

## M13.1 Vierfelderschema: Konsequenzen von Verhalten

Operante Methoden der Verhaltenstherapie orientieren sich an einigen relativ einfachen, aber grundlegenden Prinzipien der Lerntheorie. Da diese Prinzipien grundlegend für Fortschritte und Lernerfahrungen in der Psychotherapie sind, sollen sie im Folgenden kurz beschrieben werden:

Wenn in der Situation eine:	... <i>hinzugefügt</i> wird	... <i>entfernt</i> wird
<i>positive Konsequenz</i>	Positive Verstärkung	Indirekte Bestrafung
<i>negative Konsequenz</i>	Direkte Bestrafung	Negative Verstärkung

*Positive Verstärkung* bedeutet, dass eine Verhaltensweise mit **größerer** Wahrscheinlichkeit gezeigt wird, wenn diese unmittelbar mit einer angenehmen Konsequenz »belohnt« wird.

Positive Verstärker können sein: Anerkennung, Lob, Achtung, Sexualität, Nahrung, Geld, aber auch Selbstentfaltung, z. B. eine Reise, Neues erleben.

In einer Therapie kann man auch lernen, sich selbst zu belohnen, und so für eine positive Verstärkung von erwünschtem eigenem Verhalten sorgen: So kann man sich nach einer gelungenen Therapieaufgabe ganz bewusst sagen »Das habe ich sehr gut gemacht!«, oder man kann sich auch ganz bewusst »etwas Gutes tun« (z. B. in aller Ruhe ein Wohlfühlbad genießen). Für den Aufbau einer stabilen Verhaltensänderung ist es hilfreich, sich bereits für kleine Fortschritte zu loben und zu belohnen, damit das neu gelernte Verhalten, das ja die alten, »eingefahrenen« Verhaltensweisen erst einmal verdrängen muss, gefestigt werden kann.

*Negative Verstärkung* bedeutet, dass eine Verhaltensweise mit **größerer** Wahrscheinlichkeit gezeigt wird, wenn durch das Verhalten eine negative Konsequenz der Situation entfernt wird.

Negative Verstärker können sein: das Entfernen von unangenehmen Reizen wie Lärm, grelles Licht, Hitze oder Kälte, Schmerz.

Eine negative Verstärkung begünstigt oft Verhaltensweisen, die eigentlich ungünstig sind: Besonders zur Beseitigung unangenehmer Situationen, die man so schnell wie möglich »loswerden« will, ist oft beinahe jedes, manchmal auch langfristig ungünstige Verhalten recht. Ein Beispiel hierfür wäre das Verhalten der Mutter nach Quengeln eines Kindes nach Süßigkeiten (= unangenehme Situation), auf das die Mutter schließlich mit Nachgeben reagiert und dem Kind zu viele Süßigkeiten gibt (= ungünstige Verhaltensweise). Dies führt dazu, dass das Kind aufhört zu quengeln (= negative Konsequenz fällt weg). Die Mutter ist erleichtert, dass sie endlich ihre Ruhe hat: Das Beenden des Quengeln hat somit die ungünstige Verhaltensweise der Mutter, das Nachgeben, verstärkt, und beim nächsten Mal wird sie mit größerer Wahrscheinlichkeit wieder nachgeben. (Das Kind hingegen wurde durch die Süßigkeiten für sein Verhalten positiv verstärkt und wird bei nächster Gelegenheit mit größerer Wahrscheinlichkeit erneut quengeln.)

*Direkte Bestrafung* bedeutet, dass eine Verhaltensweise mit **geringerer** Wahrscheinlichkeit gezeigt wird, wenn diese unmittelbar mit einer unangenehmen Konsequenz »bestraft« wird.

Mod. nach Holland, J. & Skinner, B. (1961). *The analysis of behavior: A program for self-instruction*. New York: McGraw-Hill.

Menning, H. (2012). Operantes Verhalten. In G. Meinschmidt, S. Schneider, J. Margraf (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Materialien für die Psychotherapie* (Bd. 4). Berlin, Heidelberg, New York, Tokio: Springer, Kap. 13.

Direkte Bestrafung erfolgt z. B. durch: Lärm, grelles Licht, Hitze oder Kälte, Schmerz, aber auch Tadel vom Chef, Beschimpfung, ein ärgerliches Gesicht, das Hupen eines Autos.

Zum Beispiel ist es in der Therapie wichtig, beim Ausprobieren neuer, günstigerer Verhaltensweisen keine solchen negativen Konsequenzen unabsichtlich herbeizuführen. So kann es passieren, dass eine Therapieübung oder -hausaufgabe für den Patienten zu schwierig war und nicht bewältigt werden konnte. Solche Misserfolgserfahrungen wirken als direkte Bestrafung des versuchten Verhaltens und können dazu führen, dass dieses Verhalten fortan gemieden wird. Es ist daher wichtig, in der Therapie kleine, bewältigbare Fortschritte anzustreben, und sich auch bereits für die eigene Anstrengung, das Verhalten überhaupt zu versuchen, selbst zu loben und zu belohnen.

*Indirekte Bestrafung* bedeutet, dass eine Verhaltensweise mit **geringerer** Wahrscheinlichkeit gezeigt wird, wenn durch das Verhalten ein positiver Aspekt in der Situation entfernt wird.

Indirekte Bestrafung erfolgt z. B. durch den Verlust von Anerkennung oder Status, Geld oder materiellen Besitztümern. Aber auch Liebesentzug, z. B. nach einem Streit unter Partnern oder zwischen Eltern und Kindern, ist eine häufige Form der indirekten Bestrafung.

Ein Beispiel wäre, wenn einem Kind während eines Trotzanfalls von den Eltern das liebste Spielzeug weggenommen wird: Das Kind wird in Zukunft wahrscheinlich versuchen, solche unangenehmen Konsequenzen durch »besseres Benehmen« zu vermeiden.

In der Therapie sollte gemeinsam mit dem Therapeuten überlegt werden, inwiefern die alten, ungünstigen Verhaltensweisen auch günstige Konsequenzen mit sich brachten, die nun durch das Erlernen neuen Verhaltens womöglich beseitigt werden (wodurch das neue Verhalten indirekt bestraft wird!). Eine Frau kann sich z. B. in der Therapie beklagen, von ihrem Mann zu abhängig zu sein und sich dadurch minderwertig zu fühlen. Im Therapieverlauf wird aber deutlich, dass ihr diese Abhängigkeit gleichzeitig auch ein Gefühl von Sicherheit vermittelt, da sie das Gefühl hat, sich nicht selbst beweisen zu müssen und sich hinter ihrem Mann »verstecken« zu können. Stärkt man nun unabhängigeres Verhalten dieser Frau, dann kann dies starke Ängste auslösen (= direkte Bestrafung des neuen Verhaltens), das Gefühl der Sicherheit entfällt (= indirekte Bestrafung). In diesem konkreten Fall wäre es wichtig, die Frau mental darauf vorzubereiten, dass diese negativen Konsequenzen zunächst auftreten können, bevor mehr Selbstsicherheit erlernt wird, und ihr weiterhin zu erklären, dass bisherige kurzfristig positive Konsequenzen (= Sicherheitsgefühl) langfristig doch negative Verhaltensmuster (= Abhängigkeit) aufrecht erhalten können. So kann ein Abwägen kurzfristiger und langfristiger Konsequenzen der neuen und alten Verhaltensweisen stattfinden. Zudem ist es wichtig, kleine Veränderungsschritte anzustreben, damit keine Überforderung eintritt und vorübergehende negative Konsequenzen aushaltbar bleiben.

Mod. nach Holland, J. & Skinner, B. (1961). *The analysis of behavior: A program for self-instruction*. New York: McGraw-Hill.

Menning, H. (2012). Operantes Verhalten. In G. Meinlschmidt, S. Schneider, J. Margraf (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Materialien für die Psychotherapie* (Bd. 4). Berlin, Heidelberg, New York, Tokio: Springer, Kap. 13.