

Abteilung Kommunikation

Telefon: +49 621 181-1016

pressestelle@uni-mannheim.de

www.uni-mannheim.de

Mannheim, 12. November 2024

Presseinformation

100 Jahre Verhaltenstherapie – ein fast vergessenes Jubiläum

Die Verhaltenstherapie ist heute eine der am häufigsten angewandten Formen der Psychotherapie. Ihren Ursprung verdankt sie der amerikanischen Psychologin Mary Cover Jones, die 1924 eine wegweisende Fallstudie zur Behandlung von Ängsten veröffentlichte. Doch obwohl ihr Artikel die Grundlagen für ein heute global verbreitetes Therapieverfahren legte, blieb dieses Jubiläum 2024 fast unbeachtet, wie der Mannheimer Psychologe Prof. Dr. Georg. W. Alpers in seiner jüngsten Veröffentlichung darlegt.

In ihrem allerersten Fall behandelte Mary Cover Jones vollkommen unkonventionell einen dreijährigen Jungen, der Angst vor Kaninchen und anderen pelzigen Tieren hatte. Mit ihrer innovativen Methode, die Sie aus Erkenntnissen der Lernpsychologie ableitete, gelang es ihr, das Kind Schritt für Schritt an den Umgang mit den Tieren zu gewöhnen und positive Assoziationen zu schaffen. 1924 veröffentlichte die US-amerikanische Psychologin die gut dokumentierte Fallstudie. Die Gewöhnung an Angst auslösende Reize – der Kern ihrer Methode – ist bis heute bei der Behandlung von Angst- und Zwangsstörungen sowie Suchterkrankungen und Essstörungen im Einsatz. Obwohl Mary Cover Jones ihrem Ansatz damals keinen Namen verlieh, kann sie als „Mutter“ der Verhaltenstherapie angesehen werden. An diese oft vergessene Pionierin erinnert Prof. Dr. Georg Alpers in seinem Aufsatz „Happy 100th Anniversary, Behavior Therapy!“, der im Oktober in der Zeitschrift *Behaviour Research and Therapy* erschienen ist.

„Mit ihrem Wissen aus der experimentellen Psychologie testete Mary Cover Jones gründlich die Vor- und Nachteile ihrer Behandlungsmethoden – Prinzipien, die bis heute gelten“, so der Autor. Verhaltenstherapie baut auf Erkenntnissen der Grundlagenwissenschaften auf und evaluiert wissenschaftlich ihre Ergebnisse. Neben der ersten dokumentierten Fallstudie des kleinen Peter führte sie auch den ersten systematischen Vergleich verschiedener Verhaltensinterventionen an 70 Kindern durch, die in einer Anstalt lebten und zum Teil unter starken Ängsten litten. „Bei der Behandlung der Kinder agierte sie weise und mit methodischer Strenge“, so Alpers. Seit diesen Anfängen hat sich die Verhaltenstherapie weltweit etabliert: Fachzeitschriften wurden gegründet, Handbücher geschrieben und die Methode zum festen Bestandteil der universitären Ausbildung gemacht.

In seinem Aufsatz geht Alpers auch der Frage nach, warum Mary Cover Jones heute kaum bekannt ist und das große Jubiläum fast übersehen wurde. Ein Grund dafür könnte sein, dass sie ihrer Methode keinen Namen gab und stattdessen auf die Verdienste ihrer Vorgänger verwies. Im Gegensatz zu anderen psychotherapeutischen Ansätzen, die oft die Verdienste

ihrer Begründer betonen, seien Verhaltenstherapeut*innen zudem weniger darauf bedacht, den Ruhm der Gründungsfiguren in den Vordergrund zu stellen. „Nichtdestotrotz sind wir dankbar für die intellektuelle Anregung, die uns die Arbeit von Mary Cover Jones bereitet hat. Wir sind zudem beeindruckt darüber, wie viele verschiedene Richtungen die Reise der Verhaltenstherapie in den letzten 100 Jahren eingeschlagen hat“, stellt der Autor abschließend fest.

Alpers, G.W. (2024). *Happy 100th Anniversary, Behavior Therapy!* Behaviour Research and Therapy: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2024.104642>

Kontakt:

Prof. Dr. Georg W. Alpers

Lehrstuhl für Klinische und Biologische Psychologie und Psychotherapie

Universität Mannheim

Tel: +49 621 181-2106

E-Mail: alpers@uni-mannheim.de

Yvonne Kaul

Forschungskommunikation

Universität Mannheim

Tel: +49 621 181-1266

E-Mail: kaul@uni-mannheim.de