

## Die Integration von Spiritualität in der „Dritten Welle der Verhaltenstherapie“

### Kritische Einschätzung

In den letzten beiden Jahrzehnten hat sich ein neuer verhaltenstherapeutischer Trend herausgebildet, der vor allem durch die Aufnahme buddhistischer Achtsamkeitsübungen in die Therapiekonzeptionen gekennzeichnet ist. Er resultiert aus dem bereits in den 80ern ansetzenden „spiritual turn“ in der nordamerikanischen Psychotherapie. Es hat sich eingebürgert, diese Bewegung als „dritte Welle der Verhaltenstherapie“ zu bezeichnen. Die „erste Welle“ wäre demnach die lange Phase „klassisch“ behavioristischer Verhaltenstherapie bis zur „Kognitiven Wende“ die sich in den 50ern anbahnte und sich bis zu den 80ern in Verhaltenswissenschaft und Psychotherapie etabliert hatte. Die daraus hervorgehende Ära der Verbindung von Verhaltenstherapie und Kognitiver Therapie zur Kognitiven Verhaltenstherapie wäre somit die „zweite Welle“, während die darauf folgende „spirituelle Wende“ zur Ausformung der „dritten Welle“ führte (Tabelle).

Klassischer Behaviorismus	„Erste Welle“ der VT	Die drei „Wellen“ der Verhaltenstherapie
→ „Kognitive Wende“ →	„Zweite Welle“ der VT	
→ „Spirituelle Wende“ →	„Dritte Welle“ der VT	

Es ist jedoch strittig, ob diese Aufteilung zutrifft. Den klassischen Behaviorismus, der von Pawlow an in der Ausarbeitung und Anwendung des Reiz-Reaktions-Schemas unter bewusster Ausblendung mentaler Kausalwirkungen bestand und, erkenntnistheoretisch scheinbar durch den Logischen Empirismus gesichert, einige Jahrzehnte lang die empirische Psychologie maßgeblich dominierte, nur als „Welle“ zu bezeichnen, greift sicher zu kurz, zumal sich die Protagonisten der neuen Strömung, von denen die Aufteilung propagiert wird, eben dieser Tradition verpflichtet sehen. Sie schöpfen zwar sehr stark aus dem Fundus der „zweiten Welle“, grenzen sich zugleich aber auch kritisch von den Kognitiven Therapien ab, indem sie, hinter die „Kognitive Wende“ zurückgehend, die Dimension wirkmächtiger mentaler Erwartungen, buddhistischer Lehre gemäß, als Illusion ansehen. Diese religiös gefärbte wissenschaftstheoretische Vereinnahmung des Spektrums der verschiedenen Therapieformen steht aber im Gegensatz zu ihrer tatsächlichen Heterogenität. Die wissenschaftstheoretische Anknüpfung bei den kognitionspsychologischen Vorstellungen Skinners, die bei jenen Protagonisten evident ist, findet sich in etlichen Therapiekonzeptionen, die man zur „Dritten Welle“ zählt, durchaus nicht wieder. Tatsächlich sind die Therapien der „Dritten Welle“, zu erheblichem Teil auch ihrem Selbstverständnis nach, zum großen Teil nichts anderes als Modifikationen der Kognitiven Verhaltenstherapie nach dem „spiritual turn“.