



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter
www.klett-cotta.de/schattauer

Jens Winkler

Warum wir *gerade jetzt* Humanistische Psychotherapie brauchen!

Das etwas andere Praxisbuch
für Therapie und Beratung

Jens Winkler

www.psychotherapie-winkler.info

Besonderer Hinweis:

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen psychotherapeutischen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Schattauer

www.schattauer.de

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH

Rotebühlstr. 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

© 2025 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und Data Mining i. S.v. § 44b UrhG vorbehalten

Gestaltungskonzept: Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von shutterstock/Smit

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

Lektorat: Karla Seedorf

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40198-1

E-Book ISBN 978-3-608-12433-0

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20719-4

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

In lebendiger Erinnerung an Wolf Büntig (1937–2021)

Gesund zu sein heißt, anwesend zu sein, zu sehen, was ist, zu schmecken, was ist, zu fühlen, was ist, was einem guttut, was einem nicht guttut. Was einen erfüllt, was einen schal lässt – das ist gesund, aber das ist nicht normal. Wirklich mit etwas in Beziehung zu sein, hingegeben zu sein an den Augenblick, das gegenwärtige Leben im beständigen Wandel ganz zu erfahren, das ist nicht normal, aber sehr gesund.

(Wolf Büntig 2013, S. 20)

Aber hast du dir schon mal überlegt, einfach nur zuzuhören? Nichts zu sagen und einfach mal zuzuhören? Denn manchmal wäre das schon genug. Jemand, der versucht zu verstehen. Jemand, den das interessiert. Und versteh mich nicht falsch, ich möchte jetzt nicht, dass du dich verstellst. Ich will nicht, dass du jetzt denkst, du musst das tun. Denn damit würdest du mir kein bisschen helfen.

(Carmen G. 2023)

Kurze Vorbemerkung – Keine hohen Ideale, bitte: Das Leben fordert uns schon genug!

Ich sage es ganz offen: Manchmal hadere ich damit, ein Buch über Humanistische Psychotherapie zu schreiben – besonders in Momenten, in denen ich deutlich mit meiner eigenen Beschränktheit konfrontiert werde: Momente, in denen ich mit den Gefühlen meiner Kinder überfordert bin, in denen ich unsachlich mit meiner Frau streite, in Momenten, in denen ich vor mir selbst weglaufe, indem ich mich ablenke, anstatt nachzuspüren, was los ist und was ich wirklich brauche.

Erst auf den zweiten Blick erinnere ich mich dann, dass die humanistische Perspektive dazu einlädt, die Ganzheit unserer Erfahrungen in uns zu erkennen und uns damit zu versöhnen. Können wir das Leben in seiner ganzen Fülle annehmen? Es ist voll von Schönheit, Freude und Verbundenheit – genauso ist es voller Herausforderungen, Schmerz, Trennung und Verlust! That's what you get!

Ich möchte hier kein Ideal beschreiben, an dem du dich beim Lesen misst und dich dann schlecht fühlst. Wenn das so wäre, hätte ich mein Ziel verfehlt. Ich möchte keinen Weg zum »guten Therapeuten oder Berater« aufzeigen, sondern dich ermutigen, einen persönlichen Weg zu finden, der deiner Eigen-Art und deinen Fähigkeiten entspricht – und in diesen Weg zu vertrauen, ohne ihn zu kennen!

Häufig ist die psychotherapeutische Arbeit erfüllend. Sie bringt mich mit dem Wesentlichen des Menschseins in Verbindung. Sie gibt mir das Gefühl, einer sinnvollen Tätigkeit nachzugehen und etwas bewirken zu können. Es entstehen besondere Begegnungen und Momente. Menschen schenken mir ihr Vertrauen und zeigen sich ganz verletzlich. Ich erlebe ihre Entwicklung hin zu mehr Lebendigkeit, Offenheit und Authentizität. Das empfinde ich als großes Geschenk.

Manchmal jedoch stehe ich in den Prozessen selbst wie ein Ochs vorm Berg, fühle mich befangen, erschöpft oder ratlos. Wie kann ich da ein Buch über die humanistische Perspektive schreiben, die oft als so ein unerreichbares Ideal daherkommt?

Für meinen persönlichen Weg war die humanistische Perspektive stets ein Wegweiser. Verbinde ich mich mit dieser Grundhaltung, dann fühle ich wieder Vertrauen, wenn ich nicht weiterweiß – und Sicherheit, wenn ich unsicher bin. Für mich ist sie mehr als eine altmodische Altherrenfantasie über das *Wahre, Schöne und Gute*. Sie bietet eine Perspektive, die die eigene Entwicklung und den therapeutischen Prozess in seiner Ganzheit und Tiefe sinnvoll rahmt. Sie lässt mich mit den Bewegungen des Lebens mitgehen, ohne wissen zu müssen, wohin die Reise gerade geht. Sie ermutigt zur Eigenart. Sie fördert die Verbindung zu anderen, ohne dafür die Verbindung nach innen kappen zu müssen. Es geht nicht um das Richtige im Außen, sondern um das

Stimmige im Innern. Damit verbunden finden wir einen Weg, in der Welt zu sein, der uns und unsere Mitmenschen nährt. Unser Bemühen gilt der Gestaltung einer Beziehung, die unser Gegenüber bestmöglich in seiner Entwicklung unterstützt.

Wir schaffen in den Therapien einen Raum, in dem wir dazu einladen, langsamer zu werden, bei uns anzukommen und zu lauschen: auf die innere Stimme und darauf, was mein Gegenüber mir über sich mitteilt. Wir fragen dann: Wer bist denn du? Wir interessieren uns für die Beziehungen, die jemand zu sich und zur Welt hat.

Nach meinem Psychologiestudium, meiner tiefenpsychologischen Approbationsausbildung an einem Humanistischen Institut und den ersten Jahren mit eigenem Kassensitz war für mich klar, dass ich über die wichtigsten Erkenntnisse auf diesem Weg schreiben möchte. Stets hat mir die humanistische Perspektive den Rahmen gegeben, der mir ein sinnvolles Handeln in der Gegenwart ermöglichte, ohne den Prozess kontrollieren zu müssen. Unabhängig davon, ob ich gerade wusste, was ich tat oder nicht. Ich bin dankbar, an verschiedenen Stellen in meinem Leben immer wieder damit in Berührung gekommen zu sein und so tolle Lehrerinnen und Lehrer gehabt zu haben, die selbst auf diesem Weg gewachsen sind.

Der Prozess der Therapie ist zu komplex, um ihn vollständig zu verstehen und erschöpfend zu beschreiben. Wir können ihm aus vielen verschiedenen Perspektiven begegnen. Ich nähere mich ihr an aus der humanistischen Perspektive. Was ich mitbringe, ist die Bereitschaft, meine Erfahrungen theoretisch einzuordnen und zu hinterfragen. Ich schreke nicht davor zurück, mich persönlich einzubringen. Ich möchte nicht so tun, als wäre Therapie etwas Objektives, was mit mir als Mensch nichts zu tun hätte. Die Art, wie oft über Therapie geschrieben und gesprochen wird, irritiert mich. Als wäre sie nicht selbst ein offener, intersubjektiver Prozess, der stets in Bewegung ist, sondern etwas Festes, das man nach Belieben kontrollieren und in jede gewünschte Form bringen könnte. Ich habe mir immer eine fragende und offene Haltung bewahrt. Das schafft nicht immer Sicherheit im Prozess. Therapieprozesse bleiben für mich interessant, weil ich mich überraschen lassen kann. Dazu Wolf Büntig: »Es gibt keine langweiligen Klient*innen, sondern nur fehlendes Interesse« (Büntig 2015). In diesem Buch möchte ich die Erkenntnisse und Fragestellungen meines bisherigen Weges sortieren und an dich weitergeben.

Die humanistische Therapie gilt als eine der vier bedeutenden psychotherapeutischen Strömungen; in ihrer Tiefe wird sie heute jedoch am wenigsten gelehrt und verstanden. Da geht etwas sehr Wertvolles verloren. Diesem drohenden Verlust möchte ich mit diesem Buch entgegenwirken und allen Interessierten hoffentlich auf anregende Weise ein grundlegendes Verständnis vermitteln.

Ich habe gespürt, dass das Buch von mir geschrieben werden möchte. Ich hoffe, dass es dich auf deinem Weg bereichern kann. In erster Linie sitzen wir als Therapeut*innen

8 Kurze Vorbemerkung

oder Berater*innen anderen Menschen gegenüber. Wir begegnen uns von Sein zu Sein. Du darfst zweifeln, unsicher und fehlbar sein. Ich hoffe, das vorliegende Buch kann dabei helfen, dir die Angst vor Nichtwissen und tiefen Prozessen zu nehmen, in deine Fähigkeiten zu vertrauen und die Freude und innere Sicherheit im Rahmen deiner Arbeit und darüber hinaus zu vergrößern.

Herzlich

Jens Winkler

Inhalt

1	Einleitung: Das, was an Richtung fehlt, lässt sich nicht durch Geschwindigkeit wettmachen	13
2	Wurzeln der Humanistischen Psychologie – Im Zentrum der Mensch	25
	Die Geburt der Humanistischen Psychologie	25
	Encounter-Gruppen	29
	Die Antike	29
	Humanismus und Renaissance	30
	Skandinavischer Existenzialismus	31
	Französischer Existenzialismus	31
	Die »Amerikanisierung« der humanistischen und existenziellen Sicht auf den Menschen	32
	Die Phänomenologie	32
	Die Gestaltpsychologie	33
3	Eine Einführung in die beiden großen humanistischen Methoden: die Personenzentrierte Therapie und die Gestalttherapie (mit besonderer Würdigung der Analytischen Therapie Carl G. Jungs)	35
	Was ist heilsam?	35
	Die Personenzentrierte Gesprächspsychotherapie	37
	Fazit: Chancen und Grenzen der Personenzentrierten Psychotherapie	41
	Die Gestalttherapie	42
	Fazit: Chancen und Grenzen der Gestalttherapie	46
	Die Analytische Therapie nach Carl Gustav Jung	47
	Zentrale Unterschiede zwischen der Analytischen Psychologie, der Humanistischen Psychologie und der Tiefenpsychologie	49
4	Wissenschaftstheoretische Überlegungen zur Humanistischen Psychologie – »Anwendung von Methoden« oder »Entfaltung von Prinzipien«?	50
	Exkurs: Kritik an Empirically Supported Treatments	53
	Geisteswissenschaftliche Zugänge zum menschlichen Erleben und Verhalten	56
	Warum ist die quantitative Methodik so einseitig vorherrschend in der akademischen Psychologie?	59
	Exkurs: Die Sache mit den Signifikanzen	61
	Die Kluft zwischen dem starken Interesse an Humanistischer Psychotherapie und ihrer akademischen und berufspolitischen Bedeutung	62

5	Kritik an der Humanistischen Psychologie	66
6	Die berufspolitische Situation in Deutschland – Der Dolchstoß für den Außenseiter	72
7	Das Menschenbild der Humanistischen Psychologie und seine Auswirkungen auf unsere Beziehungen	82
	Die Sache mit dem Gutsein ...	86
	Auswirkungen des humanistischen Menschenbildes auf ...	88
	... die Rolle des Therapeuten	88
	... die Rolle des Klienten	90
	... die Beziehung	90
	... Krankheit und Symptome	91
	... das Tun und Lassen im therapeutischen Prozess	92
	Das humanistische Menschenbild zusammengefasst in Thesen	94
8	Ein kritischer Blick auf die Gesellschaft – »Wir wähnen uns frei, während wir uns selbst ausbeuten«	96
	Vom Unsinn der Wachstumslogik	99
	Krankhafte Positivität	100
	Die hyperaktive und hyperstimulierende Gesellschaft	103
	Der andere: Die erotische Weltbeziehung als Gegenmittel zur Depression	104
	Einsamkeit in einer narzisstischen Gesellschaft	106
	Die Überbetonung des Rationalen als Nährboden für Ängste: »lost in thought!«	107
	Der Versuch, die Welt verfügbar zu machen, und seine Folgen	108
	Leistungszwang als allgegenwärtige Form von Gewalt	109
	Der humanistische Raum als Gegenpol zum reinen Effizienzdenken	110
9	Individuation: Über die Persönlichkeitsentwicklung und ihre Hürden	113
	Das wahre (authentische) und das falsche (adaptive) Selbst	122
	Das menschliche Potenzial	128
	Die Widersprüchlichkeiten des Lebens lassen sich nicht auflösen	131
	Individuation und selbstorganisierende Prozesse	133
	Die humanistische Perspektive als Narrativ	133
	Hürden der Entwicklung	134
	Das Ende der Reise – gibt es die selbstverwirklichte Person?	141
10	Die Praxis der Humanistischen Psychotherapie	145
	Die sechs Pfeiler der Humanistischen Psychotherapie	148
	Zentrale therapeutische Haltungen	169
	Über die therapeutische Beziehung und Kontakt	171
	Wie viel sollte/kann ich von mir als Therapeut*in in den Therapien zeigen?	179
	Wie kann ich mit Beziehungsaussagen, Kritik oder persönlichen Fragen umgehen?	182

Die Beziehungsebenen	183
Der Wert von Beachtung	185
Welche Beziehungsfaktoren sind notwendig für ein therapeutisches Klima? ...	186
Welche Rolle nehme ich als Therapeut an?	187
Wie kann ich als Therapeut aushalten, zu enttäuschen?	189
Die Sache mit den Handlungsanweisungen	190
Wann ist eine Beziehung normal?	191
Präsenz und Achtsamkeit	192
Fazit: Was ist meine Rolle als Therapeut?	194
Gefühle und der Umgang damit: Wir brauchen eine gesunde Beziehung zu uns, um gesunde Beziehungen mit anderen zu führen	195
Katharsis und Prägnanz vs. Gewahrsein im Prozess	206
Der Blick auf Abwehr und Widerstand als Bewältigungs- und Überlebensstrategien	207
Schatten und Projektion	214
Der Körper	216
Der Umgang mit herausfordernden Situationen	226
Mit welchen Klient*innen habe ich Schwierigkeiten und wie gehe ich damit um?	231
Klient*innen delegieren die Verantwortung an uns	231
Druck machen: »Sie sind der Experte«	232
Entwertende Klient*innen	232
Idealisierende Klient*Innen	233
Der Umgang mit Suizidalität	234
Wann und wie spreche ich die Beziehung zu meinen Klient*innen an?	234
Wie gehe ich mit schwierigen Gefühlen um?	235
Wie gehe ich damit um, wenn ich kein Interesse, keine Sympathie oder gar Ablehnung empfinde?	236
Wie finde ich meinen eigenen Weg?	237
Wie können wir entspannt bleiben?	238
11 Psychotherapie – ein potenziell toxischer Beruf	239
Die Rolle der Selbstfürsorge	240
Der verwundete Heiler	243
12 Krankheit und Normalität	246
Was genau ist eigentlich krank und was ist nun normal?	247
Brauchen wir psychische Diagnosen?	251
13 Gruppentherapie: Die Kraft der therapeutischen Gemeinschaft	254
Auswahl der Klient*Innen	255
Meine Haltung als Gruppenleiter	257
Meine Aufgaben als Gruppenleiter	259
Das Hier und Jetzt der Gruppentherapie	264
Die Kraft des Guten in der Gruppe	266

14 Psychotherapie und Spiritualität: Die transpersonale Dimension	268
Die Prä-Trans-Verwechslung	272
Die Nähe der Humanistischen Therapie zur buddhistischen Psychologie	273
15 Schlussbetrachtung: Bleibe Mensch!	280
Danksagung	282
Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	284
Literatur	285

1 Einleitung: Das, was an Richtung fehlt, lässt sich nicht durch Geschwindigkeit wettmachen

Zunächst drei Fragen an dich: Was ist für dich wesentlich? Was an dir ist wesentlich? Was ist für dich wesentlich, wenn du dich in einer Lebensphase befindest, in der du in Not bist und nicht weiterweißt? Halte einen Moment inne und sei neugierig auf das, was auftaucht. Wenn du magst, schreibe es auf. Nimm deine innere Stimme ernst. Wir müssen nicht in Therapiemanualen oder Studien danach suchen! Die wesentlichen Antworten befinden sich in dir.

Wenn wir als Therapeut*innen Unterstützung anbieten, sollten wir uns am Wesentlichen orientieren. Wir sollten uns fragen, was die Grundlage und der Kern unserer Arbeit sind. Die Entwicklung therapeutischer Ansätze unterliegt seit jeher Trends, Moden und Strömungen. Diese entstehen im Kontext des jeweiligen gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Diskurses und wirtschaftlich-politischer Vorgaben. Der Therapiemarkt boomt. Für jede Diagnose gibt es das »richtige« evidenzbasierte Interventionspaket, das effizient und wirtschaftlich in nur wenigen Stunden störende Symptome beseitigt. Leicht verliert man vor lauter Angeboten und Ideen den Überblick. Diese Interventionsbaukästen suggerieren, dass wir Therapie »richtig« machen können. *Bei dem Versuch, alles richtig zu machen, gerät jedoch allzu häufig das Wesentliche aus dem Blick.* Die humanistische Perspektive hat sich immer mit dem Wesentlichen befasst: Wie kann ich dem verletzten und verletzlichen Menschen, der mir gegenüber sitzt, in seiner Ganzheit begegnen? Wie berühre ich ihn und sein Leid? Wie kann ich in einem Prozess, der ständig in Bewegung ist, eine wirksame Begleitung sein? Wie kann ich nicht nur in meiner Funktion als Therapeut*in begleiten, sondern auch als Mensch, der selbst verletzt und verletzlich ist? Wie schaffen wir die optimalen Voraussetzungen dafür, dass eine Person sich entwickeln kann?

Die Humanistische Psychotherapie bietet einen wahren Schatz an Haltungen und Interventionen an. Sie setzt dem modernen *Fix-it-Denken* eine wirksame Haltung entgegen, die den therapeutischen Prozess in seiner Tiefe und Ganzheit sinnvoll rahmt. Dadurch gibt sie Sicherheit, Kompetenz und Gelassenheit während der therapeutischen Arbeit. Sie ermöglicht es uns, uns dem Unbekannten auszusetzen und mit dem mitzugehen, was sich zeigen möchte. Diesen Schatz möchte ich öffnen, Seite für Seite in diesem Buch entpacken und an dich weitergeben. Ich bin davon überzeugt, dass wir diesen Schatz heute mehr brauchen denn je. Die Humanistische Psychologie hat heute

ein verstaubtes Image. Sie droht allmählich hinter einer dicken Staubschicht zu verschwinden und in Vergessenheit zu geraten. Das Buch sollte allerdings nicht als Nachruf gelesen werden, sondern als Einladung und Aufruf, die Inhalte für die eigene Arbeit zu nutzen. Ich möchte zeigen, warum die humanistische Perspektive hochaktuell ist und warum wir sie gerade so sehr gebrauchen können – in unserer Gesellschaft und in der Therapie. Dafür möchte ich das teilweise verstaubte Wissen entstauben und dir so zugänglich machen.

Wir leben in einer immer schneller werdenden Welt. Das wirkt sich auch auf unsere Psychotherapielandschaft aus, die sich ständig verändert. Der Psychotherapie-Markt und die Interventionsforschung boomen. Das Angebot platzt vor neuen evidenzbasierten Manualen, Therapie-Tools, Kurzzeitinterventionen und Therapie-Apps. Fast sicher wird das Angebot an KI-gestützten Therapie-Chatbots in der kommenden Zeit explodieren. Ständig entstehen neue Ansätze, die eine effektivere und effizientere Therapie versprechen. Um am Puls der Zeit zu bleiben, müssen auch wir Therapeut*innen ständig den Blick nach außen wenden. Niemand möchte den Anschluss verlieren. Was ist heute *State of the Art*? Das Versprechen lautet: Psychotherapie lässt sich richtig machen und die Forschung zeigt dir, was richtig ist! Das moderne Credo dazu lautet: Erfinde dich ständig neu und verbessere deine Performance! Auch der therapeutische Raum ist ein Performance-Raum geworden. Er wird immer mehr von einer Agenda besetzt, die von der Logik des *Schneller, besser, effizienter!* beherrscht wird. Diese Logik bestimmt schließlich unser Kontaktangebot, den therapeutischen Raum und die Forschung. Wissenschaftliche Forschung basiert darauf, dass mit der modernen State-of-the-Art-Methodik Erfolg versprechende Lösungen präsentiert und publiziert werden können. Im Vordergrund steht nicht die Dringlichkeit der Fragestellung. Der moderne Psychotherapieforschungsmythos besagt: Die moderne Forschung zeigt dir, was richtig ist. Das wichtigste Argument sind dabei Signifikanzen, Effektstärken, Veröffentlichungen und Zahlen.

Auch der psycho-spirituelle Markt boomt. Dort wird nach Antworten auf die großen Fragen gesucht. Antworten, die die moderne evidenzbasierte Psychotherapieforschung nicht geben kann – gar nicht erst versucht zu geben. Die großen Fragen sind schwer zu operationalisieren und experimentell zu untersuchen und damit für wissenschaftliche Publikationen uninteressant. Abgesehen davon, dass die Antworten darauf nicht zum Anliegen der Psychotherapie gehören, hat doch jede Therapierichtung eine mehr oder weniger klar formulierte Haltung zu den größeren Fragen – eine Haltung, die sich konkret darauf auswirkt, wie wir als Therapeut*innen diesen Themen begegnen.

Der moderne psycho-spirituelle Markt verbindet die alte Vorstellung des Persönlichkeitswachstums mit der neokapitalistischen Logik der Selbstoptimierung. Auch hier liegt das Versprechen im Außen. Die unerfüllte innere Suchbewegung füllt die Kassen derer, die vermeintlich Antworten auf die existenziellen Fragen haben. Die Sehnsucht nach Orientierung und Anbindung scheint gewaltig. Der Mythos der psycho-spirituellen Szene strotzt vor Positivität und lautet in etwa: Folge dieser oder jener Person und optimiere deine Performance; dann wirst du beliebter, gesünder, glück-

licher und sexyer! Du kannst alles sein und alles erreichen! Letztendlich wird dadurch ein Erwartungsdruck erzeugt, der langfristig nicht erfüllt werden kann und damit das Leid und das Gefühl der eigenen Unfähigkeit nur noch vergrößert.

Vielleicht haben wir uns da etwas verrannt. *Wenn wir rennen, verlieren wir leicht den Blick fürs Wesentliche.* Allzu leicht können wir uns in diesem Überangebot an Versprechungen verlieren. Für uns wird das Angebot immer unüberschaubarer: Was hat Bestand? Was ist wahr? Was nährt? Was passt zu mir? Woran kann ich mich orientieren? Verführungen gibt es überall, in Form angenehmer Zerstreuungen oder großer Versprechungen. Wir verlieren aus dem Blick, was eigentlich wesentlich ist. *Hier kann die humanistische Perspektive helfen, uns wieder zu besinnen, den Blick von außen nach innen zu lenken, Tempo rauszunehmen, uns umzuschauen, nachzuspüren, innezuhalten.* Was stimmt für uns, wenn wir zur Ruhe kommen? Sie bedient eine andere Logik, einen anderen Blick auf die Welt und unsere Beziehungen. Im Vordergrund stehen nicht Performance, Effizienz und das »Richtige«. Und doch ist die humanistische Perspektive hochwirksam. Wir brauchen Herzqualitäten wie Bezogenheit, Einstimmung und offene Neugierde heute umso mehr: als Ergänzung und Gegenpol einer immer effizienzversesseneren Psychotherapie. *Das Versprechen einer objektiven, richtigen Psychotherapie lässt sich zwar in Studiendesigns abbilden, niemals jedoch im Kontakt zu einem leidenden, verletzten und vulnerablen Menschen.* Der therapeutische Prozess ist so viel komplexer. Er ist – genau wie das Leben – immer in Bewegung. Persönlichkeitsentwicklung und psychische Heilung benötigen mehr als vorstrukturierte Entwicklungspläne und standardisierte Interventionen: Sie brauchen offene Räume und ein offenes Beziehungsangebot.

Immer weniger Menschen und in Ausbildung befindliche Therapeut*innen lernen den Schatz der Humanistischen Psychotherapie mit seinen Haltungen und Interventionen kennen. Die humanistische Perspektive ist weitgehend aus dem akademischen Feld verdrängt worden – und das, obwohl sie international unbestritten als eine der vier bedeutenden therapeutischen Strömungen gilt. Keine Psychologie-Professur in Deutschland wird aktuell von einem Vertreter oder einer Vertreterin der humanistischen Verfahren besetzt. Es scheint, als wäre das Thema gegessen, als hätte uns die humanistische Perspektive in der heutigen Zeit nichts mehr zu sagen. Zumindest haben die akademischen und politischen Entscheidungsträger in Deutschland kein Interesse daran, die Perspektive der Humanistischen Therapie lebendig zu halten und weiterzuverbreiten. Das Mindesthaltbarkeitsdatum scheint abgelaufen. Mit Ablehnung des Antrags der *Arbeitsgemeinschaft Humanistische Psychotherapie* (AGHTP) durch den Wissenschaftlichen Beirat für Psychotherapie (WBP) des gemeinsamen Bundesausschusses im Jahr 2018 ist das Angebot der Humanistischen Psychotherapie endgültig aus der öffentlich finanzierten Grundversorgung verdrängt worden. Die Kriterien für die Aufnahme eines neuen Richtlinienverfahrens in Deutschland wurden vom WBP neu formuliert und nochmals verschärft. Unter diesen Voraussetzungen besteht keine Chance mehr für die Humanistische Therapie, als Richtlinienverfahren in der psychotherapeutischen Grundversorgung in Deutschland noch eine Rolle spielen zu können. In diesem Gremium sitzt übrigens kein einziger Vertreter der Humanis-

tischen Psychotherapie. Die Humanistische Psychotherapie wird sich in Deutschland davon so schnell nicht erholen. Sie hat den großen Kampf um Gelder verloren und droht damit insgesamt verloren zu gehen. Was mich besorgt, ist dabei nicht, dass die Humanistische Psychotherapie keine von den Kassen bezahlte Leistung sein wird. Bezeichnend finde ich vielmehr, dass die Idee einer prozessoffenen, an der Beziehung und an der Gesundheit ausgerichteten Therapie strukturell ins Abseits befördert wird.

Wir können und sollten uns ernsthaft die Frage stellen, ob wir eine Humanistische Psychotherapie überhaupt brauchen. Welchen Mehrwert sollte das neben den heutigen Richtlinienverfahren noch haben? Alle Verfahren haben doch mittlerweile längst begriffen, dass Empathie, Wertschätzung, Kongruenz und die therapeutische Beziehung zentral für eine gelingende Psychotherapie sind, und die humanistischen Grundhaltungen integriert. Das Gerede von Selbstverwirklichung, innerem Wachstum, Autonomie, Verantwortung und Freiheit ist nicht mehr revolutionär. Häufig langweilt es nur. Wir haben ein gespaltenes Verhältnis dazu aufgebaut: Im Privaten wännen wir uns frei. Wir sind ohnehin ständig mit unserer Selbstverwirklichung beschäftigt. Wir müssen uns gegen kein autokratisches System, Autoritäten oder eine rigide Sexualmoral auflehnen. Wir leben nicht mehr in den 1950er- und 1960er-Jahren! Wir sind Unternehmer unserer Selbst und klettern die Sprossen der Leiter unserer Selbstverwirklichung von Projekt zu Projekt immer höher. Oder wir fühlen uns abgeschlagen, entwertet und von den Erfolgskreisen ausgeschlossen.

Die Forschungsfelder der sehr populären neurobiologischen Forschung beschränken sich auf Themen, die besser messbar sind als Würde, Freiheit, Sinn oder das innere Potenzial. Diese Themen spielen bei unserem alltäglichen Blick auf die Welt eine große Rolle, nicht aber in der psychologischen Forschung. Sind die letzten verbliebenen Humanisten nicht weltfremde Idealisten, die nicht mitbekommen haben, dass ihr Kampf gar nicht mehr geführt werden muss? Ihre Haltungen sind doch überholt und werden nicht mehr gebraucht!

Nein, das ist nicht so! Ich möchte zeigen, warum die humanistische Perspektive so viel tiefer geht. Es reicht nicht, Carl Rogers Beziehungsvariablen Empathie, unbedingte Wertschätzung und Kongruenz als Mittel zum Zweck in Therapie oder Beratung einfließen zu lassen. Die humanistische Perspektive rahmt den gesamten Prozess. Ich möchte auch zeigen, warum Selbstverwirklichung im humanistischen Sinne nichts mit einer narzisstischen Selbstbespiegelung zur Erhöhung des sozialen Eigenmarktwertes zu tun hat. Häufig wird die Verwirklichung des Selbstbildes mit Selbstverwirklichung verwechselt (Perls 2008, S.28). Diese Begriffe sind Hüllen geworden, die mit ihrer humanistischen Bedeutung nicht mehr viel zu tun haben. Wenn wir nur lose Ideen aus dem humanistischen Schatz rausnehmen und entfremden, werden sie bedeutungslos. Wir müssen die humanistische Perspektive umfassend verstehen. Erst dann entfaltet sie eine Wirkung, die tiefer und größer ist als die einer isolierten Intervention, welche auch noch kontextfremd angewandt wird. Ich bitte dich als Leser, dich für ein neues Verständnis der humanistischen Konzepte zu öffnen – und diese beim Lesen neu zu denken. Vielleicht verbirgt sich hinter dem ein oder anderen verstanden geglaubten Konzept doch noch etwas, was dir etwas zu sagen hat.

Da die humanistische Perspektive so wirksam für viele Menschen ist, überleben die Methoden weiterhin. Da sie jedoch nicht in die Grundversorgung einfließen, boomen sie in Selbsterfahrungs- und Persönlichkeitsentwicklungsseminaren. Viele Heilpraktiker*innen lassen sich darin ausbilden. Das ist zu begrüßen bei gut ausgebildeten Heilpraktiker*innen. Das Fehlen der humanistischen Verfahren in der Kassentherapie kann jedoch so nicht kompensiert werden. Es ist bedauerlich, dass psychisch schwer erkrankte Menschen immer weniger mit Psychotherapeut*innen und Psychiater*innen in Kontakt kommen, die humanistisch arbeiten und denken.

Nun könnte man sich fragen, ob es in der aktuellen Debatte um die Weiterentwicklung von Psychotherapie nicht dringlichere Themen gibt, als eine vom Aussterben bedrohte Perspektive wiederaufleben zu lassen. Zum Beispiel: Wie kommen wir in der Therapie von paternalistischen Strukturen weg und hin zu partizipativen Settings? Wie können wir als Therapeut*innen einen Beitrag zur Integration Geflüchteter und Migrant*innen mittels kultursensibler Ansätze leisten? Wie entwickeln wir eine gendersensible Perspektive? Wie gehen wir mit besorgniserregenden autokratischen und antidemokratischen Entwicklungen in unserem Land um? Sollten wir nicht eher in Richtung auf eine integrative Therapie hinarbeiten, in der ganz pragmatisch zählt, was wirkt und den Menschen dienlich ist, die psychisch aus dem Gleichgewicht geraten sind? Sollten wir nicht weniger Energie damit verschwenden, wie wir als Therapeut*innen mit unserem Wirken ein vermeintliches »Reinheitsgebot« (Kriz 2011, S.336) einer therapeutischen Richtung einhalten können? Das sind wichtige Fragen. Dazu Kriz (ebd.): »Der überwiegende Teil der Praktiker [...] hält sich sowieso nicht an irgendwelche Reinheitsgebote, sondern nutzt das, was effektiv ist.« Die jeweiligen Therapieströmungen bieten mit ihren Narrativen und Menschenbildern eine Orientierung, in der wir uns in der Welt verorten können. Wir brauchen Wissen über verschiedene Ansätze und können davon ausgehend wählen, was zu unserer Persönlichkeit passt. Es ist durchaus sinnvoll, zunächst eine Perspektive in der Tiefe zu lernen und sich dann einem integrativen und pragmatischen Vorgehen zu öffnen. Letztendlich bin ich ein Fürsprecher für eine allgemeine Psychotherapie, die sich nach dem ausrichtet, was eine Klientin braucht, und nicht danach, was man im Sinne einer therapeutischen Schule tun sollte oder nicht. Auf dem Weg dahin brauchen wir grundlegende Kenntnisse der verhaltenstherapeutischen, psychodynamischen und systemischen Verfahren ebenso wie der Humanistischen Therapie. Und da Letztere in Deutschland in Vergessenheit gerät, möchte ich sie hiermit in Erinnerung rufen. Für mich ist die Kenntnis der humanistischen Verfahren unverzichtbar im Rahmen einer allgemeinen Psychotherapie. Diese ist im angewandten klinischen Alltag längst Realität. Ein Klinikleiter machte folgende Beobachtung: Die meisten Therapeut*innen in Kliniken denken humanistisch und tiefenpsychologisch und handeln verhaltenstherapeutisch und systemisch!

Ich plädiere nicht für die humanistische Therapie anstelle der anderen Therapieformen, sondern für ein tiefes Verständnis der humanistischen Perspektive auf dem Weg zu einer integrativen Therapieform!

Auf gesellschaftlich-politischer Ebene beobachten wir eine zunehmende Tendenz zu Autoritarismus, Populismus und Fremdenfeindlichkeit. Der Ruf nach starker Füh-

rung, der Ausgrenzung des Fremden und nach einfachen Feindbildern wird immer lauter. Als Gegengewicht brauchen wir eine humanistische Haltung, die den Wert von Beziehungen, Verantwortung, Empathie und der Auseinandersetzung mit dem Fremden für die eigene Entwicklung betont – nicht das Trennende, sondern die gemeinsame menschliche Erfahrung steht im Mittelpunkt. Die humanistische Perspektive kann uns in einer so unüberschaubaren und oft zerrissenen Welt Hoffnung schenken.

An Wissen mangelt es in unserer Welt nicht. Doch es muss von Menschen angewandt werden, die mit Herz und Verstand in Beziehung treten. Reines Wissen allein bleibt kalt und technisch. Neben der Psychoanalyse bietet die humanistische Perspektive die letzte große Erzählung über die Entfaltung und Entwicklung der menschlichen Psyche und Persönlichkeit. *Therapie ist nicht nur Wissenschaft. Sie ist auch Handwerk und Kunst, insbesondere Beziehungskunst.* Die so wichtigen und zahlreichen Erkenntnisse aus der Forschung müssen für eine erfolgreiche Psychotherapie mit einer aus dem Herzen kommenden Begegnung gepaart werden, um fruchtbar sein zu können.

Die humanistischen Denkansätze und Methoden sind zahlreich in die aktuellen Richtlinienverfahren eingeflossen. Dazu zählen:

- die Bedeutung der Beziehung als Prozess,
- das Verständnis, dass wir als Therapeut*innen nicht objektiv auf einen Menschen schauen, sondern als Beobachtende den Prozess aktiv gestalten und uns auch selbst dadurch verändern,
- die Stuhlarbeit und das therapeutische Experiment als Erweiterung des Gesprächssettings,
- die Arbeit mit dem Inneren Kind,
- die Arbeit mit inneren Anteilen,
- die Bedeutung von Gewahrsein, Achtsamkeit und Akzeptanz für eine Veränderung,
- die Bedeutung des Hier und Jetzt für das therapeutische Geschehen,
- die Bedeutung der Arbeit mit dem Körper für die Lösung von Abwehrprozessen, Spannungen und traumatischen Erregungszuständen und
- das Verständnis des menschlichen Organismus als sich selbst organisierendes System.

Die humanistische Schatztruhe wurde weitgehend geplündert. Die Methoden und Haltungen wurden durch andere Verfahren oft ohne Referenz einverleibt. Warum? Weil sie wirksam sind! Als Antwort des umfassenden Gutachtens der AGHTP zur Aufnahme der Humanistischen Therapie in die Richtlinienverfahren in Deutschland entschied der WPB, dass aus insgesamt über 300 angeführten Studien als Wirksamkeitsnachweis genau eine aus dem Bereich der Angststörungen fehle, um die Humanistische Psychotherapie als wissenschaftlich anerkannt gelten zu lassen (Kriz 2018, S. 261). Was für ein Schicksal in Deutschland! Es drängt sich dann doch der Verdacht auf, dass das politisch-wirtschaftliche Interesse an einem Wiederbeleben und Verbreiten dieser Perspektive auf den Menschen nicht besonders hoch ist.

International wird die Humanistische Psychotherapie einstimmig neben der Ver-

haltenstherapie und den tiefenpsychologischen Verfahren als dritte Kraft und eigenständiges Verfahren mit eigenständiger und kohärenter Theorie betrachtet (Kriz 2011, S.333). Mittlerweile zählt die systemische Therapie als vierte eigenständige Strömung dazu. Lediglich in Deutschland wird die humanistische Denkrichtung berufspolitisch und akademisch geradezu ausgeblutet – fast so, als würde sie bereits als verstaubte historische Fußnote für das Museum vorbereitet. So heißt es im gängigen Lehrbuch für »Klinische Psychologie & Psychotherapie« von Wittchen und Hoyer (Wittchen et al. 2006) zu den »humanistischen Therapieverfahren«: »Da diese Verfahren mit Ausnahme der Gesprächspsychotherapie keine hinreichend gesicherte empirische Basis aufweisen sowie nicht im Richtlinienverfahren »Psychotherapie« aufgeführt sind, werden sie mit Ausnahme der Gesprächstherapie auch nicht weiter besprochen« (Wittchen et al. 2006, S.420). So schnell kann das gehen! Studierende kommen auf dem *klassischen akademischen* Weg mit diesem Denken, das natürlich für die Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen vorgesehen ist, gar nicht mehr in Berührung.

Wir brauchen verschiedene Perspektiven auf den Menschen, um uns von unterschiedlichen Seiten der Vielschichtigkeit und Komplexität des Menschseins annähern zu können. Die humanistische Sicht ist ein eigenständiges Paradigma mit eigenen Prinzipien und einem sehr aufschlussreichen Blick auf den Menschen, sein Leiden und sein Potenzial. Kriz (Kriz 2018, S.261) fragt daher: »Wollen wir eine Psychotherapielandchaft, in welcher im Gegensatz zu vielen europäischen Ländern und den USA das Paradigma der Humanistischen Psychologie und Psychotherapie marginalisiert oder gar ganz eliminiert ist?«

Meiner Meinung nach ist es unethisch, ein erwiesenermaßen wirksames Verfahren, das bereits an über 10.000 Menschen erfolgreich angewandt wurde (ebd., S.260), nun von der Versorgung durch die Kassen ganz auszuschließen. Es schadet der Verfahrensvielfalt. Menschen, die mit ihren Fragestellungen und ihrem Menschenbild gezielt nach humanistischen Psychotherapeut*innen suchen, bleibt der Zugang verschlossen. Das betrifft insbesondere Menschen, die einen ganzheitlichen Blick auf ihr psychisches Leid und eine authentische menschliche Begleitung wünschen. Menschen, die bereit sind, ihren Innenraum neugierig und experimentierfreudig zu erforschen. Oder Personen, die mit existenziellen menschlichen Themen in Kontakt sind und nicht als Fälle oder Diagnoseträger behandelt werden wollen.

Die jüngeren politischen Entscheidungen sind für mich erst recht Anlass, meine persönlichen Erfahrungen und Schlussfolgerungen mit diesem Ansatz und seinen Grundhaltungen weiterzugeben und öffentlich zu machen.

Meine tiefenpsychologische Approbationsausbildung habe ich im ZIST bei Wolf Büntig gemacht. Das ZIST ist als humanistisches Zentrum entstanden und hat seit Jahrzehnten das Ziel, die humanistische Grundhaltung und ihre Methoden zu vermitteln. Als ich nach dem Studium dorthin kam, hat dort etwas zu mir gesprochen; etwas hat mich erreicht, etwas in mir ins Schwingen gebracht. Ich habe dort einen Raum erlebt, der sich mit meinen rein akademisch-kognitiv geschulten Fähigkeiten nicht erschließen ließ. Ich habe Qualitäten von Ruhe, Tiefe, Bezogenheit, Präsenz, Körperlichkeit, Vertrauen und Stimmigkeit erlebt. *Dass es möglich war, zu lernen und sich*

dabei wohlzufühlen, war mir bis dahin neu. Das schien in der schulischen und universitären Umgebung einfach nicht zusammenzugehören. Ich habe sofort gespürt, dass sich diese therapeutische Arbeit nicht durch Wissen oder Lehrbücher vermitteln lässt. Wissen wurde nicht abstrakt für den Kopf vorbereitet: Es wurde durch Erfahrung, basierend auf Selbstgefühl und Selbstkenntnis, gewonnen. Mit dem Kopf konnte ich nicht durchdringen, wie Therapeuten wie Wolf Bütig gedacht und gearbeitet haben. Ich wollte es herausfinden. Die Aufforderung, aus dem Kopf zu Sinnen zu kommen (Perls 2008, S. 77), also die Festung meiner Ratio aufzugeben und mich meinem inneren Kompass zuzuwenden, zu fühlen und zu spüren, hat mir enorme Angst eingejagt. Dafür musste ich ja Kontrolle abgeben und mich auf das Prozesshafte, Lebendige in mir einlassen. Aber da ging es lang. Das habe ich gespürt.

Ich habe wahrgenommen, wie diese Suchrichtung meine Selbstachtung und das Vertrauen in mich stärkte. Ich vertraute mehr auf meine Wahrnehmung und nahm meine Gefühle nicht nur als lästig wahr, sondern als Empfindungen, die eine intelligente Botschaft an mich haben. Es lohnte sich, das, was ich erlebte, wahr- und ernst zu nehmen. Ich habe etwas im Außen, im Vorbild erkannt, was als Potenzial in mir gegeben war. Ich konnte nicht nur denken, sondern auch erforschen, spüren und fühlen. Dies erweiterte meinen inneren Raum im Umgang mit den Aufgaben des Lebens ungemein.

Für das differenzierte Verstehen und Erlernen humanistischer Verfahren ist die Selbsterfahrung der Königsweg. Dazu Han (Han 2015, S. 65): »So kann eine Erkenntnis, der eine Erfahrung vorausgeht, das Gewesene in Gänze erschüttern und etwas ganz Anderes beginnen lassen. Das Übermaß an Kenntnisnahme lässt keine Erkenntnis aufkommen.« Sicherlich war ich in der Universität, aber auch in der Schule mehr mit *Kenntnisnahme* beschäftigt als mit Erkenntnis und Erfahrung. Das Leben ist ständig in Bewegung, genau wie wir in unseren Beziehungen und mit unseren Empfindungen. Wenn wir den inneren Raum haben, das Leben durch uns fließen zu lassen und uns mit dem Leben zu bewegen, dann wird es leichter. Wenn wir viel halten, kontrollieren, bewerten und richtig machen wollen, erzeugen wir Widerstände, die das Leben schwerer machen. Um einen lebendigen Bezug zur Gegenwart zu haben, müssen wir innerlich in Bewegung bleiben. Wolf Bütig betont, dass in dem Wort »Erfahrung« das Fahren enthalten sei (Bütig 2015, S. 76).

Konfuzius soll gesagt haben: »Erzähle mir und ich vergesse. Zeige mir und ich erinnere. Lass es mich tun und ich verstehe.« Es ist unmöglich, jemandem nur über die Sprache zu vermitteln, wie eine Avocado schmeckt. Man muss den Geschmack selbst erfahren. Das Gleiche gilt für die Vermittlung der humanistischen Arbeitsweise.

Es geht um »Selbsterkenntnis, basierend auf Selbstgefühl« (Bütig 2013, S. 17). War im Studium das Kriterium noch objektive Richtigkeit, war es nun Stimmigkeit und ob ich mein Gegenüber in einer Begegnung erreichen kann. *Wir können noch so viel wissen und verstehen: Wenn wir es nicht schaffen, zu unserem Gegenüber eine Verbindung aufzubauen, indem wir in einen wertfreien, offenen Kontakt herstellen, kann auch alles andere nicht wirken.* Ohne Kontakt kann nichts fließen! Dieses Buch ersetzt zwar keine

Selbsterfahrung. Dennoch hoffe ich, dass du nicht nur mit dem Kopf liest, sondern dass du auch die tiefere Bedeutung der Worte zu dir sprechen lässt. So kannst du beim Lesen eine Erfahrung machen, dich berühren und vielleicht verändern lassen.

Ich hoffe, deine Perspektive erweitern zu können und dich zu mehr Fühlen und Vertrauen sowie zu weniger Tun und dem Zwang, immer alles wissen zu müssen, zu ermutigen. Gleichzeitig möchte ich mit gängigen Missverständnissen aufräumen. Die humanistische Perspektive wirkt heute etwas aus der Zeit gefallen. Sie postuliert einen Wesenskern, die wesensgemäße Eigenart und ein wahres Selbst. Dies ist als Möglichkeit in uns angelegt und nimmt in unserer Entwicklung Gestalt an. »Wir gestalten auf unserem Lebensweg das im Keim schlummernde Wesen zur persönlichen Form. Wir lassen uns immer wieder neu von der Welt beeindrucken, sammeln und verdauen unsere Eindrücke, drücken die dabei auftauchenden Gefühle und Gedanken aus und finden, formen und erkennen so unser Selbst« (Büntig 2013, S.16). Der Zeitgeist möchte von dir ständige Flexibilität und die Bereitschaft, dass du dich ständig neu erfinden kannst und willst. Die humanistische Perspektive geht von unserer grundlegenden Freiheit aus, unsere Zukunft aktiv und selbstverantwortlich gestalten zu können. Im Gegensatz zur allgemeinen Vorstellung, dass wir über unsere Neurobiologie, Genetik und Kindheitstraumen vorbestimmt werden. Sie betont den Wert von Sein, Lassen, Vertrauen und Ruhe im Gegensatz zu Performance, Machbarkeitswahn, Stimulation, Hyperaufmerksamkeit und dem Credo »*Stille ist Stillstand*«. Sie ermutigt, still auf unsere innere Stimme zu hören und darauf zu vertrauen, dass wir alle Fähigkeiten zur Lösung unserer Aufgaben in uns tragen, anstatt auf Experten im Außen angewiesen zu sein, die uns sagen, welche Richtung wir einschlagen müssen. Das Narrativ der Humanistischen Psychologie stört das neoliberale Narrativ der heutigen Zeit.

Leben ist nicht leicht. Niemand hat die letztendlichen Antworten auf die großen Fragen. Wir können der persönlichen Verletzung oder dem persönlichen Leid nicht entgehen: »In every life, periods of pleasure and pain, gain and loss, praise and blame keep showing up, no matter how hard we struggle to have only pleasure, gain, and praise« (Kornfield 2023).

Wir können eine Haltung finden, die es uns erleichtert, die großen Aufgaben im Leben zu bewältigen. Wir können unsere Entwicklung in ihren Sprüngen und unvorhersehbaren Krisen so begleiten, dass wir uns selbst nicht verlieren müssen. Dabei ist eines wesentlich: Wie können wir eine lebendige Beziehung zur Gegenwart, uns selbst und unseren Mitmenschen pflegen? Wie können wir den Aufgaben des Lebens so begegnen, dass wir uns weniger schaden, gestärkt und gewandelt aus Krisen hervorgehen?

In diesem Buch möchte ich eine persönliche Perspektive auf die Humanistische Psychotherapie geben. Eine Perspektive, die Ruhe und Vertrauen vermittelt, die ermöglicht, Sicherheit in der Unsicherheit zu finden, die ermutigt, weniger zu machen, mehr zu lassen, mehr zu begleiten und weniger zu leiten. Damit ist diese Perspektive auch ein Burn-out-Schutz. Sie vergrößert die Freude an der Begegnung mit Menschen, unabhängig davon, ob gerade Leid und Verletzung oder Freude und Leichtigkeit im Vordergrund stehen. Den Raum für beides zu vergrößern, sollte Ziel von Psychotherapie sein. Ich hoffe, dass meine Perspektive die Tiefe und Relevanz der Humanistischen Perspek-

tive deutlich macht und dich anregt, mit dieser Brille auf deine Klient*innen, den therapeutischen Prozess und auch deine Welt- und Außenbeziehungen zu schauen. Unabhängig von der therapeutischen Schule, in der du dich zu Hause fühlst. Die Fassung der alten Humanistischen Psychologie passt nach wie vor zum Gewinde unserer Zeit. In den Therapien frage ich mich, wie ich eine Beziehung so gestalten kann, dass sie für mein Gegenüber hilfreich sein kann. Mit Beziehung meine ich nicht einfach die viel zitierte Arbeitsbeziehung als Grundlage für therapeutische Interventionen, sondern die Beziehung als grundlegende menschliche Erfahrung, als ein »Freiraum« (Eberwein & Thielen 2014, S.36), in dem etwas fließen kann, als wichtigstes Mittel und Ziel in der Psychotherapie. Wir dürfen innerlich still werden, genau wahrnehmen und uns durch das verändern lassen, was unser Gegenüber uns mitteilt. »Humanistische Psychotherapie ist eine Einladung an den Klienten, sich auf vertiefte Weise selbst zu erkunden, sich zu spüren und sich selbst zu verstehen – nicht durch intellektuelle Anstrengung, sondern in Form der unmittelbaren, persönlichen Erfahrung« (Eberwein & Thielen 2014, S.37).

Du wirst in diesem Buch keinen umfassenden Überblick über die humanistischen Methoden im Stil eines Fachbuches finden. Dazu empfehle ich Überblickswerke wie den von Werner Eberwein und Manfred Thielen (2014) herausgegebenen Sammelband »Humanistische Psychotherapie: Methoden, Theorien, Wirksamkeit« oder »Humanistische Psychotherapie: Grundlagen – Richtungen – Evidenz« von Jürgen Kriz (Kriz 2023).

Das Buch lässt sich in zwei Teile aufteilen. Im ersten Teil des Buches erläutere ich die Hintergründe und Einflüsse der Humanistischen Psychologie und versuche ihre Relevanz vor dem Hintergrund der heutigen Zeit zu verdeutlichen. Hier mache ich deutlich, warum wir die humanistische Perspektive *gerade jetzt brauchen*. Im zweiten Teil des Buches – das mit Kapitel 10 (Die Praxis der Humanistischen Psychotherapie) beginnt – versuche ich das Wissen auf den Boden der Praxis zu bringen.

Ich möchte keine trockene Fachliteratur bieten, sondern meine Erfahrungen und Schlussfolgerungen als lebendigen und flüssigen Erfahrungsbericht schildern. Dabei erweitere ich bewusst die Grenzen des nüchternen wissenschaftlichen Schreibens, da ich überzeugt bin, dass sich die Inhalte der psychotherapeutischen Praxis am besten persönlich vermitteln lassen. Neben meiner Perspektive auf die humanistische Grundhaltung gebe ich zahlreiche konkrete Interventionsimpulse, um dich zu inspirieren, deine Perspektiven zu erweitern und mit neuer Lust und Sicherheit zu wirken.

Haltungen lassen sich – anders als Interventionen – nicht als einfache Handlungsanweisungen vermitteln. Sie gehen so viel tiefer. Aus diesem Grund nähere ich mich den humanistischen Grundhaltungen aus verschiedenen Perspektiven an. Das führt an einigen Stellen zu Wiederholungen. Ich hoffe, dich als Leser*in damit nicht zu langweilen. Idealerweise hat dies einen Lerneffekt und hilft dir bei der Verinnerlichung der Haltungen. Die Kapitel müssen nicht chronologisch gelesen werden – du kannst direkt zu den Abschnitten springen, die dich am meisten interessieren.

Ich möchte die humanistische Perspektive in ihrer Tiefe vermitteln und gleichzeitig versuchen, nicht pathetisch zu klingen. Zu häufig sind die dazugehörigen Begriffe

wie Potenzial, Wachstum, wahres Selbst oder Selbstverwirklichung ideologisch aufgeladen. Ich möchte diese Konzepte für einen pragmatischen Blick auf Therapieprozesse und das Leben nutzen. Ich hoffe, dass ich vermitteln kann, welcher Wert in diesem Wissen für unsere heutige Zeit enthalten ist.

Mit diesem Buch versuche ich, die Seele der Humanistischen Psychotherapie, wie ich sie kennengelernt habe, einzufangen. Auf verschiedensten Stationen meines Weges habe ich einige humanistische Methoden und Ansätze kennengelernt und einige Therapeut*innen bei dieser Arbeit beobachten können. Anfänglich hat mich die Vielfalt der Methoden überfordert. Mit der Zeit begann der rote Faden für mich immer klarer durchzuschimmern. Humanistische Therapiemethoden sind in ihrer Herangehensweise sehr heterogen, auch wenn sie den Blick auf den Menschen und seine Beziehungen teilen.

In diesem Buch habe ich die Perlen sortiert und aufgefädelt. Das Wissen, das ich vermittle, ist nicht neu. Ich rahme es jedoch vor dem Hintergrund der heutigen Zeit, meiner persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse. Diese fließen in die von mir vorgeschlagenen Haltungen ein. Wolf Büntig drückt es so aus: »Man kann Therapie nicht richtig, sondern nur persönlich machen.« Hier biete ich eine persönliche Perspektive und ermutige dich als Leser*in, ebenfalls eine für dich zu finden. Ich kann mit diesem Buch nicht für alle humanistischen Therapeut*innen sprechen. Ich hoffe jedoch, dass wir die zentralen Aussagen teilen. Die Gedanken dürfen gerne zum Streiten und Widersprechen einladen. Das Buch richtet sich an alle therapeutisch Arbeitenden, ist jedoch auch für Coaches, Berater*innen, Sozialarbeiter*innen und alle, die in sozialen Berufen tätig sind, fruchtbar. Es ist aber auch für Laien lesbar, die sich für die humanistische Perspektive in der Psychotherapie interessieren. Es kann für Studierende oder Psychotherapeut*innen in Ausbildung eine Einführung in die humanistische Denkweise sein. Der besseren Lesbarkeit wegen spreche ich in diesem Buch von Therapeut*innen und schließe damit auch alle anderen Zielgruppen wie Coaches, Berater*innen oder Sozialarbeiter*innen ein. Mit Klient*innen sind alle gemeint, die sich in Beratung oder Therapie befinden.

In diesem Buch gebe ich eine Einführung in die zwei Strömungen, die wegen ihrer inneren Konsistenz für mich am bedeutendsten für die Humanistische Psychotherapie sind: die Gesprächspsychotherapie und die Gestalttherapie. Darüber hinaus vermittle ich die Kerngedanken meines Institutsleiters Wolf Büntig, der die *Potenzialorientierte Psychotherapie* entwickelt hat. Dieses Buch enthält zudem die wichtigsten Erkenntnisse, die ich aus meiner langjährigen Psychotherapieausbildung am Humanistischen Institut ZIST gewonnen habe. Da es mir ein Anliegen ist, dir den Blick und die Denkweise der bedeutenden Gründerväter und -mütter nahezubringen, lasse ich sie – wenn möglich – selbst zu Wort kommen. Vielleicht zählst du zu den Leser*innen, die mit den Augen rollen, sobald die Sprache etwas blumiger wird ... Gerade Wolf Büntig hatte eine große Liebe für die Sprache und spielt gerne mit ihr. Ich bitte dich, hier etwas nachsichtig zu sein, und die Worte an dich heranzulassen, auch wenn manche Formulierungen etwas aus der Zeit gefallen erscheinen.

Dieses Buch ist die ausführliche Ausarbeitung verschiedener Seminare, die ich am Jung-Institut in Zürich gegeben habe und in denen ich in die Denkweise der Humanistischen Psychologie einführe¹. Ich selbst wurde als Tiefenpsychologe ausgebildet und praktiziere als solcher. Ich profitiere sehr von meinen Erfahrungen mit der humanistischen Denk-, Arbeitsweise und Perspektive. Da ich die tiefenpsychologischen Konzepte sehr hilfreich und aufschlussreich finde, fließen sie in Form eines psychodynamischen Beziehungsverständnisses auch deutlich in meine Denkweise mit ein: Ich bin der Meinung, dass das tiefenpsychologische Denken die humanistische Herangehensweise gut und sinnvoll ergänzt. Letztendlich muss jeder seine eigenen Haltungen für seine Arbeit finden. Ich hoffe, mit meiner Perspektive deinen Horizont erweitern zu können, Orientierung zu geben und die Neugierde und Freude an der Arbeit zu vergrößern!

Heutige Therapiefachbücher bieten häufig einen Strauß an pragmatischen und beliebig einsetzbaren Interventionsidee. Dieses Praxisbuch ist »etwas anders«, da ich keine How-to-Formeln liefere, sondern eine zu Unrecht etwas aus der Mode gekommene haltungsbasierte Herangehensweise vorschlage. Ich hoffe dennoch, dass du ganz pragmatisch von dieser Perspektive für deine Arbeit profitieren kannst. Um meine Gedanken greifbarer zu machen, nutze ich Metaphern sowie Ausschnitte aus der Literatur, frei nach Wolf Büntig: Das Lesen darf tief gehen und Freude machen!

Die Humanistische Psychotherapie gilt international als eigenständiges Therapieverfahren und wird allgemein – neben den psychodynamischen Verfahren und der Verhaltenstherapie – als *dritte Kraft* in der Psychotherapie bezeichnet. Später kam die systemische Therapie als vierte Strömung hinzu. Zahlreiche ihrer Methoden, Interventionen und Haltungen wurden durch andere Richtlinienverfahren übernommen. Dennoch hat sie akademisch und berufspolitisch in Deutschland weitgehend an Bedeutung verloren. Im Rahmen der Humanistischen Therapie wird die Qualität der therapeutischen Beziehung so gestaltet, dass diese Klient*Innen optimal bei ihrer Selbstentwicklung unterstützt. Damit stellt sie einen wichtigen Gegenpol zu einer zunehmend effizienz- und methodenorientierten modernen Psychotherapie dar: Sie orientiert sich nicht an der Technik, sondern an der Beziehung. Der Autor plädiert nicht für eine Humanistische Psychotherapie anstelle der anderen Verfahren, sondern für ein grundlegendes Verständnis der Humanistischen Therapie im Rahmen einer allgemeinen Psychotherapie.

1 Titel der Seminare:

- Selbstwerdungsprozesse unterstützen und begleiten – Humanistische Perspektiven auf das Individuationskonzept für eine sichere und vertiefte therapeutische Haltung
- Wie Menschenbilder unser therapeutisches Wirken prägen – Eine Reflexion aus humanistischer Perspektive
- Mut zum Hier und Jetzt – Übertragung und Gegenübertragung im therapeutischen Dialog (gemeinsam mit Julian Meyer-Hemme)
- Psychotherapie und Spiritualität: Wie berühren wir das Leid? (gemeinsam mit Alexander Dreydorff)

2 Wurzeln der Humanistischen Psychologie – Im Zentrum der Mensch

Im Folgenden werde ich einen kurzen Überblick über die philosophischen Einflüsse auf die heutige humanistische Psychologie geben und den gesellschaftlichen Kontext skizzieren, in dem sie entstanden ist. Wir sollten die Wurzeln kennen, wenn wir die Früchte der humanistischen Perspektive ernten. Ich versuche, die recht trockenen Inhalte praxisnah und gut verständlich aufzubereiten.

Vergangene humanistische Strömungen hatten stets folgendes Anliegen: Bedingungen für ein gutes Leben zu formulieren, in dem der Mensch im Mittelpunkt steht. Dazu gehören die Bedingungen seiner Existenz, die Bewahrung seiner Würde, die Erfüllung seiner Grundbedürfnisse und die Verbesserung seines sozialen Umfeldes mit seinen Beziehungen. Fast immer waren humanistische Strömungen eine Bewegung gegen eine zunehmende Entfremdung des Menschen von sich selbst und seinen Mitmenschen. Verursacht wurde dies durch autoritäre gesellschaftliche Strukturen und schlechte Arbeits- und Lebensbedingungen. Die humanistischen Strömungen führten zu neuen Freiheiten, stärkten die Rechte und erweiterten die Handlungsoptionen der Menschen in der westlichen Welt.

Die Geburt der Humanistischen Psychologie

Die Humanistische Psychologie ist in den 1950er-Jahren in den USA entstanden. Der Zweite Weltkrieg mit seinen schrecklichen Folgen für Mensch und Natur war noch nicht lange vorbei. Ein weiterer Kalter Krieg stand bevor. Die Gesellschaft war bestimmt von patriarchalen und autoritären Strukturen. Rassismus war allgegenwärtig, die Sexualmoral rigide und unfrei.

Die Menschenbilder in der bis dahin gelehrten Psychologie wurden anhand des Studiums von erkrankten Menschen oder Tieren entwickelt. Sie waren zutiefst deterministisch oder biologistisch wie bei den psychoanalytischen Triebtheorien oder stark reduktionistisch, mechanisch und auf reine Lernprozesse beschränkt wie bei den Behavioristen. Dies prägte auch die Vorstellung von therapeutischer Veränderung: Symptome wurden als erlernte Verhaltensmuster betrachtet, welche durch Anleitung eines Experten schlicht umgelernt werden mussten. Oder sie mussten von einem all-

wissenden und durchanalysierten Therapeuten treffend gedeutet werden, um sich aufzulösen. Dementsprechend waren die Beziehungen zwischen Therapeut und Patient asymmetrisch und einseitig: Auf der einen Seite war das objektive Wissen. Der Therapeut saß am Hebel der Veränderung. Auf der anderen Seite war der unbewusste Patient mit seinem psychischen Leid und Nichtwissen.

Nach dem Zweiten Weltkrieg entstand eine Aufbruchsstimmung im Land, die zahlreiche politische und gesellschaftliche Veränderungen herbeiführte. Menschen wollten mehr aus ihrem Leben machen, sie wollten autonomer werden, ihrem Tun einen Sinn verleihen und sich selbst verwirklichen. Mit wachsendem Wohlstand richtete sich die junge Generation gegen autoritäre Strukturen und Kriege wie den Vietnamkrieg. Die 68er-Bewegung bildet den politischen Höhepunkt dieser Entwicklung. Die Flower-Power- oder Hippie-Bewegung folgte als soziale Freiheits- und Friedensbewegung.

Die Humanistische Psychologie bildete sich schließlich in einer Arbeitsgruppe um den Psychologen Abraham H. Maslow als dritte Kraft und Gegenbewegung zur Psychoanalyse und zum Behaviorismus heraus. Sie wollten ihre Theorie über die psychische Entwicklung des Menschen nicht ausschließlich anhand des Studiums von Tieren oder psychisch erkrankter Menschen entwickeln. Die Theorie sollte sich weder aus den mechanischen Grundlagen des Verhaltens ableiten, noch sollte sie von den Defiziten des Menschen ausgehen.

Die humanistischen Forscher interessierten sich insbesondere für die Bedingungen eines guten und psychisch gesunden Lebens. Daraus leiteten sie ihre Entwicklungs- und Persönlichkeitstheorie ab. Sie sahen den Menschen nicht als ihren Trieben, inneren Konflikten oder Reiz-Reaktions-Mustern ausgeliefert. Sie sahen ihn als potenziell freien Menschen, der wachsen und sich mit seinen Begabungen entfalten möchte und das Potenzial zur Selbstheilung in sich trägt: Der Mensch steht als aktives und verantwortliches Wesen im Leben. Er hat eine freie Zukunft vor sich. Sein Handeln ist nicht ausschließlich durch seine Biologie und Vergangenheit vorbestimmt. Er kann aktiv und intentional auf Ziele hinarbeiten, die seinen Werten und seinem Wesen entsprechen. Damit war der Klient nicht länger lediglich Empfänger von Interventionen. Die Fähigkeiten zur inneren Veränderung waren in ihm angelegt.

Therapie wurde zu einem gemeinsamen Prozess, in dem die Therapeutin der Klientin hilft, diese Fähigkeiten in sich zu entdecken. Der psychisch erkrankte Mensch bekam damit eine gleichberechtigte Rolle im therapeutischen Prozess. Therapeut und Klient waren nun Sender und Empfänger zugleich. Der Klient durfte und musste mitgestalten. Damit trafen sie ganz den Zeitgeist. Das humanistische Narrativ befreite den Menschen zumindest potenziell aus den Fesseln seiner Herkunft, seines gesellschaftlichen Standes oder den Anweisungen einer Autorität.

Auf gesellschaftlicher Ebene hinterfragte man nun die Entscheidungen politischer Autoritäten. Möchte ich als Soldat in einem Krieg kämpfen, dessen Sinn ich nicht sehen kann? Möchte ich als Frau auf die Verwirklichung meiner beruflichen Ziele verzichten, um ausschließlich im Haushalt zu arbeiten? In den Therapien wurde die Klientin dazu ermächtigt, die Antworten selbst zu finden.

Der Therapeut wurde nicht weiter als objektiver, unantastbarer Experte gesehen, welcher undurchsichtig interveniert und von außen auf den Patienten schaut. Er war nun Teil des therapeutischen Prozesses: als Mensch, mit Unzulänglichkeiten und Fehlern. In der Therapie begegneten sich nun zwei Menschen. Diese Veränderung in der Psychotherapie wird von Balint (Balint 2002, S.197) als Übergang von der Ein-Personen- zur Zwei-Personen-Psychologie bezeichnet.

Im Zentrum stand nicht mehr das objektive Wissen der Therapeutin, mit dem sie den psychisch kranken Menschen formte, sondern die innere Erfahrung des Klienten, sein innerer Bezugsrahmen und die in ihm angelegten Entwicklungsfähigkeiten. Mit dieser Brille auf die therapeutische Beziehung wurde der Klient aus der Abhängigkeit vom Wissen des Therapeuten befreit. Die Deutungshoheit lag nicht mehr ausschließlich beim Behandelnden. Die vorhandenen Kompetenzen, die Fähigkeiten der Selbstheilung und Problembewältigung des Klienten wurden genutzt, was seine Selbstachtung stärkte. Der Mensch wurde nicht länger ausschließlich als durch seine Vergangenheit, Triebe oder Konditionierungen vorbestimmt betrachtet, sondern als autonomer und selbstverantwortlicher Gestalter seiner Gegenwart und Zukunft gesehen. Therapie löste sich von autoritären Strukturen und wurde als intersubjektiver Prozess verstanden, der darauf abzielt, das bereits vorhandene Wissen und Potenzial zu wecken.

Diese Sicht auf den Menschen stellte eine enorme Ermächtigung sowohl für den Menschen in der Gesellschaft und insbesondere für den vulnerablen Klienten in der Psychotherapie dar. Zusammen mit Charlotte Bühler und Carl Rogers gründete Abraham Maslow 1962 in den USA die »Gesellschaft für Humanistische Psychologie«. Weitere zentrale Vertreter waren Fritz und Laura Perls, Paul Goodman, Alfred Längle, Rollo May, Viktor Frankl und später Irvin Yalom. Die daraus resultierende humanistische Strömung hatte bis in die 1980er-Jahre eine enorme Bedeutung nicht nur für die Psychotherapie, sondern auch für die Selbstwahrnehmung des Menschen in der Gesellschaft und sein Wirken in der Welt.

Aus dem Menschenbild der Humanistischen Psychologie heraus entwickelten sich zahlreiche humanistische Methoden, die dann jeweils einen unterschiedlichen Ansatzpunkt für die therapeutische Arbeit wählen:

Methode	Fokus	Zentrale Ebene	Bedeutende Vertreter
Die Personen-zentrierte Therapie	Gestaltung einer Ich-du-Beziehung mit dem Ziel, die Entfaltung der Persönlichkeit zu fördern	Beziehung	Carl Rogers Anne-Marie und Reinhard Tausch (in Deutschland)
Gestalttherapie	Experimentierfreudige Arbeit am sichtbaren Kontaktgeschehen im Hier und Jetzt mit dem Ziel der Rücknahme von Projektion und der Integration abgespaltener Selbstanteile	Kontakt	Fritz und Laura Perls Paul Goodman
Emotionsfokussierte Therapie (EFT)	Emotionale Konflikte und Blockaden erkennen und überwinden/Emotionen regulieren lernen	Emotionen (und ihre Rolle in der Paarbeziehung)	Leslie Greenberg Sue Johnson
Psychodrama	Spielerisches Erleben und Reflexion der eigenen Rolle in der Gemeinschaft	Gemeinschaft	Jacob Levy Moreno
Logotherapie & Existenzanalyse	Frage nach dem Sinn der Existenz und des eigenen Lebens	Sinn und Existenz	Viktor Frankl Alfried Längle
Transaktionsanalyse	Analyse und Verständnis eigener Ich-Anteile und deren Rolle in Kommunikationsmustern	Kommunikation	Eric Berne Thomas Anthony Harris
Körpertherapie (u. a. Bioenergetik, Hakomi, Pesso Boyden Psychomotor (PBSP))	Integration von Körpererleben, der Körper als Quelle von Weisheit und Stimmigkeit/Lösung körperlicher Blockaden/bessere Selbstregulation	Körpererleben	Diverse
Integrative Therapie	Integration verschiedener Methoden mit dem Ziel einer ganzheitlichen individuellen Therapie	Körper, Emotionen, Kognition, Beziehungen, Ressourcen	Hilarion Petzold

Tab. 1: Die humanistischen Methoden (formuliert von der AGHTP)