

Pierre Janet Gesellschaft e.V. (Berlin)

Pierre Janet (1859-1947), ein Zeitgenosse Sigmund Freuds, war Inhaber des Lehrstuhls für experimentelle und vergleichende Psychologie am Collège de France und zwischen 1890 und ca. 1935 einer der führenden Psychologen Frankreichs. Aufgrund der philosophisch und methodologisch reflektierten Grundlagen seiner Studien zur Psychopathologie der Neurosen ist seine Stellung in der französischen Psychiatrie mit der von Karl Jaspers in Deutschland verglichen worden. Seine Forschungen und Konzeptionen zur klinischen und Persönlichkeitspsychologie hatten einen wesentlichen Einfluss z.B. auf Carl Gustav Jung oder Jean Piaget. Eine Gesamtbibliographie der Werke Janets findet sich auf der Homepage des Instituts Pierre Janet (IPJ): <http://pierre-janet.com/bibliDePJ.php>.

Aktualität des Werkes. Die Aktualität des Werkes von Pierre Janet, besonders auch dessen Unterschied zur Psychoanalyse Freuds und seiner Schule, aber vor allem die Verwandtschaft mit der modernen kognitiv-behavioralen Psychotherapie können aufgrund der gegenwärtigen Annäherung von empirischer Psychologie, Psychopathologie und Neurobiologie besser als noch bis vor ein oder zwei Jahrzehnten erkannt und beurteilt werden. So sind in den letzten 15 Jahren Janetsche Konzepte bei der Diagnostik und Therapie von dissoziativen und posttraumatischen Störungen wie auch der Zwangskrankheit und Depressionen eingeführt worden. Die Einteilung der dissoziativen Störungen in DSM-IV und ICD-10 geht wesentlich auf Janets Arbeiten zurück.

Pierre Janet Gesellschaft e.V. Gerade der Beitrag Janets zu einer evidenzbasierten Psychotherapie *avant la lettre* ist Anlass gewesen, die Beschäftigung mit seinem Werk zu propagieren. Deshalb hat eine Gruppe von Medizinern, Psychologen und Psychotherapeuten im Jahre 2001 die Pierre Janet Gesellschaft e.V. gegründet. Die Gesellschaft will das Werk dieses bedeutenden französischen „médecin-philosophe“ im deutschsprachigen Raum wieder bekannt machen und ähnliche Bestrebungen in anderen Ländern unterstützen – dies insbesondere mit dem *Institut Pierre Janet* in Paris.

Perspektiven. Die Pierre Janet Gesellschaft e.V. will in den kommenden Jahren kommentierte Übersetzungen einiger Werke Janets herausgeben. Anfang Juni 2005 wurde ein *erstes internationales Symposium* über die grundlegenden Beiträge von Pierre Janet zur Trauma- und Persönlichkeitsforschung in Freiburg i.Br. veranstaltet, das auch die Bedeutung der französischen Tradi-

tion psychopathologischer Forschung für Diagnostik, Nosologie und Therapie herauszustellen versuchte. Die Beiträge wurden unter dem Titel *Trauma, Dissoziation, Persönlichkeit* als erster Band dieser Buchreihe mit Pierre Janets Beiträgen zur modernen Psychiatrie, Psychologie und Psychiatrie im Pabst-Verlag veröffentlicht (2006; Hrsg.: Peter Fiedler). Im November 2009 wurde wiederum in Freiburg i.Br. anlässlich des 150. Geburtstages ein zweites *internationales Symposium* mit dem Titel *Vom 'L'Automatisme psychologique' zur 'Psychologie de la conduite'* veranstaltet, das der Bedeutung und Aktualität von Janets Arbeiten für die Psychopathologie und Psychotherapie gewidmet war. Dieser zweite Band mit Pierre Janets Beiträgen zur modernen Psychiatrie, Psychologie und Psychiatrie enthält die auf dieser Tagung präsentierten Beiträge von Forschern, die sich weiterhin international für eine Renaissance der Ideen und Konzepte von Pierre Janet einsetzen werden.

Kontakt: Pierre Janet Gesellschaft e.V., Dr. Gerhard Heim, Ahornstraße 25, D-12163 Berlin, 030/7973839; E-Mail: gerjoheim@t-online.de. Internet: <http://pierre-janet.com/berlin.htm>.

Erinnerungen

Noëlle Janet

Es wäre mir eine große Freude gewesen, diese kommenden beiden Tage mit Ihnen zu verbringen, im Jahr des 150ten Geburtstages meines Großvaters, wenn mich nicht meine mangelnden Sprachkenntnisse so behinderten.

Ich habe meinen Großvater in bester Erinnerung. Er war liebenswürdig, entgegenkommend, charmant, und auch Kindern gegenüber stets aufmerksam. Er erzählte uns Geschichten oder las uns Erzählungen vor, Etienne Pichon und mir, seinen beiden Enkelkindern. Vor meinen leuchtenden Augen faltete er mit geschickten Fingern Hühner und andere Vögel aus Papier. Er begeisterte sich für alle Pflanzen und hatte eine große Sammlung gepresster Kräuter. Wäre er nicht Philosoph geworden, so zweifelsohne Botaniker. Er arbeitete mit der Methodik eines Naturwissenschaftlers: „Wir haben aus Beobachtungen Material zusammengetragen, Hypothesen formuliert ... durch Experimente bestätigt ...“ schreibt er in der Einleitung zu seiner Schrift „Automatisme Psychologique“. Und in seiner Autobiographie 1930 schreibt er: „Die Tausenden von Beobachtungen über die Vorstellungen und Gefühle der seelisch Angegriffenen und derer, die gemeinhin als seelisch gesund angesehen werden, die ich im Laufe meines Lebens gesammelt und mit so viel Sorgfalt geordnet habe, bilden sie nicht auch eine Art Kräutersammlung?“

Hier noch einiges zu seiner Familie, in den Worten seines Onkels, des Philosophen Paul Janet: Der Urgroßvater von Pierre Janet, Pierre Etienne, gestorben 1830 mit 84 Jahren, kam aus einfachen Verhältnissen. Er sagte oft, dass er auf Holzschuhen nach Paris gekommen sei. Dieser Mann vom Lande hatte es mit seiner Intelligenz und Aufrichtigkeit geschafft, eine sehr gute Bücherei in Paris in der Rue St. Jacques aufzubauen. Er wurde dadurch recht wohlhabend, aber an seine Kinder ging nichts von diesem Geschäftssinn über, und sie lebten ausnahmslos in ärmlichen Verhältnissen. Sein Großvater betrieb einen bescheidenen Musikalienhandel in der Rue St. Honore mit seinem Schwager als Geschäftspartner, der ihn später aus dem Geschäft drängte. Er starb 1830 völlig mittellos. Der Vater Jules von Pierre Janet war begabt, aber man nahm ihn mit 14 Jahren von der Schule und er musste eine Arbeit annehmen, die ihm nicht entsprach. Er arbeitete als Redakteur für einen äußerst bescheidenen Lohn und lebte in größten finanziellen Schwierigkeiten. Ich habe in einigen

Briefen gelesen, dass Pierre für seinen Onkel Paul Texte aus dem Deutschen übersetzte, zum Beispiel von Schopenhauer.

Wenn Sie einverstanden sind, können Sie bei Isabelle Saillot eine Petition unterschreiben, die dazu beitragen soll, die Teile des Nachlasses von Pierre Janet zu erhalten, die noch bei Etienne Pichon lagern. Etienne Pichon, das andere Enkelkind von Pierre Janet, lebt unter Vormundschaft. Der Vormundschaftsrichter muss deshalb einbezogen werden, und Ihre Unterschrift kann dabei wertvolle Hilfe leisten. Vielen Dank.

Um mit Worten Pierre Janet's zu schließen: „Das schwierigste Unterfangen ist das Erkennen der Wirklichkeit, wie auch immer sie sich darstellt.“ (Le Névroses, Seite 774) „Ich halte für wichtig, dass immer beides zusammengebracht wird: handwerkliches Können und allgemeine philosophische Ideen“ (L'Evolution Psychologique de la Personnalité, Seite 316).

Ich wünsche Ihnen bei Ihren Bemühungen, die Erinnerungen an Pierre Janet wach zu halten, auch weiterhin viel Erfolg.

Psychotherapie

Schematherapeutische Wende in der Verhaltenstherapie – und was Janet dazu beitragen könnte

Peter Fiedler

Die Verhaltenstherapeuten befinden sich wieder einmal in einer Zeit der Wende. Wende-Zeiten gab es in der Verhaltenstherapie bereits mehrere. Die erste große Wende weg von der ersten strikt behavioralen Welle wird gern als zweite Kognitive Welle bezeichnet. In der Rückschau wird häufig übersehen, dass mit dem damals zeitgleich einsetzenden Wandel in der psychiatrischen Versorgung eine „Dritte Welle“ in der Verhaltenstherapie eingeläutet wurde, in der die Bedeutsamkeit psychosozialer Einflüsse auf psychische Störungen und deren Beachtung in den Behandlungskonzepten im Mittelpunkt stand: Gemeindepsychologische und familientherapeutische Ansätze wurden entwickelt und in der Psychiatrie kam die Arbeit mit Angehörigen schizophrener Patienten dazu. In den letzten zwei Jahrzehnten wendete sich alles zum vierten Mal, und zwar in Richtung Neurobiologie, Emotionsregulierung und Neuropsychotherapie.

Die „Fünfte Welle“ in der Verhaltenstherapie

Im Moment kommt alles erneut in Bewegung. Die Protagonisten dieser Bewegung sprechen öffentlich von einer „Dritten Welle“ der Verhaltenstherapie, überspringen leichtfertig alles, was sich seit der „Kognitiven“ als der zweiten „Welle“ noch so in der Verhaltenstherapie ereignet hat. Unter historischem Blickwinkel wäre es redlicher, von einer „Fünften Welle“ zu sprechen. Aber darüber muss kein Streit vom Zaun gebrochen werden. Psychotherapie und Psychotherapieentwicklung sind ständig in Bewegung. Und bei den vermeintlichen „Wellen“ handelt es sich sowieso nur um die Betonung von Teilaspekten einer Gesamtentwicklung. Freilich machen einige daraus eine Verabsolutierung, was die Geschichte dann langfristig wieder gerade rücken muss.

Wie bei den vorherigen handelt es sich also auch bei der „Fünften Welle“ nicht um ein Aufgeben alter Positionen, sondern um eine Weiterung des Bis-

herigen. Und die lautstarke Ankündigung einer „Dritten Welle“ dient natürlich ihrer werbewirksamen Vermarktung. Sie wurde auch noch mit weiteren attraktiven und neugierig machenden Schlagworten medienwirksam aufpoliert: Achtsamkeit, Fürsorge, Akzeptanz.

Achtsamkeit und Akzeptanz

Als Ausgangspunkt dieser Welle können ganz zweifelsohne die Erfolge der Dialektisch Behavioralen Therapie (kurz: DBT) von Marsha Linehan bei Borderline-Persönlichkeitsstörungen ausgemacht werden (Linehan, 1993a; 1993b). Die DBT wurde dankbar aufgegriffen, hatte man – nach den gründlichen Vorarbeiten in der Psychoanalyse – endlich ein Verhaltenstherapieverfahren, mit dem sich Erfolge in der Borderline-Behandlung nachweisen ließen. Linehan hatte die Kognitive Therapie bei Borderline-Störungen um zwei Aspekte erweitert: um die gezielte Kontrolle und Steuerung emotionaler Prozesse; dies jetzt durch die Einführung meditativer Techniken, die sie dem Zen-Buddhismus entlehnt hatte. Letzteres Vorgehen bezeichnete sie als „Mindfulness“, was recht bald in deutschsprachigen Ländern mit „Achtsamkeit“ übersetzt wurde.

In achtsamkeitsbasierten Therapieansätzen spielt die Körperwahrnehmung eine große Rolle. Mit der meditativen, auch *Body-Scan* bezeichneten inneren Haltung („in Kontakt mit dem Körper als Ganzes zu sein“) können Patienten Emotionen erkennen und differenziert verarbeiten. Zusätzlich werden dem Patienten weitere, dem Zen-Buddhismus entlehnte Werthaltungen vermittelt: Nicht die Inhalte subjektiver Erfahrungen (also Gedanken, die mit Gefühlen und Körperreaktionen zusammenhängen) sollen geändert werden, sondern die Beziehungen zu denselben. Und was den zweiten Begriff „Akzeptanz“ angeht, gilt seither der (biblische) Grundsatz: Akzeptiere, was nicht zu ändern ist, ändere, was zu ändern ist, und lerne, das eine vom anderen zu unterscheiden!

In nur wenigen Jahren wurden erste Forschungsarbeiten publiziert, und es erschienen plötzlich weltweit immer neue Bücher, die Achtsamkeit und Akzeptanz im Titel führten und zumeist als Untertitel ausdrücklich ein grundlegendes Umdenken in der kognitiv-behavioralen Verhaltenstherapie einforderten (vgl. auch den Beitrag von Queckelberghe i.d.B.). An der Spitze steht weiterhin Marsha Linehan mit ihrer DBT, jetzt zusammen mit weiteren Kollegen, wie zum Beispiel Steven Hayes, der seither über das von ihm als „Acceptance and Commitment Therapy“ (ACT) bezeichnete Vorgehen mehrere Manuale entwickelt hat (z.B. Hayes et al., 2003; 2004). Hinzu kamen Autoren wie Kabat-Zinn mit einer „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR), Teasdale und Segal mit ihrer „Mindfulness Based Cognitive Therapy“ der Depres-

sion (MBCT), McCullough mit seinem „Cognitive Behavioral Analysis System for Psychotherapy“ (CBASP) sowie schließlich die „Schematherapie“ von Jeffrey Young (seit 1990).

In Deutschland stellten sich alsbald Autoren wie Thomas Heidenreich und Johannes Michalak (2005) sowie Heinrich Berbalk (zusammen mit Young, 2008) und Eckhard Roediger (2009) an die Spitze dieser Bewegung. Wenn man jedoch genau hinschaut, darf als eigenständige Entwicklung auch noch die konsistenztheoretisch begründete Neuropsychotherapie von Klaus Grawe (2004) den schematherapeutischen Verhaltenstherapie-Erneuerungen hinzugechnet werden. Und schließlich macht im Hintergrund die Emotionsfokussierte Psychotherapie des Gestalttherapie-Forschers Leslie Greenberg ihre Runde (Greenberg, 2002). In kurzer Zeit haben sich die Befürworter dieser neuen Bewegung weltweit auf eine übergreifende Bezeichnung geeinigt, die von Jeffrey Young bereits 1990 eingeführt wurde: „Schema-Therapie“ – und die Protagonisten der unterschiedlichen Mindfulness-Forscher haben sich erst kürzlich zur „International Society of Schema-Therapy“ zusammen geschlossen, zu der auch Franz Caspar gehört, wo er für eine Weiterentwicklung des zusammen mit Klaus Grawe entwickelten konsistenztheoretischen Schema-Ansatzes eintritt (Caspar, 2009).

Was ist das Besondere an der Schematherapie?

Was ist jetzt das Besondere an der Schematherapie. Ihre Entwicklung hat, wie bereits angedeutet, mit Jeffrey Young ihren Anfang genommen. Young ist ein Schüler von Aaron T. Beck und erweiterte die von Beck und Mitarbeitern entwickelten Konzepte einer kognitiven Verhaltenstherapie für Persönlichkeitsstörungen mit dem Fokus auf die Aktivierung und Modifikation emotionaler Prozesse (Roediger, 2009).

Schematheoretische Grundlagen. Aufgrund der Ergebnisse der Bindungsforschung geht die Schematherapie davon aus, dass sich in den ersten zwei Lebensjahren grundlegende Beziehungserfahrungen als so genannte „Schemata“ in die sich entwickelnde neuronale Struktur des Kindes einprägen und als wichtige Bewältigungsprozesse (oder Copingstile) unterbewusst wirksam bleiben. Schicksal der Schemata kann werden, dass sie relativ unverbunden und statisch neben den sich zeitlich nachgeordnet entwickelnden bewussten Verarbeitungsprozessen fortbestehen, wodurch sie zunehmend dysfunktional werden können. Maladaptive Schemata können entstehen und unterbewusst weiter wirken, wenn die Grundbedürfnisse des Kindes durch das primäre Umfeld nicht ausreichend befriedigt werden.

Unter „frühen maladaptiven Schemata“ werden also umgrenzte Muster aus impliziten Erinnerungen, Emotionen und Körperempfindungen verstanden, die situativ aktiviert werden und das Erleben und Verhalten gegenüber anderen Menschen mitregulieren – häufig jedoch ohne bewusste Kontrolle über die automatisch ablaufenden Emotions- und Handlungsroutrinen.

Verlorene Grundbedürfnisse. Jeffrey Young wie Klaus Grawe postulieren nun emotionale Grundbedürfnisse, die in der ungestörten Kindheit mit Blick auf eine gesunde Entwicklung hinreichend Befriedigung finden sollten:

- Verlässliche Bindungen zu anderen Menschen einschließlich eines grundlegenden Gefühls von Sicherheit, angenommen und unterstützt zu werden;
- Kontrolle über die Lebensumgebung als Grundlage für ein Gefühl von Autonomie, Kompetenz und Identität, als Erleben von Selbstwirksamkeit;
- Angemessene Grenzssetzungen durch das Umfeld, so dass die Kinder Selbstkontrolle über ihre eigenen Impulse lernen, als Grundlage für eine gelungene Sozialisation;
- Freiheit, eigene Emotionen und Bedürfnisse auszudrücken und dadurch Selbstwert erlangen zu können;
- Lustvolle Spontaneität und Spiel.

Lang nachwirkenden Probleme können sich durch eine früh erfahrene vernachlässigende Nichterfüllung der Grundbedürfnisse einstellen oder durch andersartige Bedürfnis-Verletzungen, aber auch infolge eines „Zuviel des Guten“ bei Verwöhnung oder fehlender Grenzziehung. Das Kind reagiert dann auf seine Weise mit ihm möglichen Coping-Stilen. Im ungünstigen Fall wird das Kind in seiner Entwicklung an frühen maladaptiven Schemata als Sicherheitsoperationen festhalten, und zwar so lange, wie keine Alternativen gelernt wurden: Diese dann noch im Erwachsenenalter sichtbaren Coping-Stile lassen sich grob drei prototypischen Verhaltensbereichen zuordnen:

- (1) Überkompensation oder
- (2) Vermeidung oder
- (3) Erduldung.

Beispiel Borderline. Ausgehend von der Beobachtung, dass bei Patienten z.B. mit einer Borderline-Störung viele maladaptive Schemata hintereinander aktiviert werden können, weil sich bei ihnen intensive emotionale Zustände rasch ablösen (was eine therapeutische Arbeit mit ihnen erschwert), hat Young mit dem „Modus-Modell“ eine ergänzende Perspektive eingeführt. Das Modus-Modell setzt sich aus drei Gruppen zusammen: