Psychotherapie

Notwendigkeit einer humanistischen Wende

Die Humanistische Psychotherapie hat eine langjährige Tradition. Doch in Deutschland wird das Verfahren ausgegrenzt – nicht erst mit dem Versagen der sozialrechtlichen Anerkennung 2018. Patienten können deren wirksames Angebot deshalb nicht wie in anderen Ländern nutzen. Ein Umdenken sollte einsetzen.

Text | Günter Weier

Niemand wird wohl ernsthaft behaupten, dass sich das 20. und das beginnende 21. Jahrhundert „humanistisch" anfühlen in Anbetracht von Holocaust, staatlichen Beutezügen, Racheaktionen, Atomschlägen und deren Androhungen, Rassismus, Antisemitismus, Unterdrückung und Folter von Minderheiten und Umweltzerstörungen. Die Autorin Sarah Bakewell schreibt: „Wann immer politische Führer oder Ideologien das Gewissen, die Freiheit und das Denken realer Menschen mit dem Versprechen von etwas Höherem außer Kraft setzen, ist wahrscheinlich der Antihumanismus auf dem Vormarsch" (1).

Für den Fortbestand der Menschheit geht es darum, so schreibt sie, die drei Prinzipien Freies Denken, Forschung und Hoffnung weiterzuentwickeln und zu verteidigen. Letztlich sind es die vielen einzelnen Menschen, die den gewaltsamen Akten und verführerischen Versprechungen von Extremisten widerstehen müssen (und können!), die über entsprechende Stärke verfügen, angesichts von Krieg und Grausamkeiten nicht mit Verzweiflung zu reagieren und nicht einem Defätismus anzuhängen, der alle Probleme auf Gott, unsere Biologie oder historische Unausweichlichkeit schiebt.

Da den Begegnungen mit einzelnen Personen eine so große Bedeutung zukommt, soll das Augenmerk hier auf die Einzelpersonen gerichtet werden, die Verantwortung auf sich nehmen und zu denen hilfsbedürftige Individuen kommen: Das sind die zahlreichen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, ihre Welt- und Menschenbilder und die dahinterstehenden berufspolitischen Organisationen.

Tiefgreifende Fehlentwicklungen

Bis in die 1970er-Jahre war die psychotherapeutische Landschaft dominiert von Psychoanalyse und Behaviorismus. Fassungslos betrachtet man heute die „Neurotizismen" der jeweiligen Vertreter dieser Richtungen, die sich mit gegenseitigen Anfeindungen, berufspolitischen Machtkämpfen und Rechthabereien (2)

Psychotherapeutische Praxis Berlin-Lichtenrade, Dr. phil. Dipl.-Psych. Weier

Foto: TanikVision/stock.adobe.com

groß fühlten. Sich diesen kleinmütigen Therapeuten anzuvertrauen, war für den Einzelnen eigentlich eine Mutprobe, geschah aber aus Verzweiflung und Hilfsbedürftigkeit. Ein Aufatmen ging Anfang der 1970er-Jahre durch die psychotherapeutische Fachwelt, als sich die Psychoanalyse gegen den Widerstand der eigenen Orthodoxie zu einer tiefenpsychologischen Gesprächstherapie entwickelte und sich viele Verhaltenstherapeuten vom Reiz-Reaktions-Behaviorismus verabschiedeten, um die kognitive Wende in die Wege zu leiten (3). Nun wagte man also auch offiziell und ohne Scheuklappen den Blick in die „Blackbox", verstärkte jedoch noch das Bild vom Menschen als „Behälter" (4) und meißelte den einseitigen Dualismus – Jahrhunderte vorher von Descartes postuliert – vollends in Stein (5). Damit verfestigte sich ein Weltbild, das von jeher in den Naturwissenschaften vorherrscht, und übertrug es als Diagnose auf alle „Psychosen", „Neurosen", „psychischen Störungen", das heißt auf zwischenmenschliche und aus dem soziokulturellen Umfeld entstandene Beeinträchtigungen.

Alternativloser Dualismus

Der Dualismus war und ist für die Protagonisten in Wissenschaft, Medizin und Psychotherapie alternativlos: Auf der einen Seite finden immaterielle Bewusstseinszustände (Ideen, Gefühle, Bilder, Fantasien) statt, die nicht zugänglich sind und angeblich keine Auswirkungen haben, und auf der anderen Seite – davon abgetrennt – ereignet sich die gesetzmäßige Mechanik des Körpers (6). Auf diesem Hintergrund der Separierung der menschlichen Ganzheit war es nur logisch, dass das Gehirn und die medikamentöse Beeinflussung der Stoffwechselabläufe wie in einem „Behälter" erforscht und zur dominanten Vorgehensweise für die „Heilung" von psychischen Erkrankungen wurde. In diesem fensterlosen Gehäuse des Subjekts (7) – so das dominierende Konzept – befindet sich also unsere zentrale Steuerung. Bis heute bemühen sich Hunderte von Verhaltensprofessoren darum, in den kahlen Räumen der Labore oder mittels Fragebögen die Geheimnisse der Gehirnwindungen ihrer Probanden zu entschlüsseln (8), was sie bedenkenlos auf das allgemeine soziale Leben übertragen, in Fachzeitschriften veröffentlichen, sodass die Redakteurinnen und Redakteure zu Komplizen dieser Einseitigkeit werden (9). Seit den 1990er-Jahren wurde auf dieser Grundlage die Kognitive Verhaltenstherapie bei allen menschlichen Beschwerden zur „Methode der Wahl". Die emotionale Verarmung in den Begegnungen von Expertinnen/Experten und den Hilfesuchenden hat seitdem gigantische Ausmaße angenommen und wird sich in der Zukunft durch Manuals, Handytherapien, Kreatinin, Pilze, Gehirnoperationen, Kurzzeit- und Superkurzzeittherapien wahrscheinlich noch steigern. Die Verkennung des Menschen und die Fehlentwicklungen innerhalb der Psychotherapie und ihrer Methoden hat vielleicht sogar etwas mit der Zunahme der psychischen Erkrankungen zu tun.

Berufspolitisch wurde dieser Verarmungsprozess unterstützt, als der Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie im Jahr 2018 den Antrag der Humanistischen Psychotherapie auf sozialrechtliche Anerkennung ablehnte (10). Elf Männer und eine Frau (bei rund 70 Prozent praktizierenden Psychotherapeutinnen) stimmten über ein Verfahren ab, von dem sie kaum Ahnung hatten, und dessen Welt- und Menschenbild ihnen wie aus einem anderen Universum erscheinen musste (11, 12).

Aber nicht nur das: Im laufenden Verfahren veränderten sie die Prüfkriterien, was bis heute noch kaum einen Entrüstungssturm ausgelöst hat. Federführend für diesen Antrag war Prof. Dr. phil. Jürgen Kriz, der sich aktuell mit Prof. Dr. phil. Dr. disc. pol. Michael B. Buchholz in einem „Weckruf: Gegen die reduktionistische Einseitigkeit der deutschen Psychotherapie" (13) für die Einhaltung des internationalen Standards auf Pluralität der psychotherapeutischen Grundorientierungen einsetzt, zu denen auch die Humanistische Psychotherapie gehört. „Wir fordern, dass Psychotherapie nicht auf der Basis dogmatischer Vorgaben, sondern aufgrund der internationalen Befundlage in ihrer ganzen Breite ermöglicht wird", heißt es darin. Dass die Psychologieprofessoren-Schar doch nicht so einseitig ausgerichtet ist, zeigt sich daran, dass den „Weckruf" bis Ende November fast 150 Professoren unterschrieben haben.

> „Wir fordern, dass Psychotherapie nicht auf der Basis dogmatischer Vorgaben, sondern aufgrund der internationalen Befundlage in ihrer ganzen Breite ermöglicht wird."
>
> **Jürgen Kriz und Michael B. Buchholz, Psychotherapeuten**

Die Scheuklappen der ausschließlich naturwissenschaftlich sozialisierten Wissenschaftspsychologen und -mediziner, Psychiater und Psychotherapeuten (auch hier überwiegend Männer) scheinen ihnen fest angewachsen zu sein und verhindern, die neuen Dimensionen des Menschverständnisses ins Auge zu fassen. Das Leben in einer selbstverständlichen Welt, in der das Reduktionistische als „normal" (14) gilt, erinnert an das Gleichnis der von Hautausschlag befallenen Fische: Ein älterer fragt zwei jüngere: Na, wie geht es euch in dieser Kloake? Sie schwimmen weiter und nach einer Weile fragt der jüngere Fisch den anderen: Was zum Teufel ist Kloake?

Langjährige Tradition

Die Humanistische Psychotherapie, die vorwiegend phänomenologisch fundiert ist, hat eine langjährige Tradition. Neben dem Begründer Edmund Husserl hat vor allem der Psychiater und Philosoph Erwin Straus (1891–1975) der Trennung von Wahrnehmung und Wirklichkeit in zahlreichen Schriften einen grundlegend andersartigen Entwurf entgegengesetzt, der den Anhängern eines einseitigen Dualismus vom Wesen her (noch) fremd ist: Es geht hier um eine Konzeption der Wahrnehmung, die den Menschen als leiblichen oder verkörperten Wesen zukommt, und die uns als Angehörige einer gemeinsamen Lebenswelt miteinander verbindet (15). Das heutzutage gängige und wie selbstverständlich angenommene Menschenbild fasst hingegen den Einzelnen als welt- und leibloses Wesen auf, abgetrennt von der Außenwelt, das die Sinnesdaten, Empfindungen, Wahrnehmungen, Vorstellungen und Erinnerungen im Gehirn abgespeichert hat, die dann dort ein Eigenleben führen, abgeschnitten vom Außen. Der Weg für Psychopharmaka und kognitive Manipulationen von außen wurde geebnet und ebenso einseitig wurde und wird in den Laboren geforscht, was eine tausendfache Bestätigung des dualistischen Menschenbildes hervorbringt und in den Fachzeitschriften gefeiert wird.

Was für eine Revolution in der Auffassung vom Menschen, wenn wir mit Straus davon ausgehen, dass uns im sinnlichen Erleben keine Grenze zweier Welten trennt, kein Abgrund zwischen Innen und Außen zum Gegenstand existiert und es ein und dieselbe Welt ist, die ihn und uns umfasst. Wahrnehmend koexistieren wir mit Menschen und Dingen. „Wir begegnen uns in der Welt, nicht in meiner Welt" (16). Die Grundform des Miteinanders ist das gemeinsam gelebte Leben, in dem wir uns vom Säuglingsalter an aufmerksam verhalten, im Bewusstsein, dass auch der andere dies tut.

Zur Info

Wie neue Verfahren Kassenleistung werden: Voraussetzungen des G-BA

Bevor eine psychotherapeutische Behandlungsform ambulante Kassenleistung werden kann, bewertet der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) diese nach eigenen Angaben – ebenso wie andere medizinische Untersuchungs- und Behandlungsmethoden – in einem sogenannten Methodenbewertungsverfahren. Überprüft wird, ob psychotherapeutische Verfahren und Methoden zur Behandlung bestimmter Erkrankungen im Vergleich zu bereits zulasten der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) zur Verfügung stehenden Verfahren und Methoden einen Nutzen haben und ob sie medizinisch notwendig und wirtschaftlich sind.

Für Psychotherapieverfahren gilt laut G-BA eine Besonderheit: Es muss nicht nur der Nutzen des Psychotherapieverfahrens durch methodisch gute Studien für eine einzelne psychische Erkrankung nachgewiesen sein, sondern die Nutzennachweise müssen mehrere Anwendungsbereiche der ambulanten Psychotherapie abdecken, insbesondere Depressionen und Angststörungen sowie mindestens ein bis zwei weitere Anwendungsbereiche. Die Bewertung von Psychotherapieverfahren bezieht sich daher auf alle 14 in § 27 Psychotherapie-Richtlinie genannten Anwendungsbereiche. Hintergrund dieser Bedingung ist, dass die Zulassung eines Psychotherapieverfahrens sich immer auf alle für den ambulanten Bereich geltenden Anwendungsbereiche erstreckt. Dies ist dem G-BA zufolge sinnvoll, weil eine psychische Krankheit häufig nicht allein, sondern in Verbindung mit anderen psychischen Krankheiten auftritt.

Die Ausrufung einer humanistischen Wende in der Psychotherapie ist eng mit den gesellschaftlichen Atmosphären verbunden, die in die Lebenswelt der Person hineinragen (17). Der einzelne Mensch kann in einem barbarischen Umfeld kaum (nur in Nischen) eine humanistische Einstellung gewinnen. Es ist ein Prozess der Wechselwirkung notwendig, der sowohl beim Einzelnen als auch im Kollektiven (18), in öffentlichen Debatten und in der Berufspolitik beginnt, entwickelt wird und jeweils wieder zurückwirkt. Psychotherapeutinnen und -therapeuten stellen fest, dass sogenannte psychische Störungen lebensgeschichtlich in einem desolaten familiären Klima auf dem Hintergrund von prekären sozialen Strukturen entstanden sind, was auch die groß angelegte ACE-Studie (19) bestätigte. Entsprechend haben es Helferinnen und Helfer mit Menschen zu tun, die traumatisiert, irritiert, sozial defizitär versorgt, unter- oder übersozialisiert wurden. Aus diesen Lebenswelten sind Kinder, Jugendliche und Erwachsene entstanden, die antihumanistische Züge verkörpern und ungewollt süchtig, körperlich und psychisch krank, mitunter skrupellos sind, zu Menschenfeinden, Hassern, Schlägern und in Kriegszeiten zu Mördern und Vergewaltigern werden. Jungen und Männer in allen Kulturen sind besonders gefährdet, Täter zu werden. Das humanistische Milieu, dessen Einfluss bei Einzelnen hin und wieder durchscheint, wird jedoch von langen Schatten verdunkelt und von Maschinengewehren – real oder im TV – niedergemacht. Der Blick auf die „hochzivilisierten" westlichen Länder zeigt, dass nationalistische und populistische Führer auf dem Vormarsch sind und die Kriegstrommeln schlagen. Von Asien, Afrika und Südamerika wollen wir hier gar nicht reden.

Die Würde des Einzelnen

Werfen wir einen Blick auf die Erklärung der Internationalen Humanisten, verabschiedet auf der Generalversammlung in Glasgow 2022, um uns mit der Diskrepanz

zum realen Zeitgeist zu konfrontieren. Schon gleich zu Beginn heißt es: „Wir bekräftigen den Wert und die Würde des Einzelnen und das Recht jedes Menschen auf größtmögliche Freiheit und vollste Entfaltung im Einklang mit den Rechten anderer. Zu diesem Zweck unterstützen wir Frieden, Demokratie, Rechtsstaatlichkeit und die allgemeinen gesetzlichen Menschenrechte. Wir lehnen alle Formen von Rassismus und Vorurteilen und die daraus entstehenden Ungerechtigkeiten ab. Stattdessen wollen wir das Gedeihen und die Gemeinschaft der Menschheit in ihrer ganzen Vielfalt und Individualität fördern“ (20). Hier soll nicht der Eindruck vermittelt werden, dass Humanisten „Lämmchen“ sind (21) – sie können sich wehren bis an den Rand ihrer humanistischen Grundsätze. Aber die allgemein gültige Gewaltspirale, Terror mit Terror zu bekämpfen, muss überwunden werden. Wie? Vielleicht mit der Haltung von Nelson Mandela, mit der Einstellung, die in Brechts Text „Maßnahmen gegen die Gewalt“ zum Ausdruck kommt, mit passivem Widerstand, mit aktiven Blockaden, mit Aufklärung, mit dem Einmischen in den öffentlichen Diskurs, mit Basisarbeit in den Schulen, mit der individuellen Überwindung des einseitigen dualistischen Menschenbildes?

Interessengeleitete Berufspolitik

Wie können diese Inhalte auf die Psychotherapie übertragen werden und wie kann hier eine „humanistische Wende“ initiiert werden? Den unzähligen Psychotherapeuten kann man sicherlich keinen vollständigen Anti-Humanismus vorwerfen, sind sich doch einige bewusst, dass „psychische Störungen“ auch aus den kollektiven Barbareien herrühren, die lebensgeschichtlich bedingt sind und tagtäglich einen Einfluss ausüben, die auch sie vonseiten der Patienten mitunter aggressiv zu spüren bekommen. Aber auch in unserer kleinen Psychotherapie-Gesellschaft gibt es eine „obere Etage“, in der eine bestimmte interessengeleitete Berufspolitik betrieben wird, die seit den 1990er-Jahren deutlich antihumanistische Züge erkennen lässt.

Das fängt damit an, dass angehende Therapeutenkandidaten bei der Methodenauswahl keine echte Wahl haben, weil sie sich nur zwischen der kostspieligen psychodynamischen und der reduktionistischen Verhaltenstherapie entscheiden konnten. Die politisch gewollte Verlagerung der Grundausbildung an die Universitäten hat die Lage noch verschärft. Nur wenn genug innere Freiheit, Kraft und Geld bei den approbierten Psychotherapeuten vorhanden ist, dann versuchen sie, in Hunderten von Workshops die theoretischen und handlungsrelevanten Einschränkungen durch humanistische Inhalte (22), zum Beispiel durch Existenzanalyse, Psychodrama, Körpertherapien, Pesso-Boyden-Therapie und andere, zu überwinden und sich selbst auszuweiten. Denn: „Vieles, was international für die Behandlung der Patienten bereitgestellt und weiter erforscht wird – und früher auch an deutschen Universitäten gelehrt und beforscht wurde – ist nun aus der ‚deutschen Wissenschaft‘ im Bereich Psychotherapie administrativ aussortiert worden“ (23).

Eine humanistisch geprägte Psychotherapie, die den Körper mit einbezieht und bei allen Menschen möglich ist, wird seit einigen Jahren gezielt weiterentwickelt. Es geht dabei sowohl um die Ausbildungsinstitute mit ihren zahlreichen Kandidatinnen und Kandidaten als auch um die psychotherapeutischen Praxen, die von Patienten aufgesucht werden. Im humanistischen Ausbildungskonzept wird versucht, auf starre Hierarchien zu verzichten. Das Selbstsuchen und -finden der Kandidaten steht im Zentrum, ohne es zu versäumen, die dem Leben zugrunde liegende Zusammenhangsbetrachtung anzuleiten, zu vermitteln und weiterzugeben. Es wird keine dezidierte Weltanschauung und kein exaktes Menschenbild angeboten, sondern darauf vertraut, dass sich die Lernenden diese Einstellungen bei Bedarf selbst erarbeiten. Jede Persönlichkeit verfügt über einen Rahmen, mit dem sie/er sich in der Welt und im Kontakt bewegt. In psychotherapeutischen Behandlungen und in Lehrsituationen kommt der wie selbstverständlich zum Ausdruck und kann/muss mit Hilfestellungen reflektiert werden. In der Begegnung mit Fremdheit wird das Niveau des eigenen humanistischen Denkens und Fühlens deutlich. Lehrende, Therapeuten, Kandidaten und Patienten werden ermutigt, sich die persönlichen Hintergründe der Werdensgeschichte bewusst zu machen. Konzepte, Methoden und die personalen Begegnungen helfen dabei, einmalige Konturen und Standpunkte zu entwickeln.

In psychotherapeutischen Praxen mit humanistisch-phänomenologischem Hintergrund hat sich die Kombination aus Einzel- und Gruppenpsychotherapie bewährt. Auf der Basis der faktischen Realität – um nur einen Aspekt zu nennen – wird mit den Patienten eine symbolische Sphäre erzeugt, die dazu ermuntert, in der Vorstellung vom Beginn des Lebens an keine Brüche in der Entwicklung des Lebendigen aufkommen zu lassen, damit die Betroffenen die Fülle des Menschlichen spüren und verinnerlichen können. Die gesellschaftliche Realität steht dazu jedoch im krassen Gegensatz. Sie stellt aber immer noch die Grundlage für die Verwirklichung der eigenen Person in dieser unvollkommenen Welt dar. Trotzdem kann sich der Einzelne in diesem geschützten symbolischen Raum in der Gegenwart und für die Zukunft neu entwerfen, was ein künstlerischer Prozess ist (24, 25).

Wir wollen diese Ausführungen mit einem Satz von Kriz schließen: „Es ist schwer vorstellbar, dass die Humanistische Psychotherapie in Deutschland langfristig so ausgegrenzt werden wird, dass die Patienten nicht wie in anderen Ländern deren wirksames Angebot nutzen können und die Studierenden an Universitäten mangelhaft über die Theorien, Konzepte, Vorgehensweisen und Ergebnisse internationaler Forschung informiert werden“ (26). ■

Literatur
www.aerzteblatt.de/pp/lit0324