

Jürgen Kriz (2023).

Humanistische Psychotherapie.

Grundlagen, Richtungen, Evidenz.

Stuttgart (Kohlhammer),

203 S., € 34 978-3-17036-563-6

DOI 10.21706/fd-49-2-168

Humanistische Psychologie – das war für lange Zeit ein Begriff, fast ein Symbol für eine neue Art des Denkens in der Psychologie und Psychotherapie. Nach dem Zweiten Weltkrieg war in der Psychologie eine Bewegung entstanden, die von einem optimistischen Welt- und Menschenbild ausging und sich gegen die damalige (!) Psychoanalyse und den Behaviorismus abgrenzte – eine »dritte Kraft«, die sich durch Experimentierfreude und unorthodoxes Denken auszeichnete. Die »Human Potential«-Bewegung ging davon aus, dass wir nur einen Bruchteil unseres Potenzials verwirklichen und weit aus mehr Entfaltungsmöglichkeiten haben, als wir nutzen – und befreite Menschen würden auch konstruktive gesellschaftliche Impulse setzen. Es war eine spannende Zeit der Selbsterfahrung und der Bereitschaft, Grenzen zu überschreiten, um existenzielle Erfahrungen zu machen.

Warum sich diese Aufbruchsstimmung nicht verstetigt hat, darüber könnte man lange spekulieren. Ja, es gab blumige Auswüchse damals, kleine, selbsternannte und destruktiv agierende therapeutische »Halbgötter«. Doch die Humanistische Psychologie selbst wurzelte in seriöser Theorie, und die sich aus ihr herleitenden Psychotherapieformen (nachfolgend, wie auch im Buch selbst, als HPT abgekürzt) stellten i. d. R. seriöse und konkurrenzfähige Wege dar, sich erfolgreich und vielfach wissenschaftlich prüfbar mit seelischen und sozialen Phänomenen zu befassen. Dies ist heute international durchaus anerkannt, in Deutschland wurde die HPT allerdings im Zuge der sich über Jahrzehnte hinziehenden Kämpfe der therapeutischen »Schulen« um Anerkennung- und um Zugänge zur Gesundheits-

versorgung an den Rand gedrängt.

All dies sei vorab gesagt, um die Bedeutung des vorliegenden Buches zu umreißen. Der Autor, Jürgen Kriz, hat einen großen Teil seines Lebenswerkes in die Aufgabe investiert, den im Schulenkampf von Marginalisierung bedrohten wissenschaftlichen Therapieansätzen den ihnen zustehenden Platz zu sichern. Für die Systemische Therapie ist dies nach langem Ringen geglückt, die HPT-Formen befinden sich nach wie vor unter schwierigen Wettbewerbsbedingungen in existenziellen Auseinandersetzungen, denn eine gleichberechtigte Teilhabe am Gesundheitsversorgungssystem wird nach wie vor erschwert bzw. verhindert. Dabei sind die humanistischen Ansätze durchaus konkurrenzfähig, wenn die Bedingungen ihrer Überprüfung entsprechend fair gesetzt werden, auch dies ein dauerndes Anliegen des Autors¹.

In seinem aktuellen Buch fasst der Autor, der von seiner Grundausrichtung her Gesprächspsychotherapeut ist und selbst eine »personenzentrierte Systemtheorie« vorgelegt hat, nun sein geballtes Wissen um die HPT zusammen. Es hat mich beeindruckt, wie es ihm gelingt, auf etwa 200 Seiten der Komplexität gerecht zu werden, die sich mit diesem Ansatz, mit diesem »Ansatzbündel« verbindet. In drei großen Teilen werden zunächst die Grundlagen vermittelt, danach die verschiedenen daraus gebildeten Therapieformen skizziert, und im dritten Teil wird schließlich die Frage nach angemessenen Forschungszugängen erörtert. Jeder dieser Teile verdiente eigentlich eine eigene Rezension.

Die Grundlagen liegen Kriz besonders am Herzen (mehr als 100 Seiten). Interessant ist dabei der Vergleich der amerikanischen und der deutschsprachigen Wurzeln – also der Arbeiten von etwa Abraham Maslow und Carl Rogers mit den Spuren von u. a. Jakob Moreno und Martin Buber. Kriz zeigt, wie tief die HPT in den frühen deutschen Denk-

schulen vor dem Weltkrieg wurzelt, vor allem in der Gestaltpsychologie (Kurt Goldstein, Wolfgang Köhler) – man kann sich vorstellen, wie anders sich die Geistesgeschichte entwickelt hätte, wären all diese Theorien und ihre oft jüdischen Vertreter nicht der faschistischen Barbarei zum Opfer gefallen: »Von diesem geistigen Kahlschlag hat sich die Humanistische Psychologie und Psychotherapie hierzulande bis heute nicht erholt« (S. 33).

Kriz sieht gerade die Gestaltpsychologie im klaren Widerspruch zu jeglichem Totalitarismus: »Statt einfacher Ursache-Wirkungs-Relationen, wie wir sie bei ›Reiz – Reaktion‹, ›Befehlen – Gehorchen‹ finden, stehen hier selbstorganisierte Ordnungen [...] im Zentrum « (S. 35).

Es fällt schwer, die acht stark verdichteten Teile des Grundlagenkapitels hier angemessen zu würdigen. Neben den historischen Bezügen werden zentrale Begriffe eingeführt, etwa Selbstaktualisierung und Aktualisierungstendenz, Begegnung und therapeutische Beziehung. Sie zeigen immer wieder, wie sehr die HPT »quer« zu einem Wissenschaftsverständnis steht, von dem aus sie heute beurteilt wird: »Es geht in der HPT somit wesentlich darum, Bedingungen herzustellen, unter denen selbstregulative und selbstorganisatorische Prozesse gefördert werden, und eher von solchen Eingriffen abzusehen, die von außen eine bestimmte Ordnung vorgeben« (S. 50). Es geht also um die Erzeugung von Kontextbedingungen, innerhalb derer Selbstorganisationsprozesse möglich werden – ein Ansatz, der sich mit Vorstellungen sich additiv verstärkender »Wirkfaktoren « überhaupt nicht verträgt.

Den Abschluss des Grundlagenteils bildet ein Kapitel über die therapeutische Beziehung. Hier wird mit dem Irrtum aufgeräumt, es handle sich bei den von Carl Rogers herausgearbeiteten Aspekten einer konstruktiven Beziehung um trainierbare »Variablen«, die, wenn nur intensiv genug geübt, einen guten Therapeuten ausmachen. Die bedingungsfreie und wertschätzende Anerkennung des Gegenübers, die Kongruenz/Echtheit mit der sich die professionell tätige

Person einbringt, und die empathische Grundhaltung, die sie verwirklicht, sind die Kernaspekte des therapeutischen Beziehungsangebotes, das sich in jeder therapeutischen Begegnung in seiner spezifischen Form entfaltet (S. 96). Kein Wunder, dass es in der HPT stärker um die Beziehungsfähigkeit geht als um Wirkfaktoren und Techniken.

Im zweiten Teil des Buchs geht es in neun Kapiteln um die Bandbreite von Verfahren, die sich auf die HPT beziehen. Sie alle hier im Detail aufzuzählen, würde ermüden – es geht von Focusing über Gestalttherapie und Transaktionsanalyse bis zur Körpertherapie (allein die sich von Wilhelm Reich und Alexander Lowen herleitenden modernen körpertherapeutischen Ansätze könnten ein Buch füllen) und zum »Feeling Seen« von Albert Pesso und Diane Boyden. Immer wieder wird auch darauf verwiesen, wie verwandt die Ansätze miteinander sind, wie sich einzelne Vorgehensweisen aus der einen in der anderen Form wiederfinden lassen (so greift etwa die Praxis der Gestalttherapie häufig auf das Psychodrama zurück u. v. a. m.). Die einzelnen Abschnitte sind zwar sehr knapp, bieten aber einen guten Überblick über die einzelnen Vorgehensweisen, zudem wird jeweils am Ende weiterführende Literatur empfohlen. Es ist klar: Wenn der Autor hier ausführlicher geworden wäre, hätte das Buch schnell den Charakter eines Handbuchs angenommen. Vermisst habe ich hier allerdings einen Bezug auf die frühen, in der HPT wurzelnden familientherapeutischen Ansätze. Namen wie Virginia Satir, Carl Whitaker oder Walter Kempler tauchen nicht auf.

Ebenfalls knapp, aber in der dem Autor eigenen Präzision und Schärfe wird dann ein abschließender Blick auf eine der HPT angemessene wissenschaftliche Forschung geworfen. Die Forschungslogiken des Behaviorismus und der HPT unterscheiden sich grundlegend. Wenn die Maßstäbe der einen zur Beurteilung der anderen Seite verwendet werden, entstehen zwangsläufig Paradoxien. Wenn diese, wie in diesem Fall, nicht als solche erkannt und benannt werden, ge

rät das zum Nachteil desjenigen Verfahrens, das gerade nicht in die herrschenden Konzepte von »Wirkfaktoren« hineinpasst, wie sie etwa in RCT-Studien² gefordert sind.

Man merkt diesem Teil an, dass hier ein Wissenschaftler spricht, der sich um den Zustand unseres Wissenschaftssystems sorgt, nein, darüber entsetzt ist – gerade, weil er selbst tief in der Materie steckt (Kriz war über Jahre hinweg Professor für Methodenlehre, ehe er sich der Klinischen Psychologie zuwandte) und von daher sieht, wie viele blinde Flecken der derzeitige Mainstream hervorbringt und welche fatalen Folgen dies (nicht nur) für so wichtige Verfahren wie die HPT hat. Immer wieder erinnerte ich mich beim Lesen dieses Bandes an eines der ersten Bücher, das ich von Jürgen Kriz gelesen habe. In *Methodenkritik empirischer Sozialforschung*³ setzt er sich damit auseinander, wie das herrschende Verständnis statistischer Methoden systematisch Artefakte hervorbringt.

Fazit

Mit dem hier besprochenen Buch liegt ein Werk vor, das den Stand und die Power von Ansätzen beschreibt, die sich auf die Humanistische Psychologie berufen. Die Psychologie und auch die Psychotherapie insgesamt wären ärmer, wenn sie dieses wichtige Erbe, von dem vermutlich vieles in die jeweils eigenen Ansätze und Vorgehensweisen eingegangen ist, ignorierten oder gar vergäßen. Wie antwortete der Psychotherapieforscher David Orlinsky doch so treffend auf die Frage, wie eigentlich Psychotherapeutinnen und -therapeuten in ihren Beruf hineinwachsen: »Learning from many masters«. Es wäre schade, wenn wir uns am Ende eines großen Teils der Vorbilder und Vordenker, die unser Denken und Handeln prägten, nicht mehr bewusst wären.

Ein wichtiges Buch!

Arist v. Schlippe

Endnoten:

1 Jürgen Kriz hat sich seit Jahrzehnten wissenschaftlich und berufspolitisch mit der Frage auseinandergesetzt, wie die methodischen Rahmenbedingungen einer angemessenen und fairen Überprüfung der therapeutischen Ansätze aussehen müssten, mehrfach hat er auch in dieser Zeitschrift zu dem Thema publiziert: Kriz, J. (2014). Evidenzbasierter Quark. *Familiendynamik*, 39, 344 – 346; Kriz, J. (2018). WBP-Bewertung tendenziös und voller Mängel *Familiendynamik*, 43, 162 – 163. DOI 10.21706/fd-43-2-162. Ein aktueller Beitrag von ihm zu dem Thema ist im Netz verfügbar unter: <https://psychotherapiewissenschaft.info/article/view/1664-9583-2023-2-73/pdf> (zuletzt abgerufen am 09. 10. 2023).

2 Randomized Controlled Trial, eine Form der Studie, die vielfach als »Goldstandard« angesehen wird: die Wirkung einer Methode (also etwa einer Therapieform) auf einen Sachverhalt (also etwa ein Problem, eine psychische Störung) wird geprüft. Diese Logik ist schon in der Medikamentenforschung nur bedingt tauglich, für eine Praxis, in der es um die Selbstorganisationsprozesse persönlichen Wachstums im Kontext einer förderlichen Beziehung geht, passt die Logik gar nicht, wie Kriz in dem in Fußnote 1 erwähnten Beitrag »Evidenzbasierter Quark« ausführt (dieser wird im Buch ebenfalls erwähnt). Am Beispiel des Essenkochens gibt er zu bedenken, ob Fragen wie: »Zu wieviel Prozent (oder mit welcher Effektivität) trägt Salz zu einer guten Mahlzeit bei?«, nicht letztlich obsolet seien (S. 163).

3 1981 bei Teunber in Stuttgart erschienen