

Jürgen Kriz

Humanistische Psychotherapie

Grundlagen – Richtungen – Evidenz

Stuttgart: Kohlhammer, 2023.

ISBN 578-3-17-0365663-6

203 Seiten

Selten fasst der Umschlagtext auf der Rückseite eines Buches dessen Kernanliegen so präzise zusammen wie hier: „In diesem Buch – Humanistische Psychotherapie - wird erstmals das historisch gewachsene Wurzelgeflecht aus gemeinsamen Konzepten aufgezeigt, die das ganzheitlich-humanistische Menschenbild fundieren.“

Das klingt wie ein Versprechen: Die meisten an der psychotherapeutischen Heilkunde Interessierten oder in ihr beheimateten Leserinnen und Leser kennen therapeutische Konzepte wie Psychodrama, Existenzanalyse, Logotherapie, Gesprächspsychotherapie, Focusing, Emotionsfokussierte Therapie (EFT) oder einen körperpsychotherapeutischen Ansatz. Sie haben auch kein Problem damit, diese Konzepte weder dem psychoanalytischen, noch dem behavioralen, noch dem systemischen Paradigma zuzuordnen, sondern dem humanistischen. Doch würde es ihnen schwerfallen, die Frage zu beantworten, welche humanistische Theorie oder welche humanistischen Grundannahmen diese verschiedenen Ansätze verbindet.

Der häufig beschrittene Weg einer „Top-Down-Modellierung“ – es wird ein in der Praxis gut funktionierendes Therapiekonzept vorgestellt und dann pauschal auf die Humanistische Psychologie als theoretische Grundlage verwiesen – ist erfahrungsgemäß, wenig erhellend. Der Ausweg, den der Autor gewählt hat, heißt „Bottom-Up“:

Er beschreibt ausführlich – und füllt damit die Hälfte des Buches – die gemeinsamen Wurzeln dieser verschiedenen Ansätze, die dann das Fundament für das Humanistische Paradigma bilden. Erst dann stellt er diese Ansätze (Kap. B 1 – B 9) kurz vor.

Als für die von ihm gewählte Darstellung prägnantes Bild, benutzt der Autor das Bild eines Baumes (Abb. A 1, S. 15), wobei die Wurzeln des Baumes den allgemeinen Grundlagen und den konzeptuellen Wurzeln entsprechen.

Die allgemeinen Grundlagen der Humanistische Psychotherapie (im Teil A behandelt) bestehen vor allem in der phänomenologischen Grundhaltung und einem Menschenbild, das sich von den anderen psychotherapeutischen Grundannahmen (Paradigmen), nämlich denen der psychoanalytischen, der behavioralen und den systemischen, unterscheidet. Die phänomenologische Grundhaltung besagt, „dass der Mensch in seiner subjektiven Bedeutungsgebung im Zentrum des psychotherapeutischen Verstehens, Erklärens und Handelns, sowie des damit verbundenen Forschens steht“ (S.19).

Die konzeptuellen Wurzeln sind die Gestaltpsychologie, die Annahme einer Aktualisierungs- bzw. Selbstaktualisierungstendenz, „Begegnung und Szene“, Bedeutung der therapeutischen Beziehung, der Mensch als Subjekt.

Die Äste und Blätter des Baumes stehen für die verschiedenen Ansätze der Humanistischen Psychotherapie und ihre Verästelungen (Teil B des Buches): Personzentrierte Psychotherapie (Gesprächspsychotherapie), Focusing und Emotionsfokussierte Therapie (EFT), Gestalttherapie, Psychodrama, Transaktionsanalyse, Körperpsychotherapie und weitere Ansätze.

Während in der Natur über der Baumkrone sich der Himmel wölbt und wechselnde Bewölkung das Erscheinungsbild des Baumes prägt, siedelt der Autor in seinem Baumbild an die Stelle des Himmels konzeptadäquate Methoden (Teil C) an, die helfen sollen, theoretische Annahmen zu evaluieren und Wirksamkeitsannahmen auf Evidenz zu untersuchen.

Dieser Teil ist aus Sicht des Rezensenten insofern von Bedeutung, als in den Psychotherapiewissenschaften häufig ignoriert bzw. nicht thematisiert wird, dass die Validität von Methoden der Erkenntnisgewinnung davon abhängt, innerhalb welches Paradigmas (sensu Kuhn) sie angewandt werden. Ein bekanntes Beispiel ist die Übertragung der Forschungsmethodik aus der Pharma- auf die Psychotherapieforschung, ein Vorgang, den Revenstorf (2005) sehr treffend als das „Kuckucksei“ in der Psychotherapie-Forschung kritisierte.

Beim Lesen der sehr kenntnisreich geschilderte Geschichte der Humanistischen Psychotherapie (HPT), könnten Schwindelgefühle entstehen. Es gibt viele sehr unterschiedliche Entwicklungsprozesse, die sich teilweise überhaupt nicht berühren bzw. Abstand davon nehmen, sich gegenseitig wahrzunehmen und sich aufeinander zu beziehen. Am deutlichsten wird das bei den Unterschieden in der Entwicklung der Humanistischen Psychologie in den USA und in Europa.

Die HPT wurde in Deutschland mit der Machtergreifung des Nazi-Regimes 1933 weitgehend eliminiert. Der Autor zitiert Graumann, der darauf hinweist „wie durch ‚Säuberungen‘, ‚Entjudungen‘ und ‚Gleichschaltungen‘ jener Jahre die Psychologie als Wissenschaft von einer vor 1933 international geachteten zu einer nach 1933 bzw. 1938 provinziellen Disziplin wurde“ (S. 34).

Der Autor stellt im Folgenden die Geschichte der Humanistischen Psychotherapie (Kap. A2) im Kontext der Entwicklung der Psychotherapie in Deutschland nach dem 2. Weltkrieg dar. Diese Entwicklung sei maßgeblich durch zwei Fragen geprägt:

Ist Psychotherapie eine Wissenschaft, die an die Univeritäten gehört? Und:

Ist Psychotherapie eine heilkundliche Tätigkeit, deren Ausübung Ärzten vorbehalten bleiben sollte?

Ein weiterer die Entwicklung der Psychotherapie prägender Faktor bildete die Entscheidung, die Finanzierung von Psychotherapie durch die gesetzlichen Krankenkassen zu ermöglichen.

Der Autor weist vor allem auf die negativen Auswirkungen dieser Entwicklungen hin:

Verdrängungswettbewerbe zwischen den Therapieverfahren, Abgrenzungsmaßnahmen zwischen ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten und zunehmende Medikalisierung der Psychotherapie.

Das Grundlagenkapitel A 3 (S. 39) behandelt das Menschenbild der Humanistischen Psychotherapie und die Komplexität der verschiedenen Perspektiven, unter denen der Mensch betrachtet werden kann. Der Autor stellt am Beispiel der Perspektiven „Natur“ und „Kultur“ dar, dass beide sich nicht gegenseitig ausschließen, sondern in einer komplementären Beziehung zueinanderstehen. Welche Konsequenzen diese Sichtweise hat, wird dem Leser sehr konkret mit der Antwort auf die Frage „Warum, wann und wie fällt ein Blatt vom Baum?“ (S. 41) demonstriert.

Die folgenden Grundlagenkapitel A 4 bis A 8 beschreiben die eingangs genannten wichtigen konzeptuellen Wurzeln der Humanistischen Psychotherapie, nämlich Gestaltpsychologie,

Aktualisierungs- bzw. Selbstaktualisierungstendenz, Begegnung und Szene, Mensch als Subjekt (Biosemiotik, Symboltheorie) und therapeutische Beziehung.

Es wird vom Vorwissen des Lesers (m/w/d) abhängen, ob diese kompakten Darstellungen jeweils als gelungen einstuft werden oder ob zum ausreichenden Verständnis das Heranziehen weiterer Literatur für erforderlich gehalten wird. Nicht allen ist z.B. vermutlich die „Assoziations-Psychologie“ von John Locke und Nachfolgern (noch) ein Begriff. Diese Feststellung gilt auch für die Beschreibung der verschiedenen Ansätze der Humanistischen Psychotherapie (Kap. B 1 bis B 9). Der Autor beschränkt sich bei der Darstellung der neun im seinem „Baumbild“ aufgeführten Ansätze notwendigerweise darauf, jeweils einen „Abriss der Grundkonzeption“ zu geben. Ergänzend werden Querverbindungen zu anderen Ansätzen aufgezeigt. Am Ende jedes Kapitels findet der nicht so kundige, aber interessierte Leser (m/w/d) „empfehlenswerte, weiterführende Literatur“.

Dieses Vorgehen kann als logische Konsequenz des Ziels, das sich der Autor gesteckt hat, angesehen werden: Er möchte die theoretischen Grundlagen der Humanistischen Psychotherapie in der erforderlichen Breite und Tiefe darstellen und sich bei der Schilderung der vielfältigen praktischen Ansätze kurz fassen. Mit der gewählten Darstellung, die wichtigen Ansätze kompakt in Form von „Abrissen“ zu präsentieren, ist es dem Autor zugleich gelungen, ein empfehlenswertes Kompendium der verschiedenen Ansätze zu erstellen.

Der dritte und letzte Hauptteil des Buches (C) trägt die programmatische Überschrift „Das Ringen um eine angemessene wissenschaftliche Forschung in der Humanistischen Psychotherapie“. Zunächst wird die unterschiedliche Logik der Forschungsansätze im behavioralen und im humanistischen Paradigma dargestellt. Als Beispiel für phänomenologische Forschung wird die Q-Sort-Methode aufgeführt, die in zahlreichen Studien (z.B. Rogers und Dymond, 1954) zur Erfassung subjektiver Prozesse eingesetzt worden ist.

Als Beispiel für den enormen Einfluss subjektiver Prozesse auf die Wirkung therapeutischer Interventionen wird das Experiment des kognitiven Verhaltenstherapeuten Meichenbaum (1979, S. 109 ff.) referiert (Kap. C1.3).

Abschließend widmet sich der Autor – aus Sicht des Rezensenten durchaus überzeugend - dem Nachweis, dass mit der Implementierung der RCT-Forschung als „Goldstandard“ der psychotherapeutischen Wirksamkeitsforschung ein Kuckucksei (s.o.) ins Nest der Psychotherapie-Forschung gelegt worden ist.

Als Resensent finde ich das Buch insgesamt sehr gelungen, möchte jedoch darauf hinweisen, dass ich als ausgebildeter Gesprächspsychotherapeut dem humanistischen „Lager“ zuzurechnen bin und bei meiner Urteilsfindung nur die Hoffnung haben kann, dass möglichst viele Leser (m/w/d) meine subjektive Überzeugung teilen, dass es sich nicht nur um ein gelungenes, sondern auch um ein sowohl wissenschaftlich als auch berufspolitisch wichtiges Buch handelt.

Literatur

Meichenbaum, D. W. (1979). *Kognitive Verhaltensmodifikation*.

München: Urban & Schwarzenberg.

Revenstorf, D. (2005). *Das Kuckucksei. Über das pharmakologische Modell in der Psychotherapie-Forschung*.

Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie, 10, 22–31.

Rogers, C. R. & Dymond, R. F. (1954). *Psychotherapy and personality change. Co-ordinated research studies in the client-centered approach*. Chicago: University of Chicago Press.

Jochen Eckert, Hamburg

Erschienen in der Springer-Zeitschrift *Die Psychotherapie* unter <https://doi.org/10.1007/s00278-023-00653-x>