

# 13 Geschichte der humanistischen Psychotherapie

## 13.1 Geistesgeschichtlicher Hintergrund

Grundkonzepte der humanistischen Psychotherapie. Vorläufer humanistischer Psychotherapie.

## 13.2 Philosophische Wurzeln

Existenzphilosophie. Phänomenologie. Humanismus.

## 13.3 Einflüsse aus der Psychologie

Beitrag der Gestaltpsychologie. Leitsätze für therapeutisches Handeln. Der Einfluss Morenos.

## 13.4 Menschenbild der humanistischen Psychologie

Zentrale Annahmen. Bedürfnishierarchie.

## 13.5 Zusammenfassung

## 13.6 Verständnisfragen

### 13.1 Geistesgeschichtlicher Hintergrund

#### Grundkonzepte der humanistischen Psychotherapie

Während die Hauptformen des psychodynamischen Clusters sich aus einem Ansatz – der Psychoanalyse von Freud – heraus entwickelt haben, gilt für die Ansätze der humanistischen Psychotherapie das gleiche wie für die der Verhaltenstherapie: Sie haben sich zunächst nebeneinander entwickelt, mit Blick auf gemeinsame theoretische Grundannahmen. Dabei kann allerdings beim humanistischen Cluster auf einen klaren Zeitpunkt verwiesen werden, wann dieser sich zusammenschloss: Charlotte Bühler, Abraham Maslow, Carl Rogers u. a. gründeten 1962 in den USA die »Gesellschaft für humanistische Psychologie«, deren Ziel es war, sich explizit gegen das (eher) analytisch-kausale, mechanistische und deterministische Verständnis des Menschen auf bio-physiologischer Basis (damalige Psychoanalyse) bzw. auf reiz-reaktions-mechanistischer Basis (Behaviorismus und damalige Verhaltenstherapie) abzugrenzen. Die »humanistische Psychologie« wird daher auch als »dritte Richtung« oder »dritte Kraft« in der Psychologie bezeichnet.

Zwar sind humanistische Psychotherapie und humanistische Psychologie natürlich nicht identisch, weil letzteres sich auf das gesamte Spektrum psychologischer Fragestellungen mit Forschung und Praxis bezieht. Gleichwohl haben sich auch die therapeutischen Gründungspersonlichkeiten der humanistischen Psychologie

1962 auf die gemeinsamen Grundannahmen zum Menschenbild verständigt, aus dem sich dann auch die Gemeinsamkeiten des psychotherapeutischen Vorgehens erklären. Im Detail wurden hier aber Ansätze mit beachtlicher theoretischer Heterogenität, aber paradigmatischer Homogenität zusammengeführt, welche auch grundsätzliche Übereinstimmungen in den Prinzipien therapeutischer Arbeit umfasste.

**Holistische Orientierung.** Als ein gemeinsames theoretisches Fundament kann man die Orientierung an einer holistischen Zugangsweise kennzeichnen – also die Betonung von »top-down«- und nicht so sehr von »bottom-up«-Wirkungen. Diese holistische Position wurde vor allem durch die Gestaltpsychologie und die sog. »organismische Psychologie« (beides s. Abschn. 13.3) in die humanistische Psychotherapie eingebracht. Dabei wird der Tatsache Rechnung getragen, dass viele Phänomene, die gerade für den Menschen und seine Lebenswelt wesentlich sind, nicht als Summe von (ggf. analytisch herausgearbeiteten) Einzelementen und -wirkungen erklärt werden können. Vielmehr müssen sie als Aspekte eines ganzheitlichen, dynamischen Geschehens begriffen werden. Aus der Sicht moderner, interdisziplinärer Systemtheorie würde man heute von Phänomenen der Emergenz (Entstehen neuer Qualitäten durch ganzheitliches Zusammenwirken) und der Interdependenz (gegenseitige Abhängigkeit in einem umfassenden Wirkungsgefüge) sprechen.

**Sinnhaftigkeit und Begegnung.** Eine mindestens ebenso bedeutsame Perspektive der humanistischen Psycho-

logie und Therapie auf den Menschen (im Gegensatz zum nichtmenschlichen Bio-Organismus) sieht den Menschen als reflexives Wesen, der seine Existenz und sein Dasein sinnhaft in dieser Welt definieren muss.

Dazu muss er hinreichend konsistente Beschreibungen seiner Vergangenheit und Entwürfe seiner Zukunft entwickeln, um im Hier und Jetzt sinnvoll leben zu können. Diese wesentlich menschlichen Eigenschaften sind zwar als biologische Möglichkeit mitgegeben, jedoch lassen sie sich nicht isoliert entwickeln, sondern immer nur in der Begegnung mit relevanten Anderen. Begegnung und Begegnungsfähigkeit stehen daher ebenfalls im Zentrum der humanistischen Therapie. Mit dieser Perspektive werden keineswegs die Verankerung menschlichen Leidens und seiner therapeutischen Veränderung auch in den biophysischen Lebensprozessen und der Stellenwert auch reiz-reaktions-bedingter Lernzusammenhänge negiert. Aber essenziell für den Menschen wird eben die Weise angesehen, wie er sich mit den sozialen Werkzeugen seiner Kultur (Sprache im weitesten Sinne) sein Erleben und Verhalten selbst verständlich macht.

#### Vorläufer humanistischer Psychotherapie

Trotz der klaren Abgrenzung gegenüber anderen Richtungen gelten allerdings durchaus eine Reihe von Tiefenpsychologen (bzw. Psychoanalytikern, im weiteren Sinne dieser Bezeichnung) als wesentliche therapeutische Vorläufer dieser Ansätze – u. a. Alfred Adler, Viktor Frankl, Erich Fromm, Karen Horney und Wilhelm Reich.

Zu den Hauptrichtungen humanistischer Einzeltherapien gehören die Gestalttherapie (von Fritz Perls) und die Personzentrierte Psychotherapie von Carl Rogers (auch unter dem Begriff »Klientenzentrierte Psychotherapie« oder »Gesprächspsychotherapie« bekannt). Die Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Frankl und das Psychodrama von Iacov Moreno stellen im Hinblick auf die hier gewählte Gliederung schon Sonderformen dar, die wegen der Nähe auch zu verhaltenstherapeutischen und tiefenpsychologischen Ansätzen (Logotherapie) bzw. des typischen gruppen-psychotherapeutischen Arrangements (Psychodrama) nicht eindeutig in die eben genannte Kategorie passen.

Heute werden auch noch die Bioenergetik (Lowen) und die Transaktionsanalyse (Berne) mit zu den humanistischen Ansätzen gerechnet (was besonders für das deutsche System von »Richtlinientherapien« mit klar

abgrenzbaren »Verfahren« relevant ist). Doch wurden sie in diesem Buch unter die tiefenpsychologischen Ansätze eingereiht: Beide Ansätze haben sich in der hier gewählten (auch) historischen Sichtweise zunächst in großer Nähe zu den (Sub-)Konzepten der Psychoanalyse entwickelt.

**Erneuerung der Psychologie.** Die humanistischen Psychologen und Therapeuten traten mit dem expliziten Anspruch auf Erneuerung der Psychologie an. Dabei verstanden sie die Bezeichnung »humanistische Psychologie« dem Zeitgeist der 1960er Jahre entsprechend nicht so sehr als Terminus – d. h. als theoretisch-fachwissenschaftlichen Begriff –, sondern als Topos – d. h. als Anleitung zum Tun. Heute, ein halbes Jahrhundert nach dem Zusammenschluss, hat sich dies freilich gewandelt und diese Ansätze haben Einzug in die Universitäten gehalten (in Deutschland jedenfalls bis zum Psychotherapeutengesetz 1999).

## 13.2 Philosophische Wurzeln

Die humanistischen Therapien haben ihre philosophischen Wurzeln in folgenden Strömungen:

- ▶ in der Existenzphilosophie (v. a. Sören Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Martin Buber, Gabriel Marcel, Karl Jaspers),
- ▶ in der Phänomenologie (v. a. Edmund Husserl, Max Scheler),
- ▶ im klassischen Humanismus (v. a. Johann Gottfried Herder) und im sozialistischen Humanismus (v. a. Karl Marx) sowie, besonders in Europa, als eine Art Synthese zwischen diesen Strömungen,
- ▶ im Humanismus moderner französischer Prägung, der im phänomenologischen und existenziellen Kontext entwickelt wurde (v. a. von Maurice Merleau-Ponty, Jean-Paul Sartre, Albert Camus).

#### Existenzphilosophie

Die Perspektive der Existenzphilosophie geht auf den Dänen Sören Kierkegaard (1813–1855) und den Deutschen Friedrich Nietzsche (1844–1900) zurück (andere deutsche Vertreter sind Karl Jaspers, Martin Heidegger, Ludwig Binswanger).

Auf die Frage nach dem Charakteristischen und Eigentümlichen der Seinsweise des Menschen betont diese Richtung, dass die spezifische menschliche Existenz von allen anderen Formen des Seins völlig verschieden ist. Grammatikalisch bezeichnet das Wort »Mensch« zwar

