

Jürgen Kriz (2023)

Humanistische Psychotherapie. Grundlagen – Richtungen – Evidenz

Stuttgart: Kohlhammer



Vielleicht ist es ja etwas zu romantisch, auf Humanistisches zu setzen, während „künstliche“ Intelligenz gerade zum *shooting star* avanciert. Löst das überhaupt noch innere Bilder aus: humanistisch? Ein Gefühl? Besser jetzt nicht in Wikipedia eintauchen und sich erschlagen lassen von dem Vielen, was unter diesem Begriff bislang so gelaufen ist, nicht selten in bitterem Widerstreit und Besserwissen verhakt. Und vielleicht auch besser jetzt nicht

auf grundlegende Literatur. Trotz dieser konzentrierten Form entsteht ein starker Eindruck von Ausprägung und Vielfalt der Ansätze.

Die Gefahr hätte bestanden, dass sich das verzettelt oder in beliebige Fülle abdriftet. Das aber geschieht nicht. Dies deswegen nicht, weil Kriz das Gemeinsame dieser Ansätze, ihr Wesen, vorher in einem ebenso präzisen wie erhellenden Grundlagenteil erschließt. Humanistische Psychotherapie erweist sich dabei als ein Sammelbegriff für psychotherapeutische Strömungen, die „eine phänomenologische Haltung, verbunden mit einem spezifischen Menschenbild“ vereint (S. 19). Mit phänomenologischer Haltung ist der Fokus darauf gemeint, „dass der Mensch in seiner subjektiven Bedeutungsgebung im Zentrum des psychotherapeutischen Verstehens, Erklärens und Handelns, sowie des damit verbundenen Forschens steht“ (ebd.). Das ist im Prinzip ein Metakonzept! Es eröffnet ein weites Feld, innerhalb dessen Vieles möglich ist, solange es vor allem darum geht, sich miteinander darüber klarer zu werden, wie aus dem, was ist, für jemanden das wird, was ihm oder ihr „wirklich“ zu sein scheint (und unter welchen Voraussetzungen es so und nicht anders scheint). Das, was „Lebenswirklichkeit“ wurde, ist als ein weites Feld meist unreflektiert in Bewegung. Als unmittelbare Erfahrung verharrt sie jedoch oft im jeweils für wahr genommenen



Rezension:

Jürgen Kriz (2023) Humanistische Psychotherapie. Grundlagen – Richtungen – Evidenz. Stuttgart: Kohlhammer, 203 S.

Vielleicht ist es ja etwas zu romantisch, auf Humanistisches zu setzen, während „künstliche“ Intelligenz gerade zum *shooting star* avanciert. Löst das überhaupt noch innere Bilder aus: humanistisch? Ein Gefühl? Besser jetzt nicht in Wikipedia eintauchen und sich erschlagen lassen von dem Vielen, was unter diesem Begriff bislang so gelaufen ist, nicht selten in bitterem Widerstreit und Besserwissen verhakt. Und vielleicht auch besser jetzt nicht künstliche und humanistische Intelligenz gegeneinander ausspielen. Die künstliche Intelligenz hält das vermutlich länger aus, ist schmerzfrei und ließe einen Wettbewerb entstehen, der auf Dauer entkräftet. Keine Anzeichen von behutsamem Nachdenken.

Was also dann? Macht es überhaupt noch Sinn heutzutage, „behutsam nachzudenken“? Kommt man mit präventivem Angriff nicht weiter? Was einem alles durch den Kopf gehen kann angesichts der Lektüre eines Buches, in dem das hohe Lied des sorgsamem Umgangs miteinander gesungen wird. Das Lied des reflektierten Bewusstwerdens, des gemeinsamen Nachspürens von Bedeutung und des unverdrossenen Umgangs mit den Irritationen, die dabei entstehen. Und bei dem es darüber hinaus auch darum geht, die Tauglichkeit zum wirksamen Helfen im Sinne einer Psychotherapie nachzuweisen. Jürgen Kriz steht mit seinem Lebenswerk für diese Aufgabe. In „Subjekt und Lebenswelt“ (2017) hat er aus der Perspektive der Personzentrierten Systemtheorie dafür eine grundlegende Grammatik und ein höchst brauchbares Vokabular zur Verfügung gestellt. Das Spannungsfeld zwischen erlebendem Subjekt und prägender Lebenswelt wird so ausgeleuchtet, dass man sich als Mensch gemeint erfahren kann ohne auf normierte Erwartungen festgelegt zu sein.

Mit dem vorliegenden Buch skizziert Kriz nun das zugehörige Milieu, die Einbettung des Personzentrierten in das weite Feld der humanistisch begründeten Richtungen professionellen psychosozialen Helfens. Das mit dem Skizzieren trifft vor allem auf den zweiten Teil zu, in

dem Kriz die verschiedenen Ansätze Humanistischer Psychotherapie (HPT) in ihrer Grundkonzeption und in ihrer Beziehung zur HPT insgesamt vorstellt: Personzentrierte (Gesprächs-) Psychotherapie, Emotionsfokussierte Therapie, Gestalttherapie, Psychodrama, Existenzanalyse und Logotherapie, Körperpsychotherapie und andere. Kriz fasst sich hier kurz, skizziert prägnant und verweist für Vertiefung auf grundlegende Literatur. Trotz dieser konzentrierten Form entsteht ein starker Eindruck von Ausprägung und Vielfalt der Ansätze.

Die Gefahr hätte bestanden, dass sich das verzettelt oder in beliebige Fülle abdriftet. Das aber geschieht nicht. Dies deswegen nicht, weil Kriz das Gemeinsame dieser Ansätze, ihr Wesen, vorher in einem ebenso präzisen wie erhellenden Grundlagenteil erschließt. Humanistische Psychotherapie erweist sich dabei als ein Sammelbegriff für psychotherapeutische Strömungen, die „eine phänomenologische Haltung, verbunden mit einem spezifischen Menschenbild“ vereint (S.19). Mit phänomenologischer Haltung ist der Fokus darauf gemeint, „dass der Mensch in seiner subjektiven Bedeutungsgebung im Zentrum des psychotherapeutischen Verstehens, Erklärens und Handelns, sowie des damit verbundenen Forschens steht“ (ebd.). Das ist im Prinzip ein Metakzept¹. Es eröffnet ein weites Feld, innerhalb dessen Vieles möglich ist, solange es vor allem darum geht, sich miteinander darüber klarer zu werden, wie aus dem, was ist, für jemanden das wird, was ihm oder ihr „wirklich“ zu sein scheint (und unter welchen Voraussetzungen es so und nicht anders scheint). Das, was „Lebenswirklichkeit“ wurde, ist als ein weites Feld meist unreflektiert in Bewegung. Als unmittelbare Erfahrung verharrt sie jedoch oft im jeweils für wahr genommenen Ausschnitt. Das kann sowohl Orientierung geben als auch – als normierendes Gebot – ein Leben einschnüren. Den Spielraum zwischen beidem auszuloten und das Einschnürende zu relativieren, wäre ein zentrales Thema therapeutischer Hilfen, die sich auf humanistisch geprägte Konzepte gründen. Relativieren meint hier nicht, etwas in seiner Bedeutung zu schmälern, sondern Beziehung zu ermöglichen, im weitesten Sinn: aus seinen Fesseln zu befreien.

Es gibt eine Reihe von Begriffen, über die sich der Sinn dieses Ansatzes erschließen lässt, wie Selbstaktualisierung, Aktualisierungstendenz, Begegnung, Symbolisierung und Beziehung. Kriz deutet diese Begriffe aus und lässt die Kontexte nachvollziehen, in denen ihr Gebrauch zu bestimmter Bedeutung gelangte. Auf diese Weise lässt Kriz diese Begriffe lebendig werden, und sorgt für die Bedingung der Möglichkeit, dass diese Begriffe nicht zu Wortgeklingel mutieren. Dass sie dennoch, auch im einschlägigen Feld manchmal als solche benutzt werden, lässt sich wohl nicht vermeiden, c'est la vie. Mich hat auch der soziale Schwung beeindruckt, mit dem diese Begriffe und die damit ausgelegten Konzepte ihre Bedeutung erhielten. Es muss eine sehr anregende Korrespondenz und Wechselwirkung gewesen sein, die sich da seinerzeit Bahn brach. Das geschah (wie mir scheint) durchaus nicht immer im Einklang, aber befruchtend. Wie etwa das Martin Buber zugeschriebene Konzept der „Begegnung“ mindestens gleichzeitig bei Jacob Moreno aufscheint, oder wie unterschiedlich sich die Geschichte der HPT aus US-amerikanischer Sicht und aus dem deutschsprachigen Raum darstellt. Aber auch, wie etwa Kurt Goldstein als der zentrale Motor gestalttheoretischer Konzeptbildung hierzulande kaum noch rezipiert wird, während der wesentlich weniger komplex argumentierende Fritz Perls heutzutage mit „Gestalt“ (als Therapie) gleichgesetzt wird – und dabei das Wirken seiner Frau Laura Perls unter dem Scheffel bleibt. Und über allem stehen die Nachwirkungen der Verfolgung jüdischer Wissenschaftler*innen und ihr erzwungener Exodus in der Zeit des nationalsozialistischen Regimes. Eine Geschichte der Humanistischen Psychotherapie ist unweigerlich auch eine Lektion der Vertrautheit mit existenzieller Not.

Ich möchte der Lektüre hier nicht vorgreifen, sondern sie empfehlen. Ich rekapituliere daher nicht im Einzelnen die Inhalte. Hinweisen möchte ich noch auf die im Grundlagenteil abgehandelten elf Grundsätze der HPT (S.21), sowie deren Definition als heilkundliches Verfahren (S.27). Was mich immer wieder beeindruckt hat, ist der unbestechliche Blick von Jürgen Kriz

¹ Diese Überlegung habe ich von Martin Rufer übernommen, der hier auch eine Querverbindung zur Systemischen Therapie zieht: „ein Metakzept aus welchem man sich integrativ bedienen kann“ (persönliche Mitteilung, 12.09.2023).

auch auf die Gepflogenheiten und Ungereimtheiten dieses von ihm erkennbar mit Herzblut vorgebrachten Zugangs zur Welt-Erkenntnis, und zum Handeln in dieser so erkannten Welt. Und ebenso möchte ich hervorheben, dass Kriz mit diesem Buch nicht einfach ein Referat abliefert im Sinne einer nachvollziehenden Darstellung von Gegebenem. Immer wieder wird deutlich, wie er, manchmal wie beiläufig eingestreut, selbst mitentwickelt, und sei es nur in der Form, die zentralen Vorarbeiten (Goldstein, Rogers, u.a.) neu zu sortieren, in Beziehung zu setzen sowohl zu internen Korrespondenzen (also innerhalb der HPT-Szene) als auch zu äußeren (vor allem VT, gelegentlich systemische Therapie). Sein eigener Beitrag ist besonders dort zu erkennen, wo Kriz das Vorgefundene selbstorganisationstheoretisch beleuchtet. Das gilt, auch wenn Kriz immer wieder auf die Vorarbeiten aus gestalttheoretischer Sicht verweist. Auch hier ist er ein Vorbild für wissenschaftliche Redlichkeit.

Die in den bisherigen Publikationen herausgearbeitete und betonte wechselseitige Bezogenheit von Bioperspektive, psychischer, sozialer und kulturell-gesellschaftlicher Perspektive kommt auch im vorliegenden Buch zum Tragen. Das ist durchaus keine akademische Angelegenheit. Das trifft im Gegenteil ins Schwarze, wenn Kriz beispielsweise anmerkt, dass „die Gestaltpsychologie klar im Widerspruch zu totalitären Systemen“ steht. „Statt einfacher Ursache-Wirkungs-Relationen – wie wir sie bei „Reiz-Reaktion“, „Befehlen-Gehorchen“ usw. finden – stehen hier selbstorganisierte Ordnungen und (relative) Autonomie im Zentrum (...) Bei solchen, aus der Dynamik aller Kräfte sich natürlich ergebenden Ordnungen ist eben nicht sichergestellt, dass die „Herrschenden“ stets ihren führenden Platz in den sich adaptierenden Strukturen einnehmen – eine bedrohliche Vorstellung für alle jene, die ihre Sicherheit an totalitäre, (über)konservative und starre Führungsstrukturen binden. Statt schöpferische Freiheit zu fördern (...) muss eher die Abweichung vom Durchschnitt kontrolliert und unterdrückt werden“ (S.35).

Für die immer noch anschlussfähige Konstruktivismus-Debatte dürfte der Begriff des „Kritischen Realismus“ interessant sein, der den Unterschied „zwischen der physischen und der phänomenalen Welt“ betont (S. 54). In diesem Zusammenhang ist es dann für mich nicht nebensächlich, wenn Kriz die Formulierung „Strudel im Fluss des Lebens“ gegenüber „Barrieren auf dem Lebensweg“ bevorzugt. „Strudel“, schreibt er, „sind überstabile dynamische Strukturen (...) im Fluss, die sich nur verändern lassen, wenn die aufrechterhaltenden Wirkkräfte verstanden und modifiziert werden“ (S.63). Und diese Wirkkräfte können sowohl physisch/physikalisch vorliegen, als auch in irgendeiner Weise als Gespür und Erkenntnis in Erscheinung getreten, also (im Wortsinn) phänomenal wirksam geworden sein.

Ich bin mir nicht sicher, aber ich vermute, dass der letzte Teil des Buches derjenige ist, der Kriz am meisten am Herzen liegt. „Das Ringen um eine angemessene wissenschaftliche Forschung in der Humanistischen Psychotherapie“ ist das Thema. Aus einer Insider-Perspektive arbeitet er die wesentlichen Unterschiede zwischen einer behavioralen und einer humanistischen Forschungslogik heraus. Die beiden könnten sich zwar verstehen, doch zielen sie auf unterschiedliche Konsequenzen. Das Behaviorale zielt auf Möglichkeiten des Steuerns, das Humanistische auf Beisteuern. Um Steuern optimieren zu können, kann der sogenannte Goldstandard, das *Randomized Control Trial* (RCT) brauchbare Dienste leisten. Beim Beisteuern wird er schwach. Wenn es um Hilfe in Form menschlicher Begegnung und Beziehung geht, lässt sich über ein RCT-Design kaum eine redliche Aussage treffen. In der Begegnung macht ein Mittelwert wenig Sinn, es zählt der Kontakt, so wie er ist und welche Möglichkeiten der Entwicklung sich ansprechen lassen.

Beim Lesen glaubte ich zu spüren, wie sehr sich Jürgen Kriz hier bemüht, die Form zu wahren. Jemanden wie ihn, der die Prämissen, Bedingungen, Formen, Verfahren und Rechenwege der Forschungspraxis aus dem *ff* kennt, muss es ein arger Anhang sein, wenn plausible Ergebnisse und eine diesbezüglich seriöse Argumentation im Strudel (s.o.) von Interessen und Machtverhältnissen untergehen. Dabei sollte Jürgen Kriz nicht als ein Romantiker missverstanden werden, der sich unverdrossen einer Übermacht entgegenstellt. Letzteres tut er zwar, aber nicht aus romantischen Intentionen (was mir, ich gestehe, wohl gefallen würde). Im

Gegenteil, es ist eine ausgeprägt aufklärerische Haltung, die ihn antreibt. Und das ist mehr als wissenschaftliche Redlichkeit, das tangiert auch die Forderung nach epistemischer Gerechtigkeit². Seine Argumente für eine sozialrechtliche Anerkennung der HPT sind begründet. Sie ergeben sich aus Praxiserfahrungen und Forschungsergebnissen. Die Literatur dazu ist belastbar. Und der Umstand, dass HPT in allen vergleichbaren anderen Ländern anerkannt ist, nur nicht in Deutschland, spricht für sich.

Lässt sich der Lese-Eindruck zusammenfassen? Vielleicht so: Dieses Buch ist ein Kompendium, das präzise und verständlich über Humanistische Psychotherapie informiert. Es wird seinem Titel in vollem Umfang gerecht: Grundlagen, Richtungen und Evidenz der HPT werden ausgeleuchtet und nahe gebracht. Die „Grundlagen“ stellen ein Musterbeispiel dafür dar, wie vermittelt werden kann, warum etwas als Fundament für psychotherapeutisches Handeln taugt. Wer sich speziell für die Richtungen interessiert, erhält eine hilfreiche Orientierung. Und wem es etwas bedeutet, wie über Wirksamkeit psychotherapeutischen Helfens fundiert und redlich zugleich gesprochen werden kann, ist bei Jürgen Kriz sowieso an einer Quelle ersten Ranges³. Insgesamt: nicht nur inhaltlich ein sehr lesenswertes Buch, sondern auch ein beeindruckendes Beispiel dafür, sich von Machtverhältnissen in der Organisation psychotherapeutischen Helfens nicht verbiegen zu lassen. Sehr empfehlenswert!

Literatur:

Kriz, J. (1981) Methodenkritik empirischer Sozialforschung. Eine Problemanalyse sozialwissenschaftlicher Forschungspraxis. Stuttgart: Teubner

Kriz, J. (2017) Subjekt und Lebenswelt. Personzentrierte Systemtheorie für Psychotherapie, Beratung und Coaching. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Fricker, M. (2023) Epistemische Ungerechtigkeit. Macht und die Ethik des Wissens. München: C.H. Beck

Wolfgang Loth (Niederzissen)

2 Miranda Fricker (2023) fokussiert das unter dem Thema „Ungerechtigkeit“, dem strukturell verfestigten Erschweren der Teilhabe am Erwerben, Formulieren und Validieren von Wissen. Das ist ein grundsätzliches Thema. Die von Kriz geschilderte Lage erinnert dabei an die von Fricker so bezeichnete „Zeugnisungerechtigkeit“, d.h. strukturelle Bedingungen, die jemanden daran hindern, als vertrauenswürdige Quelle wahrgenommen zu werden. Ich möchte das hier allerdings nur als bedenkenswerte Querverbindung anmerken. Man kann das im Hinblick auf die von Kriz dargestellte Konstellation relativieren. Es geht zwar um den Protest gegen einen unfairen Umgang in der Organisation professionellen Helfens, aber nicht um eine grundsätzliche Ausschaltung Humanistischer Therapeut*innen. Anders war das im Fall der vom nationalsozialistischen Regime verfolgten Wissenschaftler*innen.

3 Und wer das Glück hat, noch an ein Exemplar von Kriz „Methodenkritik empirischer Sozialforschung“ (1981) zu kommen, kann das mit Gewinn vertiefen.