue Definition von verbalem Verhalten.....	126
4.10	Zusammenfassung.....	128
5.	Analogien, Metaphern und unsere Erfahrung des Selbst.....	131
5.1	Analogien.....	133
5.2	Metaphern.....	137
5.2.1	Metaphern sind überall.....	141
5.2.2	Metaphern und die zwei Arten kontextueller Hinweisreize	142
5.3	Verhaltensanalyse und das Konzept des Selbst	143
5.4	Die Erfahrung des Selbst: Ein Ergebnis von Perspektivübernahme.....	145
5.5	Perspektivübernahme und Theorie des Geistes	148
5.6	Drei Aspekte unserer Erfahrung des Selbst.....	150
5.6.1	Selbst-als-Perspektive.....	150
5.6.2	Selbst-als-Prozess.....	151
5.6.3	Selbst-als-Erzählung oder das konzeptualisierte Selbst.....	152
5.7	Die Beziehung zwischen den drei Aspekten des Selbst.....	155
5.8	Zusammenfassung.....	156
6.	Bezugsrahmung und regelgeleitetes Verhalten.....	157
6.1	Bezugsrahmung und die Transformation der Reizfunktion von Antezedenten	158
6.2	Regeln können verstanden werden, ohne befolgt zu werden	161
6.3	Unterschiedliche Arten von regelgeleitetem Verhalten.....	162
6.3.1	Pliance.....	162
6.3.2	Tracking	164
6.3.3	Augmenting.....	166
6.3.4	Das Befolgen von Regeln wird funktionell definiert	170
6.4	Selbstregeln.....	172
6.5	Regelgeleitetes Verhalten und Problemlösen	174
6.6	Zusammenfassung.....	177

7.	Die Schattenseite der menschlichen Sprache	179
7.1	Regelgeleitetes Verhalten und Insensibilität gegenüber unmittelbaren Konsequenzen.....	179
7.2	Mehr Berührungspunkte mit Leid.....	180
7.3	Psychologische Probleme als Konsequenz regelgeleiteten Verhaltens	184
7.3.1	Probleme in Verbindung mit Pliance.....	184
7.3.2	Probleme im Zusammenhang mit Tracking	187
7.3.3	Probleme im Zusammenhang mit Augmenting	190
7.4	Risiken im Zusammenhang mit der Dominanz indirekter Reizfunktionen.....	194
7.5	Erlebnisvermeidung als zentraler Prozess im Zusammenhang mit Psychopathologie	196
7.6	Das Ringen mit sich selbst.....	199
7.7	Zusammenfassung.....	201
 TEIL 3: KLINISCHE IMPLIKATIONEN		203
8.	Lerntheorie und psychologische Therapien	205
8.1	Verhaltensprinzipien und andere Ansätze in der psychologischen Therapie.....	208
8.1.1	Verhaltensprinzipien und psychodynamische Therapien.....	210
8.1.2	Verhaltensprinzipien und kognitive Therapien.....	214
8.2	Ein neues Verständnis psychologischer Therapien auf der Grundlage der BRT	218
8.3	Klinische Verhaltensanalyse	220
9.	Allgemeine Richtlinien für die klinische Verhaltensanalyse	223
9.1	Der erste Kontakt und die zwei Bereiche der Therapie	224
9.2	Die Durchführung einer Funktionsanalyse	225
9.3	Auf welches Verhalten soll man sich konzentrieren?	228
9.4	Erlebnisvermeidung als Fokus der Funktionsanalyse.....	230
9.5	Funktionsanalyse als erster Schritt der Therapie	231
9.6	Das Erfassen von Verhalten.....	233
9.7	Das Hervorrufen von Verhalten	235
9.8	Die Verwendung von Metaphern als therapeutisches Werkzeug.....	239
9.9	Ziele als Bestandteil der Therapie	241
9.10	Die Grundlage einer klinischen Verhaltensanalyse unter Einbeziehung der BRT	243

10.	Die Veränderung des Kontextes mit einem Fokus auf Konsequenzen	245
10.1	Die Beeinflussung durch Konsequenzen: Die klassische Strategie der Verhaltensanalyse.....	246
10.2	Die Etablierung von Konsequenzen für problematisches Verhalten	247
10.3	Die Etablierung von Konsequenzen für alternatives Verhalten.....	251
10.4	Die Extinktion des Befolgens problematischer Regeln	254
10.5	Konsequenzen und die zwei Bereiche der Therapie.....	259
11.	Die Veränderung des Kontextes mit einem Fokus auf Antezedenten	261
11.1	Verbale Antezedenten für neues Verhalten.....	261
11.2	Die Verwendung von Pliance zum Üben von Tracking.....	265
11.3	Das Unterminieren von verbalen Antezedenten.....	267
11.4	Die Verwendung von Metaphern zur Defusion	275
11.5	Private Ereignisse als Hindernisse für wichtige Dinge im Leben	278
11.6	Nicht wissen, was man will	282
11.7	Das Unterminieren des Beharrungsvermögens der Sprache	286
11.8	Zusammenfassung.....	289
	Nachwort.....	293
	Literatur.....	297
	Sachwortregister.....	307

*Klarheit, Einfachheit, Tiefe.
Dies möchte ich erreichen und vereinen.
Und dabei keines der drei ausschließen.
Daher ist es so schwierig.*

– Pär Lagerkvist

Vorwort zur schwedischen Ausgabe

Braucht man ein Buch zur Bezugsrahmentheorie? Können wir irgendetwas über Sprache lernen, indem wir uns mit Lernprinzipien befassen? Mal ehrlich, können die Kognitionspsychologen nicht viel besser erklären, wie wir denken? Meine Antworten auf die ersten beiden Fragen lauten Ja, und dieses Buch ist ein wichtiger Beitrag, der eine tiefgründige Beschreibung dessen liefert, wie ein behavioristisches Rahmenwerk uns beim Verständnis von Sprache und Kognition helfen kann. Während manche Leser diese Thematik nicht auf den ersten Blick interessant finden werden, möglicherweise, weil sie klinisch orientiert sind, bin ich überzeugt, dass dieses Buch für Kliniker wie auch für Forscher hilfreich sein kann und dass die beschriebenen Prinzipien in sehr leicht lesbarer Form vorgetragen werden, was das Verständnis der manchmal etwas schwer fassbaren Konzepte der Bezugsrahmentheorie erleichtert.

Ich habe meine Ausbildung als klinischer Psychologe Mitte der 1980er-Jahre absolviert und in den meisten meiner damaligen Lehrbücher wurde die Ansicht vertreten, dass der Behaviorismus tot sei und die kognitive Revolution nun nach den „dunklen Jahren“ unter der Herrschaft von B. F. Skinner die Macht übernommen hätte. Allerdings teilten nicht alle meine Lehrer diese Sichtweise und an der Universität von Uppsala in Schweden lernte ich die Grundlagen der angewandten Verhaltensanalyse und entwickelte ein Interesse am Behaviorismus. Ich denke, ich kann sagen, dass ich eine Art „behavioristisches Rahmenwerk“ gelernt habe, das meine klinische Arbeit und meine Forschung beeinflusst hat, die sich seinerzeit auf Gehörverlust bei älteren Menschen konzentrierte. Bei meiner Arbeit fand ich die operante Psychologie sehr hilfreich und landete so schließlich bei dem Titel *Hearing as Behavior* für meine Abschlussarbeit. Allerdings war ich mir damals des schlechten Ansehens der operanten Psychologie innerhalb des Mainstreams schmerzlich bewusst und während ich Skinners Arbeit hilfreich fand, konnte ich seinem Buch *Verbal Behavior* nicht in vollem Umfang zustimmen. Andererseits waren mir die Arbeiten von Steven Hayes und seinen Kollegen zu regelgeleitetem Verhalten bekannt, aber ich sah sie nie in der Literatur zur kognitiven Psychologie erwähnt. Während ich die Vorbehalte gegenüber Skinners Analyse der Sprache verstehen konnte, hielt ich Chomskys Rezension von 1959 für allzu negativ. Mit anderen Worten, die Psychologie von Lernen und Verhalten leistet nach wie vor einen wichtigen Beitrag und die Entwicklung der Bezugsrahmentheorie (BRT) zeigt eindeutig, dass es verfrüht war, den Behaviorismus als Rahmenwerk für das Verständnis von Sprache und Kognition zu verwerfen. Während viele Forscher und Studenten der Psychologie glaubten, der Behaviorismus sei lange vergessen, fanden interessante Entwicklungen auf diesem Gebiet statt. *Bezugsrahmentheorie* liefert eine exzellente Zusammenfassung dessen, was nach Skin-

ner geschah, und wird auch dem gerecht, was Skinner mit seiner Analyse von verbalem Verhalten wahrscheinlich erreichen wollte.

Was hat die BRT also zur Psychologie beizutragen? Ich bin nicht überzeugt, dass die BRT für die Durchführung effektiver psychologischer Behandlungen notwendig ist. Aber ich denke, wir können von einer guten Theorie profitieren und neben unserem Wunsch, gute Kliniker zu sein, wollen wir auch menschliches Verhalten verstehen. Da Sprache und Denken integrale Bestandteile der Art sind, wie wir Menschen uns im Rahmen von Laiendefinitionen gegenseitig verstehen, ergibt es Sinn, dass Verhaltenstherapeuten sich zur kognitiven Therapie hingezogen fühlten, in der Gedanken und Überzeugungen priorisiert werden. Allerdings galt dies nicht für alle Verhaltenstherapeuten. In der klinischen Psychologie und insbesondere in der Psychotherapie kann man argumentieren, dass grundlegende psychologische Wissenschaft wie die kognitive Psychologie zur Anregung der klinischen Praxis dient, jedoch nicht wirklich ein Teil der klinischen Wissenschaft ist. So betrachten Kliniker beispielsweise gelegentlich Aaron Becks kognitive Therapie als Teil der kognitiven Psychologie, aber in Wirklichkeit hat die grundlegende kognitive Psychologie zu Konstrukten wie dem Arbeitsgedächtnis erst in jüngerer Zeit Eingang in die klinische Forschung auf dem Gebiet der Psychotherapie gefunden. Die meisten Veröffentlichungen zur kognitiven Therapie haben sehr wenig mit der grundlegenden kognitiven Psychologie gemein. In der verhaltenstherapeutischen Gemeinde hat dies gelegentlich zu einer negativen Haltung in Bezug darauf geführt, was die kognitive Psychologie beitragen kann, da wir manchmal fälschlicherweise annehmen, dass kognitive Therapie und kognitive Psychologie gleichzusetzen seien. Diese Haltung mag ein Fehler sein, da Übersichtsarbeiten zum wissenschaftlichen Status unterschiedlicher Gebiete innerhalb der Psychologie deutlich zeigen, dass kognitive Psychologie der führende Zweig der Psychologie in Bezug auf Forschungsgelder, Veröffentlichungen und Zitationen ist. Aber vielleicht wird das Aufkommen der BRT die Situation für Verhaltenstherapeuten mit einem Interesse an Sprache und Kognition verbessern. Wahrscheinlich kann man sagen, dass die Behavioristen ihre Laborforschung an Sprache und Kognition noch nicht beendet haben, und ich hoffe, dass die Arbeit an der BRT Therapeuten dazu anregen wird, die grundlegenden Forschungen zu Sprache und Kognition eingehender zu betrachten. Selbst wenn die Kenntnis der BRT für eine erfolgreiche Tätigkeit als Kliniker nicht notwendig ist, sind gute Erklärungen für menschliches Verhalten definitiv notwendig. Auch benötigen wir aufgrund unserer psychologischen Ausbildung stets Daten, um überzeugt zu sein, dass etwas wahrscheinlich zutrifft. Mit der BRT haben wir nun mehr Werkzeuge zur Verfügung, um das verbale Verhalten, dem wir in unserer klinischen Arbeit begegnen, zu erklären.

Vielleicht wundern Sie sich über die dritte Frage, die ich aufgeworfen habe: Können die Kognitionspsychologen nicht viel besser erklären, wie wir denken? *Bezugsrah-*

mentheorie ist in dieser Hinsicht ein exzellentes Buch, da der Autor die substanzielle Literatur zur kognitiven Psychologie der Sprache nicht ignoriert; vielmehr setzt er sie in Bezug zur BRT. Für mich und wahrscheinlich auch für viele andere Psychologen macht es dies einfacher, die BRT zu verstehen und als zentralen Beitrag zur Psychologie ernst zu nehmen. Somit ist hier die Antwort auf meine letzte Frage: Bis heute ist die kognitive Psychologie, wenngleich nicht die beste, so zumindest die produktivste Psychologie zu Sprache und Kognition. Aber die BRT muss nicht als Gegensatz zum Rest der Psychologie gesehen werden und sie kann uns mit wichtigen Hinweisen dafür versorgen, wie wir unser Verständnis von Sprache und Kognition verbessern können. Es ist durchaus möglich, dass sich am Horizont eine behavioristische Renaissance abzeichnet. Niklas Törnekes Buch ist einer der Bausteine für dieses Unterfangen.

– *Gerhard Andersson*, Ph.D., Professor für Klinische Psychologie im Department of Behavioral Sciences and Learning an der Linköping University, Linköping, Schweden

Vorwort zur US-Ausgabe

Eine pragmatische Theorie der menschlichen Sprache und Kognition

Die Verhaltensanalyse ist ein extrem ungewöhnlicher Ansatz in der psychologischen Wissenschaft. In starkem Kontrast zur Mainstream-Psychologie lehnt die verhaltenswissenschaftliche Tradition es ab, auf mediiierende mentale Repräsentationen und Prozesse als Grundlage für die Erklärung menschlichen Verhaltens zurückzugreifen. Stattdessen verfolgt sie einen durchgängigen funktionsanalytischen Ansatz, bei dem die systematische Analyse der Interaktionen zwischen einem Organismus und seinen vergangenem und gegenwärtigen umweltbezogenen Kontexten den Rahmen für die Erklärung aller psychologischen Ereignisse liefert.

Es ist vielleicht ein wenig überraschend, dass dieser ungewöhnliche Ansatz in frühen Jahren beträchtliche Erfolge erbrachte, insbesondere bei der Verbesserung der Lebensqualität von Individuen mit diagnostizierten Lernbehinderungen. Allerdings war ein solches Maß an Erfolg nicht zu beobachten, als die Verhaltensanalyse sich der menschlichen Sprache und Kognition zuwandte. Noam Chomskys vernichtende Rezension von Skinners *Verbal Behavior* ist wohlbekannt und wird gelegentlich als „Beweis“ dafür angeführt, dass der nicht mediiierende Ansatz der Verhaltensanalyse sich nicht auf die fortgeschritteneren oder differenzierteren Aspekte der menschlichen Psychologie (wie Sprache und Denken) erweitern ließe. Tatsächlich lieferte Skinners Arbeit die Grundlage für eine Reihe von Programmen zum Sprachtraining, aber auch hier war der Erfolg größtenteils auf Gruppen mit Lernbehinderungen beschränkt.

Das zentrale Problem mit *Verbal Behavior*, das auch von Chomsky hervorgehoben wurde, ist, dass es die hochgradig generative Natur der menschlichen Sprache nicht hinreichend erklärt. Obwohl das Buch dieses Problem nicht völlig unerwähnt lässt, liefert es dennoch keine gut entwickelte technische Erklärung für die nahezu unendliche Neuartigkeit, die Sprache generieren kann. Weiterhin ist Skinners Abhandlung von fortgeschritteneren Sprachphänomenen wie Metaphern und Analogien nicht überzeugend. Beispielsweise vermischt er bei der funktionsanalytischen Interpretation dieser verbalen Verhaltensweisen Laienbegriffe mit Fachbegriffen, weshalb es der resultierenden Analyse an Präzision mangelt.

Jedoch muss man bedenken, dass Skinner das Buch fast zwei Jahrzehnte vor Murray Sidmans erster Studie zur Bildung von Äquivalenzklassen verfasste und dass sich eine Fülle an Implikationen für die verhaltenswissenschaftliche Analyse der menschlichen Sprache erst aus jener bahnbrechenden Forschung ergab. Skinner war eindeutig im Nachteil, da er die Daten zu Äquivalenz und die anschließende konzeptuelle Arbeit nicht zur Verfügung hatte. Wir wissen heute, dass abgeleitetes relationales Reagieren schon sehr früh im Verhaltensrepertoire von Kindern auftritt, und moderne verhaltenswissenschaftliche Untersuchungen der menschlichen Sprache und Kognition bauen auf dieser Erkenntnis auf. Leider fehlt diese Forschung in Skinners Buch. Aus diesem Grund ist *Verbal Behavior* größtenteils ausschließlich mit den auf direkte Kontingenzen bezogenen Aspekten der menschlichen Sprache befasst und erwähnt nur beiläufig das wichtigste definierende Merkmal verbalen Verhaltens: abgeleitetes relationales Reagieren.

Das erste Buch zur Bezugsrahmentheorie, *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition* (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001), mehr als dreißig Jahre nach Skinners Arbeiten veröffentlicht, zielte darauf ab, eine moderne verhaltenswissenschaftliche Abhandlung der menschlichen Sprache und Kognition zu liefern. Die Theorie umfasste abgeleitete Reaktionen und platzierte diese sogar an zentraler Stelle. Nichtsdestotrotz blieb die BRT eine natürliche Erweiterung früherer konzeptueller und empirischer Forschungen in der Verhaltensanalyse. Das Kernkonzept dieses Buches, willkürlich anwendbares relationales Reagieren, basierte in solider Weise auf Skinners Konzept des Operanten und entnahm viele Aspekte aus Sidmans bahnbrechender Arbeit zu Äquivalenzklassen. Genau genommen wurde die Bildung von Äquivalenzklassen als Folge einer Geschichte von operanter Konditionierung angesehen (eine Klasse gelernter Reaktionen) und basierend auf diesem Argument wurde die Möglichkeit multipler Formen derartiger Antwortklassen (Bezugsrahmen) vorhergesagt.

Das im Jahr 2001 erschienene Buch zur BRT erklärt, wie die grundlegenden analytischen Einheiten des menschlichen verbalen Verhaltens – Bezugsrahmen – zu komplexeren Einheiten kombiniert werden können, was die Herstellung von Beziehungen zu Bezugsrahmen, zunehmend komplexen Beziehungsnetzwerken und von Beziehungen zwischen Beziehungsnetzwerken als Ganzes ermöglicht. Diese Arten von hochgradig abstrakten Konzepten werden im Buch dazu verwendet, eine nicht mediierende und rein funktionsanalytische Erörterung des gesamten Spektrums an menschlichem verbalem Verhalten vorzunehmen, einschließlich Benennung, Geschichtenerzählen, Humor, abstrakter Logik, der verbalen Konstruktion des Selbst und Spiritualität.

Das primäre Ziel des Buches aus dem Jahr 2001 war es, mehr als eine moderne verhaltenswissenschaftliche *Interpretation* der menschlichen Sprache und Kognition zu liefern. Sein Zweck war hochgradig pragmatisch. Neben anderen Dingen zielte es darauf ab, sowohl praktische als auch angewandte Forschung zur menschlichen Sprache und Kognition anzuregen und eine Reihe funktionsanalytischer Begriffe zu liefern, die die Kommunikation zwischen Forschern und Praktikern vereinfachen würde. Im Hinblick auf das erste Ziel scheint es recht erfolgreich gewesen zu sein, aber das zweite Ziel erfordert meiner Ansicht nach ein weiteres Buch: dasjenige, das Sie gerade lesen.

Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition ist in hohem Maße akademisch, voller Fachsprache und durchsetzt mit hochgradig abstrakten Konzepten. Törnekes *Bezugsrahmentheorie* beinhaltet viele dieser Konzepte und einen Teil der Fachsprache, präsentiert das Material jedoch in sehr zugänglicher Weise und wird der Thematik in vollem Umfang gerecht.

Der erste Abschnitt des Buches *Bezugsrahmentheorie* beginnt mit einer knappen, aber dennoch detaillierten Einführung in die philosophischen und konzeptuellen Grundlagen der Verhaltensanalyse, deren Verständnis essenziell für die Erfassung der nachfolgenden Inhalte ist. Anschließend werden die Themen der menschlichen Sprache und Kognition eingeführt und die traditionelle Sicht Skinners auf diese Themen wird erklärt und mit derjenigen der traditionellen kognitiven Therapie kontrastiert. Bei dieser Darstellung wird davon ausgegangen, dass keiner der beiden Ansätze der Rolle von Denken und Sprache vollständig gerecht wurde, zumindest nicht im klinischen Bereich. Der erste Abschnitt des Buches wird die Leser und besonders Kliniker dazu motivieren, in den nächsten und wahrscheinlich komplexesten Abschnitt einzutauchen.

Im zweiten Teil wird die Theorie an sich vorgestellt, aber in hochgradig zugänglicher Weise. Die Kapitel in diesem Abschnitt finden eine perfekte Balance zwischen einem angemessenen Maß an technischen Details und einem lebhaften, leichten und angenehmen Sprachstil. Weiterhin schreitet der Inhalt, obwohl die ersten Kapitel in diesem Abschnitt sich notwendigerweise mit den abstrakteren Eigenschaften der BRT befassen, schnell und mit relativer Leichtigkeit zu Aspekten voran, die für den praktizierenden Kliniker von Interesse sind; darunter Themen wie das Selbst und Perspektivübernahme. Das letzte Kapitel in diesem Abschnitt, „Die Schattenseite der menschlichen Sprache“, wird für Kliniker besonders relevant sein, da es erklärt, wie menschliche Sprache und Kognition laut der BRT die Quelle für viel menschliches Leid bilden können.

Der dritte und letzte Abschnitt des Buches konzentriert sich auf die klinischen Implikationen der BRT. Dieser Abschnitt beginnt mit der traditionellen Verhaltens-

therapie und ihrer Beziehung zu anderen therapeutischen Ansätzen, anschließend wird erklärt, wie die BRT einen einzigartigen Beitrag zu unserem Verständnis der Psychotherapie an sich liefert. Nun ist der Leser auf die letzten Kapitel des Buches vorbereitet, die die Anwendung der modernen Verhaltensanalyse auf die klinische Psychologie systematisch abhandeln. Dieses Material liefert eine beeindruckende Übersicht über die klinische Verhaltensanalyse und erklärt insbesondere, wie die BRT den traditionellen verhaltenstherapeutischen Ansatz ergänzt und erweitert. Es ist eben dieser letzte Teil des Buches, in dem die ungemein pragmatische Natur der BRT in vollem Umfang enthüllt wird. Diese eminent abstrakte und arkane Theorie erlaubt dem Praktiker, menschliche Sprache und Kognition als Summe von Verhaltenseinheiten, die Funktionsanalysen und verhaltenswissenschaftlichen Interventionsstrategien unterzogen werden können, zu konzeptualisieren. Kurz gesagt, *Bezugsrahmentheorie* veranschaulicht in deutlicher Weise einen sehr wirksamen Weg, wie die BRT zur Konzeptualisierung und Behandlung menschlichen Leids eingesetzt werden kann. Tatsächlich ist dies ein Buch, das ich selbst gern geschrieben hätte.

– *Dermot Barnes-Holmes*, National University of Ireland, Maynooth, Foundation Professor für Psychologie an der National University of Ireland, Maynooth.

Danksagung

Im Jahre 1998 besuchte ich eine internationale Konferenz in Irland und hörte dort zum ersten Mal zwei Personen sprechen, die mehr als alle andern hinter den Ideen und der Forschung stehen, auf denen dieses Buch basiert: Steven Hayes und Dermot Barnes-Holmes. Seit damals haben beide meine Fragen stets bereitwillig beantwortet und mir geholfen, mit einer Sichtweise und Forschungstradition vertraut zu werden, die mir bis dahin im Wesentlichen unbekannt war. Vielen Dank an beide!

Die Person, die mir als Erste geraten hat, ein Buch wie das vorliegende zu schreiben, ist Kelly Wilson. Er ist außerdem derjenige, von dem ich die BRT in der Praxis gelernt habe. Auch ihm schulde ich dafür herzlichen Dank.

Eine vierte Person, die im Entstehungsprozess dieses Buches eine wichtige Rolle spielt, ist Carmen Luciano. Sie ist ebenfalls eine führende Persönlichkeit im internationalen Netzwerk von Forschern und Klinikern, die durch ein gemeinsames Interesse an BRT und ACT verbunden werden. In den vergangenen Jahren war sie für mich eine unerschöpfliche Quelle von Wissen und Inspiration.

Mehrere Personen in Schweden waren mir ebenfalls eine besondere Hilfe. Zuallererst Jonas Ramnerö. Seit wir uns im Jahre 1999 auf einer Konferenz in Dresden begegnet sind, führen wir einen ständigen Dialog über die Rolle der Verhaltenspsychologie in der Psychotherapie. Dieser Dialog hat ebenfalls einen entscheidenden Beitrag zur Entstehung dieses Buches geleistet. Außerdem half Jonas mir durch das Korrekturlesen und Kommentieren des schwedischen Manuskripts, ebenso wie Jonas Bjärehed, Martin Cernvall und Billy Larsson.

Für die englische Ausgabe haben Kelly Koerner, Rainer Sonntag und Ian Stewart eine frühere Fassung des Manuskripts gelesen und viele wertvolle Anregungen geliefert. Alle Mängel liegen natürlich nach wie vor in meiner Verantwortung. Elizabeth Ask de Lambert übersetzte den größten Teil des Buches ins Englische und Jasmine Starr gestaltete den Herausgabeprozess äußerst hilfreich und reibungslos. Görel Gunnarsson und ihre Kollegen in der medizinischen Bibliothek am County Hospital in Kalmar, Schweden, waren eine unschätzbare Hilfe bei der Beschaffung von Artikeln und anderer Literatur. Meinen herzlichsten Dank an jeden Einzelnen!

Eine persönliche Einleitung

Als Psychotherapeut bin ich ein Kind meiner Zeit. Ich wuchs in einer psychodynamischen Welt auf, die durch eine starke Betonung des Verständnisses dominiert wurde, aber nicht – soweit ich es sehen konnte – gut in wissenschaftlicher Forschung verankert war. Es mangelte ihr außerdem an konkreten Leitlinien für brauchbare therapeutische Interventionen. Meine Begegnung mit der kognitiven Therapie am Ende der 1980er-Jahre war daher eine befreiende Erfahrung. Wissenschaftliche Begründungen waren dort eine Notwendigkeit und die therapeutischen Strategien standen im Zentrum meiner täglichen Arbeit in der Psychiatrie. Die kognitive Theorie ist seither als Grundlage der Psychotherapie fest etabliert – nicht nur in meiner Welt, sondern auch in der Welt der Psychotherapie als Ganzes. Die kognitive Therapie wurde seither allmählich unter dem Schlagwort „kognitive Verhaltenstherapie“ mit der Verhaltenstherapie zusammengeführt, aber die unterschiedlichen Hybriden werden durch die dem kognitiven Modell zugrunde liegenden Theorien dominiert.

Während der 1990er-Jahre entdeckte ich zunehmend Dinge, die ich als Unzulänglichkeiten der kognitiven Theorie ansah. Es war schwierig, eine klare Vorstellung der grundlegenden Terminologie und ihrer wissenschaftlichen Basis zu bekommen. Verschiedene kognitive Theoretiker verwendeten ihre eigenen Begriffe willkürlich zur Beschreibung der Vorgänge in der „Psyche“ und diese Obskurität sowie der Mangel an Konsens wurden dadurch noch schlimmer, dass man den Kern aller psychischen Probleme irgendwo in diesem unbekanntem Gebiet verortete. Mitte der 1990er-Jahre war mir immer noch keine brauchbare Alternative bekannt. Allerdings begegnete ich einigen Werken, die mein Interesse weckten, besonders Marsha Linehans 1993 erschienenen Buch zur dialektischen Verhaltenstherapie (DVT), die starke Einflüsse aus der klassischen Verhaltenstherapie aufwies.

Durch mein Interesse an der Affekttheorie und der Verwendung von Metaphern kam ich in Kontakt mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), einem Therapiemodell, das der DVT in vielerlei Hinsicht ähnelt, aber mit einer sehr viel elaborierteren theoretischen und empirischen Grundlage. Wiederum erhielt ich neue, hilfreiche Werkzeuge. Zusätzlich bekam ich intensiveren Kontakt zu dem neuen theoretischen Ansatz hinter der ACT und auch zur klassischen Lerntheorie als Grundlage für psychologische Therapie. Ich erkannte, dass man die ACT und insbesondere ihre theoretische Grundlage, die Bezugsrahmentheorie (BRT) nicht ohne ein Verständnis der grundlegenden Verhaltensprinzipien – also operanter und respondentener Konditionierung – wirklich erfassen kann. Nachdem ich mich allmählich mit diesen Prinzipien vertraut gemacht hatte, entdeckte ich das, was ich heute als das

vielversprechendste psychologische Modell dafür ansehe, menschliches Verhalten auf eine Weise zu verstehen, die auch direkt zur therapeutischen Arbeit an Veränderungen beiträgt. Dies führte zu einem inspirierenden Dialog mit meinem guten Freund Jonas Ramnerö, der sich länger in der Verhaltenspsychologie bewegt hat als ich. Dieser Dialog führte dazu, dass wir gemeinsam ein Buch verfassten: *The ABCs of Human Behavior: Behavioral Principles for the Practicing Clinician* (Ramnerö & Törneke, 2008).

In jüngerer Zeit beobachtete man ein zunehmendes Interesse an Verhaltensprinzipien, nicht zuletzt unter Psychotherapeuten mit kognitiver Ausbildung. Dieses neue Interesse gab mir den Grund, mich eingehender mit dem Problem zu befassen, das mich seit etlichen Jahren faszinierte: dem Problem der Macht des Denkens in Bezug auf anderes menschliches Verhalten und seine Rolle bei den Problemen, derentwegen Menschen psychotherapeutische Hilfe suchen. Mein Ziel bei diesem Buch ist die Erläuterung der verhaltenswissenschaftlichen Perspektive zu dieser Frage. Man könnte den Eindruck gewinnen, dass dieses Buch versucht, die durch die kognitive Theorie und Therapie aufgeworfenen Fragen zu beantworten, wobei die Antworten allerdings auf einem anderen Ausgangspunkt basieren als denen, die in kognitiven Ansätzen üblich sind. Tatsächlich ist der Ausgangspunkt hier jedoch das Ergebnis der vor vielen Jahren durchgeführten Grundlagenforschung in Form der Prinzipien von operanter und respondentener Konditionierung. Die Verhaltenspsychologie hat seit langer Zeit Probleme bei der Anwendung ihrer grundlegenden Agenda von Vorhersage und Beeinflussung auf diesem Gebiet. Ich denke, dass diese Probleme bald aus der Welt sein werden. Die zunehmende Grundlagenforschung zur relationalen Konditionierung und die theoretische Struktur, die sich um dieses Phänomen herum gebildet hat (BRT), bieten neue Antworten und öffnen die Tür zu neuen Interventionen in Bezug auf Kognition und menschliche Sprache. All dies geschieht aufgrund der Agenda der klassischen Verhaltenstherapie, wobei neue Interventionen auf Daten aus experimenteller Forschung basieren.

Dass ich dieses Buch damit beginne, seinen Inhalt mit psychodynamischen und kognitiven Modellen zu kontrastieren, mag provokant und ablehnend erscheinen. Dies ist nicht meine Absicht. Ich bin mir bewusst, dass die psychodynamischen und kognitiven Theorien, die ich zuvor als unbefriedigend empfand, seit meinem Abschied aus diesem Gebiet nicht unverändert geblieben sind; sie haben sich auf ihre eigene Weise weiterentwickelt. Weiterhin glaube ich, dass eine verhaltenswissenschaftliche Perspektive von Natur aus integrativ ist. Verhaltenspsychologie bezieht sich nicht auf ein bestimmtes Therapiemodell; sie beschreibt fundamentale, universelle Prinzipien des Verhaltens. Es ist legitim, alles, was eine Person tut, aus dieser Perspektive zu betrachten. Die Verhaltenspsychologie ist in ihrem Betrachtungswinkel nicht auf Phänomene beschränkt, welche sich leicht beobachten und definieren lassen; etwa wenn

jemand Flugreisen vermeidet oder exzessives Händewaschen betreibt. Sie betrifft auch Verhaltensweisen in der engen Interaktion zwischen Menschen, die schwieriger zu erfassen sind wie die Etablierung und Aufrechterhaltung enger Bindungen oder sich dem Therapeuten gegenüber ähnlich wie gegenüber einem Elternteil zu verhalten. Sogar Verhalten, das in vielerlei Hinsicht allen, außer der es ausführenden Person, verborgen scheint, wie über vergangenen Ärger zu brüten oder sich mit Gefühlen der Niedergeschlagenheit zu plagen, kann aus dieser Perspektive betrachtet werden. Dasselbe gilt für Verhaltensweisen, die nur selten im Fokus einer Psychotherapie stehen, etwa Flötenspiel oder das Verfassen von Gedichten.

Somit ist kein Aspekt des Menschseins der Verhaltenspsychologie fremd. Alle menschlichen Phänomene, die in Raum und Zeit stattfinden und zum Gegenstand der Aufmerksamkeit in einer psychodynamischen oder kognitiven Therapie gemacht werden können, lassen sich auch aus dieser Perspektive betrachten, eben aufgrund ihrer integrativen Natur. Aber der Ausgangspunkt dieser Analyse ist eine existierende theoretische Position: diejenige, die man seit Skinners Zeit als „radikalen Behaviorismus“ bezeichnet. Einiges davon ist neu, aber die Grundlage wurde vor vielen Jahren gelegt.

Eine Anmerkung zur Terminologie

Skinner bezeichnete die von ihm entwickelte Verhaltenswissenschaft als *Verhaltensanalyse*. Jedoch wird dieser Begriff heute auf unterschiedliche Weise verwendet. In der Verhaltenstherapie in Europa wird er gelegentlich synonym mit dem Wort „Konzeptualisierung“ verwendet und somit wird eine Verhaltensanalyse als erste Phase einer Verhaltenstherapie verstanden. Ich werde den Begriff jedoch in derselben Weise verwenden, wie Skinner es tat und wie er in den USA nach wie vor verwendet wird. In dieser Verwendungsweise bezeichnet der Begriff „Verhaltensanalyse“ die Wissenschaft, die auf das Verstehen und Beeinflussen von Verhalten abzielt, als Ganzes, und ebenso die praktische Arbeit daran. Üblicherweise wird innerhalb der Verhaltensanalyse zwischen zwei Hauptrichtungen unterschieden: experimentelle Verhaltensanalyse und angewandte Verhaltensanalyse. *Experimentelle Verhaltensanalyse* ist die Art von experimenteller Arbeit, die üblicherweise mit Skinner in Verbindung gebracht wird: Unter sorgsam kontrollierten Bedingungen werden unterschiedliche Faktoren variiert, um festzustellen, ob sich das Verhalten eines Organismus vorhersagen und beeinflussen lässt. In der *angewandten Verhaltensanalyse* werden die Grundprinzipien, die aufgrund der experimentellen Arbeit beschrieben werden können, auf unterschiedliche Arten von Problemen „draußen, im Alltags-

leben“ angewendet. Ein Zweig der angewandten Verhaltensanalyse ist die *klinische Verhaltensanalyse*. Dies ist eine Verhaltensanalyse auf dem Gebiet, das gemeinhin als Psychotherapie bezeichnet wird. In der Konsequenz haben Jonas Ramnerö und ich dieses Gebiet in unserem Buch *The ABCs of Human Behavior: Behavioral Principles for the Practicing Clinician* (2008) als „behavioral psychotherapy“ („verhaltenswissenschaftliche Psychotherapie“) bezeichnet. In diesem Buch werde ich jedoch vorwiegend von „klinischer Verhaltensanalyse“ sprechen.

Struktur

Das Buch ist in drei Teile aufgegliedert. Teil 1 liefert einige wichtige Hintergrundinformationen. Kapitel 1 stellt einige grundlegende und wohlbekanntere Lernprinzipien aus der Sicht des radikalen Behaviorismus dar, mit einer besonderen Betonung von Konzepten, die verstanden werden müssen, um sich mit der BRT vertraut machen zu können. Kapitel 2 liefert eine Übersicht darüber, wie die Verhaltensanalyse das Problem der „Macht des Denkens“ angegangen ist, bevor die der BRT zugrunde liegenden experimentellen Daten verfügbar waren. Der Hauptteil dieses Kapitels widmet sich einer Übersicht über Skinners Analyse von verbalem Verhalten. Obwohl diese Analyse ihre Grenzen hat (die hier ebenfalls beschrieben werden), bleibt sie als Vorläufer der BRT bedeutsam. In Kapitel 3 schließen Argumente für eine erneute Untersuchung der menschlichen Sprache und Kognition den ersten Teil des Buches ab.

Teil 2 ist der Hauptteil des Buches; hier wird die BRT beschrieben. Kapitel 4 stellt die grundlegende Terminologie der BRT vor, definiert diese und beschreibt die Art von Experimenten, auf denen die Theorie basiert. Es beschreibt im Wesentlichen die fundamentalen Aspekte der menschlichen Sprache. In Kapitel 5 und 6 habe ich versucht zu zeigen, wie diese Bausteine mit zunehmender Komplexität miteinander kombiniert werden und wie dies ein neues Licht auf komplexes menschliches Verhalten wirft. In Kapitel 7 schließt der zweite Teil des Buches mit einer Erörterung der Probleme, die verbales (kognitives) Verhalten für Menschen aufwirft, also der Nebeneffekte der menschlichen Sprache.

Teil 3 des Buches beschreibt die klinische Anwendung. Kapitel 8 betrachtet die psychologischen Therapien im Allgemeinen aus einer verhaltenswissenschaftlichen Perspektive. Die letzten drei Kapitel widmen sich der klinischen Verhaltensanalyse, mit einer besonderen Betonung der Strategien und Techniken auf der Grundlage der BRT.

Das Wesen dieses Buches

Die Anzahl von wissenschaftlichen Texten zur BRT und ihrer experimentellen Grundlage nimmt rapide zu. Dasselbe gilt für Bücher, in denen die ACT dargestellt wird. Dieses Buch befindet sich in der Mitte zwischen diesen beiden Kategorien. Auch wenn das Ziel eine allgemeine Einführung in die BRT ist, hat das vorliegende Werk seine Grenzen. Die wichtigste Grenze liegt darin, sowohl eine theoretische als auch eine klinische Perspektive beizubehalten. Obwohl die BRT auf experimenteller Forschung basiert, stellt dieses Buch die experimentelle Arbeit nicht im Detail vor; es beschreibt diese lediglich allgemein und widmet den Schlussfolgerungen daraus mehr Aufmerksamkeit. Dieses Buch dreht sich eher um Konzepte als um Daten und Details; teils um eine allgemeine Einführung zu bieten und teils um ein Verständnis zu ermöglichen, das die klinische Arbeit erleichtert. Es beinhaltet keine detaillierteren Darstellungen der Experimente als solche, etwa im Hinblick auf ihr Design und ihre Durchführung. Ich habe jedoch versucht, häufig auf Literatur zu verweisen, die solche Darstellungen beinhaltet, damit dem interessierten Leser Material für die Vertiefung zur Verfügung steht. Diese Begrenzung beinhaltet auch ein Paradoxon. Es gibt einen gewissen Grad an Vertrautheit mit der BRT, der sich nur durch experimentelle Arbeit erlangen lässt. Allerdings ist das vorliegende Buch eines, dessen Autor derartige Forschungen nie betrieben hat, und das vorwiegend für andere in derselben Situation verfasst wurde. Experimentell arbeitende Psychologen könnten daher unter Umständen der Ansicht sein, dass es dem Buch an Präzision und technischen Details mangelt. Dasselbe gilt eventuell für andere, die gut mit der existierenden wissenschaftlichen Literatur vertraut sind. Gleichzeitig werden manche Leser wahrscheinlich Teile des Buches zu technisch und abstrakt finden. Dennoch ist genau diese Art von Buch „in der Mitte“ das, was ich bei meiner ersten Begegnung mit der BRT gern zu lesen bekommen hätte. Ich hoffe, dass es Lesern hilft, die sich in derselben Situation befinden wie ich seinerzeit.

Die ACT nimmt eine zentrale Rolle im dritten Teil des Buches ein, der sich mit der klinischen Anwendung befasst. Dies ergibt sich naturgemäß daraus, dass dieses Therapiemodell sich gemeinsam mit der BRT entwickelt hat. Neben der ACT haben andere Formen der klinischen Verhaltensanalyse, insbesondere funktionell analytische Psychotherapie und Verhaltensaktivierung, ihren Platz. Ich möchte hier die Agenda verfolgen, die in *The ABCs of Human Behavior: Behavioral Principles for the Practicing Clinician* (Ramnerö & Törneke, 2008) beschrieben wurde: die psychologische Therapie aus dem breiten Betrachtungswinkel des radikalen Behaviorismus zu beschreiben und die therapeutische Tradition zu beschreiben, die man als Verhaltenstherapie, verhaltenswissenschaftliche Psychotherapie oder klinische Verhaltensanalyse bezeichnen kann. Ich möchte dies mit einer besonderen Betonung dessen tun, wie ein Verständnis der BRT dieser Tradition einige neue Elemente hinzufügt.