GEFRAGT:
Markus Pawelzik

Was ist die „dritte Welle" der Verhaltenstherapie?

Therapeutische Arbeit mit Emotionen: „Das Eisen muss glühen"

Markus Pawelzik hat die verhaltenstherapeutische Eos-Klinik in Münster gegründet. Menschen mit schwersten Essstörungen kommen hierher, mit Zwängen oder Depressionen, die meisten seit Jahren erfolglos in Behandlung. Einen Monat oder länger zehn Stunden individuelle Therapie pro Woche, das erwartet die Patienten. Pawelzik arbeitet nicht „klassisch". Er zählt zu den Psychologen und Forschern, die die Verhaltenstherapie erneuern und vor allem die Emotionen einbeziehen wollen. „Dritte Welle" nennen sie das

PSYCHOLOGIE HEUTE Welches waren die beiden ersten Wellen?

MARKUS PAWELZIK Die Verhaltenstherapie geht auf die 1950er Jahre zurück. Damals stellte man zum Beispiel fest, dass sich die Angst vor Schlangen verstärken kann, wenn sich andere zu intensiv um den Ängstlichen kümmern. Die lernpsychologischen Prinzipien klassische und operante Konditionierung wurden als maßgeblich angesehen; mit diesen arbeitete man während der ersten Welle. In der zweiten Welle erweiterte man das Ganze um die Kognitionen, das Denken: Depressive denken oft, überall zu versagen. Wenn sich dies ändern lässt, bessert sich auch die Stimmung. Diese kognitive Verhaltenstherapie (KVT) hat sich empirisch hervorragend bewährt.

PH Wozu braucht man dann eine dritte Welle?

PAWELZIK Zum einen hilft auch die kognitive Verhaltenstherapie in ihrer bisherigen Form nicht immer, etwa bei schweren Persönlichkeitsstörungen. Zum anderen greift sie anthropologisch zu kurz. Wir sind nicht nur konditionierbare Wesen mit Kognitionen. Wir sind emotionale, bindungsgeprägte, sinnbedürftige Wesen; und wir sind abhängig von Interaktionen und von Kultur. Das greift die dritte Welle auf.

PH Emotionen einzubeziehen ist ja in der Verhaltenstherapie nicht ganz neu; ist die Perspektive anders, oder gibt es auch neue Methoden?

PAWELZIK Beides. Wir erweitern die verhaltenstherapeutische Perspektive wesentlich, und damit gehen völlig neue Interventionen einher. Schwere Persönlichkeitsstörungen haben etwas zu tun mit sehr ungünstigen frühen Entwicklungen, und da setzen wir an. Einige von uns nutzen etwa den Begriff des Schemas, der eigentlich aus der Motorikforschung kommt. Wenn Kinder eine bestimmte Bewegung lernen, dann lernen sie, das Muster der Bewegung – das man sich als Schema repräsentiert vorstellen kann – zu produzieren. Bei psychischen Reaktionen ist es ähnlich; manche früh erworbenen haben sich nicht weiterentwickelt und erweisen sich im Erwachsenenalter als schädlich, wir sagen maladaptiv.

PH Können Sie da ein Beispiel nennen?

PAWELZIK Kleine Kinder deuten das Verhalten ihrer Umwelt adaptiv. Wenn ihre Eltern dauernd schimpfen, ist es eine intelligente Hypothese zu sagen: „Ich bin ein Fehlschlag, ich bin nicht gut genug, ich bin nicht liebenswert, ich bin hässlich, und keiner sollte etwas mit mir zu tun haben, weil ich schlecht bin." Das ist ein klassisches maladaptives Schema. Manchmal kommt noch ein zweites dazu. Das Kind will das nicht auf sich sitzen lassen und fängt an, kompensatorisch ein Programm zu pflegen vom Typ: „Nur wenn ich perfekt bin, nur wenn ich keine Fehler mache, nur wenn alle mit mir zufrieden sind – nur dann bin ich kein Fehlschlag." So geht diese Person zur Schule, studiert, heiratet, alles läuft gut. Dann gibt es eine Ehekrise. Der Mensch hat sich unsäglich Mühe gegeben, und trotzdem scheitert er. Wenn er dann depressiv zusammenbricht, ist das Schema sozusagen aus der Deckung gekommen.

PH Wie arbeiten Sie praktisch in der „dritten Welle"?

PAWELZIK Nehmen wir chronisch depressive Patienten, für die James McCullough von der *Virginia Commonwealth University* seine spezielle Dritte-Welle-Therapie entwickelt hat. Chronisch Depressive versuchen, ein schlimmes Gefühl zu kompensieren, indem sie sich völlig von der Umwelt abkoppeln. Dieses Verhalten ist ungünstig, aber es ist ziemlich stabil, weil es aufgrund seines gefühlsregulierenden Effekts verstärkt wird. Wenn aber jemand so abgekoppelt ist, dann erreiche ich ihn nicht, wenn ich nur mit positivem Feedback arbeite – Zuwendung, Unterstützung, Problemlösen. Das Feedback kommt nämlich nicht bei ihm an. Dieses Abgekoppeltsein bricht nicht so einfach auf, dazu muss man das Problem aktivieren, an die Oberfläche holen, und zwar direkt. In der „dritten Welle" nutzen wir als Therapeuten deshalb unsere Beziehung zum Patienten als Hebel. Wir sind gerade nicht cool, sondern steigen persönlich und diszipliniert ein; derartige „Abstinenzgebotsverstöße" waren bisher in der Psychotherapie verpönt.

PH Wie machen Sie das?

PAWELZIK Wir sprechen viel stärker und viel direkter Emotionen an. Wir versuchen, ohne Umwege den problematischen emotionalen Prozess zu aktivieren, zum Beispiel durch den Einsatz von Imaginationstechniken. Wir sagen etwa: „Schließen Sie die Augen. Wenn Sie jetzt an Ihre Mutter denken, was für ein Gefühl haben Sie dann?" Das wäre eine Intervention, die den emotionalen Prozess direkt anstößt, um ihn „heiß" zu bearbeiten. Das Eisen muss glühen, um sich schmieden zu lassen. Wir erklären dem Patienten weniger, was in ihm abläuft, wir lassen es vielmehr laufen. Wir arbeiten direkt mit und an den Emotionen, die dann hochkommen.

Mit Markus Pawelzik sprach Barbara Knab

Einsamkeit lähmt den Geist

Ausgrenzung schlägt auf das Gemüt und den Verstand

Wer sich einsam, traurig und überfordert fühlt oder sozial ausgeschlossen ist, leidet. Das kann sich drastisch auf den Körper und auf kognitive Fähigkeiten auswirken, wie zwei neue Studien unterstreichen. „Wir konnten den Einfluss der Seele auf das Stresssystem klar nachweisen", erklärt Brigitte Kudielka. Die Psychologin von der Universität Trier und ihre Mitforscher stellten fest: Menschen jenseits der 50, die sich abends vor dem Einschlafen einsam fühlen, zeigen am Morgen danach stark erhöhte Werte des Stresshormons Kortisol (*PNAS*, Bd. 103/45, 2006).

Jeden Abend sowie direkt nach dem Aufwachen und eine halbe Stunde später nahmen die 156 Teilnehmer Speichelproben, aus denen sich der Kortisolspiegel ermitteln ließ. Die Probanden führten außerdem Tagebuch über ihre Gedanken und Gefühle. Die statistische Analyse offenbarte ein auffälliges Wechselspiel von negativen Gefühlen und Kortisol. Die Tageserlebnisse beeinflussen die Menge des Stresshormons. Und der Kortisolspiegel wiederum beeinflusst das Erleben: Wer gestresst ist, den nehmen unangenehme Alltagserlebnisse stärker mit.

Eine besonders folgenreiche Form von Stress stellt soziale Zurückweisung dar. Keith Campbell von der Universität von Georgia hat das Gehirn von Probandinnen beleuchtet, die in einem Experiment sozial ausgegrenzt wurden (*Social Neuroscience*, Bd. 1/2, 2006). 15 der 30 jungen Teilnehmerinnen erzählten die Wissenschaftler, dass sie aufgrund ihrer Persönlichkeitsstruktur wohl im Leben allein bleiben würden. Den anderen 15 prophezeiten sie eine Zukunft mit Partnerschaft und Familie. Danach mussten die Probandinnen einige Rechenaufgaben lösen, während sie in einem Magnetenzephalografen lagen. Die ausgegrenzten Probandinnen lösten die Aufgaben schlechter und zeigten eine deutlich verminderte Aktivität in Hirnarealen, die mit Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Logik und Vernunft zu tun haben. „Wir sehen eine direkte Verbindung zwischen Einsamkeit, Hirnaktivität und Leistungsvermögen", schließt Campbell. *Klaus Wilhelm*

Isolation: eine brutale Form von Stress, die auch das Gehirn belastet