

# Denkt der Mensch nur, dass er denkt?

## Zur Kritik von Vertretern der »Dritten Welle der Verhaltenstherapie« an der REVT

Hans-Arved Willberg

**Zusammenfassung:** Die Therapien der so genannten »Dritten Welle der Verhaltenstherapie« stellen nur bei oberflächlicher Betrachtung ein homogenes Ganzes dar. Einerseits geben sie sich insgesamt als Weiterentwicklung der Kognitiven Verhaltenstherapie, was sie größtenteils auch sind, andererseits stellen sich ihre Protagonisten aber auch zum Teil in kritischen Gegensatz zu dieser, besonders auch zur REVT, indem sie mit der »Bezugsrahmentheorie« (BRT) von Steven C. Hayes im klassischen Behaviorismus Skinners ansetzen und darum herkömmliche Disputationsmethoden als kontraproduktive Scheinbewältigung betrachten. An deren Stelle setzen sie das aus dem Buddhismus hergeleitete Paradigma der »radikalen Akzeptanz« und den Einsatz von »Metakognitionen«. Es zeigt sich bei näherer Betrachtung allerdings, dass die Kritik der REVT und ähnlichen Therapieformen nicht gerecht wird. Ferner sind die Schlüsselbedeutung der Akzeptanz wie auch der therapeutische Gebrauch so genannter »Metakognitionen« schon seit jeher Grundmomente humanistischer und kognitiver Psychotherapie.

**Schlüsselworte:** Dritte Welle, Buddhismus, Akzeptanz, Metakognition, Erlebensvermeidung, Konditionierung, Kognitive Wende, Spiritual Turn, klassischer Behaviorismus, Kognitive Verhaltenstherapie, REVT.

**Abstract:** The therapies of the so called “Third Wave of Behavioral Psychotherapy” present a homogenous whole thing only when superficially observed. Whereas the protagonists of the “Third Wave” predominantly call themselves promoters of CBT, which many of them actually are, on the other hand some of them take a critical position against CBT, especially against REBT, referring by Steven C. Hayes’ “Relation Frame Theory” (RFT, BRT in German) to Skinner’s classical behaviorism and therefore holding that conventional methods of dispute are counterproductive pseudo coping. This should be replaced by so called “radical acceptance” and what they call “meta-cognitions”, both derived from Buddhism. Closely analyzed those criticism is not appropriate, including that the high significance of acceptance as well as the therapeutical use of “meta-cognitions” have always been important elements of humanistic and cognitive psychotherapy.

**Keywords:** Third Wave, Buddhism, Acceptance, Meta-Cognition, Experiential Avoidance, Conditioning, Cognitive Revolution, Spiritual Turn, Classical Behaviorism, CBT, REBT.