

Stichwort: Humanistische Psychologie

von Johannes Wiltshko

Zur Humanistischen Psychologie zählen der personzentrierte Ansatz und die klientenzentrierte Psychotherapie von Carl Rogers und natürlich auch Focusing und Focusing-Therapie.

Der Mensch im Mittelpunkt

Als 'Humanistische Psychologie' (H.P.) werden all jene vielfältigen theoretischen und praktischen Ansätze in der Psychologie bezeichnet, die sich in den letzten 50 Jahren als 'dritte Kraft' - in Abgrenzung und Ergänzung zu den beiden vorherrschenden Lehrgebäuden der Tiefenpsychologie (Psychoanalyse) und des Behaviorismus (Verhaltenstherapie) - herausgebildet haben. Diesen Ansätzen ist gemeinsam, dass sie den *Menschen* als erlebendes, von Werten und Zielen motiviertes Subjekt in den Mittelpunkt ihres Denkens und Handelns stellen, den Menschen als 'Ganzheit', mit der ihm eigenen Würde und grundsätzlichen Willens- und Handlungsfreiheit. Bekannte Vertreter der H.P. sind u.a.: Charlotte Bühler, Kurt Goldstein, Abraham Maslow, Rollo May, Fritz Perls, Carl Rogers.

Die verschiedenen Personen haben mit ihren unter dem Begriff 'H.P.' versammelten praktischen und theoretischen Ansätzen keine verbindliche Definition für diesen Begriff hervorgebracht und auch keine systematische und einheitliche Theorie entwickelt. Die H.P. ist daher am besten zu verstehen als Teil einer *sozialen Bewegung*, deren Anliegen es ist, "durch wissenschaftliches und praktisches Handeln ihren Beitrag zur Entwicklung einer menschengerechten und menschenwürdigen Umwelt zu leisten und Lebensverhältnisse zu schaffen, welche sowohl die persönliche Entfaltung des einzelnen als auch seine Verantwortung gegenüber der Gemeinschaft fördern" (Völker 1980, S.5). In Anbetracht der Heterogenität dessen, was unter H.P. zu verstehen ist und im Hinblick auf ihre Bestimmung als "Teil einer umfassenden *Gegenkultur*" (ders.,S.5) werden die gemeinsamen Merkmale der H.P. am sichtbarsten, wenn wir ihre Entwicklung als Gegenbewegung zur etablierten Psychologie betrachten.

Antworten auf soziale und politische Fragen

Im Jahr 1962 wurde in den USA die *Association for Humanistic Psychology* gegründet, in der sich Psychologen, Psychotherapeuten und Humanwissenschaftler verschiedener Orientierung zusammenschlossen in der gemeinsamen Überzeugung, dass auf die drängenden Fragen, welche die damalige soziale und kulturelle Krise aufwarf, auch von Psychologen theoretische und praktische Antworten gefunden werden müssten. Sie meinten, die Psychologie dürfe nicht länger ein akademisches oder bloß psychotherapeutisches Schattendasein führen, sondern hätte an der notwendigen Neuorientierung mitzuwirken. Der Zweite Weltkrieg, die atomare Vernichtung von Hiroshima und Nagasaki, später der Vietnam-Krieg, die Zerstörung der Umwelt, das Versagen des gesellschaftlichen Systems hinsichtlich der Überwindung des ökonomischen und sozialen Ungleichgewichtes und das Umsichgreifen von Einsamkeit und Entfremdung in der Industriegesellschaft hatten ein resignativ-pessimistisches Lebensgefühl entstehen lassen.

Dies hat in der amerikanischen Gesellschaft eine Vielzahl von Gegenbewegungen ins Leben gerufen, die neue Wege des sozialen Zusammenlebens (Rollenemanzipation, Partnerschaft, Erziehung, Unterricht, Ökonomie, etc.) erforschten und erprobten. Damit einhergehend wurden Fragen nach der 'Natur' des Menschen, nach seinen Antrieben und Motivationen, seiner Wert- und Zielorientierung neu aufgeworfen, Fragen, die unmittelbar den Bereich der Psychologie berührten. Vor diesem sozio-kulturellen Hintergrund formte sich die H.P. zwar in den Vereinigten Staaten, ihre Wurzeln reichen aber zurück nach Europa, vor allem nach Deutschland und Österreich der Zwischenkriegszeit. Damals rebellierten führende Personen der akademischen Psychologie und vor allem der Psychoanalyse gegen die herrschenden Lehrmeinungen. Viele mussten aus Hitler-Deutschland fliehen, die meisten fanden in den USA eine neue Heimat.

Historische Wurzeln

Als 'Seelenkunde' war die Psychologie immer ein Teilgebiet der Philosophie. Im 19. Jahrhundert, in dem der *Empirismus* in der Erkenntnistheorie vorherrschte, begann sich die Psychologie als Einzelwissenschaft von der Philosophie abzulösen. Dem Empirismus gemäß wurde die *Beobachtung* als einzige Quelle wissenschaftlicher Erkenntnis angesehen, die *experimentelle* Wissenschaft (Naturwissenschaft) wurde zum Ideal der Wissenschaften schlechthin.

Wilhelm Wundt, der das erste psychologische Institut 1846 in Leipzig gründete - und damit als Begründer der wissenschaftlichen Psychologie gilt - wandte die Lehre des Empirismus auf die Psychologie konsequent an und entwickelte eine rein *beschreibende* experimentelle Psychologie. Wundt isolierte einzelne Bewusstseinsphänomene, die er beobachtete, und er formulierte 'Gesetze' über ihre Beziehungen zueinander. *Erklärende* Hypothesen galten als unwissenschaftlich. Wundt nahm sich die Naturwissenschaften (Physik, Chemie) zum Vorbild und war der Meinung, dass durch das Zusammenfassen aller *quantitativ* erfassten Elemente des Bewusstseins (Sinnesindrücke, Vorstellungen, Gefühle) ein Wissen über den Menschen als Ganzes zu erlangen sei.

Wundt und seine Schüler und die Untersuchungen über Reflexe von I. Pawlow und J. Watson beeinflussten die gesamte Psychologie über Jahrzehnte. In Deutschland wurde Wundts *atomistische Elementenpsychologie* als erstes 1903 von der *Würzburger Schule* kritisiert: Denkprozesse seien nicht einfach Reaktionen auf Sinnesreize, sondern können auch spontane, kreative Prozesse sein, deren quantitative Erfassung unmöglich sei.

Endgültig widerlegt wurde Wundt erst in den Zwanzigerjahren durch die Wahrnehmungsexperimente der *Gestaltpsychologen* ('Berliner Schule'). Sie konnten mehrfach zeigen, dass die Wahrnehmung von komplexen Figuren ('Gestalten') nicht reduziert werden kann auf die Reaktion auf Einzelreize, dass sie also nicht in einzelne Elemente zerlegbar ist ('Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile'). Die - vornehmlich jüdischen - Gestaltpsychologen mussten Hitler-Deutschland verlassen und in die USA emigrieren.

Kurt Lewin, das jüngste Mitglied der Berliner Schule, begann, die Gestaltpsychologie, die ursprünglich eine rein experimentelle Wahrnehmungspsychologie war, auch auf die dynamischen Vorgänge zwischen Menschen (Kleingruppen) zu übertragen und wurde neben dem ebenfalls emigrierten Wiener *Jacob Moreno* zum Begründer der *Gruppendynamik*.

Lewin begann, ebenso wie die Neobehavioristen Tolman (1932) und Hull (1943) - im Gegensatz zur streng (naiv) empiristischen Tradition, die nur beschreibend vorging und erklärende oder modellhafte Hypothesen ablehnte - beobachtete Gesetzmäßigkeiten durch hypothetische Erklärungen zu ergänzen, also hypothetische Konstrukte (Modelle) zu bilden, die erklärende Funktion hatten.

Zuvor hatte Freud - zunächst auch in der empirisch-naturwissenschaftlichen Tradition stehend - mit seiner Traumtheorie (1900) begonnen, ein komplexes (nichtbeobachtbares) Denkmodell zu entwickeln. Der inzwischen in den USA lebende Berliner Psychoanalytiker *Fritz Perls* - neben Abraham Maslow und Carl Rogers einer der Väter der H.P. - übernahm (unter der lange unterschätzten maßgeblichen Mitarbeit von Paul Goodman und seiner Frau Lore Perls) die Grundsätze der Gestaltpsychologie, um das von ihm als Gestalt- Therapie entwickelte psychotherapeutische Verfahren theoretisch zu fundieren.

Aus der Gruppendynamik entwickelten sich verschiedene Formen der Gruppenarbeit (Sensitivity-Groups, Encountergruppen), in denen das praktische Selbstverständnis der H.P. deutlich zum Ausdruck kam, nicht nur therapeutische Methoden für psychisch Kranke, sondern vor allem auch Möglichkeiten für des persönliche Wachstum Gesunder zu entwickeln (*Human Potential Movement*).

Die Tiefenpsychologie als Vorläuferin

Sigmund Freuds Psychoanalyse blieb als psychologisches Modell - wiewohl es in scharfem Gegensatz zur etablierten akademischen Psychologie auch 'unbewusste' Phänomene berücksichtigte - ebenfalls einem reduktiv-mechanistischen Menschenbild verhaftet, das nach dem Vorbild der Physik den Menschen als Apparat ansah, der streng nach kausal-deterministischen Gesetzmäßigkeiten zu erklären sei. Alle von ihm 'exkommunizierten' Schüler - so verschieden ihre jeweiligen Theorien auch sein mögen - lehnten diese Denkprämisse ab. Und alle - außer C.G.Jung, der aber gerade in den USA große Verbreitung fand - mussten Europa verlassen und wurden zu Wegbereitern der H.P. So führten *Adler* und *Jung* neben den kausalen auch finale Erklärungsprinzipien ein und Jung beschrieb die Individuation als eine der Psyche innewohnende Tendenz zur Selbstverwirklichung. *Adler*, *Horney* und *Fromm* ersetzten Freuds biologisches Triebmodell als Determinante menschlicher Entwicklung weitgehend durch erziehungsbedingte (soziale) Faktoren und *Otto Rank* verstand den 'Widerstand' des Patienten als gesunden 'Gegenwillen' gegenüber dem Analytiker und betonte damit den Willen als freie, das Ich fördernde Kraft.

Sein Denken beeinflusste *Carl Rogers*, der mit seinem *personzentrierten Ansatz* einen der bedeutendsten Beiträge der H.P. zur Beratung und Psychotherapie (klientenzentrierte Psychotherapie ('Gesprächstherapie')), zur Gruppenarbeit (Encounter) und zur Entwicklung neuer Ansätze im Bereich von Partnerschaft, Erziehung und Unterricht schuf.

Schließlich ist noch der österreichische Psychoanalytiker *Wilhelm Reich* zu nennen, der, wegen seines politischen Engagements, seiner Beachtung körperlicher und energetischer Phänomene und seines radikal am Leben orientierten erkenntnistheoretischen Ansatzes ('funktionales Denken') aus der psychoanalytischen Vereinigung ausgeschlossen wurde und der zu den wichtigsten Wegbereitern der H.P. zu zählen ist.

Philosophische Grundlagen

Neben diesen psychologischen und tiefenpsychologischen Wurzeln hat die *Philosophie* einen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung der H.P. ausgeübt. Denn im Gegensatz zur traditionellen Psychologie, die sich immer bemüht hat, ihre Unabhängigkeit von der Philosophie zu erweisen - vertritt die H.P., dass jeder psychologischen Theorie und Praxis ein spezifisches Menschenbild voranginge. Jede Psychologie sei einer bestimmten Anthropologie verpflichtet, Psychologie ohne Philosophie also gar nicht möglich.

Die H.P. steht in der Tradition des *Humanismus* (als Gegenbewegung zur scholastischen Orthodoxie des Mittelalters) mit seiner Hervorhebung der inneren Freiheit des Menschen und der kreativen Schöpferkraft des Einzelnen (Erasmus) und des *Existentialismus* (Sartre, Merleau-Ponty) mit seiner Forderung, dass eine Philosophie (Psychologie), wenn sie ernst genommen werden will, auch gelebt werden müsse. Mit Humanismus und Existentialismus teilt die H.P. die Kritik an rigiden Methodologien und an der Einschränkung der Forschung auf bestimmte Gegenstandsbereiche. Wie diese stellt Sie in den Mittelpunkt ihrer Betrachtung, *wie* der Mensch seine Existenz *erlebt*. Folglich ist die H.P. in ihrer Theoriebildung nicht dem analytisch-naturwissenschaftlichen Paradigma verpflichtet, sondern orientiert sich an der *hermeneutischen* (Dilthey) und der *phänomenologischen* (Husserl) Methode.

Die wesentlichen Merkmale

Die H.P. hat bisher keine systematische Theoriebildung zustande gebracht. Dies wird ihr von der traditionellen wissenschaftlichen Psychologie zum Vorwurf gemacht. Es gehört aber zum Wesen der H.P., ein systematisches Gedankengebäude abzulehnen, ja überhaupt die Möglichkeit eines solchen in Zweifel zu ziehen. Mithilfe einiger Thesen sollen dennoch wesentliche Merkmale des humanistischen Ansatzes in der Psychologie angedeutet werden.

- Der Mensch als *erlebende Person* steht im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit der H.P. Das *Erleben* als primäres Phänomen und seine *Bedeutung für die Person* ist für Forschung, Theoriebildung und Praxis der H.P. zentral.
- Der Mensch ist in der wechselseitigen Bezogenheit seiner biologischen, psychischen und sozialen Aspekte eine *Ganzheit*. Diese Ganzheit muss Ausgangspunkt humanistisch-psychologischer Theorie und Praxis sein.
- Die Person ist *autonom* und gleichzeitig existiert sie in einem mitmenschlichen Kontext; sie hat sowohl *Selbstverantwortung* wie auch *soziale Verantwortung*.
- Das Selbst als Zentrum der Person ist *intentional*. Psychisches Geschehen ist daher zielgerichtet und bedeutungsvoll. Grundlegende Antriebskraft menschlichen Lebens ist die *Selbstaktualisierungstendenz*, deren Kennzeichen die zielgerichtete Verwirklichung selbst zu wählender Aufgaben ist.
- Die Wissenschaft vom Menschen darf sich nicht damit begnügen, empirische Daten anzusammeln. Sie kann nicht aus einzelnen Fakten aufgebaut werden. Denn (1) ist der Mensch nur als leiblich-seelisch-geistige Ganzheit innerhalb einer spezifischen Umweltsituation angemessen zu erfassen und (2) sind die erhobenen Daten theorieabhängig. Jeder psychologischen Theorie liegt aber eine spezifische soziokulturell geprägte Auffassung vom Menschen zugrunde, Psychologie ohne explizite Bezugnahme auf die ihr zugrundeliegende 'Philosophie' ist daher nicht möglich.
- Das Ziel der Wissenschaft vom Menschen muss sein, "die Mühseligkeit der menschlichen Existenz zu erleichtern" (Brecht). Ihr Gegenstand ist deshalb die *alltägliche menschliche Existenz*. Kein Bereich des menschlichen Lebens darf aus forschungsmethodischen Gründen ausgeschlossen werden. Die anzuwendenden Methoden werden vom Forschungsgegenstand bestimmt (und nicht - wie in der traditionellen Psychologie - umgekehrt).
- Die Wissenschaft vom Menschen kann und soll nicht wertfrei sein. Der Humanwissenschaftler trägt *gesellschaftliche Verantwortung*. Humanwissenschaftliche Forschung und Theoriebildung ist dann sinnvoll, wenn sie zu Handlungen führt, die die Lebensverhältnisse menschenwürdiger machen.

Intentionalität

Dass die *Intentionalität* als Wesensmerkmal der Person angesehen wird, charakterisiert besonders den krassen Gegensatz der H.P. zu allen anderen traditionellen psychologischen Richtungen, die nur kausal-deterministische Erklärungsprinzipien zulassen. Der Begriff 'Intentionalität' gelangte durch *Franz v. Brentano* in die Psychologie und wurde von *Husserl* und den Existentialisten als Grundzug des Bewusstseins beschrieben. Die Bewusstseinsakte sind immer auf Objekte außerhalb des Bewusstseins gerichtet. Die Intention ('Absicht') bildet somit gleichsam eine Brücke zwischen innerer und äußerer Realität. Intentionalität ist eine Zuständigkeit des Menschen und schließt die Gesamtheit aller Orientierungen eines Menschen auf die Welt zu einer bestimmten Zeit ein.

Rollo May hat in seiner existentialistisch orientierten Psychotherapie den Intentionalitätsbegriff in den Mittelpunkt seines konzeptuellen Denkens gestellt. Der Mensch richtet sein Interesse auf etwas, das für ihn *Sinn* hat und bewegt sich gleichzeitig auf diese Sache zu. "Sinn ist eine Intention des Geistes" (*Husserl*) und das schließt Sinn und (willentliche) *Handlung* mit ein. Folglich trägt der Sinn in sich eine Verpflichtung, "Kognition oder Wissen, und Konation oder Wollen gehen Hand in Hand" (*May*). Etwas als sinnvoll erkennen, schließt Handeln mit ein.

Bezogen auf Selbsterkenntnis heißt das, dass die Person nur dann bereit ist, etwas zu erkennen, wenn sie dazu *aktiv Stellung beziehen* kann, wenn sie bereit ist, im Hinblick auf das Erkennende etwas zu *tun*. "Der Patient erträgt es nicht, das Trauma zu erkennen, solange er nicht bereit ist, aktiv dazu Stellung zu nehmen. Was vor sich geht, ist ein seltsames inneres Gespräch mit uns selbst: Ich weiß, ich werde es später erkennen, aber jetzt kann ich es noch nicht. Das bedeutet ganz einfach: Ich weiß, dass es wahr ist, aber ich kann es noch nicht aushalten, es so zu sehen" (*May*). *Merleau-Ponty* sagt: "Jede Intention ist zugleich Aufmerksamkeit, und Aufmerksamkeit bedeutet 'ich kann'". Das, was für die Wahrnehmung im Hier und Jetzt gilt, gilt gleichermaßen für die Erinnerung (Gedächtnis). Eine Erinnerung taucht erst dann auf, wenn die Person bereit ist, aktiv zu ihr Stellung zu beziehen. Entscheidend ist folglich immer die Beziehung der Person zu dem, was es zu erkennen (wahrzunehmen) gilt. Dies ist auch eines der *Grundprinzipien im Focusing*.

Der intentionale Charakter der Person impliziert ihre Zielgerichtetheit z.B. hinsichtlich der Verwirklichung selbst zu wählender Aufgaben. Sie ist nicht bloß motiviert durch Bedürfnisbefriedigung oder hinsichtlich der Aufrechterhaltung eines Gleichgewichtes zwischen Bedürfnisbefriedigung und realer Frustration (Defizitbedürfnis, Homöostase), sondern strebt nach einem *sinnerfüllten Dasein*. Außer von Defizitbedürfnissen ist der Mensch daher auch motiviert durch die Tendenz, sich selbst und seine Umwelt zu erfahren und zu *verstehen*. Diese *Selbstaktualisierungstendenz* wird als grundlegende Antriebskraft gesehen mit der zielgerichteten Tendenz, sich selbst zu erhalten, zu entfalten und zu differenzieren (*Selbstverwirklichung*). Diese ist aber nur möglich in ständigem Austausch mit der Umwelt, d.h. sie ist nicht unabhängig von den äußeren (sozialen) Bedingungen.

Dies ist der Ansatzpunkt der Theorie von *Carl Rogers* und seinen daraus formulierten 'notwendigen und hinreichenden Bedingungen' für die Psychotherapie: den *Grundhaltungen* 'bedingungsfreies Akzeptieren der Person des Klienten' (Akzeptanz), 'Wärme, Wertschätzung, Interesse und Einfühlung für die Person des Klienten' (Empathie) und 'Echtheit und Realsein des Therapeuten' (Kongruenz).

Der gesunde Mensch

Die Bedeutung, die die H.P. der Person, dem Erleben, der Selbstverantwortung und Selbstverwirklichung beimisst, begründet ihren großen Einfluss auf die *Psychotherapie* als angewandte Praxis. Während die Psychoanalyse als therapeutische Methode und die Verhaltenstherapie (als Anwendung der behavioristischen Theorie) die Determiniertheit der Person durch biologische (Triebe) und frühkindliche Ereignisse, bzw. Umweltfaktoren postulieren, betont die H.P. die grundsätzliche Selbstverantwortung der Person und ihre Fähigkeit, hier und jetzt die Gestaltung des eigenen Lebens zu übernehmen. Das Vertrauen auf die grundsätzliche Fähigkeit der Person, sich sinn- und zielgerichtet zu entwickeln und die Bedeutung einer realen, zugewandten zwischenmenschlichen Beziehung zwischen Therapeut und Klient sind wesentliche Grundelemente jedes humanistisch-psychologischen Therapieverfahrens. Dies zeigt bereits, dass sich die humanistische Psychotherapie weniger an einer Theorie des kranken Menschen (Psychopathologie), sondern an einer *Anschauung vom gesunden Menschen* orientiert. Daher wendet sich auch die therapeutische Praxis der H.P. besonders der Prävention und Prophylaxe zu.

Ausblick

Inzwischen ist die Euphorie der Zeit des Aufbruchs in den 60er und 70er Jahren, die besonders in den heilsbringenden Erwartungen an die diversen '*Human Growth Centers*' mit ihren verschiedenartigen Selbsterfahrungs- und Therapiegruppen augenfällig wurde, abgeklungen. Der oft guruhafte, autoritäre Therapiestil mit seiner impliziten besserwisserischen Moral weicht zunehmend einer Haltung, die den *Respekt* vor der Würde der Person, die *Acht-*

samkeit auf das tatsächlich vorsichtigende Erleben und die Anerkennung der Komplexität des Lebens betont. Damit haben sich der personenzentrierte Ansatz und die klientenzentrierte Therapie, beides von Carl Rogers schon in der 40er-Jahren grundgelegt, sozusagen durchgesetzt und alle Methoden der H.P. und viele Verfahren der Psychotherapie überhaupt stillschweigend auf tiefe Weise beeinflusst – auch wenn sie sich in ihrer orthodoxen (und daher m.E. „unrogerianischen“) Ausprägungsform („Gesprächstherapie“) langsam aus der Psychotherapie-Welt verabschieden.

Viele Anliegen der H.P. sind inzwischen in weite gesellschaftliche Bereiche (z.B. Wandel der Rollen innerhalb von Partnerschaft und Familie) eingedrungen und sozusagen Allgemeingut geworden. Andererseits ist unverkennbar, dass die gegenwärtige gesellschaftliche, politische und ökonomische Entwicklung dabei ist, hinter die Errungenschaften der H.P. zurückzufallen. Dies kommt unmittelbar in den aktuellen gesetzgeberischen Regelungen der Psychotherapie zum Ausdruck.

Es muss daher unser Anliegen sein, an den Traditionen der H.P. nicht einfach nostalgisch festzuhalten, sondern ihre Werte unter veränderten gesellschaftlichen Bedingungen neu zu entdecken und neu zu formulieren – und zu leben. Mit Focusing sind wir dabei, dies zu tun.

(Aus: *Focusing-Journal* Nr. 1, 1998)

Literatur

- Bühler, Ch., Allen, M.: *Einführung in die Humanistische Psychologie*. Stuttgart 1974
Bühler, Ch.: *Die Rolle der Werte in der Entwicklung der Persönlichkeit und in der Psychotherapie*. Stuttgart 1975
Bugental, J.T.F. (Hrsg.): *Challenges of Humanistic Psychology*. New York 1967
Gendlin, E.T.: *A Theory of Personality Change*. In Hart & Tomlinson (Ed.), *New Directions in Client-Centered Therapy*. Boston 1970.
Deutsch: *Eine Theorie des Persönlichkeitswandels*. Studentexte, Heft 1. DAF, Würzburg 1992
Gendlin, E.T.: *Existentialism and Experiential Psychotherapy*. a.a.O.
Goldstein, K.: *Der Aufbau des Organismus*. Amsterdam 1934
Maslow, A.H.: *Die Psychologie des Seins*, München 1973
Rogers, C.R.: *Die Entwicklung der Persönlichkeit*, Stuttgart 1973
Völker, U. (Hrsg.): *Humanistische Psychologie*. Weinheim 1980