

Rezensionen

Was die Humanistische Psychotherapie im Innersten zusammenhält

Kriz, J. (2023). *Humanistische Psychotherapie. Grundlagen – Richtungen – Evidenz*. Stuttgart: Kohlhammer, 203 S., 34,- €

„Humanistische Psychotherapie?“ In der universitären Ausbildung von Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen ist die Humanistische Psychotherapie heute oft nicht äquivalent zu den Verfahren der Richtlinien-therapie vertreten. Daher ist sie für Studierende dieser Fächer oder junge Psychotherapeut*innen wohl eher ein „unbekanntes Terrain“. In der Praxis etwas älterer Kolleg*innen, die in Beratungsstellen oder Kliniken arbeiten, ist sie allerdings noch gut etabliert. Diese „Schieflage“ ist u. a. dem Umstand geschuldet, dass sich in der ambulanten Psychotherapie humanistisch-psychotherapeutisches Arbeiten mangels Abrechnungsmöglichkeiten kaum mehr ökonomisch trägt. Das war vor Verabschiedung des Psychotherapeutengesetzes 1998 einmal anders, denn davor dürften die meisten Psychotherapien in Deutschland als Gesprächspsychotherapie durchgeführt worden sein.

Gesprächspsychotherapie, exakter: personenzentrierte-experientielle Psychotherapie, ist der am besten bekannte Ansatz aus den insgesamt sechs, die sich der Humanistischen Psychotherapie zuordnen.¹ Dazu kommen Gestalttherapie, Psychodrama, Transaktionsanalyse, Logotherapie/Existenzanalyse und Körperpsychotherapie. Alle vereinen sich in der Arbeitsgemeinschaft Humanistische Psychotherapie (AGHPT). Diese Vielfalt in der Einheit macht es Außenstehenden nicht einfach, einen Eindruck vom substanziellen Wesen der Humanistischen Psychotherapie zu erhalten. Auch wenn es reichlich Literatur über sie gibt – insbesondere von W. Eberwein und M. Thielen herausgegeben oder verfasst, aber gerade auch von Jürgen Kriz –, so bleibt eine deutsche Monografie, die die Humanisti-

sche Psychotherapie als konzeptionelle Einheit zusammenfassend dargestellt hat, bislang ein Desiderat.

Mit dem Buch von Jürgen Kriz liegt nun eine Publikation vor, die die diesem Anliegen gerecht werden möchte. Pointiert rückt der Autor die gemeinsamen Grundlagen humanistisch-psychotherapeutischer Heilkunde in den Vordergrund. „In diesem Buch wird nun erstmals das historisch gewachsene Wurzelgeflecht aus gemeinsamen Konzepten aufgezeigt, die das ganzheitlich-humanistische Menschenbild fundieren. Mit neueren Erkenntnissen verbunden – u. a. aus der Säuglingsforschung, der Biosemiotik und der Systemtheorie – zeichnet der Autor ein konsistentes Gesamtbild der Humanistischen Psychotherapie“, so der Klappentext.

Auf den ca. 100 Seiten des einleitenden Kapitels stellt Jürgen Kriz das konzeptionelle Fundament der Humanistischen Psychotherapie dar, u. a. ihre Geschichte, ihre psychologischen und existenzialphilosophischen Wurzeln, ihr Menschenbild, ihren Fokus auf die Arbeit in der therapeutischen Beziehung. Weitere ca. 50 Seiten sind den verschiedenen Ansätzen der Humanistischen Psychotherapie gewidmet, inklusive einzelner Weiterentwicklungen. Im dritten Kapitel folgt eine Auseinandersetzung mit der Problematik einer der Humanistischen Psychotherapie angemessenen Forschungslogik und der Sonderstellung dieser psychotherapeutischen Grundorientierung in Deutschland.

Für mich, als Humanistischen Psychotherapeuten, der sich selbst keinem der Ansätze eindeutig zuordnet, schließt dieses Buch eine Lücke, stellt es doch klar die Gemeinsamkeiten und essenziellen Grundlagen Humanistischer Psychotherapie in den Vordergrund. Das Buch bietet für Kolleg*innen mit anderer psychotherapeutischer Orientierung eine zusammenhängende Einführung in

das humanistisch-therapeutische Denken und Handeln. Es macht manche komplexe Konzeption verstehbar, etwa jene der Selbstaktualisierung. Aber auch für Psychotherapeut*innen, die in einem oder diversen Ansätzen der Humanistischen Psychotherapie ausgebildet sind, rentiert sich die Lektüre. Kriz' Darstellung formt eine Klammer zwischen den in den Ausbildungsgängen und der Praxis (bisher) eher eigenständigen Ansätzen und kann so einen Beitrag zur Profilierung und Identitätsbildung der Humanistischen Psychotherapie leisten. Dabei findet Kriz einen guten Mittelweg zwischen Tiefe und Breite.

Das Buch zeichnet sich durch eine klare, verständliche Sprache aus. Das Layout unterstützt eine eindeutige Gliederung, ist schlicht gehalten und damit leserfreundlich. Grau abgesetzte Felder bieten Hinweise zur Vertiefung, illustrieren durch Beispiele oder fassen im Text Dargestelltes zusammen. Auf den letzten Seiten findet man ein Literaturverzeichnis und ein gemischtes Personen- und Stichwortregister.

Ich habe lange gewartet auf eine solche grundsätzliche Publikation, die die Humanistische Psychotherapie als Basis verschiedener Ansätze darstellt, aber auch Einblicke gibt in deren Parallelentwicklung und den daraus erwachsenen Differenzierungen, die sowohl als Einführung als auch als Vertiefung lesbar ist und die – last, but not least – die

¹ Ich finde es schwierig, einen übergeordneten Begriff zu finden für die verschiedenen „Ansätze“ der Humanistischen Psychotherapie. Man könnte auch von Verfahrensweisen, Varianten, Methoden schreiben. Allerdings ist dann sprachlich keine Eindeutigkeit mehr gegeben, da „Verfahren“, „Methoden“ und „Techniken“ im Methodenpapier des Wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie (WBP) eine definitorische Festlegung erfahren haben. Diese ist zwar umstritten. Um aber Verwechslungsmöglichkeiten mit der Nomenklatur des WBP zu umgehen, habe ich hier von „Ansätzen“ der Humanistischen Psychotherapie geschrieben.

Eigenständigkeit der Humanistischen Psychotherapie im Kanon der international vertretenen therapeutischen Konzepte erkennbar macht.

Was fehlt? Spezialist*innen aus den einzelnen Ansätzen mögen hier und da mehr Tiefe vermissen – vielleicht zu Recht; denn selbst ein so profunder Kenner der Humanistischen Psycho-

therapie wie Jürgen Kriz kann nicht mit allen ihren Ansätzen in gleicher Ausgewogenheit vertraut sein. Und wie man Humanistische Psychotherapie konkret praktiziert, lässt sich aus diesem Buch nicht lernen. Zum einen handelt es sich um ein Grundlagenbuch und kein praktisches Lehrbuch. Zum anderen wäre es ein Widerspruch in sich, da eines der Merkmale der Humanis-

tischen Psychotherapie die Kreativität des Momentes ist: In ihr entfaltet sich psychotherapeutisches Handeln in der interaktiven Beziehung zwischen zwei Personen, situativ einmalig, fern jeder Schematisierung. Daher braucht auch die Ausbildung in Humanistischer Psychotherapie die persönliche Begegnung und Erfahrung.

Roland Raible

Auch nach einem halben Jahrhundert noch ein relevantes Standardwerk der Psychotherapie(forschung)

Zu Barkham, M., Lutz, W. & Castonguay, L. G. (Hrsg.). (2021). *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (7. Aufl.). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 848 S., 94,99 €

Das „Handbook“ ist nach sage und schreibe 50 Jahren im Jahr 2021 in der 7. Auflage erschienen. Ein wahres Jubiläum! Allein die Tatsache, dass dieses zentrale Werk der Psychotherapieforschung wiederholt neue und kompetente Herausgeber findet, die sich akribisch um Updates der einzelnen Kapitel sowie Aktualisierung des gesamten Werkes kümmern, ist ein Qualitätsmerkmal für sich. Diese Akribie und die Sorgfalt zeigen sich schon vom Äußeren: über 800 große und eng bedruckte Seiten weisen mit knapp mehr als zwei Kilogramm Masse auf die Wertigkeit und die Sorgfalt hin, die im Inneren dann durchweg zu finden ist.

Das „Handbook“ wurde erstmals im Jahr 1971 bei Wiley und Sons aufgelegt und wird bis heute vom selben Verlag betreut. Alan E. Bergin und Sol L. Garfield hatten sich in der Zeit der zunehmenden Entwicklung unterschiedlicher Ansätze der Psychotherapie in den 60er-Jahren die Aufgabe gestellt, empirisch gestützte theoretische Hintergründe ebenso wie Erkenntnisse zur Evidenz aus der Outcome- und Prozessforschung systematisch aufzubereiten. Mit diesem Werk wurde damals ein wichtiger Grundstein gelegt, die wissenschaftliche Erforschung und die Grundlage der Psychotherapie darzustel-

len und damit international die Anerkennung psychotherapeutischer Methoden und Verfahren voranzutreiben. Solche Kompendien wie das „Handbook“ sind ein wesentliches Fundament für die Seriosität unserer Profession, die Qualität unserer Versorgungsbeiträge und letztlich auch für die Begründung der Finanzierung psychotherapeutischer Leistungen durch gesetzliche und private Krankenkassen.

Über die letzten 50 Jahre hinweg kam neben Bergin und Garfield mit der 4. Auflage Michael Lambert als Herausgeber hinzu, der danach das Zepter bis zur 6. Auflage (2013) in der Hand hatte. Für die Jubiläumsausgabe gibt es nun mit Luis Castonguay (USA), Michael Barkham (UK) und Wolfgang Lutz aus Trier ein neues, namhaftes Herausgebertrio. Sowohl die Herausgebergruppe als auch viele der fast 70 Autorinnen und Autoren sind in der „Society for Psychotherapy Research“ aktiv und kommen aus 10 Ländern.

Die insgesamt 23 Kapitel umfassen die Bereiche (1) Geschichte und Methodik der Psychotherapieforschung, (2) Ergebnis- und Verlaufsdagnostik, (3) Untersuchung therapeutischer Faktoren (Patienten- und Therapeutenvariablen, therapeutische Beziehung, Prozess- und Outcomeforschung, Ausbildung und Supervision, Qualitative Forschung, (4) psychotherapeutische Verfahren und Methoden, (5) Weiterentwicklung der Psychotherapie (personalisierte Ansätze, Psycho- und Pharmakotherapie, internetbasierte Psychotherapie sowie

im Teil 6 einen Ausblick in die Zukunft: Was sind vorherrschende und relevante Themen der Psychotherapieforschung und -entwicklung?

Als „traditionelles“ Thema der Psychotherapieforschung ist weiterhin die Frage nach der Wirksamkeit psychotherapeutischer Behandlungen und der Indikation für Psychotherapie sowie die Passung von Therapiemethode, Therapeut bzw. Therapeutin und psychische Problematik im Fokus – also die berühmte Frage von G. L. Paul aus den 60er-Jahren: „What treatment, by whom, is most effective for this individual with that specific problem, and under which set of circumstances?“

Zur generellen Frage der Evidenz von Psychotherapie zeigt das aktualisierte Kapitel zur „efficacy and effectiveness of psychological therapies“ erneut, dass die Effektstärken von Psychotherapie deutlich über denen der Wirksamkeit vieler anerkannter medizinischer oder pharmakologischer Behandlungen (von somatischen Erkrankungen) liegen – im Vergleich zu vielen Kontrollbedingungen ein klarer Beweis für die Wirksamkeit und den Nutzen von Psychotherapie.

Neben der „evidence-based practice“ – also der Psychotherapie auf der Grundlage empirischer Evidenz und der Dissemination empirischer Befunde in die Praxis – hat insbesondere die „practice-based evidence“ einen besonderen Stellenwert im Buch. Im entsprechenden Kapitel – dessen The-