

Hans-Werner Gessmann

Humanistische Psychologie und Humanistisches Psychodrama

Zusammenfassung

Mein Anliegen ist es, in diesem Beitrag aufzuzeigen, warum das Humanistische Psychodrama sich bewusst humanistisch nennt. Es steht der Existenzphilosophie nahe, welche die individuelle Existenz erforscht, und fügt sich in die Schule der Humanistischen Psychologie ein.

Nach der Darstellung der geschichtlichen Entwicklung dieser psychologischen Hauptrichtung werde ich die bedeutendsten Existenzphilosophen mit ihren zentralen Gedanken referieren und im Anschluss daran mit den Psychologen bekannt machen, welche einen humanistischen Ansatz vertreten. Hierbei beziehe ich mich auf das Standardwerk zur Humanistischen Psychologie von Helmut Quitmann, der sich seit mehr als drei Jahrzehnten mit den gemeinsamen ideengeschichtlichen und philosophischen Hintergründen und den Vertretern (Protagonisten) der Humanistischen Psychologie beschäftigt. Quitmann geht es um eine Bestandsaufnahme der in den USA entstandenen Humanistischen Psychologie. Ich bleibe in meinen Ausführungen bewusst nahe an Quitmanns Text, der mittlerweile zu einem Klassiker für Studenten und Praktiker avanciert ist, indem ich dem logischen Aufbau und der Gliederung mit Zitaten, Paraphrasierungen und Ergänzungen folge. Auf die Angabe von Zitaten wird aufgrund der großen Nähe zu Quitmanns Buch der besseren Lesbarkeit halber verzichtet. Es sei insbesondere auf die Seiten 64 – 250 der 3., überarbeiteten und erweiterten Auflage verwiesen (Quitmann, H.: Humanistische Psychologie. Psychologie, Philosophie, Organisationsentwicklung. 3. Aufl., Hogrefe-Verlag 1996). Quitmanns Buch bildete bereits zu Beginn der 80iger Jahre die Grundlage für einen Vortrag am Psychotherapeutischen Institut Bergerhausen in Duisburg anlässlich der Eröffnung einer neuen Fortbildungsstätte, welches nun seine Niederschrift findet, indem die Einbindung des Humanistischen Psychodramas in die Humanistische Psychologie herausgestellt wird.

Zum Abschluss des Beitrages setze ich zentrale Aussagen der Humanistischen Psychologie mit dem Humanistischen Psychodrama in Beziehung.

Von dem Geist der Wirtschaftsreform des „New Deal“, den aus Europa kommenden Ideen der Existenzphilosophie und Phänomenologie beeinflusst, entsteht in den fünfziger und sechziger Jahren in den USA die Humanistische Psychologie als sogenannte „Dritte Kraft“ neben der Psychoanalyse und dem Behaviorismus. Die beteiligten Psychologen, von denen viele während der Zeit des Faschismus aus Deutschland emigrieren mussten, schließen sich 1962 in der „American Association of Humanistic Psychology“ (AAHP) zusammen. BUGENTAL spricht 1961 in seinem Aufsatz „The third Force in Psychology“ von der Humanistischen Psychologie als Gegengewicht zur aktuellen Bedrohung der Menschheit und vergleicht sie in optimistisch-pragmatischer Weise mit den einstmals umwälzenden Naturwissenschaften.

In den „Basic Postulates and Orientations of Humanistic Psychology“ formuliert BUGENTAL 1964 die Axiome der Humanistischen Psychologie:

1. Der Mensch als Mensch ist mehr als die Summe seiner Bestandteile.
2. Das menschliche Existieren findet in menschlichen Zusammenhängen statt.
3. Der Mensch lebt bewusst.
4. Der Mensch kann wählen und Entscheidungen treffen.
5. Der Mensch lebt zielgerichtet.

Herausgearbeitet wird ein Menschenbild, das den Menschen entgegen reduktionistischer Schließung aus einer ganzheitlichen Sichtweise versteht. Die Bedeutsamkeit der Mitmenschen und die eigene Individualität mit ihren Grenzen und Potentialen rücken in den Mittelpunkt. Die Fähigkeit und Möglichkeit zu lernen, das eigene Verhalten und den Selbstbezug bewusst verändern zu können, selbstbestimmt entscheiden und wählen, frei leben und Verantwortung für sich und andere übernehmen zu können, Selbstfindung und -verwirklichung als immanentes Wachstumsbedürfnis des Menschen sind grundlegende Aussagen der Humanistischen Psychologie.

Unter der Überschrift „Orientation of Humanistic Psychology“ beschreibt BUGENTAL den wissenschaftstheoretischen Standort: Die Humanistische Psychologie ist phänomenologisch orientiert, sie bemüht sich um die Erforschung des menschlichen Seins als Ganzheit, sie will das Wesen der Dinge erfassen. Sie erkennt die Relativität der menschlichen Erkenntnis an und fordert dazu auf, die Möglichkeiten der Vorstellung und Kreativität zu nutzen. Der Mensch steht im Zentrum der Humanistischen Psychologie. Psychologische Methoden sind dem Sinn und der Bedeutung von Fragestellungen untergeordnet, die menschliche Erfahrung wird wichtiger als statistische Methoden und Testverfahren.

Geschichtliche Einbettung der Humanistischen Psychologie

Als 1933 ROOSEVELT die Präsidentschaft übernahm, war jeder vierte Amerikaner arbeitslos. ROOSEVELT leitete die große Wirtschaftsreform des „New Deal“ ein, die einhergehen sollte mit einer langfristigen Demokratisierung der Gesellschaft, bei der es darum ging, das Individuum zugunsten der Gemeinschaft zu stärken. Bei dieser kulturell-humanistischen Neuerung konnten auch die emigrierten Europäer ihre Erfahrungen einbringen. So kam im Bereich der Philosophie ein Interesse für die neue Existenzphilosophie auf, die durch die europäischen Wissenschaftler importiert wurde.

1968 drückt sich die zunehmende Anerkennung der Humanistischen Psychologie durch die Fachwelt darin aus, dass MASLOW zum Präsidenten der „American Psychological Association“ gewählt wird.

1970 wird das erste internationale Symposium zum Thema „Phenomenological Psychology: Implications of Phenomenology for Theory and Research“ abgehalten.

1971 wird innerhalb der APA eine Sektion für Humanistische Psychologie gegründet, was ihre Anerkennung auf formaler und offizieller Verbandebene bedeutet.

Als Geburtsstunde der Humanistischen Psychologie müssen die Jahre 1961/62 angesehen werden. Wie Carl ROGERS sagt, war die Zeit reif für eine humanistische Orientierung, nicht nur der Psychologie, sondern der Gesellschaft überhaupt. John F. KENNEDY war Präsident

geworden, eine Jugendbewegung, die ihre freiheitlichen Rechte einklagte, begann sich zu entwickeln. In den Gruppen, die sich um die gesellschaftliche Umsetzung der humanistischen Ideale bemühten, spiegelte sich der Zeitgeist, dem auch die Vertreter der Humanistischen Psychologie verpflichtet waren.

Philosophischer Hindergrund

Im Mittelpunkt der Existenzphilosophie steht die Erforschung der individuellen Existenz als typisch menschliche Seinsweise. Die Existenzphilosophie vollzieht einen Bruch mit der gesamten philosophischen Tradition, will von vorne beginnen. Nicht so sehr das, was allen menschlichen Individuen gemeinsam ist, steht im Mittelpunkt des Interesses der Existenzphilosophie, sondern das Individuum in seiner Einmaligkeit, Unvergleichlichkeit und Unverwechselbarkeit. Das Individuum soll gerade nicht ein allgemeiner Mensch, sondern es selbst als Individuum werden. Im Mittelpunkt der philosophischen Auseinandersetzung stehen individuelle, existentielle Themen des Menschen wie z.B. Angst, Einsamkeit, Tod aber auch Freiheit, Verantwortung, Begegnung, Liebe. Die zunehmende Fokussierung auf das Individuum kann als Tendenz aller Philosophen des 19. Jahrhunderts gesehen werden und wird am ehesten bereits bei Arthur SCHOPENHAUER (1788-1860) und im Speziellen in seiner Ethik des Mitleids deutlich. Ausgeprägt findet sich das Begreifen des Menschen als Individuum dann insbesondere bei Ludwig FEUERBACH (1804-1872), der vom Menschen grundlegend als sinnlich-leiblichem Wesen ausgeht, vom Ich, wie es sich selbst fühlt. So ist für FEUERBACH auch das Denken stets ein sehendes, hörendes oder fühlendes Denken; und das Individuum ist es selbst aufgrund seines Leibes und seines Selbstgefühls. FEUERBACH betont auch den notwendigen Bezug des Individuums zu anderen Individuen. Er versteht den Menschen als sinnlich-leiblich welthaftes Individuum, das auf andere Menschen, andere Individuen notwendig bezogen ist. Man könnte sagen FEUERBACH hat der Existenzphilosophie die Bahn bereitet. Die wichtigsten Vertreter der Existenzphilosophie sind Sören KIERKEGAARD (1813-1855), Martin HEIDEGGER (1889-1976), Martin BUBER (1878-1965), Karl JASPERS (1883-1969) und Jean-Paul SARTRE (1905-1980).

Ihre wissenschaftliche Methode ist die Phänomenologie, wie sie von Edmund HUSSERL (1859-1938) in der Weiterführung der Gedanken Franz BRETTANOs (1838-1917) entwickelt wurde. In ihrem Mittelpunkt steht die "Wesensschau" als der innere geistige Vorgang, durch den der Mensch das Wesen der Dinge unmittelbar oder mittelbar durch seine Wahrnehmung erfährt. HUSSERL geht es nicht um Erkenntnis im eigentlichen Sinne, sondern um Intuition, geistiges Schauen.

HUSSERL stellt das Sein der Welt prinzipiell in Frage. Er fordert die "eidetische Reduktion", das Ausschalten des Glaubens an das Sein der Welt und die damit verbundenen Annahmen. Was nach dieser "Ausklammerung" zurückbleibe, sei das "Phänomen", das bewusstseinsmäßige Vermeinen. HUSSERLs Phänomenologie ist somit "beschreibende Psychologie", ein Zurückkehren "zu den Sachen selbst". Der Mensch wird so wieder Teil der Welt, tritt heraus aus seinem ihm von den Wissenschaften zugewiesenen Status des kausal determinierten Objektes.

Die Bedeutung HUSSERLs für die Psychologie ist in der Überwindung des Dualismus zwischen Subjekt und Objekt, Mensch und Welt zu sehen.

Den Anfang nimmt die zu schildernde Entwicklung der Existenzphilosophie mit dem dänischen Philosophen KIERKEGAARD.

Soeren KIERKEGAARD (1813-1855)

KIERKEGAARDs äußeres Leben war gekennzeichnet von Trauer und Unglück. Fast seine gesamte Familie, KIERKEGAARD war das jüngste von sieben Kindern, starb zu seinen Lebzeiten. Der Vater war überzeugt, dass auf ihm und seiner Familie ein Fluch lastete, weil er als kleiner Junge in seiner Verzweiflung über Hunger und Kälte auf einen Hügel stieg und Gott verfluchte. Das Schicksal KIERKEGAARDs war sehr von seinem Vater geprägt, der in seiner Melancholie das Familienklima und so auch vor allem die Kindheit seines Sohnes Soeren bestimmte. Dieser war ein zartes und überaus sensibles Kind, das eigentlich zeitlebens kränkelte. In der Schule mochten ihn die Lehrer wegen seiner Intelligenz und seines unerschütterlichen Pflichtbewusstseins, jedoch blieb er unter den Kindern isoliert.

KIERKEGAARD fühlte sich aufgrund seines Lebensverlaufes zu Besonderem berufen. Dieses Besondere sah er in der Analyse und Untersuchung der eigenen Existenz, wobei er das herkömmliche Subjekt-Objekt-Schema verließ, indem er gerade die Subjektivität seiner Methode als Wahrheitskriterium auffasste. Der Forscher muss Betroffener sein, um den Vorgang seines Forschens als Wahrheit zu begreifen. KIERKEGAARD will die Erkenntniswahrheit auf die Wahrhaftigkeit der Existenz gründen. Ein Naturwissenschaftler etwa könne Wahrheiten finden, ohne selbst ein wesentlicher Mensch sein zu müssen. Wo es aber um existentielle Wahrheit gehe, komme es ganz auf die Wesentlichkeit der Person an.

Wesentlich an KIERKEGAARDs "Selbsterfahrung" war die Erkenntnis, dass seine Existenz charakterisiert war durch Grenzerfahrungen des Am-Abgrund-Stehens, durch Tod, Zerrissenheit und Angst. Er erkannte, dass dies nicht nur sein persönliches Schicksal, sondern eine "Grundsituation des Menschen" sei; der Mensch ist der Angst und Verzweiflung unumgebar ausgeliefert, auch wenn er sich dessen selbst nicht bewusst ist.

KIERKEGAARD machte die Angst linear abhängig vom Wachstum des Bewusstseins. Tritt der Mensch seiner eigenen Angst nicht gegenüber, so wird er nie eine Antwort auf die eine wesentliche Frage finden können, wer er selbst ist. Der Weg zu Freiheit und Selbsterkenntnis führte bei KIERKEGAARD über ein Sich-der-eigenen-Angst-Stellen. Angst bezeichnet er als ein tiefes existentielles Gefühl. In ihr fand KIERKEGAARD den Schlüssel zur Erklärung des langweiligen und ereignislosen Lebens seiner Mitmenschen, die Angst davor haben, selbst denken und handeln zu müssen, ihr Potential eigenständig zu entfalten, anzuecken, den Mund aufzumachen und schlimmstenfalls isoliert zu sein. Der Mensch vergisst in der sozialen Anpasstheit seine ihm angeborene Freiheit. Der Einzelne ist in seiner Freiheit, Verantwortlichkeit und Offenheit mit den eigenen Untiefen und Brechungen konfrontiert, mit der Angst als dem Vorfühlen der Freiheit und der Verzweiflung als dem Scheitern der Freiheit.

Das Ziel des Menschenlebens besteht für KIERKEGAARD darin, ein eigentliches und existierendes Selbst zu werden. Dieser ethische Zentralwert KIERKEGAARDs beschreibt einen psychologischen Gesundheitsbegriff. Wahres Selbstsein aber sei mühsam zu erringen, da es keine Kollektivstraße zu diesem Höchstwert gebe. Jeder Einzelne müsse letztendlich seinen Weg selbst finden.

KIERKEGAARD hat u.a. auch sozialpsychologische Aspekte in seiner Auseinandersetzung über Verslossenheit, In-sich-verkapselt-sein und daraus erfolgende Dissoziationen von Leib, Seele und Geist herausgearbeitet. Psychopathologische Störungen beschreibt er als gestörtes Verhältnis zum eigenen Selbst, zu den Mitmenschen und zur Ewigkeit. Freiheit jedoch sei ein ständiges

Werden-und-sich-Erweitern. Reicher und menschlicher wird das Selbst, indem durch kontinuierliche Beziehungsaufnahme das unerlöste Selbstsein in eine dialogische Existenz eingefügt wird.

Ein Mensch, der sich um sein Selbst nicht kümmert, ähnelt nach KIERKEGAARD einem Hausbesitzer, der nur im Keller wohnen will und den Aufenthalt im frei stehenden Obergeschoss verschmäht. Der Mensch muss in seinem Leben einen Modus zwischen Möglichkeit und Notwendigkeit finden. Er braucht das Mögliche, um atmen und sich entfalten zu können. Seiner Meinung nach ist die Persönlichkeit eine Synthese von Möglichkeit und Notwendigkeit. Hier muss immer wieder eine Mitte gefunden werden, ein dialektisches Austragen der Spannung zwischen den beiden Polen, innerhalb derer das Menschenleben oszilliert. Der erste Schritt zur Weisheit ist, dass man sich selbst akzeptiert und von da aus weiterbaut.

KIERKEGAARDs Denken entwickelt sich im Kopenhagen der 30er Jahre des 19. Jahrhunderts. Die Stadt ist reich, der Handel blüht, die Bürger sind satt und zufrieden. Es ist die Epoche des Biedermeier. Das Sagen in der dänischen Hauptstadt hat die protestantische Staatskirche, die alle Bereiche der Öffentlichkeit mit der Unerbittlichkeit religiöser Eiferer kontrolliert. Keiner kann machen, was er will, doch KIERKEGAARD verwickelt die Menschen auf der Straße sokratisch in Gespräche und wirkt wie ein Dorn gegen die gesellschaftlichen Normen. Kierkegaard selbst schert sich kaum um Konventionen, ist schrill und teuer gekleidet und bringt die sparsamen und tugendhaften Kopenhagener oftmals in Verlegenheit. Sein erstes Buch „Entweder – oder“ stößt wie ein Rammbock in die Kopenhagener Bürgerwelt ein mit der Hauptthese, dass nicht die Religion über die Lebensorientierung des Menschen entscheidet, sondern er selbst hat in freier Wahl immer und immer wieder die Möglichkeit, sein Leben zu bestimmen. Zeit seines Lebens bleibt KIERKEGAARD aufgrund seiner provokanten Schriften, Thesen und Aussagen gesellschaftlich isoliert.

In KIERKEGAARDs „Philosophische Brocken oder ein Bröckchen Philosophie“ (1844) und in „Abschließende unwissenschaftliche Nachschrift zu den philosophischen Brocken“ (1846) taucht als Inspirationsquelle für den späteren Existentialismus bereits ein Großteil des Spektrums des existenzphilosophischen Vokabulars auf: Das menschliche Leben beschreibend als geistiges Existieren, als zeitliche Erstreckung von der Geburt bis zum Tode, in welchem Wahl, Handlung, Entscheidung, Selbstsein und Selbstwerden, Innerlichkeit und Subjektivität liegen.

Martin BUBER (1878-1965)

Martin Buber wurde 1878 in Wien in wohlhabenden Verhältnissen geboren. Da sich seine Eltern trennten, lebte er von seinem dritten Lebensjahr bei seinen Großeltern im galizischen Lemberg (heute Lviv, Ukraine). Mit 14 zog er zu seinem Vater, der, wiederverheiratet, inzwischen auch in Lemberg wohnte. Buber studierte in Wien, Leipzig, Zürich und Berlin und besuchte Veranstaltungen in Philosophie, Germanistik, Kunstgeschichte, Psychiatrie und Psychologie. Er promovierte in Philosophie und Kunstgeschichte mit einer Dissertation ›Beiträge zur Geschichte des Individuationsproblems‹ über deutsche Mystik im Umkreis Nikolaus Cusanus (1401-1464) und Jakob Böhmes (1575 - 1624).

Martin BUBERs Wirken als Religionsphilosoph und führender Vertreter mitteleuropäischen Judentums macht den Versuch deutlich, Politik und Philosophie miteinander zu verbinden. So war er zwischen 1933 und 1938 eine wichtige Persönlichkeit im Hinblick auf die damals noch in Deutschland lebenden Juden. In der Zeit vor der Gründung Israels, als er 1938 bereits emigriert

war, setzte er sich ein für einen Staat, in dem Juden und Araber gemeinschaftlich zusammenleben. Das trug ihm viel Widerspruch und Feindschaft ein. Zeit seines Lebens setzte sich Buber für die zionistische Bewegung ein und war ein Vermittler zwischen der bedrohten traditionellen jüdischen Welt im Osten und der westlichen wissenschaftlichen und aufklärerischen Moderne.

Für BUBER gibt es ein doppeltes Verhalten der Außenwelt gegenüber: das Orientieren und das Realisieren. In der Orientierung ordnen wir die Dinge, setzen sie in Beziehung zu anderen, klassifizieren und kategorisieren sie, um von ihnen in möglichst allgemeinverständlichen Sätzen sprechen zu können, wie wir es in der Erfahrung und Wissenschaft tun. In der Realisierung bringen wir schöpferisch die Wirklichkeit hervor, schaffen die wesenhafte Gestalt des Daseins als Einmaliges und Unwiederholbares.

In seiner Hauptschrift "Ich und Du" (1923) beschreibt BUBER, dass es das Ich an sich nicht gibt, sondern dass es sich im "Ich-Es-Verhältnis" oder in der "Ich-Du-Beziehung" ausdrückt.

"Die Ich-Es-Beziehung ist die normale, alltägliche Beziehung des Menschen zu den Dingen, die ihn umgeben, zu der Welt, die aus diesen Dingen besteht. Der Mensch kann auch seinen Mitmenschen wie ein Es betrachten und behandeln." (Störig, S. 601) Im "Ich-Es" ist der Bereich der Erfahrung des Menschen gefasst. Er bietet Ruhe, Struktur und Sicherheit.

In der Ich-Du-Beziehung treten wir den Menschen und Dingen als "Ganzes" gegenüber. "In sie geht der Mensch mit seinem innersten und gesamten Wesen ein." (Störig, S. 601) Wirkliche Begegnung mit der Welt geschieht nur in der „Ich-Du-Beziehung“.

Was BUBER nun fordert ist, dass der Mensch sich der Polarität und Spannung stellt, ein "ungehemmt Handelnder" wird, der das stündliche Wagnis der schöpferischen Grenzüberschreitung vom Verhältnis zur Beziehung, vom "Ich-Es" zum "Ich-Du" auf sich nimmt. Aus dem Eigenwesen, das nur sagen kann: "So bin ich", wird die Person, die sagt: "Ich bin". Der Einzelne kehrt um zur Menschheit, wenn er sich der Einheit von Mensch und Umwelt in ihrer Polarität stellt und sich durch die Teilnahme an der realisierenden Welt selbst begreift. Dabei existiert der jeweilige Mensch nicht als reine Person oder eines Einzelwesen, sondern er lebt als "zwiefältiges Ich in der Spannung der beiden Pole des Menschentums". Er soll somit auch nicht die Welt der Realisierung hinter sich lassen, sondern der Realisierung in ihrer ganzen Gefahr und Unsicherheit einen Moment den Vorrang geben.

Für Buber ist die Zweiheit das Grundwesen der Welt; Leben und Tod, Geist und Materie, Gut und Böse, Realisierung und Orientierung gehören zueinander. Der Mensch ist aufgefordert sich mit diesen Polaritäten zu konfrontieren und die damit verbundenen Spannungen zu leben.

Im Einlassen auf die Polarität des Menschentums, auf die Polarität der Welt, ist der Mensch in der gegenwärtigen Entscheidung für die schöpferische, ganzheitliche Ich-Du-Beziehung Person.

Auch KIERKEGAARD strebte mit seinen kulturkritischen Schriften eine schöpferische Veränderung gesellschaftlicher Verhältnisse an, indem er seine Leser dazu aufruft, das Wagnis der Selbsterkenntnis zu leben und im Angesicht der eigenen Abgründe ein wirkliches individuelles Selbst, und damit wesentlich zu werden. Wo KIERKEGAARD entsprechend seiner Biographie vom Einzelnen, von Selbsterkenntnis ausgeht, geht BUBER entsprechend seiner von sozialem Engagement geprägten Biographie von „wahrer Gemeinschaft“ aus, welche das Wagnis, die Gefahr und das Risiko des Realisierens von Grenzüberschreitungen voraussetzt.

BUBER appelliert an das wirkliche und mögliche Leben des Menschen unter einem dialogischen Prinzip, das im Sinne eines „Einander-Zuwendens“ im Sinne von Mitmenschlichkeit und Toleranz gemeint ist. Heilung geschieht aus der Begegnung, von Mensch zu Mensch, vom Ich zum Du.

Bubers dialogisches Prinzip wirkt nachhaltig auf die Strömung der Humanistischen Psychologie.

Karl JASPERS (1883-1969)

Ähnlich wie bei KIERKEGAARD ist auch JASPERS Kindheit von schweren Leiden geprägt. So herrscht früh bei ihm die Grundstimmung der Einsamkeit vor. Philosophie heißt für ihn Beschäftigung mit dem Menschen, und damit vor allem auch mit sich selbst. Er studiert Medizin, um den Menschen als Ganzes zu erfassen, die Grenzen seiner Möglichkeiten zu kennen. Sein wichtiges Werk „Allgemeine Psychopathologie“ (1913) bemüht sich um eine Psychologie als Entwurf von Möglichkeiten der Seele. "Statt dogmatisch behauptete Resultate darzustellen, möchte es vorwiegend in die Probleme, Fragestellungen, Methoden einführen. ... Man muss nicht Psychopathologie, sondern psychopathologisch beobachten, psychopathologisch fragen, psychopathologisch analysieren, psychopathologisch denken lernen", schreibt Jaspers im Vorwort der 1. Auflage. Viele Gedanken KIERKEGAARDs halten Einzug in sein Werk. Der Mensch lernt auf der Suche nach sich selbst seine Grenzen kennen. Die Suche nach sich selbst führt den Menschen zur "Grenzsituation" der Aussichtslosigkeit.

Der Mensch wird mit Krankheit, Tod und Angst konfrontiert. Die Chance der Grenzsituationen liegt darin, dass der Mensch ihnen nicht ausweicht, sondern die Freiheit des Ja- und Nein-Sagens ergreift. Wenn wir den Grenzsituationen offenen Auges entgegentreten, können wir zu uns selbst vordringen, uns selbst verlieren oder gewinnen. Der Mensch hat trotz der ihn bestimmenden Umstände auch die Möglichkeit der freien Entscheidung.

Dabei geht es JASPERS bei der Freiheit und dem Selbstsein als ihr wichtigstes Merkmal um den gesellschaftlichen Bezug, und die "Kommunikation". So versteht er die Geschichte als die Verantwortung der Entschlüsse und Taten der Menschen, an denen die Zukunft hängt. Mit dem Gedanken der "Mitmenschlichkeit" verbindet JASPERS die Hoffnung, dass die Freiheit für die Menschheit in ihrer Geschichte ebenso gilt, wie für den einzelnen Menschen.

Jaspers hat grundlegend zur wissenschaftlichen Entwicklung der Psychiatrie beigetragen.

Karl Jaspers und Martin Heidegger standen sich als junge Akademiker verhältnismäßig nahe. Sie hatten sich beide vom vorherrschenden Neukantianismus gelöst und den Begriff der Existenz des Individuums in den Mittelpunkt ihrer Philosophie gestellt. Kennen gelernt hatten sie sich auf einer Tagung im Jahr 1920 in Freiburg. Es folgten gegenseitige Besuche und ein reger Briefwechsel, die jedoch mit dem zweiten Weltkrieg endeten.

Martin HEIDEGGER (1889-1976)

HEIDEGGER besuchte vierzehnjährig als guter Schüler das Jesuitenkollegium in Konstanz. Nachdem er zunächst Theologie studierte, wandte er sich immer mehr der Philosophie zu. 1914 promovierte er, zwei Jahre später habilitierte er sich. 1916 wird er Schüler und Assistent bei

Edmund HUSSERL. Er bringt fast sein ganzes Leben im Umkreis des Schwarzwaldes zu, da er sich seiner Heimat sehr verbunden fühlt.

Die Phänomenologie HUSSERLs leitet eine Wende in seinem Denken ein. Jedoch: In seinem Hauptwerk "Sein und Zeit" (1927), das HUSSERL gewidmet ist, wird deutlich, dass HEIDEGGER die "Sachen selbst" nicht reichen. Er will zu dem "Sinn von Sein" vordringen.

Der Mensch unterscheidet sich von den Tieren, Pflanzen und Dingen dadurch, dass er nach seinem "Dasein" fragen kann und somit in Beziehung stehen kann zu seiner Umwelt. Der Mensch ist nicht nur, sondern das Wesen des Menschen ist ein seinverstehendes Sein, das HEIDEGGER Dasein nennt. Der Mensch findet sich als "In-die-Welt-Geworfener" mit der Tatsache seines Todes konfrontiert. Durch die Konfrontation mit der Angst vor dem Tode kann der Mensch sein Dasein in die "Eigentlichkeit" der Existenz heben, die unter Anerkennung ihrer Endlichkeit die Möglichkeiten des Wohlbefindens und der Verwirklichung bietet.

Der Mensch hat die Möglichkeit, sich der Angst zu stellen oder vor ihr zu fliehen. Die Aufgabe der Entscheidung ist ihm aber durch seine Existenz gegeben. Da er sich aber durch seine Existenz einerseits entscheiden muss und durch die damit verbundene Aufgabe der Entscheidung sich entscheiden kann, begegnet er seiner "Freiheit". Indem er sich nämlich der Angst stellt, die Möglichkeit der Entscheidung zur Angst ergreift, ergreift er auch seine Freiheit, oder er flieht vor ihr. Der Mensch reißt sich durch diese Entscheidung, in dieser "Stimmung", aus seiner "Uneigentlichkeit", wird er selbst und ergreift so seine "Eigentlichkeit".

Jean Paul SARTRE (1905-1980)

SARTRE wurde 1905 in Paris geboren und sein Vater starb wenige Monate nach seiner Geburt, so dass SARTRE unter dem Einfluss seines Großvaters Charles Schweitzer aufwuchs, eines Onkels von Albert Schweitzer. Bis zum Alter von zehn Jahren hatte SARTRE kaum Kontakte außerhalb seiner Familie, da er von seinem Großvater und von Privatlehrern zu Hause unterrichtet wurde. Er begann sehr früh zu lesen und sein Interesse für Literatur und für das Schreiben zogen sich durch sein ganzes Leben. Schon früh begann SARTRE Romane zu schreiben und bereits 1923 schrieb er für eine kleine Zeitung.

SARTRE gilt als der einflussreichste Vertreter der französischen Existenzphilosophie. Er übernimmt die Auffassung HEIDEGGERS von Zeit, die durch die Zukunft bestimmt ist. Unser gegenwärtiges Verhalten ist durch einen Zweck, der in der Zukunft liegt, bestimmt. Da dieser Zweck im Augenblick des Jetzt und Hier nicht-existent ist, ist auch unser Wesen primär durch Nichtsein bestimmt. Der Mensch stellt nun aber die Verbindung zwischen dem Noch-Nicht-Seienden und der momentanen Handlung her. In dem Herstellen der Verbindung ist der Mensch frei. Dabei muss der Mensch wählen. Um seine Gegenwart zu verändern, muss er auf die Zukunft blicken, seine Gegenwart also überschreiten. So wird aber auch die Zukunft durch einen "Entwurf" bestimmt, der in der Vergangenheit liegt. Die Zukunft ist die geänderte Vergangenheit, deren "Entwurf" durch die Wahl in der Vergangenheit bestimmt wurde.

Für SARTRE ist die Lage des Menschen durch absolute Freiheit gekennzeichnet. Er ist dazu verurteilt frei zu sein, er muss wählen und sich entscheiden, ist nicht durch die Natur festgelegt, sondern der Mensch ist das, wozu er sich macht. Daraus folgt auch, dass der Mensch voll und ganz für sich und für die Welt verantwortlich ist. Jeder Mensch gestaltet den Aufbau seiner Persönlichkeit in verantwortlicher Weise mit. Trotz einer mehr oder minder determinierenden

epochalen, sozialen, ökonomischen, biologischen, familiären und schicksalhaften Situation nimmt der Mensch zu allen Gegebenheiten seiner Existenz Stellung und formt sich selbst.

Dieses Wählen und Entscheiden des Menschen, dieses Formen vollzieht sich wesentlich auch im Angesicht, im Spiegel der anderen, man wählt sich im Angesicht der anderen. Allerdings entwirft SARTRE eine Sozialanthropologie, die alles andere als harmonisierend und beschönigend ist. Nach seiner Meinung ist das menschliche Zusammenleben weitgehend durch Konflikte bestimmt. Jeder ist in gewisser Weise der Antagonist seiner Mitspieler im Spiel des Daseins, indem wir durch den Anderen, im Blick des Anderen, vom Subjekt zum Objekt werden. In der Dynamik des verfälschenden Blicks entstehen Beziehungen zwischen Antisemiten und Juden, zwischen Herr und Knecht, zwischen Mann und Frau. Es entstehen Kriege und Zerstörung, sobald man eine starre Vorstellung von anderen Menschen, Klassen, Minderheiten, Völkern oder vom anderen Geschlecht hat. Erst indem ich dem Anderen Möglichkeiten der Freiheit und Entwicklung einräume, mit einem liebenden Blick schaue, kann ein wechselseitiges und humanes Miteinander entstehen. Für dieses jedoch stünden die vorherrschenden Sozialisationsbedingungen eher schlecht.

Auf die Frage, ob der Existentialismus ein Humanismus sei, antwortet SARTRE, dass die Existentialisten den Menschen daran erinnerten, dass es außer ihm keinen anderen Gesetzgeber gäbe und dass der Mensch in seiner Verlassenheit über sich selbst entscheide. Die Existentialisten zeigten außerdem, dass nicht durch Rückwendung auf sich selbst, sondern immer durch die Suche nach einem Ziel außerhalb seiner selbst, welches diese oder jene Befreiung, diese oder jene besondere Verwirklichung sei - dass dadurch der Mensch sich als humanes Wesen verwirkliche. “

Abschließende Zusammenfassung

Alle Philosophen der Existenzphilosophie gehen von einem grundlegenden Spannungszustand aus, in den der Mensch gestellt ist, den er jedoch durch Selbstwerdung und –verwirklichung zu transzendieren vermag. Die grundlegende Polarität im Leben eines Menschen sieht KIERKEGAARD in dem Wunsch und Bestreben des Menschen nach Selbstfindung und Selbstsein und der Tragik des stetigen Scheiterns, die KIERKEGAARD Verzweiflung nennt.

Der Mensch ist ein in die Welt Geworfener, wie HEIDEGGER es formuliert. In dieser Welt begegnen ihm die Einschränkungen durch Gegebenheiten, von denen die bedrohlichste die eigene Sterblichkeit ist. Er wird konfrontiert mit Leid, Sinnlosigkeit, Leere, Krankheit und Scheitern, was bei ihm die Grundbefindlichkeit der Angst hervorruft. Gleichzeitig räumt ihm aber auch eben dieser Abgrund die Freiheit ein, er kann sich auf die Angst als Bestandteil seiner Existenz einlassen oder nicht.

Die Angst bringt ihn gerade vor die Freiheit zu wählen und zu entscheiden, was ihm nicht nur als Möglichkeit gegeben ist, sondern was er gerade tun muss. Der Mensch ist zur Freiheit verurteilt (SARTRE). So kann er sich aktiv in der Freiheit selbst ergreifen, kann sich aber auch passiv der eigenen Determiniertheit hingeben.

Der Mensch ist in seinem Handeln auf die Zukunft ausgerichtet. Des zukünftigen Todes ist er gewiss. Der Mensch überschreitet in seinem Entwurf die Gegenwärtigkeit, er entwirft den Augenblick auf die Zukunft hin. Der Wert der Vergangenheit ergibt sich aus dem gegenwärtigen auf die Zukunft gerichteten Versuch.

Das Selbst des Menschen ist nicht ein Besitz, sondern muss erstrebt und errungen werden angesichts der Abgründe, Biegungen und Brechungen, denen der Mensch je individuell gegenübersteht. Es ist eine Möglichkeit, die wir selbst zur Wirklichkeit machen müssen. Der Mensch lebt als Geist und Freiheit in der Polarität der Endlichkeit und der Unendlichkeit, der Notwendigkeit und der Möglichkeit und muss als werdendes Selbst zwischen diesen Polen eine richtige Mitte finden. Schweift er zu weit ins Unendliche, dann wird er phantastisch, die Phantasie wird zur Flucht aus der Realität, der Mensch verliert den Realitätsbezug, er wird zu einem phantastischen Selbst. Taucht er zu sehr ins Endliche, wird er zu einem abgeschliffenen Kieselstein, zu einem angepassten, in der Menge kaum unterscheidbaren Menschen, der so um die Mühe des Selbstseins herumkommt, durchaus öffentlich anerkannt sein kann, aber in seiner totalen Anpassung selbst nie wirklich lebt. Der Mensch muss also eine Balance zwischen diesen beiden Polen finden.

Diese Positionierung KIERKEGAARDS kommt den Identitätskonzeptionen von E.H. Erikson (1950), G.H. Mead (1968), E. Goffman (1970), L. Krappmann (1972) und J. Habermas (1976) nahe. Krappmann spricht von einer „balancierenden Identität“. Für die gesunde Identitätsbildung ist ein Gleichgewicht zwischen personaler Identität (so zu sein wie kein anderer) und sozialer Identität (so zu sein wie jeder, indem der Einzelne personenübergreifenden Rollenerwartungen entspricht) wichtig. Erst eine Balance zwischen personaler und sozialer Identität stellen für das Individuum Zufriedenheit her.

Im Humanistischen Psychodrama wird die interaktionistische Rollentheorie von Mead, Goffman und Habermas therapeutisch in Theorie und Praxis umgesetzt. Der Identitätsbegriff wird hier synonym für den Selbstbegriff verwendet, wobei die soziale Identität notwendig als wesentlicher Teil zum Selbst eines Menschen gehört. Neben dem biographisch-personalen Aspekt wird konsequent der sozial-gruppentherapeutische vertreten, wodurch eine Gleichgewichtung der personalen und sozialen Anteile für ein funktionsfähiges Selbst erreicht wird.

Bei Martin BUBER steht der Mensch in dem Spannungsfeld des Ich-Es-Verhältnisses zu anderen Menschen und zur Umwelt und der Ich-Du-Beziehung. Selbstwerdung bedeutet sich dieser Polarität und Spannung zu stellen und das Wagnis der schöpferischen Grenzüberschreitung vom Verhältnis zur Beziehung immer wieder auf sich zu nehmen. Der Mensch lebt nicht als Einzelwesen, sondern als zwiefältiges Ich in der Spannung der beiden Pole des Menschseins.

Der Mensch bildet durch sein "In-der-Welt-Sein" (HEIDEGGER) ein Ganzes mit seiner Umwelt. Er ist nicht getrennt von dieser, sondern wird erst als Einheit mit ihr verstehbar. Das „In-der-Welt-Sein“ ermöglicht ihm auch die Entwicklung seiner Uneigentlichkeit zur Eigentlichkeit. Nur in der Spannung des Getrennt-Seins und der Einheit, des BUBERschen Ich-Es-Verhältnis und der Ich-Du-Beziehung, im ständigen Wechsel dieser Zweiheit kann das Individuum seine Existenz zur Einheit mit der Welt bringen.

Zentrale psychologische Konzepte

Kurt GOLDSTEIN (1878-1965)

GOLDSTEIN entstammt einer wohlhabenden jüdischen Familie aus Kattowitz in Oberschlesien. In der Schule war er ein guter, doch sehr schüchterner Schüler. GOLDSTEIN studierte zunächst Philosophie und Literatur in Breslau und Heidelberg, wechselte dann aber zum Medizinstudium über, das er 1903 in Frankfurt abschloss. 1914 gründete er in Frankfurt das „Institut zur Erforschung der Folgeerscheinungen von Hirnverletzungen“. Die Ergebnisse seiner dortigen Forschungsarbeit führten zur Formulierung einer ganzheitlichen Auffassung vom Organismus. 1933 wurde er verhaftet und ausgewiesen. Er ging nach Amsterdam. Hier entstand sein berühmtes Werk "Der Organismus", das 1934 noch in deutscher Sprache erschien, bevor er 1935 nach New York übersiedelte. Dort eröffnete GOLDSTEIN eine psychiatrische Praxis und arbeitete zusätzlich an Krankenhäusern und Hochschulen.

GOLDSTEIN betrachtet Geist und Leben als Einzelheiten, die aber letztlich in der Einheit durch eine Spannung aufeinander bezogen sind. In der gegenseitigen Abhängigkeit der beiden Pole in der "Spannung" verwirklicht sich der Mensch den Umständen entsprechend, entsteht erst das eigentliche Sein. Die "Spannung" wird dem Menschen bewusst. Sie ermöglicht ihm so eine Stellungnahme, die in Erscheinung tritt im Phänomen der Furcht und dem der Freiheit. Alle Kultur ist nur verständlich aus dem gemeinsamen Wirken von Geist und "Vitalsphäre".

Der Organismus befindet sich immer in einem Spannungszustand, der "Katastrophe", zwischen dem "Sein in Ordnung" und "Sein in Unordnung". Die "Katastrophe" entsteht, wenn der Organismus in produktiver Auseinandersetzung mit der Welt zusammenstößt. Der Weg "von Katastrophe zu Katastrophe" bewirkt die ständige Eingebundenheit in die Welt, die letztlich zur Einbeziehung und Umgestaltung der Welt, also zur Selbstverwirklichung führt. Der gesunde Mensch ist nach GOLDSTEIN der Mensch, der nicht aus Angst die Störungen, die durch den Zusammenprall mit der Welt entstehen, zu überwinden sucht, sondern aus "Freude an der Überwindung". Der Mensch versucht also im Prozess der schöpferischen Selbstverwirklichung, von einem "Sein der Unordnung" zu einem "Sein der Ordnung" zu gelangen, indem er sich immer wieder auf die Strömung, die Unordnung einlässt, um am Ende das oberste Lebensziel, die Selbstverwirklichung, zu erreichen.

Großen Einfluss auf GOLDSTEINs Arbeit hat die Gestaltpsychologie ausgeübt. Auch hat GOLDSTEINs Arbeit Berührungspunkte mit HEIDEGGERs Philosophie. Auch GOLDSTEIN spricht von der Notwendigkeit der Entscheidung, nennt das "Sein in der Welt" und das "Sein in der Zeit" als wichtige Charakteristika menschlicher Existenz. Ihm geht es jedoch nicht darum, die historisch-philosophischen Beziehungen aufzudecken, sondern um eine "Klarstellung der Prinzipien".

Die Bedeutung GOLDSTEINs für die Humanistische Psychologie lässt sich wie folgt zusammenfassen:

1. Wahl und Entscheidung sind Existenzmerkmale des Menschen.
2. Die Selbstverwirklichung als Hauptmotiv menschlichen Lebens ist ein organismischer und ganzheitlicher Prozess.

3. Wesentlicher Bestandteil dieses Prozesses ist die ständige Berührung mit der umgebenden Welt. Diese Spannung wird als lustvoll definiert.
4. GOLDSTEIN beruft sich auf Gestaltprinzipien, wie das „Figur-Grund-Phänomen“ und die „Tendenz zur guten Gestalt“, die er im Gegensatz zur Berliner Schule in ihrer Gültigkeit für alle Funktionen und Erscheinungen des Organismus nachweisen will.
5. GOLDSTEIN wendet in seiner Forschung eine phänomenologische Methode an, die vom gesamten Organismus ausgeht.

GOLDSTEIN könnte man als „Vater“ der Humanistischen Psychologie bezeichnen. Er brachte nach seiner kriegsbedingten Emigration eine existenzphilosophisch und gestaltpsychologisch beeinflusste Theorie des Menschen in die USA. Sein bedeutendster Schüler wurde Fritz PERLS.

Die Gestalttherapie bei Fritz PERLS (1893-1970)

PERLS gilt als Begründer der Gestalttherapie. Da er selbst nicht viel geschrieben hat, ist es schwierig, von ihm ein Bild zu vermitteln.

PERLS wurde als drittes Kind jüdischer Eltern 1893 in Berlin geboren. Sein Elternhaus war geprägt von Streitereien der Eltern. Nach Abschluss des Abiturs studierte PERLS seit 1914 Medizin, musste aber 1916 in den Krieg. Er verlor seinen einzigen Freund und geriet in eine tiefe Krise. Nach dem Krieg nahm er das Studium wieder auf. Einen wichtigen Einfluss auf PERLS hatte Max REINHARDT, an dessen expressionistischen Theater PERLS während seines Studiums spielte. Er teilte dessen Forderung nach Wahrheit und Echtheit und war beeindruckt davon, wie intensiv REINHARDT mit Stimme, Haltung, Mimik und Gestik arbeitete. Nach dem Staatsexamen 1921 ließ er sich als Psychiater in Berlin nieder, blieb aber trotz seiner beruflichen Stabilisierung in Kontakt zu den Bauhaus-Künstlern und zur politischen Linken. Er lernte die Philosophie Salomo FRIEDLÄNDERS kennen, die ihn tief beeindruckte.

1926 wurde er Assistent bei GOLDSTEIN am Institut für hirnverletzte Soldaten. Seine psychoanalytische Ausbildung begann PERLS in Berlin und setzte sie in Frankfurt fort. 1933 floh er mit seiner Familie nach Holland, von wo er 1934 nach Südafrika ging und dort in Johannesburg das „Psychoanalytische Institut“ gründete. 1946 ging er nach New York, wo er sein Grundlagenwerk „Gestalt Therapy“ gemeinsam mit Ralph HEFERLINE und Paul GOODMAN schrieb, das 1951 erschien. 1959 wurde er von dem Phänomenologen Wilson VAN DUSEN an die Westküste geholt. 1966 fand er in Esalen/Kalifornien eine neue Heimat. PERLS Verhältnis zu FREUD war ein gespaltenes, da er ihn einerseits als Vorbild anerkannte, ihn aber andererseits auch vehement kritisierte.

Neben der Logotherapie von Victor FRANKL und der Daseinsanalyse von Medard BOSS und Ludwig BINSWANGER ist PERLS Gestalttherapie die dritte Art mit phänomenologisch-existenzialistischem Ansatz. PERLS suchte eine Lehre, die auf keiner anderen fußte. Die Lösung war für ihn die Gestalttherapie, da er die Gestalt inhärent in der Natur vorfand.

Die Gestalt wird hier verstanden als ein Muster oder eine Figur, als ganzheitliche Organisationsform von Einzelementen. Die Natur des Menschen soll aus solchen ganzheitlichen Strukturen bestehen und deshalb auch nur innerhalb dieser Ganzheiten erfahren

und verstanden werden können. Der Begriff "Gestalt" beinhaltet von daher den Aspekt der Ganzheit.

Die Existenzform des Menschen ist der Organismus als biologischer und sozialer Organismus. Alles organische Leben funktioniert nach dem Prinzip der Homöostase, einem Prozess, in dem der Organismus seine Bedürfnisse in einem ständigen Wechsel von Gleichgewicht und Ungleichgewicht befriedigt.

Somit wird unser Handeln von Bedürfnissen als individuelle Reaktion auf den homöostatischen Prozess hervorgerufen. PERLS sieht im Organismus die Tendenz, sich im ständigen Kampf zwischen Selbsterhaltung und Wachstum auf das Gleichgewicht hinzubewegen. Die Homöostase bringt er in Verbindung mit der Gestaltbildung. Das jeweils stärkste Bedürfnis tritt aus dem Hintergrund als Figur hervor, und der ganze Organismus ordnet sich diesem Bedürfnis unter. Ist es befriedigt, so tritt es sofort wieder in den Hintergrund und ein neues Bedürfnis wird Figur. Da die Schließung der Gestalt Befriedigung ergibt, die gleichzeitige Wiederöffnung aber Frustration, kann es nie zu einem endgültigen Zufriedensein kommen. Entscheidend ist der ständige Wechsel zwischen den Polen.

Während des Prozesses tritt der Organismus mit sich selbst und der Umwelt in Verbindung. Das übergeordnete Ziel ist die Selbsterhaltung und Wachstum. Im Sinnesapparat und Bewegungsapparat hat der menschliche Organismus zwei Systeme, um mit der Welt in Verbindung zu treten. PERLS fordert eine holistische Betrachtungsweise dieser beiden Systeme. Homöostase und Holismus sind die beiden angeborenen Tendenzen des Organismus mit dem Ziel, sich selbst zu verwirklichen.

PERLS, HEFERLINE und GOODMAN unterscheiden das Selbst in drei Teilsysteme, das Ich, das Es und die Persönlichkeit, von denen jeweils eins auf dem Hintergrund des Organismus als Figur dominierend in Erscheinung tritt. Das Selbst mit seinen Teilsystemen dient der Kontaktaufnahme im Organismus/Umwelt-Feld. Der Organismus ist hinsichtlich seiner verschiedenen Systeme (Denken, Gefühle, Körper) ein Ganzes. Jedes Zusammenwirken innerhalb dieser Einheit ist ein "Kontaktvorgang", der an der Oberflächengrenze im Organismus/Umwelt-Feld geschieht. Die Kontaktgrenze ist der intensivste Ort für die Begegnung und den Austausch mit der Umwelt hinsichtlich eines potentiellen Wachstums des Organismus.

Die Kontaktgrenze ist der Ort, an dem die Spannung zwischen Selbsterhaltung und Wachstum ins Gewahrsein gelangt und mit der Tendenz zur Wiederherstellung des Gleichgewichts verarbeitet wird.

PERLS, HEFERLINE und GOODMAN unterscheiden vier verschiedene Phasen des Kontaktprozesses:

1. Vorkontakt: Innere und äußere „unerledigte Situationen“ d. h. Überschuss- und Mangelzustände, erregen die Kontaktgrenze entsprechend dem homöostatischen Prinzip.
2. Kontakthanbahnung/Kontaktnahme: Die Erregungen ermöglichen dem Organismus Objekt-Figuren, die der Integrierung oder Assimilierung von unerledigten Situationen oder von Neuem dienen, schärfer oder einfacher in den Blick zu nehmen. Die Gefühle stören hierbei nicht den Erkenntnisprozess, sondern unterstützen ihn. Das Ich soll hierbei in einer willentlichen Entscheidung sich entweder mit der Erregung identifizieren oder von ihr entfernen. Wichtig ist hierbei nicht die Entscheidung für oder gegen eine Figur, sondern die Entscheidung zugunsten des Konflikts als solchem, denn nur so wird die Figur intensiv sein,

aber auch voller Zerstörung und Leiden. Das Ich soll entscheiden, das Selbst soll den Konflikt durchleben und verändern. Das Erleben und Durchleben von Konflikten ist notwendiger Bestandteil der schöpferischen Anpassung. Die Konflikte sollen als solche bejaht werden. Der gesunde Organismus schwankt so zwischen dem Festhalten der Sicherheit und dem schmerzvollen Sicheinlassen auf das Neue. Das Selbst kann also entweder im Zustand der Sicherheit bleiben, zum Preis der Anhäufung unerledigter Situationen, oder kann optimistisch seine Kräfte einsetzen, mit dem Risiko des Scheiterns.

3. Kontaktvollzug: Der Kontaktvollzug ist der Höhepunkt des Kontaktprozesses, bei dem es zu einer völligen Übereinstimmung zwischen Organismus und Umwelt kommt, das Selbst ist für einen Moment die Figur, praktisch ohne Hintergrund. Das Selbst wird sich selbst gewahr. Auch hier kann es entweder helle Zustände, wie z. B. Glück geben, oder dunkle, wie z. B. Verzweiflung.
4. Nachkontakt: Die Nachwirkung des Kontakts schlägt sich im Organismus nieder. Die assimilierten Elemente sind mit dem Moment des Kontaktvollzugs Teil der organismischen Selbstregulierung. Alle schöpferische Anpassung muss als Leistung des Selbst verstanden werden und führt zu Wachstum.

Die Neurose ist die Folge einer Unterbrechung des beschriebenen Kontaktprozesses. Das Leben des Neurotikers befindet sich nicht mehr in einem fließenden Gleichgewicht, sondern wird bestimmt durch die ständige Selbstunterbrechung. PERLS, HEFERLINE und GOODMAN unterscheiden verschiedene neurotische Störungen, je nachdem an welcher Stelle der Kontaktprozess unterbrochen wird:

1. Konfluenz: Die Kontaktunterbrechung vor der primären Erregung führt dazu, dass der neurotisch konfluente Mensch nicht mehr den Wechsel kennt zwischen solchen Situationen, in denen Organismus und Umwelt ineinander übergehen sollen und solchen, in denen es notwendig ist, sich klar von seiner Umwelt abzugrenzen. Ihm ist irgendwann nicht mehr bewusst, was er tun möchte, und wie er sich daran hindert.
2. Introjektion: Wenn die Unterbrechung während der Erregung eintritt, wird der eigene mögliche Trieb durch den einen aus der Umwelt ersetzt. Auf diese Weise wird der Persönlichkeit etwas ihr Fremdes hinzugefügt. Es kann kein Wachstum erfolgen, weil die ganze Energie darauf verwandt wird, den Kontaktprozess zu unterbrechen, die "unerledigten Situationen" sammeln sich an und hemmen den Kontaktprozess neuer Situationen. Zum anderen kommt es zu einer Spaltung der Persönlichkeit, nicht nur durch die unerledigten Situationen, sondern auch dadurch, dass die einzelnen Introjekte unvereinbar sind. Dies führt häufig dazu, dass der innere Kampf des Neurotikers bis zu dem Punkt angefochten wird, wo keiner gewinnen kann und die Persönlichkeit für jedes Wachstum unfähig gemacht worden ist.
3. Projektion: Auch hier kommt es zu einer Kontaktunterbrechung während der Kontaktnahme bzw. Kontaktabnung. Wenn es in der Erregung zu einer Unterbrechung kommt, der Objektbezug also unterbrochen wird, kommt es zur Projektion. Der Neurotiker kann das frei schwebende Gefühl der Phantasie und Halluzination nicht als einen Teil von sich selbst erkennen, sondern schreibt es den Dingen oder Menschen aus der Umwelt zu. Aspekte unserer Persönlichkeit, die wir negativ finden, geben wir so in die Verantwortlichkeit der Umwelt.
4. Retroflexion: Kommt es im Stadium des Kontaktvollzugs zu einer Unterbrechung, so kann es sein, dass Energien die eigentlich gegen Dinge oder Menschen der Außenwelt gerichtet waren,

gegen sich selbst gerichtet werden, bzw. dass der Neurotiker sich selbst das erfüllt, was er eigentlich von der Umwelt haben möchte. Die Umwelt wird total ausgeschaltet, das Ich tritt an die Stelle der Umwelt.

5. Egotismus: Auch hier liegt eine Unterbrechung während des Kontaktvollzuges vor. Das Verhalten, was zu Wachstum führen könnte, wird zugunsten einer neuerlichen Überprüfung bzw. Absicherung unterbrochen. Aufgrund mangelnder Spontaneität und zunehmender Kontrolle kommt es zu einer Verstrickung mit dem Ziel, das Unbeherrschbare und Überraschende auszuschalten. Die Folge ist, dass sich der neurotische Mensch nicht von der Wahrnehmung seiner selbst lösen kann.

Alle geschilderten neurotischen Formen haben auch in einem „gesunden“ Kontaktprozess ihre Aufgabe. Verläuft dieser konstruktiv, so können sie durchaus das Wachstum fördern, sind sogar nötig. So ist Ausschaltung des Unbeherrschbarem, wie sie im Egotismus vorliegt, oder das projizierende Vorausdenken natürlich in bestimmten Prozessen notwendig. Die Gefahr liegt in der Vereinseitigung bzw. Übergewichtung, so dass aus dem gesunden Kontaktprozess ein neurotischer wird.

In der Praxis der Gestalttherapie muss nun herausgefunden werden, in welchem Stadium der Mensch den Kontaktprozess unterbricht und wie er ihn unterbricht. Wenn klar ist, in welcher Phase sich die Unterbrechung ereignet, wird sich mit den Mitteln der Gestalttherapie auf eben diese Unterbrechung „konzentriert“. Das gefühlsmäßige Erleben ändert sich in der „Konzentration“ erheblich: In der Konfluenz ist dem Neurotiker nichts gewahr, während in der Konzentration sich das Selbst von einer bedrückenden Dunkelheit umschlossen fühlt. In der Introjektion erlebt der Neurotiker das als normal, was das Selbst in der Konzentration als Fremdkörper aussondern möchte. Während in der Projektion dem Neurotiker alles greifbar bewiesen vor Augen steht, erfährt das Selbst in der Konzentration gerade die Lücke im Erleben. In der Retroflexion ist der Neurotiker eifrig bei der Sache, wo sich das Selbst in der Konzentration übergangen fühlt. Im Egotismus ist dem Neurotiker alles bewusst, während sich das Selbst in der Konzentration leer fühlt.

PERLS geht davon aus, dass die Entscheidung, einen Therapeuten aufzusuchen, da sie bewusst ist, bereits ein Akt schöpferischer Anpassung ist. PERLS ist der Meinung, dass "die Persönlichkeit von heute die neurotische Persönlichkeit ist", da man entweder die Wahl hat, an der kollektiven Erkrankung teilzunehmen oder gesund zu werden und sich damit für das Risiko zu entscheiden. Der wesentliche Unterschied zu der analytischen Therapieform ist der, dass die Gestalttherapeuten nicht analysieren, sondern integrieren, die Therapie als einen Prozess des Werdens verstehen.

Das Ziel der Therapie ist, den Kontakt zu sich selbst und zur Welt herzustellen oder wiederherzustellen.

Die Gestalttherapie betont hierzu vier Prinzipien:

1. Hier-und-Jetzt:

Erste Aufgabe der Gestalttherapie ist es, den Klienten in seinen Gedanken und Gefühlen in die Gegenwart zu holen. Die Vergangenheit ist entweder assimiliert oder existiert in der Form "unerledigter Geschäfte" weiter. Von der Zukunft ist man durch die Angst vor der Veränderung abgetrennt. Jedoch vollziehen wir jede Handlung im Hier-und-Jetzt. Wer im

Jetzt ist, kann keine Angst haben, den die Erregung ist unmittelbar. Dem Klienten muss es gelingen, seine Existenz in ihrer Gegenwärtigkeit zu erleben.

2. Awareness (Selbst-Bewusstsein):

Bei der Awareness handelt es sich um eine entspannte Form der Aufmerksamkeit, in der der lebendige Organismus in Kontakt ist mit sich selbst und der Umwelt. Der Klient soll sich bewusst werden, des WIE und des WAS. Im WAS soll der Klient die offensichtliche Existenz eines Gefühls, eines Gegenstands, eines Vorgangs realisieren. Im WIE soll er phänomenologisch beschreiben, wie er dieses WAS wahrnimmt. Die Vordergrund-Figur wird so in Beziehung zu ihrem Hintergrund gesehen. Die Betonung der Bewusstheit des WAS und WIE im Hier-und Jetzt ist die Grundlage für die Erforschung des Kontaktprozesses und der Kontaktunterbrechung.

3. Konfrontation:

Primäres Ziel der Gestalttherapie ist die bewusste Konfrontation mit der sozialen und persönlichen Realität. Die Anerkennung der Person, die man wirklich ist, wird so zum ersten Schritt zur Veränderung, zum Wachstum („Paradoxe Theorie der Veränderung“). Der nächste Schritt ist die Steigerung des Kontaktes mit der aktuellen Krise bis der Sprung ins Unbekannte riskiert wird. Die bewusst ergriffene Angst wird so zur Chance.

4. Beziehung Therapeut - Klient:

Aufgabe des Therapeuten ist es, darauf zu achten, dass der Klient den Kontakt im Zustand der gegenwärtigen Bewusstheit mit sich selbst und seiner Umwelt durch ein Abschweifen in die Zukunft oder Vergangenheit nicht unterbricht. Dabei darf sich der Therapeut nicht ablenken lassen, sondern muss den Klienten, wenn erforderlich, auch frustrieren, um ihn im Hier-und-Jetzt zu halten.

Der Therapeut bleibt aber Person, er darf zornig reagieren und sollte sich nicht auf die therapeutische Technik verlassen. Eine geschützte Notsituation soll geschaffen werden mit dem Ziel der Konfrontation. Dem Klienten soll zur eigenverantwortlichen Selbsthilfe verholfen werden.

Neben der östlichen Philosophie hatte die Existenzphilosophie und Phänomenologie den stärksten Einfluss auf PERLS. Die Gestalttherapie beschäftigt die ganze Existenz des Menschen in ihren Gegensätzen: Geburt und Tod, Sinn und Absurdität, Klarheit und Verwirrung usw. Gerade an den existentialistischen Begriff der "Geworfenheit" knüpft PERLS an. Der Mensch muss sich entscheiden, ob er die Verantwortung für sein Handeln übernehmen will, ob er sich gegen die Risiken der Zukunft schützt oder die verantwortliche Offenheit erfährt. Die Verwendung spezifischer Begrifflichkeit macht die innere Nähe zu HEIDEGGER deutlich, obwohl er explizit nur den Zusammenhang von Sprache und menschlicher Existenz erwähnt.

So bietet Sprache für PERLS die Möglichkeit der individuellen Identifizierung als auch die des Sich-In-Beziehung-Setzens zu anderen Menschen. PERLS ist in dieser Auffassung des menschlichen "Grundwiderspruchs" sehr von KIERKEGAARD und BUBER bestimmt. Das Individuum als Selbst steht dem Menschen in seiner Umwelt und Gesellschaft durch unterschiedlichste Forderungen und Ansprüche gegenüber. Da wir uns immer in einer bestimmten individuell gearteten Umwelt bewegen, nennt PERLS die Umwelt "Mitwelt", die er als sich ständig ändernde Grenze versteht, an der sich zwei Menschen begegnen.

PERLS spezifischer Beitrag für die Humanistische Psychologie liegt in der Entwicklung des psychologischen Konzeptes des Kontakts.

1. "Kontakt" als Ausdruck existentialistischer Seinsweise

Das Leben des Menschen ereignet sich nicht in einem Zentrum als seelisches oder körperliches, sondern an der Grenze "mit" der Welt, an der er aufgrund seines "In-der-Welt-Seins" und seines "Mitseins" lebt. An dieser Kontaktgrenze begegnen sich "Ich" und "Du", d. h. der Mensch wird nicht aus seiner Verantwortung in die Menschengemeinschaft, das "Wir", entlassen, sondern er muss selbst in existentieller Wahl und Entscheidung seine Verantwortung realisieren. Er nimmt so in zweifacher Hinsicht Kontakt: als einzelnes Wesen und als Teil der Mitwelt.

Aufgrund der phänomenologischen Betrachtungsart kommt PERLS zu einer ganzheitlichen Sicht des Menschen. Der Mensch ist als Einheit von Leib, Seele und Geist zu betrachten als auch als Einheit von Mensch und Umwelt. Das In-der-Welt-Sein wird zu einer methodischen Maxime. Kontakt findet erst in einer Subjekt-Subjekt-Beziehung statt.

Der Subjektivität, auch in Bezug auf die Intentionalität des menschlichen Organismus, wird so eine große Bedeutung zugemessen.

2. Die Theorie der Kontaktunterbrechung

Wichtig für den therapeutischen Ansatz ist das Öffnen und Schließen von Gestalten an der Kontaktgrenze. Jede geöffnete Gestalt konfrontiert das Individuum mit seiner "Geworfenheit". Die Spannung zwischen Selbsterhaltung und Wachstum gelangt ins Gleichgewicht, so dass das Individuum jedes Mal neu der Möglichkeit und Notwendigkeit "existenzieller Wahl" gegenüber steht. Entscheidet man sich, nicht zu entscheiden, keinen Kontakt zu nehmen, bleibt die alle weiteren Kontaktprozesse behindernde "zweite Natur" zurück. An die Stelle des Kontakts und des Wachstums tritt die Kontaktvermeidung und Selbsterhaltung. Auch diese Vermeidung geschieht nicht am Menschen, sondern er vollzieht sie aktiv. Für die Gestalttherapie stellen sich so die Frage, in welchem Stadium und wie der Kontaktprozess unterbrochen wurde.

Erst wenn das "Gewahrsein seiner selbst", das "Selbst-Bewusstsein" wieder erschlossen wird, kann es zu einer Wiederherstellung des Kontaktes kommen. Wichtig ist hierbei, dass der Therapeut "Person" bleiben muss, sich selbst als Teil des therapeutischen Prozesses begreift, da nur so echte "Hilfe zur Selbsthilfe" geleistet werden kann.

Hilfe zur Selbsthilfe - Das Konzept der Gesprächstherapie bei Carl Rogers (1902-1987)

Entstehung und Entwicklung der Gesprächstherapie

Der Werdegang Rogers zum Begründer der Gesprächspsychotherapie

Carl Rogers wurde 1902 geboren. Er wuchs in einer puritanisch konservativen Familie auf, die sich durch Landwirtschaft ernährte. Im engen Familienzusammenschluss wurde hart gearbeitet. Religiöse, ethische Überzeugungen bestimmten das Denken und Handeln. Eltern und Kinder gingen distanziert miteinander um. Man sprach nur dann, wenn es notwendig war, und schon gar nicht über Gefühle.

In seinem Artikel "Entwicklung und gegenwärtiger Stand meiner Ansichten über zwischenmenschliche Beziehungen" (Rogers, 1983) beschreibt Rogers ausführlich, wie seine Entwicklung in diesem Elternhaus seinen Anfang hat, wie er sich seiner Einsamkeit und sozialer Isolation innerhalb der Familie, im Heranwachsen und während seiner gesamten Ausbildungszeit bewusst wurde, und wie er im Überwinden dieser Einsamkeit wichtige Lernerfahrungen macht, auf die er später in seinem persönlichen und beruflichen Leben zurückgreifen kann.

Genau so nutzte ROGERS wichtige Stadien seines Lebens und seiner Ausbildung intensiv, um Erfahrungen über sich selbst und über zwischenmenschliche Beziehungen zu machen. Er entwickelte seine Überzeugungen zum sinnvollen Umgang mit anderen Menschen. In Freundschaft und Ehe lernte er, dass ein tiefgehender Austausch mit anderen nicht nur möglich, sondern sogar bereichernd ist. Er merkte, dass es wichtig ist, gerade über die Elemente einer Beziehung zu sprechen, die verschwiegen werden, die beunruhigend oder unbefriedigend sind. Über ein Landwirtschaftsstudien, später ein Theologiestudium kam er zur Klinischen Psychologie.

ROGERS interessierte besonders die praktische klinische Arbeit in der Erziehungsberatung. Er versuchte, möglichst viel Wissen über die Klienten zu gewinnen. Die Art seines Vorgehens war dabei eher kühl und distanziert, wie er es aus seinem Elternhaus kannte.

Er lernte in der Auseinandersetzung mit der Psychoanalyse mehr über das Individuum, seine Kindheit, verschiedene Grade der Abhängigkeit zu Personen seines Umfeldes. Ausgefeilte Tests, lange Berichte, sorgfältige diagnostische Interviews sollten dem Ziel dienen, die Klienten besser kennen zu lernen und behandeln zu können.

Während seiner Studien war ROGERS beeindruckt von dem warmen und Anteil nehmenden Verhalten einer Professorin, die ihn mehr durch ihre Persönlichkeit, als durch ihre Vorlesungen beeindruckte, ohne dass er schon daraus Konsequenzen für sein Verhalten im Umgang mit Klienten hätte ableiten können.

Er begann seine Arbeit als Mitglied einer "Abteilung für Kinderforschung" in Rochester, New York. Aus seinen Misserfolgen - einige Klienten wollten seiner Diagnose nicht zustimmen und Ratschläge nicht annehmen, einige blieben einfach weg - lernte ROGERS, seine distanzierte Haltung in Frage zu stellen, dem Klienten wirklich zuzuhören und seinem eigenen Weg zu vertrauen.

Dabei wurde er angeregt und bestätigt durch die Auffassungen des Freud-Schülers Otto RANK, der in seiner Therapie die Fähigkeit des Klienten, eigene Lösungen für seine Probleme zu finden, mit einbezog.

Einige Erfahrungen aus dieser Zeit blieben für ROGERS spätere Arbeit bestimmend:

- dominante und autoritäre Verhaltensweisen im Umgang mit Klienten haben höchstens kurz dauernde und oberflächliche Effekte.
- Der Klient weiß am besten, was ihn stört, welche Konflikte er hat, und in welche Richtung er gehen will.

ROGERS wurde Professor an der Ohio State University. Hier entwickelte er seine personenzentrierte Gesprächspsychotherapie, die sich deutlich gegen die direkte Beratung und die

psychoanalytische Behandlung abhob und stellte sie 1942 in seinem Buch "Counseling and Psychotherapy" (Rogers, 1942) der Öffentlichkeit vor, ergänzt durch die wortgetreue Abschrift einer mit Tonband aufgezeichneten vollständigen Psychotherapie.

An der Universität in Chicago versuchte er, seine neue Einstellung hinsichtlich zwischenmenschlicher Beziehungen zu formulieren und auch im Umgang mit Studenten und Mitarbeitern danach zu handeln. Gleichzeitig überprüfte er seine Hypothesen, indem er die schon begonnene Therapieforschung intensivierte.

1951 erschien sein Buch "Client-Centered Therapy" (Rogers, 1951) in dem er sein therapeutisches Vorgehen, die philosophischen Grundlagen dazu, empirische Untersuchungen und eine Persönlichkeitstheorie eingehend beschreibt.

Es folgen 1954, 1967 Untersuchungen über Prozesse und Effekte der personenzentrierten Gesprächspsychotherapie. Später weitete ROGERS sein Konzept aus auf Gruppen: „On Encountergroups“ (Rogers, 1970) 1970 und auf die Erziehung "Freedom to learn" (Rogers, 1969) 1969.

Die persönlichen Lernerfahrungen, die er nach und nach gewann und die sein Verhalten als Therapeut bestimmten, formuliert er so:

- In meinen Erfahrungen mit Personen habe ich gefunden, dass es langfristig nicht hilft, so zu handeln, als wäre ich jemand, der ich nicht bin.
- Es ist effektiver, wenn ich akzeptierend mir selbst zuhöre und wenn ich dabei ich selbst sein kann.
- Es ist für mich von großem Wert, wenn ich mir erlauben kann, eine andere Person zu verstehen.
- Es ist bereichernd, Kanäle zu öffnen, durch die andere ihre Gefühle, ihre „privat wahrgenommene Welt“ mir kommunizieren können.
- Es ist höchst befriedigend, eine andere Person zu akzeptieren. (Rogers, 1961)

Die drei Phasen der Entwicklung der Gesprächspsychotherapie

Das Konzept der Gesprächspsychotherapie von ROGERS entstand ab 1940 und wurde 1942 mit seinem Buch "Counseling and Psychotherapy" veröffentlicht. Das angefügte Tonbandprotokoll einer Therapiesitzung war der erste, sensationelle Versuch in der Geschichte der klinischen Psychologie, Psychotherapie mit den Methoden der empirisch-psychologischen Forschung transparent zu machen. In der weiteren Entwicklung der Gesprächspsychotherapie wurden fortlaufend von den in psychotherapeutischen Prozessen beobachteten Phänomenen theoretische Systeme abgeleitet, die wiederum durch empirische Forschung überprüft wurden. Die Entwicklung theoretischer Überlegung und ihre empirische Überprüfung wurden als notwendiger, sich wechselseitig korrigierender Prozess verstanden.

Die Ergebnisse dieses intensiven Forschens schlugen sich direkt in der therapeutischen Praxis nieder.

Es zeigte sich in den 40 Jahren Gesprächspsychotherapie ein deutlicher Wandel in der Rolle des Therapeuten, sowie in der Beziehung zwischen Therapeut und Klient.

Die Entwicklung lässt sich in drei Phasen beschreiben, welche aber - wenn auch in verschiedener Akzentuierung - durchgängig Gemeinsamkeiten zeigen, die das therapeutische Konzept im Ganzen beschreiben:

- "Jeder Mensch besitzt grundsätzlich die Fähigkeit, seine Persönlichkeit, sein Verhalten und Erleben - bei vorliegenden geeigneten Bedingungen, zum Beispiel in der Therapie oder anderen guten zwischenmenschlichen Beziehungen - selbstständig in Richtung auf Reifung und Selbstverwirklichung zu entwickeln.
- Die therapeutische Situation muss für den Klienten weitgehend angstfrei und sicher sein.
- Der Kommunikationsstil des Therapeuten sollte so geartet sein, dass er dem Klienten ein Nachdenken über seine Person, tiefe Selbstexploration und Selbstreflexion über sein Verhalten und Erleben ermöglicht.
- Die therapeutische Situation sollte eine möglichst echte interpersonelle, das heißt zwischenmenschliche Begegnung sein, in welcher der Therapeut dem Klienten in echter, warmherziger und einfühlsamer Weise begegnet. Der Therapeut sollte dabei auch die eigene Erfahrung der therapeutischen Situation und seine eigene persönliche Selbsterfahrung in sensibler, offener Weise dem Klienten zum Ausdruck bringen." (Pavel, 1978)

Die non-direktive Phase

Sie ist zeitlich etwa zwischen 1940 und 1950 anzusetzen. Das Ziel der therapeutischen Arbeit ist es hier vor allem, eine permissive, angstfreie Atmosphäre zu schaffen, in welcher der Klient - frei von dirigistischem therapeutischen Vorgehen - zu einem Verständnis seiner selbst gelangt, um seine Probleme richtig einzuschätzen und fähig zu werden, selbst Lösungsversuche zu unternehmen. Der Therapeut verzichtet bewusst auf Ratschläge und Anweisungen - womit ROGERS sich gegen die damals üblichen Therapieverfahren abgrenzte - sondern akzeptiert die ausgesprochenen Gefühle des Klienten, bemüht sich, warm und Anteil nehmend die gefühlsmäßigen Inhalte der Äußerungen zu erfassen und möglichst interpretationsfrei zurückzuspiegeln.

Die klienten-zentrierte Phase

So wie der erste Abschnitt der Gesprächspsychotherapie durch das erste Buch ROGERS, so wird der zweite Abschnitt durch sein zweites Buch "Client-Centered Therapy" (Rogers, 1951) 1951 eingeleitet. Er liegt zeitlich etwa zwischen 1950 und 1967 und wird von der dritten Phase etwa ab 1957 überschritten.

Die Betonung liegt hier nicht mehr so sehr beim Therapeuten, seiner kognitiven Klärung und Einsicht in die Problemlage des Klienten, sondern jetzt steht die subjektive Welt des Klienten im Mittelpunkt, die es wahrzunehmen gilt. Das durch Einfühlung erlangte Verstehen wird dem Klienten vermittelt, wobei die wertungsfreie Reflektion von Gefühlen und das warme und echte Bemühen des Therapeuten beim Klienten einen Prozess in Gang setzen soll, in dem er sich selbst reorganisiert. Gleichzeitig wird eine Persönlichkeitstheorie entwickelt. Die empirische Forschung wird vorangetrieben, um die Wirksamkeit von Gesprächstherapie zu demonstrieren und zu überprüfen.

Im Vordergrund der Untersuchungen steht das Verhalten und die Veränderung des Klienten. Schlüsselbegriff ist das "Selbstkonzept". Nach ROGERS ist es die Aufgabe des Therapeuten, dem Klienten zur Überprüfung und Veränderung des unter Umständen erstarrten Selbstkonzeptes

zu verhelfen, so dass er in die Lage versetzt wird, bedeutsame Erfahrungen unverzerrt wahrzunehmen und zu integrieren.

Die Verhaltensweise des Therapeuten gegenüber seinem Klienten ist besonders durch drei Variablen beschrieben:

- Mitmenschlich echtes, nicht fassadenhaftes Reagieren des Therapeuten im Gespräch mit dem Klienten.
- Warmherziges, nicht an Bedingungen geknüpftes Akzeptieren der Person des Klienten.
- Einführendes Verständnis für die Erlebniswelt des Klienten und möglichst genaue Verbalisierung seiner emotionalen Erlebnisinhalte.

Diese Grundvariablen wurden durch Schätzskaalen gründlich untersucht und können als grundlegende psychotherapeutische Verhaltensweisen empirisch gesichert werden.

In Deutschland wurden zu der Zeit die Ergebnisse ROGERS vor allem von TAUSCH aufgegriffen, weiter theoretisch ausgearbeitet und in der Therapie angewandt.

Inzwischen sind die klientenzentrierten Grundhaltungen des Therapeuten nicht nur in der klinischen Therapie, sondern auch in anderen Bereichen des menschlichen Zusammenlebens als geltend und förderlich anerkannt.

Die personen-zentrierte Phase

Sie erstreckt sich von etwa 1957 bis heute. Hier wird der Akzent eindeutig auf die Beziehung und den ablaufenden Prozess zwischen Therapeut und Klient selbst gelegt. Die drei bedeutsamen von Rogers 1957 zuerst beschriebenen Therapeutenvariablen Einfühlungsvermögen, Wärme und Echtheit, werden zunehmend als notwendige Grundbedingungen gesehen und werden durch eine Vielzahl von therapeutischen Vorgehensweisen erweitert. Neben der empirischen Forschung rücken die Erforschung therapeutischer Vorgänge immer mehr in den Mittelpunkt des Interesses. Es werden therapeutische Phänomene untersucht, Hypothesen aufgestellt und geprüft, die nicht mehr nur im Einzelgespräch, sondern zunehmend in Selbsterfahrungsgruppen, Familien- und Gruppentherapien, bei Drogenabhängigen, Alkoholikern und Psychotikern gewonnen werden.

Hier wird genauer definiert, was die Variablen Wärme und Echtheit im Einzelfall bedeuten können, und wie sie inhaltlich gefüllt sind.

In der Therapie bleibt die entscheidende Frage, ob es gelingt, dass der Gesprächspartner (nicht mehr Klient) in der intensiven zwischenmenschlichen Begegnung seinem inneren Erleben näher kommt, sich selbst öffnet und sich mit sich auseinandersetzt.

Im Grunde bestätigt sich die allmählich entstandene und überprüfte Hypothese, dass das Individuum in sich selbst ein ungeheures Potential zur Selbsterkenntnis und zur Veränderung seines Selbstkonzepts, seiner Einstellungen und seines selbst bestimmten Verhaltens trage, und dass dieses Potential freigesetzt werden könne, wenn es nur gelingt, ein zu definierendes Klima förderlicher psychologischer Einstellung zu schaffen.

Der Therapeut reflektiert nicht mehr nur geäußerte Gefühle, sondern bringt sich selbst ein. Therapie wird zu einem Therapeut und Klient umfassenden Prozess der Selbsterfahrung.

Theoretische Überlegungen ROGERS zur Gesprächspsychotherapie

ROGERS theoretische Vorstellungen beziehen sich im Wesentlichen auf drei Themenkreise: Aufbau und Entwicklung der Persönlichkeit, die gesunde und die gestörte Persönlichkeit, die Reintegration der gestörten Persönlichkeit.

Gedanken zur Persönlichkeitsentwicklung

ROGERS Begriffssystem zur Betrachtung der Persönlichkeit ist kein statisches, sondern er setzt es bewusst einer ständigen Entwicklung aus. ROGERS ist ein Verfechter der These: Therapie müsse aus der Theorie erwachsen und diese müsse sich von der Praxis befragen lassen. Die Therapiekonzepte sind stark von seiner persönlichen Erfahrung beeinflusst.

Er fasst seine Auffassung von der Persönlichkeit 1951 in "Die klientbezogene Gesprächspsychotherapie" (Rogers, 1951) vorläufig in neunzehn Thesen zusammen.

ROGERS geht von der Vorstellung einer besonderen, idealen Lebensform aus, die von Natur aus gut, positiv, realistisch, vertrauenswürdig, frei sei. Die "vorentwickelte Person" erlebe sich nicht als Objekt, dem Dinge von außen oder aus dem inneren Erleben passieren, sondern sie bestimme sich selbst.

1. Die Aktualisierungstendenz

Ein grundlegendes Motiv in ROGERS Menschenbild beinhaltet den natürlichen Drang des menschlichen Organismus zu wachsen, sich zu entwickeln in Richtung auf Selbstverwirklichung, das heißt bei ROGERS, auf Unabhängigkeit und Selbstverantwortlichkeit.

Das Selbstwertgefühl des Menschen entsteht, wenn der Mensch seinen Wunsch nach Selbstachtung und sozialer Anerkennung verwirklichen kann.

Sobald nun Versuche unternommen werden, verleugnete Erfahrungen ins Bewusstsein zu heben, fühlt der Mensch sich bedroht, er entwickelt Angst und Abwehr, da er fürchten muss, dass seine Selbstachtung und sein Wertesystem erschüttert werden, indem ihm die Diskrepanz zwischen seinem Selbstkonzept und den vorher geleugneten Erfahrungen bewusst wird.

Aufgabe des Therapeuten ist es, Bedingungen zu schaffen, unter denen die Angst- und Verteidigungshaltung des Klienten abgeschwächt wird, damit der eine Übereinstimmung zwischen sich selbst und seinen Erfahrungen herstellen kann.

In "Entwicklung der Persönlichkeit" (Rogers, 1973) und "Lernen in Freiheit" (Rogers, 1983) stellt ROGERS eine hypothetische Person vor. Die Erfahrung, die der Mensch durch seine Sinne macht, sind für ihn Realität, auch wenn sie nicht alle seinem Bewusstsein zugänglich sind. Das Bild, das der Mensch sich aufgrund seiner Erfahrungen von sich macht und bewertet, ist sein Selbstkonzept. Neue Erfahrungen, die mit dem Selbstkonzept nicht übereinstimmen, werden vor dem Bewusstsein geleugnet, das heißt bei ROGERS, "nicht symbolisiert". Eine "fully functioning person" ist diejenige, die für alle Erfahrungen offen ist, keine Abwehrhaltung einnimmt, sich selbst achtet und immer wieder neue Erfahrungen macht und integriert.

2. Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen für den psychotherapeutischen Prozess

1957 hat ROGERS die "notwendigen und hinreichenden Bedingungen einer Persönlichkeitsveränderung durch Psychotherapie" beschrieben. (Rogers, 1957)

- Zwei Menschen (Klient und Therapeut) haben einen Kontakt miteinander.
- Der Klient befindet sich in einem Zustand von Verletzlichkeit; sein Erleben und Empfinden entspricht nicht seinem Selbstbild. Ist er sich der Uneinigkeit mit sich selbst (Inkongruenz) nicht bewusst, befindet er sich in einem ängstlichen Spannungszustand.
- Der Therapeut nimmt - soweit wie es ihm möglich ist - den Klienten bedingungslos an, unabhängig davon, was er auch immer tut, denkt, sagt oder fühlt. Diese Bedingung kann als erfüllt angesehen werden, wenn sich der Klient angeregt fühlt, sich intensiv um sein eigenes Erleben zu kümmern, ohne Sorge, die Zugewandtheit des Therapeuten unter Umständen zu verlieren.
- Der Therapeut lernt durch Einfühlung den inneren Bezugsrahmen des Klienten kennen und teilt ihm seine Erfahrungen hierbei mit.
- Der Klient nimmt wenigstens in Ansätzen die positive Zuwendung und die Mitteilung von dem, was der Therapeut verstanden hat, wahr.

Hier wird der interaktionelle Charakter der Therapie deutlich, der zumindest den Ansatz einer Beziehung zwischen Klient und Therapeut voraussetzt. Eine therapeutisch wirksame Beziehung hat sich dann entwickelt, wenn der Therapeut empathisch, kongruent und wertschätzend ist und der Klient dieses Beziehungsangebot wahrnehmen und auch annehmen kann.

Die Therapeutenvariablen

Sie werden in der Gesprächspsychotherapie zum Teil unterschiedlich benannt, heißen bei ROGERS "Einführendes Verstehen - Empathie", "bedingungslose Akzeptierung und Wertschätzung des Klienten", "Echtheit des Therapeuten".

Sie werden als wichtigste Merkmale in der Beziehung zwischen Therapeut und Klient angesehen; bei ROGERS als "notwendig und hinreichend" zur Veränderung der Persönlichkeit.

Einführendes Verstehen - Empathie

ROGERS definiert einführendes Verstehen wie folgt: "Es bedeutet, die persönliche Wahrnehmungswelt eines anderen zu betreten und völlig in ihr zu Hause zu sein. Es umfasst in jedem Augenblick Empfindsamkeit für die wechselnden Gefühlsbedeutungen, die in diesem anderen Menschen strömen, für Angst oder Wut, Zärtlichkeit oder Verwirrung oder was auch immer er oder sie gerade an Erlebnis erfährt. Es bedeutet, zeitweise in seinem/ihrer Leben zu leben, sich darin vorsichtig und ohne Urteile zu fällen zu bewegen und die Gefühlsbedeutungen, deren er/sie sich kaum bewusst ist, zu erfühlen. Ohne dabei jedoch zu versuchen, Gefühle aufzudecken, deren sich der andere völlig unbewusst ist, denn das wäre zu bedrohlich. Einfühlung schließt das Mitteilen der eigenen Gefühle des Helfers bezüglich seiner/ ihrer Erlebniswelt mit ein, zumal er die Elemente, denen der andere furchtsam gegenübersteht, unvoreingenommen und unerschrocken betrachtet. Es bedeutet regelmäßig mit ihm/ ihr die Genauigkeit der Wahrnehmungen des Helfers nachzuprüfen und sich durch die erhaltenen Antworten leiten zu lassen. Der Helfer ist für den anderen in seiner/ ihrer Welt ein vertrauensvoller Gefährte. Indem er die Gefühlsbedeutungen in dem Strom seines/ ihres Erlebens aufzeigt, hilft er dem anderen diese wertvolle Beziehung zum inneren Erleben aufzunehmen, die

Gefühlsbedeutungen erlebnismäßig vollständiger zu erfahren und in seinem Erleben weiterzukommen.

Mit einem anderen Menschen in dieser Weise zusammen zu sein, bedeutet, dass der Helfer in dieser Zeit die Sichtweisen und Werthaltungen an die er sich selbst hält, beiseite legt, um ohne Vorurteile die Erlebniswelt des anderen zu betreten. In gewissem Sinne heißt dies, dass der Helfer sein Selbst zurückstellt. Dies kann nur jemand, der in sich stabil genug ist, um zu wissen, dass er sich selbst nicht verlieren wird in der Erlebniswelt des anderen, die sich als fremd oder bizarr herausstellen kann, und dass er sie wieder verlassen kann, wann er will." (Rogers, 1976)

Empathie bedeutet, das Erleben des anderen so vollständig und genau nachzuvollziehen, als ob es das eigene wäre und das Wahrgenommene dem Klienten mitzuteilen. Einführendes Verstehen hat die Funktion, Selbstexploration und Selbstempathie des Klienten zu fördern.

Bedingungslose Akzeptierung und Wertschätzung

Bedingungslose Akzeptierung und Wertschätzung des Klienten (bei TAUSCH Achtung - Wärme - Sorge genannt) werden von ROGERS wie folgt definiert: "Ich nehme an, dass persönliches Wachsen und Änderungen bei einer Person eher auftreten, je mehr der Psychotherapeut und Berater eine warme, positive, akzeptierende Einstellung bei sich selbst gegenüber dem erlebt, was in dem Klienten vor sich geht. Das bedeutet, dass er seinen Klienten als eine Person achtet, mit den gleichen Gefühlsqualitäten, die Eltern gegenüber seinem Kind fühlen, wenn sie es als eine Person achten, unabhängig davon, wie es sich im Augenblick gerade verhält. Das bedeutet, dass der Psychotherapeut seinen Klienten in nicht- Besitz ergreifender Weise umsorgt als eine Person mit Entwicklungsmöglichkeiten. Das schließt die offene Bereitschaft mit ein, den Klienten zu akzeptieren, wie auch immer sein Fühlen im Moment sein mag - feindselig oder liebevoll, sich auflehnd oder sich unterwerfend, selbstsicher oder selbstverachtend. Es bedeutet, eine Art Liebe für den Klienten zu empfinden, so wie er ist, vorausgesetzt, wir verstehen das Wort Liebe im Sinne des theologischen Begriffs "Agape" und nicht im üblichen romantischen und besitzergreifenden Sinne. Was ich hier beschreibe ist ein Gefühl, das weder patriarchalisch sorgend, noch sentimental, noch oberflächlich liebenswürdig ist. Es respektiert den anderen Menschen als ein eigenständiges Individuum und nimmt ihn nicht in Besitz. Es ist eine Art Zuneigung, die eine gewisse Stärke und Intensität besitzt, aber die nicht fordert. Wir haben sie Achtung einer Person genannt." (Rogers, 1962)

Ein wesentlicher Bestandteil unbedingter Wertschätzung ist, dass der Therapeut dem Klienten möglichst vorurteilsfrei gegenübertritt. Seine eigenen Sichtweisen und Wertungen muss er bei Seite legen. ROGERS formuliert einen Zusammenhang zwischen dem einführenden Verstehen und unbedingten Wertschätzung des Therapeuten. Beide Merkmale sind Aspekte der Beziehung zwischen Therapeut und Klient. Das Ausmaß der unbedingten Wertschätzung, die der Therapeut fühlt, ist ein Kriterium dafür, wie weit es ihm möglich ist, auf seinen Klienten empathisch einzugehen. Wertschätzung ist nur dann therapeutisch wirksam, wenn sie von Verstehen begleitet ist. Er muss wissen, was er ohne Bedingungen wertschätzt. Der Therapeut muss sein Beziehungsangebot unter dem Gesichtspunkt einer Interaktion sehen, also auch in seiner wahrscheinlichen Wirkung auf den Klienten. So kann sie zunächst eine Angelegenheit der Selbstkontrolle sein und noch keiner Mitteilung an den Klienten bedürfen, der geäußerte Wertschätzung unter Umständen nicht aushalten kann, da sie mit seinem negativen Selbstkonzept nicht in Einklang zu bringen ist.

Echtheit des Therapeuten - Kongruenz

Die Therapeutenvariable "Kongruenz" in der Beziehung zwischen Therapeut und Klient beschreibt ROGERS wie folgt: "In erster Linie nehme ich an, dass das Wachstum der Persönlichkeit dann gefördert wird, wenn der Therapeut das ist, was er ist, in seiner Beziehung zum Klienten echt, ohne Grenzziehung oder Fassaden, wenn er zu den Gefühlen und Einstellungen, die ihn augenblicklich bestimmen, stehen kann. Wir haben den Ausdruck "Kongruenz" zur Beschreibung dieser Bedingung benutzt. Wir meinen damit, dass die Gefühle, die den Therapeuten bestimmen, ihm zur Verfügung stehen, dass er sie bewusst werden lassen kann, dass er fähig ist, sie zu leben, und zwar in der Beziehung, und dass er fähig ist, sie mitzuteilen, wenn das angezeigt ist. Das bedeutet, dass er seinen Klienten unmittelbar persönlich begegnen kann (encounter), so dass ein ganzer Mensch auf einen ganzen Menschen trifft. Das bedeutet, dass er er selbst ist, sich nicht verleugnet. Niemand erreicht diesen Zustand vollständig, dennoch, je mehr der Therapeut annehmen kann, was er wahrnimmt, wenn er in sich hineinhorcht, und je mehr er seine Gefühle in ihrer ganzen Komplexität ohne Angst leben kann, umso größer ist das Ausmaß der "Kongruenz". (Rogers, 1962)

Kongruent sein bedeutet einerseits, dass der Therapeut sich seine emotionalen Reaktionen auf den Klienten jederzeit bewusst machen und zum Verstehen des Klienten benutzen kann. Andererseits, dass der Klient zum Therapeuten Vertrauen fasst, von Zweifeln an dessen Person absehen kann und sich ganz mit seinem eigenen Leben offen, verteidigungsfrei und ehrlich auseinandersetzt.

Zusammenfassung

Gesprächspsychotherapie ist ein interaktionelles Geschehen und ein spezifisches Beziehungsangebot des Therapeuten an den Klienten. Der Therapeut sucht eine Beziehung zum Klienten herzustellen, in der er in hohem Maße empathisch, wertschätzend und kongruent sein kann. Wertschätzung und Kongruenz sind keine humanen Qualitäten, sondern Therapeutenvariablen mit bestimmten Funktionen. Sie sind Voraussetzung für die Wirksamkeit von Empathie. Empathie und Kongruenz beeinflussen die Möglichkeit des Therapeuten, wertschätzend zu sein. Die Therapeutenvariablen haben keine andere unmittelbare Auswirkung, als die Veränderung der Beziehung des Klienten zu sich selbst.

In der Prozessforschung werden Prozessmerkmale untersucht, das heißt, Variablen im Verhalten von Therapeuten und Klienten, sowie Merkmale der Interaktion zwischen ihnen. Dabei interessiert besonders die Frage, welche Variablen die Veränderung im Verhalten und Erleben des Klienten hervorrufen können.

Anders formuliert: Wie muss sich der Therapeut verhalten, und welche Verhaltensmerkmale des Klienten müssen vorhanden sein oder gefördert werden, um konstruktive Änderungen beim Klienten zu erreichen.

Das Konzept der Themenzentrierten Interaktion (TZI) bei RUTH COHN (geb. 1912-2010)

Ruth Charlotte COHN wuchs als zweites Kind jüdischer Eltern streng erzogen, jedoch wohlbehütet, in gutbürgerlichen Verhältnissen auf. Ihr Vater war Bankier. Sie begann ihr Studium in Nationalökonomie und Psychologie in Heidelberg und in Berlin vor Ausbruch des zweiten Weltkrieges. 1933 flüchtete sie nach Zürich, wo sie Psychologie weiterstudierte und sich

gleichzeitig bei Medard BOSS zur Psychoanalytikerin ausbilden ließ. Sie studierte außerdem Pädagogik, Theologie, Literatur und Philosophie. 1941 wanderte sie in die Vereinigten Staaten von Amerika aus. Von 1965 bis 1966 machte sie eine Zusatzausbildung in Gestalttherapie bei Fritz PERLS und gründete 1966 in New York und 1972 in der Schweiz das Workshop Institute for Living-Learning (WILL), das Institut für Ausbildung, Forschung und Praxis von Themenzentrierter Interaktion (TZI).

Ruth COHN, die sich immer als Psychoanalytikerin verstand, hat sich sehr an der Erlebnis- und Gestalttherapie orientiert, was dazu führte, dass sie ihr eigenes Verständnis von Psychoanalyse entwickelte, wobei sie von der hierarchisch-kausalistischen Praxis ausgehend später in die Nähe der humanistischen Strömungen rückte. Ihr Hauptanliegen war, die Ergebnisse der psychoanalytischen Praxis mehreren Menschen gleichzeitig nützlich zu machen, insbesondere die Erkenntnisse der Gruppentherapie auf das Erziehungswesen anzuwenden.

In der TZI geht es darum, philosophische Prinzipien einer humanistischen Grundhaltung in Form einer psychologischen Didaktik zur Anwendung zu bringen. Ausdruck dieser Grundhaltung sind die beiden "existentiellen Daseinspostulate":

a) Sei dein eigener Chairman.

Das erste Postulat soll dazu führen, die Verantwortung mir selbst gegenüber, die Wahrnehmungsfähigkeit hinsichtlich meiner Gedanken, meiner Gefühle und meines Körpers und deren Akzeptierung, was den Willen zur Veränderung nicht ausschließt, und die Verantwortung meiner Umwelt gegenüber, die

Wahrnehmungsfähigkeit hinsichtlich der Erwartungen, die an mich herangetragen werden und deren Akzeptierung unter Einschluss der Entscheidungen gegen diese, zu übernehmen. Ich allein bin verantwortlich, was und wie ich gebe und nehme.

b) Störungen haben Vorrang

Störungen werden gemeinhin als nicht wünschenswerte und eigentlich überflüssige Verhaltensweisen oder Ereignisse unangenehmen Charakters verstanden. COHN hat ein völlig anderes Verständnis von Störungen. Sie sind als Realität anzuerkennen, inklusive der Möglichkeit und Verantwortlichkeit, sie zu ändern.

Im Gegensatz zur Psychoanalyse, die Störungen bewusst zu verstärken versucht, um so den Konflikt besser zu lösen, teilt COHN die Auffassung der Gestalttherapeuten, die sofortige Gegenüberstellung und Bearbeitung des Übertragungssymptoms in den Mittelpunkt zu stellen.

Zur praktischen Umsetzung der Daseinspostulate konzipierte COHN das dynamische Dreieck mit seinen Eckpunkten:

a) das ICH: die Persönlichkeit des Einzelnen

b) das WIR: die Gruppe

c) das ES: das Thema der Gruppe

Das Dreieck ist eingebettet in eine Kugel, die die Umgebung, bestehend aus Zeit, Ort und deren soziale, historische und teleologische Gegebenheit, in welcher die interaktionelle Gruppe sich trifft, darstellt. Diese Struktur ist die vielseitige, praktische Grundlage für die Arbeit der TZI-Gruppe. Zwischen den Faktoren soll eine Balance erreicht werden, die zu einem Wachstum führt.

Diese Balance ist nicht statisch, sondern wird in einem dynamischen Prozess erreicht. Dem Leiter kommt die Aufgabe zu, den Faktor des Dreiecks, der gerade am wenigsten beachtet wird, in den Vordergrund zu rücken. Der Leiter soll dabei die Gruppe führen und für eine Struktur sorgen, sowohl hinsichtlich der inhaltlich-praktischen Umsetzung als auch der eigenen Position, was unter anderem durch klare detaillierte Planung geschieht.

COHN fasst ihre pädagogisch-psychologische Arbeit auch als politische Arbeit auf. Ähnlich wie FROMM geht sie davon aus, dass eine politische Veränderung vom Einzelnen initiiert werden muss und nicht von einer Klasse gar als Diktatur des Proletariates.

Dem Lehrer fällt so die doppelte Aufgabe zu, einerseits die bestehenden Systemstrukturen durch organisatorische und politische Arbeit zu ändern und andererseits, eine Veränderung der eigenen Lehrarbeit herbeizuführen. Politik, Pädagogik und Therapie verbinden sich hier zu einem Menschenbild, das den Menschen, gleichgewichtig in Beziehung zu sich selbst und seinem Organismus und in Beziehung zum Du und zur Welt verstanden, in die hohe Kunst der Veränderung und des politischen Fortschritts einübt.

COHN sieht in dem Lehrer oder Therapeuten jemanden, der auch die Aufgabe der Lenkung hat, und plädiert so für das "Autorität-Haben" als eine positive und notwendige Form der Autorität. Die Gruppenmitglieder können so auch am Leiter das eigene Autorität-Haben erlernen und die Verantwortlichkeit im Umgang damit.

Dem Leiter kommt im Zusammenhang mit Übertragung und Gegenübertragung eine besondere Bedeutung im Gruppenprozess zu: Er wird nicht so gesehen wie er ist, sondern immer im Horizont der Erfahrungen und Erinnerungen des einzelnen Gruppenmitglieds. Für COHN gehört das Umgehen mit den Übertragungsphänomenen zu den wesentlichen Handwerkszeugen des Pädagogen.

Der Leiter hat so die Aufgabe, für die Balance zwischen Ich, Wir und Es zu sorgen und als lebendiges Beispiel der existentiellen Postulate voranzugehen.

Hilfsregeln sollen den Verlauf einer TZI-Gruppe vor allem am Anfang unterstützen, sie sind nicht diktatorische Gebote. Sie sollen das Kommunikationsverhalten strukturieren und sind eine Übertragung oder Operationalisierung der beiden Postulate:

1. Vertritt dich selbst in deinen Aussagen, sprich per „Ich“ und nicht per "Wir" oder per "Man".
2. Wenn du eine Frage stellst, sage, warum du fragst und was deine Frage für dich bedeutet. Sage dich selbst aus und vermeide das Interview.
3. Halte dich mit Interpretationen von anderen so lange wie möglich zurück. Sprich stattdessen deine persönlichen Reaktionen aus.
4. Störungen haben Vorrang.
5. Achte darauf, dass immer nur ein Gruppenmitglied das Wort hat, dass derjenige ausreden kann und dass du ihm zuhörst.

6. Beobachte Signale aus deiner Körpersphäre und beachte Signale dieser Art bei den anderen Teilnehmern.

Die Hilfsregeln sind nicht zu verabsolutieren, sondern nur wertvoll in Anbindung an ihre philosophische Grundlage. Ansonsten erzeugen sie gerade das, was sie bekämpfen wollen.

COHN vertrat lange die Ansicht, dass TZI keine Therapie ist. Ursprünglich war TZI auch als pädagogisches Konzept eines "Lebendigen Lernens" gedacht. Später wurde ihr klar, dass das Konzept auch wesentlich therapeutisch ist.

COHN richtete ihren Blick vor allem auf die Veränderung der Gegenwart, nicht auf die Aufarbeitung unerledigter Geschäfte. Sie geht so einen Weg zwischen herkömmlicher Therapie und herkömmlicher Pädagogik, um so die Vorteile der Gruppentherapie auch außerhalb eines gruppentherapeutischen Rahmens nutzbar zu machen.

Während Psychotherapie eben der Auflösung von Störungen bzw. der Reaktivierung gestörter Bereiche dient, will Pädagogik das "freie Potential" erfüllen und erweitern. Die TZI-Gruppe unterscheidet sich in der Behandlung von Störungen von der therapeutischen Gruppe. Während in der letzteren von einem Gruppenmitglied angemeldete Störungen thematisiert werden, nimmt die erstere solche zwar wahr und erlebt sie, kehrt aber zielstrebig zum Inhalt zurück. Die Aufgabe des Leiters ist gerade hier zu strukturieren und zu organisieren. Gefühle werden so zugelassen, als Teil der Gruppe akzeptiert und stehen als gleichwertiges Thema neben den anderen Inhalten.

COHN ist sich der Gefahren des "Störungen haben Vorrang" bewusst, weiß aber auch um die Möglichkeiten und Chancen für den Arbeitsprozess, die die Behandlung von Störungen haben kann.

COHN ist von der Existenzphilosophie und Phänomenologie zwar geprägt, ohne von einem direkten Einfluss reden zu können. Trotzdem trägt vieles in ihrem Konzept die Handschrift des Existentialismus.

COHN geht maßgeblich von dem HEIDEGGERschen "In-der-Welt-sein" aus. Der Mensch ist als Einzelner ein autonomes Ganzes, bildet aber auch ein interdependentes Ganzes mit seinen Mitmenschen und den Bedingungen. Der Einzelne, der sich seiner Abhängigkeit und der damit verbundenen Unfreiheit bewusst wird, kann daran seine Autonomie und Freiheit erfahren und sogar erweitern.

Hier klingt auch das BUBERsche Verständnis der "Ich-Du-Beziehung" an. Das "Ich" wird sich am "Du" des anderen, der Gruppe oder der Welt seiner Allverbundenheit bewusst.

Schließlich beinhaltet das Axiom "*Autonomie und Interdependenz*" auch den Aspekt der Gegenwärtigkeit. Das Hier-und-Jetzt steht im Vordergrund, muss aber immer im Zusammenhang mit der Vergangenheit und vor allem seiner Ausrichtung auf die Zukunft gesehen werden, ähnlich HEIDEGGERs und SARTREs Zeitverständnis.

Die Notwendigkeit und Möglichkeit zur *Freiheit der Entscheidung* beinhaltet die Chance, die bestehenden Grenzen zu verändern und zu erweitern, wobei es notwendig ist, dies zu tun. Das Paradoxon der Freiheit ist, dass sich diese nur in und durch die Bedingtheit gesellschaftlicher und

universeller Unfreiheit entfalten kann. Diese Entscheidung, den individuellen Freiheitsspielraum zu nutzen, muss der Mensch als Grundlage humaner Verantwortung treffen.

Die *Ehrfurcht gegenüber dem Lebendigen und seinem Wachstum* zielt auf den Wert des Humanen ab. Am Sinn des Lebens und an den Werten ist festzuhalten, auch wenn sich die Gegner in ihrer mächtigen Bedrohlichkeit in den Weg stellen. Der Wertsinn muss aufgegriffen werden, die Notwendigkeit der bewertenden Entscheidung erkannt werden, da sie in Hinblick auf die Zukunft eine tragende Rolle spielt, um so die Welt und die menschliche Existenz vor der Zerstörung zu bewahren.

COHNs Auseinandersetzung mit der Psychoanalyse mündet in ein pädagogisch-psychologisches Konzept, das allen gesellschaftlichen Gruppen zugute kommen soll. Sie betont, dass bei menschlicher Begegnung immer ein Thema vorhanden ist, wobei sie auch den Wert der Begegnung überhaupt nicht leugnet. Das Zusammentreffen von Menschen soll so unter Beachtung beider Faktoren, der personalen und sachlichen Beziehungsebene, zur Verwirklichung persönlicher und inhaltlicher Ziele und Werte gleichermaßen beitragen. Für das Gelingen sorgt nicht nur der Leiter, sondern jedes Gruppenmitglied ist verpflichtet, verantwortlich-unterstützend am Prozess teilzunehmen. Sie betrachtet das Gruppengeschehen im Sinne einer Ganzheit von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, in die jedes einzelne "Ich" seine Einzigartigkeit als lebensgeschichtliche Erfahrung des Individuums einbringt. Ähnlich der Existenzialphilosophie geht es COHN um die Übernahme von Verantwortung im ganzheitlichen Hier-und-Jetzt. In dieser Verantwortung sieht sie eine Form sozialer und ethischer Verpflichtung.

COHN gibt so dem psychoanalytisch beeinflussten Konzept eine, ohne es so zu bezeichnen, existenzialphilosophische Wendung, indem sie es für die Humanistische Psychologie nutzbar macht.

Das Konzept des Lebenslaufes bei CHARLOTTE BÜHLER (1893-1974)

Charlotte BÜHLER wurde als älteste von 2 Kindern jüdischer Eltern in Berlin geboren. 1913 begann sie Natur- und Geisteswissenschaften in Berlin und in Freiburg im Breisgau zu studieren. In Dresden widmete sich BÜHLER später der Forschungsarbeit im Bereich der Kinder- und Jugendpsychologie und habilitierte dort 1920. 1923 erhielt Charlotte BÜHLER einen Lehrauftrag an der Wiener Universität, nachdem ihr Mann Karl BÜHLER zuvor ordentlicher Professor für Psychologie und Leiter des neugegründeten Wiener Psychologischen Instituts an der Lehrerakademie der Stadt Wien geworden war. 1938 verließen Charlotte und Karl BÜHLER Wien. Während Karl BÜHLER einen Lehrauftrag in Minnesota annahm, nahm Charlotte BÜHLER eine Professur in Oslo und in Trondheim wahr. Kurz vor der Besetzung Norwegens folgte sie 1940 ihrem Mann nach Minnesota. Erst in hohem Alter kehrte sie zu ihren Kindern nach Deutschland zurück.

Charlotte BÜHLERs psychologisches Interesse galt dem menschlichen Lebensprozess als ganzheitlichem Verlauf und den damit verbundenen Lebensauffassungen, -zielen, -erwartungen, -problemen und der Lebensbilanz. Das Misslingen oder Gelingen eines Lebens steht für sie als Fragestellung im Vordergrund, da sie davon ausgeht, dass die wenigsten Menschen die Möglichkeit haben, sich mit dem Leben als ganzheitlichem Prozess zu beschäftigen, sondern die Mehrheit mit dem Überleben von einem Tag auf den anderen beschäftigt ist.

Für BÜHLER ist ein konstruktiv lebender Mensch derjenige, der sich um die Verwirklichung seiner besten individuellen Potentiale bemüht und dadurch sein innerstes Selbst zum Ausdruck bringt, sich aber auch am sozial-kulturellen Leben beteiligt. So verstandene Selbstverwirklichung ist Selbstverwirklichung in Hingabe an andere. Der konstruktiv lebende Mensch überwindet die Zweifel und Verluste, um trotzdem aufbauend wirksam zu werden und in innerer Freiheit vorwärts zu schreiten. Das individuell Ganze ist in das gesellschaftlich Ganze eingebettet und dieses letztlich ein Teil des vom konstruktiv-sinngewaltigen Geist durchwalteten Weltganzen.

Der Mensch muss in einem permanenten Prozess Entscheidungen fällen und zwischen den vier Grundtendenzen des Lebens wählen, die in Spannung miteinander zu Erfüllung und Selbstverwirklichung führen:

1. Tendenz zur Bedürfnisbefriedigung
2. Tendenz zur Sexualität, zur Anerkennung des Ich, zur selbstbeschränkten Anpassung
3. Tendenz zur schöpferischen Expansion
4. Tendenz zur Integration und Aufrechterhaltung der inneren Ordnung

Erfüllung setzt voraus, dass alle vier Strebungen gefördert werden. In Gesprächen fand BÜHLER heraus, dass vier Gesichtspunkte, die mit den vier Grundtendenzen korrespondieren, die Erfüllung oder Verfehlung des Lebens kennzeichnen:

1. Glück
2. Lebensumstände
3. Leistung
4. Moralische Selbstbewertung

Für BÜHLER ist alles menschliche Handeln auf Ziele hin gerichtet, die Werte und Sinn darstellen. Ohne den Glauben oder die Intentionalität ist der Mensch nicht in der Lage, den ständigen Prozess des Wählens und Entscheidens zwischen den Grundtendenzen durchzustehen, um zur Erfüllung in der Selbstverwirklichung zu gelangen.

Für BÜHLER ist die "Ganzheit der Person" ein Lehrsatz der Humanistischen Psychologie, was sie zu anderen psychologischen Richtungen abgrenzt, wobei sie sich auf die Ergebnisse der Gestaltpsychologie stützt. Bekannt wurde BÜHLER durch ihre Studien über den Lebenslauf als "Ganzes". Dies war ihr so wichtig, dass sie die Methode der "biographischen und klinischen Erhebung" sowie der "strukturierten Exploration" den damaligen Normen der statistischen Methoden gegenüberstellte. Dabei schlägt sie unter Berufung auf ALLPORT folgende Validitätskriterien vor:

- Gefühl subjektiver Gewissheit
- Konformität mit bekannten Fakten
- Geistige Bearbeitung
- Vorhersagekraft
- Soziales Einverständnis
- Innere Konsistenz

BÜHLER stellte als eine der ersten in einer Zeit, in der die Humanistische Psychologie noch nicht vollständig wissenschaftlich anerkannt war, ein voll entwickeltes, wissenschaftlich abgesichertes phänomenologisches Konzept zur Verfügung. Die biographische Methode wurde bekannt, so dass auch Forscher, die außerhalb der Humanistischen Psychologie standen, sich für das Konzept zu interessieren begannen.

Während die Psychoanalyse den Menschen als triebdeterminiertes Wesen und der Behaviorismus als Reiz-Reaktions-System auffasst, versteht die Humanistische Psychologie den Mensch an sich und intentional, d. h. auf Selbstverwirklichung als Erfüllung des menschlichen Lebenslaufes hin lebend.

Dieser Selbstverwirklichung geht BÜHLER in ihren biographischen Studien nach, wobei sie als Ergebnis die "Lebensbilanz" als negative oder positive vorschlägt und anschaulich beschreibt. BÜHLER bestätigt so die Aussagen der Existenzphilosophie, dass das Leben auf dem Hintergrund der "Geworfenheit" durch den Akt des "Wählens" und "Entscheidens" selbst verwirklicht wird, wobei sich der Mensch den oben beschriebenen Tendenzen sehr wohl bewusst sein und so in eigenverantwortlicher Wahl entscheiden kann.

Das Konzept der Selbstverwirklichung bei ABRAHAM MASLOW (1908-1970)

Abraham MASLOW wurde als ältestes von sieben Kindern jüdisch-ukrainischer Eltern in Brooklyn/ New York geboren. Er beschreibt seine Kindheit als unglücklich und von anderen Kindern isoliert, so dass er viel Zeit in Bibliotheken verbrachte. Maslow studierte in Wisconsin-Madison, wo er 1934 in Psychologie promovierte. Nachdem er viele Jahre am Brooklyn College als Professor lehrte, wechselte er 1951 nach Boston an die Brandeis Universität.

MASLOW kam ursprünglich vom Behaviorismus, vollzog aber später eine Wende zur Tradition GOLDSTEINs, da er gegen die pessimistische, nur partikulare Psychologie eine andere setzte, die das "Gute" im Menschen mit dem Ziel der Selbstverwirklichung beachtete.

In seinem 1954 veröffentlichten Hauptwerk "Motivation and Personality" beschäftigt sich MASLOW mit den menschlichen Bedürfnissen. MASLOW unterscheidet die Grundbedürfnisse als Mangelbedürfnisse, wie z. B. Hunger, Sexualität und Schlaf, und Metabedürfnisse als Wachstumsbedürfnisse, die hierarchisch höher stehen und auftreten, sobald die Grundbedürfnisse befriedigt sind.

MASLOWs Bedürfnishierarchie ist folgendermaßen aufgebaut:

Als so genannte Mangelbedürfnisse:

1. Physiologische Bedürfnisse (Nahrung, Flüssigkeit, Unterkunft, Bekleidung, Sexualität, Schlaf)
2. Bedürfnis nach Sicherheit
3. Bedürfnis nach Liebe und Zugehörigkeit
4. Bedürfnis nach Achtung

Als Wachstumsbedürfnisse führt er auf:

Ganzheit, Vollkommenheit, Erfüllung, Gerechtigkeit, Lebendigkeit, Reichhaltigkeit, Einfachheit, Schönheit, Güte, Einzigartigkeit, Mühelosigkeit, Verspieltheit, Wahrheit, Bescheidenheit.

Wie die untersten physiologischen Bedürfnisse, bilden auch die Wachstumsbedürfnisse untereinander keine Hierarchie. Wenn alle Bedürfnisse gesättigt sind, kann das "eigentliche" Bedürfnis erst zur Geltung kommen: die Selbstverwirklichung als Lebensquelle. Bei den meisten erwachsenen Menschen liegen die Potentiale der Selbstverwirklichung brach, weil sie zu sehr mit der Befriedigung der Grundbedürfnisse beschäftigt sind. Trotzdem können auch diese im Laufe ihres Lebens die Erfahrung des Gefühls von Selbstverwirklichung machen.

Aufgrund dieser Theorie studierte MASLOW an Menschen, die ihre Ziele seiner Meinung nach erreicht haben, die Selbstverwirklichung als gesunde Grundtendenz des menschlichen Lebens. Bei dieser Untersuchung (an lebenden und historischen Personen wie z. B. Einstein, Roosevelt und Schweitzer) bezog er sich auf gesunde Menschen, also nicht, wie bislang in der Psychologie üblich, auf seelisch kranke Menschen. Er brachte 18 Merkmale hervor, die sowohl den sich selbstverwirklichenden Menschen als auch eine "healthy society" charakterisieren können:

1. Bessere Wahrnehmung der Realität
2. Akzeptieren (sich selbst, andere, die Natur)
3. Spontaneität, Einfachheit, Natürlichkeit
4. Problemstellung (Problemorientierung nicht Ichorientierung)
5. Die Eigenschaft der Objektivität, das Bedürfnis nach Privatheit
6. Autonomie, Unabhängigkeit von Kultur und Umwelt, Wille, aktiv Handelnde
7. Unverbrauchte Wertschätzung
8. Die mystische Erfahrung, die Grenzerfahrung
9. Gemeinschaftsgefühl
10. Interpersonale Beziehungen
11. Die demokratische Charakterstruktur
12. Unterscheidung zwischen Mittel und Zweck, Gut und Böse
13. Philosophischer, nicht feindseliger Sinn für Humor
14. Kreativität
15. Widerstand gegen Anpassung, die Transzendenz jeder besonderen Kultur
16. Die Unvollkommenheiten der selbstverwirklichenden Menschen
17. Werte und Selbstverwirklichung
18. Die Auflösung von Dichotomien in der Selbstverwirklichung

Geht man von dieser Konzeption aus, so ist alles das gut zu nennen, was zu einer Entwicklung in Richtung auf die Selbstverwirklichung führt. Unnormal, psychopathologisch und schlecht ist das, was diese Entwicklung hemmt, unterdrückt oder stört. So ist Psychotherapie alles, was hilft, die Person auf den Pfad der Selbstverwirklichung zurückzubringen.

MASLOW fordert, dass die Psychologie nicht auf der Ansicht besteht, der Mensch sei böse, sondern dass sie beiden Seiten des Daseins, dem Guten und dem Bösen, gleichermaßen Aufmerksamkeit widmet.

MASLOW achtet zwar den Behaviorismus und die Psychoanalyse in manchen Teilen ihrer Methoden, nimmt aber Abstand von ihren Menschenbildern, um zu einem neuen Bild zu kommen, dass sich auf die wesentlich angelegte höhere Natur des Menschen bezieht.

MASLOW ist historisch betrachtet der bedeutendste Vertreter der Humanistischen Psychologie. Er wendet sich gegen eine Psychologie, die den Menschen nicht in seiner Ganzheitlichkeit betrachtet, gegen einen Dualismus von Leib und Seele, der das Prinzip der Ganzheitlichkeit des sich selbst verwirklichenden Organismus nicht anerkennt. Wie andere Vertreter der

Humanistischen Psychologie hat auch MASLOW die Auffassung, dass es zu dem organismischen Prozess der Selbstverwirklichung nur kommt, wenn der Mensch in der Polarität des Lebens steht und aktiv den Prozess ergreift.

MASLOWs spezifischer Beitrag zur Humanistischen Psychologie liegt darin, dass er den Aspekt der Grenzerfahrung hervorhebt. Im Rahmen des Konzeptes der Selbstverwirklichung tauchen so auch rational nicht zugängliche Erfahrungen auf. Die Psychologie ist so um einen Aspekt der ganzheitlichen Wahrnehmung erweitert, der sonst der Religion und Philosophie vorbehalten war. Diese werden genauso ernst genommen wie andere Erfahrungsbereiche. Dem Konzept der Grenzerfahrung kommt eine Schlüsselfunktion in MASLOWs Theorie zu mit folgenden Implikationen:

1. Die Grenzerfahrungen gehören als Bestandteil der Welt zur ganzheitlichen Wahrnehmung. Sie ist eine leibliche Verschmelzung mit der Welt für einen Moment.
2. Die Grenzerfahrung ist Ausdruck einer sonst verborgenen Realität, sie komplettiert so die Realität um einen entscheidenden Aspekt, der zur Ganzheit gehört. MASLOW geht es um eine Erweiterung des Menschenbildes im Sinne eines Zulassens von Wahrnehmung und Erfahrung in allen Bereichen des Daseins, die guten wie die schlechten.

Die Sozialpsychologische Weiterentwicklung der Neo-Psychoanalyse bei ERICH FROMM (1900 - 1980)

Erich FROMM wurde 1900 in Frankfurt am Main geboren und wuchs in einer sehr orthodox jüdischen Familie auf, aus der zahlreiche Rabbiner hervorgegangen waren. Nach Beginn eines Jurastudiums in Frankfurt wechselte FROMM zum Soziologiestudium nach Heidelberg, wo er 1922 über *Das jüdische Gesetz* promovierte. 1926 heiratete er die Psychoanalytikerin Frieda Reichmann und begann Ende der 20er Jahre eine psychoanalytische Ausbildung bei Hanns SACHS. Er leitete seit 1930 die sozialpsychologische Abteilung des Instituts für Sozialforschung in Frankfurt und emigrierte 1934 in die Vereinigten Staaten.

Für FROMMs Denken bilden drei Einflüsse die Hauptgrundlage:

- Das Alte Testament (was ihm vor allem durch den Talmudlehrer RABINKOW nahe gebracht wurde),
- die Psychoanalyse (der Selbstmord einer jungen Bekannten weckte sein Interesse an den Theorien FREUDs,
- die Schriften KARL MARX' (dessen Menschenbild er entgegen den zahlreichen politischen Interpretationen als zentral humanistisches auffasste). Für FROMM geht es MARX um die Verwirklichung der Religiosität (nicht zuletzt als Erwartung des Messias) im realen gesellschaftlichen Leben.
- Der vierte Einfluss waren die östlichen Weisheitslehren. Vor allem faszinierte ihn der Buddhismus als Möglichkeit der Religiosität ohne absolute Autorität und irrationale Mystifizierung. Auf der Grundlage der historisch-materialistischen Methode verbindet FROMM so die gesellschaftlichen Bestimmungen des Individuums, wie sie von MARX interpretiert wurden, die individuelle Bestimmtheit nach FREUD mit dem religiösen Horizont des Menschen, den FROMM vor allem im Judentum, im Christentum und im Buddhismus

erfahren hat. Das Gemeinsame dieser Denkrichtungen sucht FROMM in der Aufforderung, die gesellschaftlichen Umstände so zu gestalten, dass der Mensch seine Kräfte entfaltend im Sein leben kann.

FROMM, der sich anfangs als "guter Schüler" der freudianischen Psychoanalyse verstand, kam im Laufe seines Schaffens zu einer Kritik der Psychoanalyse, die sich wie folgt zusammenfassen lässt:

- Der Mensch wird auf ein triebgesteuertes Bedürfniswesen reduziert. Der Mensch muss aber als Ganzheit betrachtet werden, dessen Bedürfnisse sich aus seiner gesamten Lebenssituation ergeben, nicht nur aus seiner Libido-Entwicklung. Der Mensch ist auch unabhängig von ökonomischen Verhältnissen und Gesellschaftsstrukturen.
- FREUDs Menschenbild zielt allein auf den egoistischen Menschen, dessen Streben allein im Abwenden von Unlust als Unglück besteht. Die Psychoanalyse kommt so nicht zu einem positiven Menschenbild, in dem die Voraussetzung für eine freie Gesellschaft läge.
- FREUD schreibt dem Menschen eine konstruktive Tendenz zu, die auch auf Wachstum zielt, und eine destruktive, die eine Verhinderung des Lebens mit sich bringt. Bei FROMM aber siegt die destruktive Tendenz nicht wie bei FREUD, sondern sie kommt erst dann zum Vorschein, wenn der Mensch die Tendenz zum Leben verfehlt hat.

Wie MARX unterscheidet FROMM beim Menschen nicht zwischen "Natur" und "Wesen". Das Wesen des Menschen wird unterschieden von seiner jeweils historischen "Existenz", wobei das Wesen als menschliche Natur im allgemeinen aufzufassen ist. Die konstanten Bedürfnisse, wie Sexualität und Hunger, sind Bestandteil der menschlichen Natur, die entsprechend der kulturellen Bedingtheiten verschiedene Ausprägungen erfahren können. Die relativen Bedürfnisse, wie Geld, Ästhetik und Werte, sind nicht wesentlicher Bestandteil, sondern Ausdruck bestimmter gesellschaftlicher Strukturen. Der Mensch ist von Geburt an mit konstanten Bedürfnissen ausgestattet, die sich nach der historischen Situation entwickeln und durch relative Bedürfnisse erweitert werden.

FROMM versteht die Geburt als Prozess der Entstehung der Persönlichkeit, wie er auch die Evolution der Menschheit als Prozess auffasst. Der Mensch wird als Primat definiert, der an dem evolutionären Punkt seine Entwicklung begann, an dem die Determination durch die Instinkte ein Minimum und die Entwicklung des Gehirns ein Maximum erreicht hatte.

Der Mensch erkennt als vernunftbegabtes und selbstbewusstes Wesen die Begrenztheit seiner Existenz, die Dichotomie zwischen Leben und Tod, zwischen der Entfaltung aller seiner Möglichkeiten und der zu kurzen Lebensspanne als Ausdruck eines "tragischen Konflikts".

Eine weitere Dichotomie besteht in dem Gegensatz des Alleinseins als einmaliges Wesen und des in Beziehungsstehens und -suchens.

Neben diesen existentiellen Dichotomien gibt es die historischen. Diese sind vom Menschen selbst geschaffen worden, und er muss sich verantwortlich und produktiv um ihre Lösung kümmern, und sich auf die Ungewissheit der Möglichkeit der Lösung einlassen. Dies führt zu einer permanenten Störung des inneren Gleichgewichts, da sich Gewissheit und Ungewissheit abwechseln, woraus, um der Störung zu entkommen, der Versuch entsteht, ein neues Gleichgewicht zu erschließen. Dies ist der "Prozess der Selbstwerdung".

Die physiologischen Bedürfnisse, wie Hunger, Durst, Schlaf und Sexualität, hat der Mensch mit dem Tier gemeinsam. Diese können jedoch nur in dem Maße befriedigt werden, wie auch die existentiellen Bedürfnisse Befriedigung finden. Als existentielle Bedürfnisse führt FROMM vor allem in seinen Werken "Anatomie der menschlichen Destruktivität" und "Wege aus einer kranken Gesellschaft" die folgenden aus:

1. Orientierung und Hingabe
2. Verwurzelung
3. Identität
4. Transzendenz und
5. das Bedürfnis, etwas zu bewirken.

Der Mensch lässt sich nur verstehen in der Dynamik der wechselwirkenden Prozesse zwischen Individuum und Gesellschaft. In seinem Buch "Die Furcht vor der Freiheit" geht FROMM darauf näher ein. Der Mensch ist vor die Alternative gestellt, sich entweder der Abhängigkeit und Unterwerfung zu ergeben oder sich um die volle Verwirklichung seiner einzigartigen, individuellen Freiheit zu bemühen.

Für FROMM ist die Geschichte der Menschheit geprägt von dem Kampf um die Freiheit. Die Errichtung totalitärer Systeme deutet aber darauf hin, dass es neben dem Freiheitsdrang noch eine Unterwerfungssehnsucht im menschlichen Wesen gibt.

Der Mensch wird in eine gesellschaftliche Situation hineingeboren, an der er zunächst nichts ändern kann. Erst durch die Akzeptierung der Situation kann der Versuch unternommen werden, mit anderen zusammen eine Veränderung herbeizuführen. Diese vollzieht sich nicht nur außerhalb auf einer gesellschaftlichen Ebene, sondern auch innerhalb des Individuums. Der Mensch hat sich im Laufe der Geschichte immer mehr von seinen ursprünglichen Bedingungen gelöst. Im Prozess der Individuation durchtrennt der Mensch immer mehr die "Nabelschnur", die ihn mit der Außenwelt verbindet und die ihn unfrei macht.

Diese zunehmende Freiheit hat dialektischen Charakter, da sie einerseits eine Zunahme der Stärke des Selbst und seiner Handlungsmöglichkeiten bedeutet, andererseits aber auch mit zunehmender Vereinsamung und Eigenverantwortlichkeit einhergeht. Dabei unterscheidet FROMM zwei Arten von Freiheit: Die "Freiheit von", die sich auf die Loslösung von gegebenen Bedingungen bezieht und die "Freiheit zu" als positive Freiheit mit dem Ziel der Verwirklichung. Wird der Prozess des Fortschreitens zu einer Verwirklichung der Individualität unterdrückt, kann die "Freiheit von" zu einer unerträglichen Last werden, die zu einer Sehnsucht nach Unterwerfung und Unfreiheit führt und so totalitäre Systeme möglich macht.

FROMM versucht die Dialektik der Freiheit aus der Analyse der politisch-ökonomischen Strukturen des Mittelalters herzuleiten und sie so in Zusammenhang mit der Freiheit des Individuums zu bringen. Der Freiheitsgeist in der Renaissance und Reformation ist die Grundlage für den Frühkapitalismus. Der Mensch dieser Zeit taucht aus der vorindividualistischen Existenz auf und beginnt, sich als separate Größe zu verstehen. Gleichzeitig wird er mit dem Doppelgesicht der Freiheit konfrontiert. Der Mensch steht plötzlich als Fremder einer bedrohlichen Welt gegenüber, in der die Möglichkeiten der Welt in den Vordergrund getreten sind. Das Problem liegt für FROMM darin, dass viele Menschen den Schritt zur "Freiheit von" zwar schaffen, aber nicht gleichzeitig die Verantwortung für die damit verbundene Einsamkeit übernehmen und die eigentliche Befreiung in der "Freiheit zu" mit anderen zusammen

unternehmen. Gelingt dieses nicht, kann es schnell zu einer Hingabe an neue Abhängigkeiten kommen, was FROMM in der Wendung vom Feudalismus zum Kapitalismus verwirklicht sieht.

FROMM entwickelt aber auch konkrete Vorstellungen, wie die Überwindung gelingen kann. Selbstverwirklichung ist für ihn ein kreatives Tätigsein, das die Person in ihrer ganzen Totalität umfasst. In dieser Totalität kann der Mensch eine Tätigkeit entwickeln, die ihm individuelle Selbstverwirklichung bei gleichzeitiger Eingebundenheit in die Welt ermöglicht. In einer solchen spontanen Tätigkeit liegt für FROMM die Möglichkeit der Selbstverwirklichung und Vereinigung mit der Welt. Dafür nennt er drei wichtige Komponenten:

- die Liebe des Menschen
- die Arbeit des Menschen
- die Einzigartigkeit des Menschen.

Diese Merkmale ermöglichen wirkliche Befreiung und auch Solidarität mit den anderen Menschen. Die so erworbene neue Sicherheit ist keine, die sich auf andere gründet, sondern auf das eigene spontane Tätigsein. Ohne die Situation allzu hoffnungsvoll und optimistisch zu bewerten, sieht FROMM hierin auch die Chance einer Entwicklung zu einer demokratischen Gesellschaft, die nicht den totalitären und inhumanen Gefahren erliegt.

FROMMS Beitrag zur Humanistischen Psychologie ist vor allem ein theoretischer. Seine humanistische Weltanschauung hätte er gerne als philosophisch-politische Grundlage einer Revision der Psychoanalyse gesehen und so auch als theoretisches Fundament der Humanistischen Psychologie.

Sein spezifischer Beitrag zur Humanistischen Psychologie liegt darin, dass es ihm gelingt, die individuelle Bedeutung des Menschen im Rahmen einer gesellschaftlichen Analyse als gleichberechtigt neben die ökonomisch-historischen Bedingungen zu stellen. FROMM grenzt sich in seinem Verständnis der "Selbstverwirklichung" von den anderen Psychologen der Humanistischen Psychologie ab. Er charakterisiert sie als historischen und damit auch kollektiven Prozess der permanenten Auseinandersetzung des Menschen mit der Natur, wobei die individuellen Bedürfnisse das Resultat eines historisch kollektiven Prozesses sind, das aber konkret und aktuell erfahrbar ist.

Zusammenfassung

Die Humanistische Psychologie ist kein Theoriegebäude, das eine Tradition aufnimmt, sondern eine Bewegung, die die Strömungen des Zeitgeistes aufnimmt, der weltumspannend und nicht allein auf die Psychologie zu beschränken ist.

1. Die europäische Existenzphilosophie und Phänomenologie bilden den wichtigsten Hintergrund für die Konzepte der Humanistischen Psychologie.

- Angst und Freiheit als einander bedingende Aspekte menschlichen Seins
- die Möglichkeit und auch Notwendigkeit von Wahl und Entscheidung und die daraus resultierende Verantwortlichkeit
- Gegenwärtigkeit
- Intentionalität
- In-der-Welt-Sein

sind die Aspekte, die in den dargestellten Ansätzen in unterschiedlicher Weise zum Tragen kommen.

2. Als weitere philosophische Einflüsse müssen angesprochen werden:

a) Marxismus

Das kollektive Handeln und Wesen des Menschen wird in den Mittelpunkt gerückt. Die Humanistische Psychologie wird so um die politische Dimension des menschlichen Seins erweitert.

b) Alte Testament

Die Lehren der Propheten des Alten Testaments mit ihren ethischen Prinzipien wie Glaube, Liebe, Hoffnung und der Idee einer menschlichen Gemeinschaft werden für die Humanistische Psychologie verfügbar gemacht.

c) Buddhismus

Von den Ideen des Buddhismus werden in die Humanistische Psychologie vor allem die folgenden aufgenommen:

- das Wissen im Sinne eines intuitiven Schauens zum Erfassen der Ganzheit einer Sache,
- die dialektische Auffassung von den Polaritäten,
- die Vorstellung des Eins-Sein mit Natur und Kosmos auf dem Wege der inneren Versenkung
- der Verzicht auf absolute Autorität.

3. Die Ära der von ROOSEVELT eingeleiteten Wirtschaftsreform bildete den politisch-geschichtlichen Hintergrund der wirtschaftlichen, wissenschaftlichen und kulturellen Blüte und ermöglichte so in der Psychologie die Entwicklung

a) des Behaviorismus und der Humanistischen Psychologie als Gegengewicht zur Psychoanalyse und gleichzeitig

b) der Humanistischen Psychologie als Gegengewicht zum Behaviorismus.

4. Die wichtigsten psychologischen Begriffe der Humanistischen Psychologie lauten:

a) Wahl, Entscheidung, Verantwortlichkeit

b) Ganzheit

- als individuelle von Körper, Geist und Seele und der Betrachtung der Polaritäten
- in der Begegnung als Einheit von Ich und Du
- in der Beziehung zwischen Individuum und Welt/Umwelt als Gesellschaft
- im Sinne des wissenschaftstheoretischen Anspruchs des In-der-Welt-Seins

c) Selbstverwirklichung

d) Hier-und-Jetzt

5. Die Entstehung der Humanistischen Psychologie als "Dritte Kraft" ist nicht denkbar ohne den Behaviorismus und die Psychoanalyse. Die Vertreter der Humanistischen Psychologie kommen häufig von einer dieser beiden Richtungen und haben sich nie als deren Gegner verstanden, da es ihnen um die Weiterentwicklung der Psychologie insgesamt ging und geht.

HUMANISTISCHES PSYCHODRAMA

1980 ordnete Hilarion Petzold das Psychodrama als Methode in die Humanistische Psychologie ein. Er meint, dass das Psychodrama als die "älteste Methode humanistischer Psychotherapie bezeichnet werden und Moreno als Begründer des Psychodramas selbst als der Nestor und bedeutendste Pionier dieser Bewegung gesehen werden könnte. Die wichtigsten Konzepte der Humanistischen Psychologie seien von Moreno bereits in den zwanziger und dreißiger Jahren entwickelt worden, lange bevor ROGERS, PERLS, MASLOW und die vielen anderen der "Dritten Kraft" ihre Ideen und Verfahren konzipiert hätten. Nun ist in der Tat richtig, dass Moreno Vorläufer, Anreger, Inspirator für einige der genannten Protagonisten gewesen ist. Er hat sich jedoch nie ausdrücklich der entstehenden Richtung der Humanistischen Psychologie zugerechnet. Vielmehr war es ihm daran gelegen, das Moreno-Psychodrama als eigenständiges Verfahren der Gruppenpsychotherapie - vor allem in Abgrenzung zur Psychoanalyse - zu etablieren. Seine Pionierleistungen in der psychologischen Gruppenarbeit hat er 1966 als "Third psychiatric revolution" bezeichnet. Nicht die Humanistische Psychologie sollte die "Dritte Kraft" sein, sondern sein Psychodrama, seine Soziatrie. J. L. Moreno stand mit seiner Persönlichkeit und den damit verbundenen Ansprüchen nach Originalität und Urheberschaften, seinem Prophetentum, seinem Egotismus der Integration seiner Gedanken in eine psychologische Bewegung im Wege. Mir scheint, er wollte dies gar nicht. In seinem Spätwerk entwickelte er eine religiöse, kosmologische Weltanschauung. Er schreibt 1959: "Die neuen Werte sind kosmodynamischer Natur. Die neuen Lebenskräfte werden dem Menschen aus seiner kosmischen Verbundenheit zufließen." (Moreno, S. 8)

Das Klassische Psychodrama Morenos, hier in Deutschland im wesentlichen durch Grete LEUTZ vertreten, hat inzwischen Neu- und Weiterentwicklungen erfahren. Eine erste Variation des ursprünglichen Settings nahm die Moreno-Schülerin Heike STRAUB vor: Sie bezieht viel stärker gruppenspezifische Vorgehensweisen und Methoden anderer Psychotherapien in das Psychodrama mit ein. Immer wieder sind die Methoden des Psychodramas in psychoanalytischen Therapien zur Anwendung gebracht worden. Adolf FRIEDEMANN in der Schweiz und in Frankreich Serge LEBOVICI, später ab 1950 Didier ANZIEU, BASQUIN, WIDLÖCHER u. a. nutzen das Psychodrama in einem zum Teil noch orthodoxen-psychoanalytischen Konzept. ERDMANN und HENNE sehen Gemeinsamkeiten zwischen MORENOS Psychodrama und der analytischen Psychologie nach C. G. Jung insbesondere im Ziel des therapeutischen Geschehens: Das eigene Wesen soll in seiner Ganzheit entdeckt, eine Begegnung mit dem eigenen Selbst, eine Vergrößerung der individuellen Autonomie und der Soziabilität erlangt werden. Soziale Phänomene verbinden Alfred ADLER und J. L. MORENO, so dass Adlerianische Therapeuten wie z. B. ANSBACHER, ACKERMANN, CORSINI und DREIKURS begannen, psychodramatische Methoden zu praktizieren ohne jedoch auf MORENOS theoretische Konzepte zurückzugreifen. Verhaltenstherapeutische Rollenspiele sind schon früh in den 40er Jahren von ZANDER und LIPITT aus der interventionssozio-metrischen Praxis MORENOS hergeleitet worden. Rollenspiele werden seitdem immer wieder zum Training erwünschter Verhaltensweisen eingesetzt. Unter dem Einfluss der kognitiven Verhaltenstherapie und des multimodalen

Ansatzes von LAZARUS gewinnt das Rollenspiel große Bedeutung. PETZOLD hat ab 1969 versucht, dass Psychodrama mit der Verhaltenstherapie zu verbinden. Sein "Behaviordrama" versteht er als Ausdruck der Präzisierung der verhaltenstherapeutischen Elemente im Psychodrama, so wie er auch darum bemüht ist, die psychoanalytischen Elemente des Psychodramas frei zu arbeiten. (Petzold in Völker, S. 211) Das Tetradische Psychodrama soll eine Integration der verschiedenen Psychodrama-Richtungen leisten. SCHÜTZENBERGER versucht die Theoriebildung FREUDs, MORENOs und LEWINs unter Hinzuziehung humanistisch-psychologischer Ansätze von ROGERS zu vereinen. Ihre theoretischen Ausformulierungen bleiben konfus, wobei ihr Bemühen zu sehen ist, eine integrative Psychodramatherapie zu schaffen. PETZOLD hat dann - wie er sagt - Bausteine für eine integrative Dramatherapie entwickelt, damit das Tetradische Psychodrama begründet, indem er MORENOs Psychodrama, das therapeutische Theater von ILLIEN in Verbindung mit der Gestalt- und Bewegungstherapie vereint. Auf eine Initialphase folgt eine Aktionsphase, der wiederum eine Integrationsphase, die mit einer Phase der Neuorientierung abschließt. Eigentlich hat er nicht mehr geleistet, als dem klassischen Drama der Antike mit den Phasen Protasis, Peripeteia, Lysis die Phase des Eintrainierens neuer Verhaltensweisen, ein Rollentraining hinzuzufügen.

Das Humanistische Psychodrama ist eine neue Form des Psychodramas. Nach einer Rückbesinnung auf MORENOs ursprüngliche Gedanken, einem Ernstnehmen von dem, was er gewollt hat, begann im Humanistischen Psychodrama eine Neuformulierung von Ideen und Theorien. Sie bezieht sich sowohl auf MORENOs Konzepte als auch auf neu gewonnene Erkenntnisse aus der sehr intensiven Praxis des Humanistischen Psychodramas von 1980 bis heute. Durch die Integration in die Humanistische Psychologie wurde es notwendig, die Ziele und Methoden neu zu bewerten und zu beschreiben.

In den Mittelpunkt gerückt ist die individuelle Verantwortung des Menschen für sich selbst und für die Gemeinschaft. Das Ziel der Selbstverwirklichung des Einzelnen wird gemeinsam in der Gruppe und mit Hilfe der Gruppe verfolgt.

Das Menschenbild der Humanistischen Psychologie wird übernommen:

- Der Glaube an die Möglichkeiten der Selbstentfaltung und -verwirklichung des Individuums,
- die eigene Akzeptanz und die Akzeptanz der anderen Gruppenmitglieder,
- Hoffnung und Verantwortung für menschenwürdigeres Leben in dieser Welt,
- Verzicht auf absoluten Wahrheitsanspruch und Autorität.

Hier ist jeder Mensch autonom und gleichzeitig sozial eingebunden, er ist für sein Leben verantwortlich.

Das bedeutet für die Therapie im Humanistischen Psychodrama, dass der einzelne in seinem sozialen Umfeld aufgerufen und fähig ist, zu lernen und sich zu verändern. Es bedeutet auch, dass ihm die Verantwortung vom Therapeuten nicht abgenommen werden darf, indem dieser ihn von außen "behandelt", sondern er ermutigt werden kann, sich selbst zu erforschen, seine Ziele zu definieren und sie anzugehen. Die Eigenverantwortlichkeit bleibt beim Klienten. Der Klient erfährt im therapeutischen Prozess, dass er bewusst Wahlen und Entscheidungen trifft und dafür die alleinige Verantwortung übernimmt. Er trifft z.B. die Wahl, welches Thema er in der Gruppe bearbeiten möchte, in welcher Szene sich sein Thema repräsentiert und mit welchen Gruppenmitgliedern er die therapeutische Arbeit durchführen möchte. Auch wählt jedes Mitglied einer humanistischen Psychodramagruppe das Maß, in dem es seine Anliegen in die Gruppe gibt

und bearbeitet. Der Therapeut hat die fachliche Kompetenz, den Veränderungsprozess zu fördern. Da psychodramatisches Arbeiten Ausdrucksarbeit des Einzelnen in und mit Hilfe der Gruppe ist, bekommt - wie die Therapeuten-Klienten-Beziehung - die Gruppe eine große Bedeutung, die als Hilfs-Ich oder Doppel die Ausdrucksarbeit ermöglicht und gestaltet.

Mit Hilfe des Therapeuten richtet der Protagonist eine Spielszene ein, in der die konfliktrträgige Art und Weise, Situationen zu erleben und zu verarbeiten, besonders deutlich wird. Der Protagonist repräsentiert dabei mit seinem Thema zugleich thematische Anteile der anderen Gruppenmitglieder. Die dem Protagonistenspiel vorausgehende Erwärmungsphase zu Beginn einer Gruppensitzung ermöglicht zunächst jedem Gruppenmitglied, sein Thema zu finden, es in den Gruppenprozess einzubringen, so dass eine gemeinsame Ausdruckslage innerhalb der Gruppe entstehen kann. Die Erwärmungsphase wird durch die soziometrische Wahl abgeschlossen. Die Gruppe wählt ihren Protagonisten. Dabei ist die Protagonistenwahl als soziometrische und thematische Kristallisation durch mehr oder minder bekannte eigene thematische Anteile der Gruppenmitglieder bestimmt. In ihr manifestieren sich die thematischen und soziometrischen Verbindungen, die in der Erwärmungsphase stattgefunden haben. Der Gruppenprozess konzentriert sich auf ein gemeinsames Arbeitsthema, welches an ein Gruppenmitglied gebunden ist, die Aufmerksamkeit der Gruppe wird hierdurch gebündelt. Die Protagonistenwahl ist somit eine sich kristallisierende Verdichtung bestimmter eigener thematischer Anteile der Gruppenmitglieder. Das nun folgende Protagonistenspiel stellt eine intensive Kommunikationsform mit der Gruppe dar und ist so ein Bestandteil zur Ausbildung von kongruenten Beziehungsstrukturen innerhalb der Gruppe. Die Darstellung und Gestaltung des Protagonisten ist immer auch ein darlegendes „Gespräch“ mit der Gruppe. An diesem „Gespräch“ beteiligt sich die Gruppe spielimmanent durch Doppeln und Hilfs-Ich-Spiel als auch im abschließenden Sharing. Es ist von Bedeutung, welches der Gruppenmitglieder jeweils als Hilfs-Ich vom Protagonisten ausgesucht wird. Die Wahl des Hilfs-Ichs ist nicht beliebig, sondern ist auf einer Beziehung begründet, die emotional und inhaltlich eine Verbindung von biographisch gegenwärtiger Gefühlslage beim Protagonisten und soziometrischer Aktualität in der Gruppe ist. Das heißt, die Beziehungen in der Gruppe sind nicht nur als Fundament des Rollenspiels zu verstehen, sondern sie gehen in das Rollenspiel mit ein.

Die Mitspieler und der Therapeut unterstützen den Protagonisten im Psychodramaspiel in der Darstellung seiner subjektiv erlebten Wahrheit und Erlebniswelt. Es ist nicht die Aufgabe der Mitspieler, in ihren Rollen als Hilfs-Ich oder Doppel zu improvisieren, sondern sie sollen durch den Rollentausch die Vorstellungswelt des Protagonisten übernehmen und in seinem Sinne, in seiner Rollenauslegung und Rollendeutung gestalten. Der Protagonist gibt die Rolle vor, indem er zunächst in einem Rollentausch die Rolle des Hilfs-Ich konkretisiert. Die Mitspieler werden so als Hilfs-Ich in die Vorstellungswelt des Protagonisten eingeführt, um sie dann in seinem Sinn einführend zu gestalten. Für den Protagonisten entsteht hieraus das einheitliche Empfinden, sich in einem idealen Maße selbst zu verwirklichen. Er wird zum Mittelpunkt, zur wichtigsten Person seiner eigenen Welt, er lässt seine eigene Autorität und seine eigene Kompetenz entstehen. Er beginnt, frei zu handeln, seine Welt kreativ wirkungsvoller zu strukturieren. Nicht nur Personen aus dem sozialen Umfeld des Protagonisten, sondern auch Gedanken, Vorstellungen und Gefühle können von Gruppenteilnehmern in ihrer Rolle als Hilfs-Ich dargestellt werden. Dadurch wird dem Protagonisten ermöglicht, sie von außerhalb zu betrachten, sie näher kennenzulernen, sich mit ihnen auseinanderzusetzen, sie zu modifizieren oder sich gegen sie abzusetzen.

Indem der Protagonist seine Welt auf der Bühne entstehen lässt, entdeckt er neue Aspekte seiner Lebenssituation, die bislang einen anderen Stellenwert für ihn hatten bzw. bislang fehlten. Er erlebt durch die Darstellung seiner innerlichen Gedanken, Vorstellungen, Phantasien, durch die Externalisierung dieser, mit Hilfe der spielenden Hilfs-Iche einen veränderten

Sinnzusammenhang, der es ihm ermöglicht, sich von alten Wirklichkeitskonstruktionen zu lösen bzw. diese zu verändern, sich selbst auf eine angemessenere Deutung seiner Welt zu verwirklichen.

Jedes Gruppenmitglied ist grundsätzlich zum Doppeln aufgefordert, wobei es selbst entscheidet, ob und wie häufig es sich aktiviert. Unter einem emanzipatorischen Gleichgewicht von Nehmen und Geben, ist dies für jedes Gruppenmitglied ein längerer Prozess, an dessen Ende durch Zusehen und eigenes Probieren die Erkenntnis wächst, dass das Engagement für andere Unabhängigkeit und Bereicherung bedeutet und dass es befriedigend und wertvoll ist, innerhalb des Gruppengeschehens etwas von anderen anzunehmen, andere zu verstehen, ihnen nahe und als Person wichtig zu sein und mit ihnen gemeinsam einen Weg zu gehen.

Je mehr ein Gruppenmitglied die Chance nutzt, im Laufe der Therapie ein "Doppel" zu werden, desto besser lernt es, durch Einfühlung andere Menschen zu verstehen. Dies baut bei ihm soziale Ängste in der Gruppe aber auch im Alltagsleben ab. Es hat im Laufe der Psychodramaarbeit viele Rollen von anderen Menschen kennen gelernt und die Sicherheit gewonnen, damit umzugehen. Es steht ihnen nicht mehr fremd gegenüber, sondern teilt sich anderen mit und findet mit ihnen gemeinsam einen Weg zur Verständigung. In Folge dessen wächst im Laufe des Therapieprozesses die Bereitschaft, die anderen Gruppenmitglieder als auch im weiteren Sinne die Menschen im sozialen Umfeld zu akzeptieren und zu wertschätzen wie sie sind und sie in ihren Möglichkeiten und Grenzen zu begreifen.

Grundlegende Absicht im Humanistischen Psychodrama ist es, innerhalb des Gruppengeschehens die selbstständige Entwicklung der Gruppenteilnehmer zu ermöglichen und zu fördern. Alle psychodramatischen Methoden sind dieser Zielsetzung untergeordnet. Sie beziehen sich auf den Gruppenteilnehmer, die Gruppe als Ganzes und zentrieren sich auf den Protagonisten als Repräsentanten der Gruppe. Die Gruppenteilnehmer bestimmen Inhalt und Ausmaß ihrer Aktivitäten, lediglich begrenzt durch die soziale Gruppenrealität.

Vertreter des Humanistischen Psychodramas glauben, dass dem Menschen ein natürliches Bedürfnis innewohnt, zu wachsen und sich selbst zu verwirklichen.

Im therapeutischen Gruppenprozess kann auf dieses Bedürfnis zurückgegriffen werden. Es ermöglicht dem Leiter und den Gruppenmitgliedern ein nicht wertendes, gelassenes Vertrauen, dass der therapeutische Prozess fortschreitet, und dass der Klient, eingebunden in sein soziales Umfeld, aus eigener Kraft zu sich selbst findet.

Im Humanistischen Psychodrama wird in Anlehnung an die Humanistische Psychologie ein positives Bild des schöpferischen, kreativen Menschen vertreten, sowohl hinsichtlich der individuellen Entwicklung als auch der konstruktiven und kreativen Auseinandersetzung in Beziehungen mit anderen Menschen und der Welt. Der Mensch als lebendiger Organismus ist aktiv und strebt danach seine schöpferischen Fähigkeiten zu entfalten. Selbstaktualisierungstendenzen sind grundlegende Antriebskräfte des Organismus, die in ständigem Austausch mit der Umwelt bei günstiger Konstellation vorhandene Fähigkeiten weiter entfalten und ausdifferenzieren lassen. Der menschliche Organismus ist auf Selbstverwirklichung, Werte, Sinn, Ziele, auf seine Tendenz zur „guten Gestalt“ und zur Grenzüberschreitung gerichtet, Selbstverwirklichung und ganzheitliches Wachstum sind seine Intention, sind ein Charakteristikum der menschlichen Existenz. Jeder Mensch besitzt grundsätzlich die Fähigkeit, seine Persönlichkeit, sein Verhalten und Erleben selbstständig in Richtung auf Reifung und Selbstverwirklichung prozesshaft zu entwickeln. Das Selbst befindet sich in einem kontinuierlichen Veränderungs- und Entwicklungsprozess.

Im Humanistischen Psychodrama sind Selbsterfahrung und Selbstverwirklichung wesentliche Aspekte im therapeutischen Prozess. Für das Gruppenmitglied sind immer die subjektiven Erlebnisse, Gefühle und Gedanken und die eigenen Erfahrungen Ausgangspunkt für eine Veränderung oder Neuorientierung in seinem Erleben und Verhalten in Richtung auf mehr Zufriedenheit und Selbstakzeptanz. Sie stehen zugleich jedoch immer auch in Bezug zur sozialen Realität. In der praktischen therapeutischen Arbeit ist die Auseinandersetzung mit der Biographie des Einzelnen eng verbunden mit der Soziometrie der Gruppe. Indem es dem Individuum gelingt, eine Balance zwischen personaler und sozialer Identität herzustellen, kann sich Zufriedenheit entwickeln. Das Selbstwertgefühl des Menschen entsteht, wenn der Mensch seinen Wunsch nach Selbstachtung und sozialer Anerkennung verwirklichen kann.

Der gruppentherapeutische Ansatz im Humanistischen Psychodrama bietet damit gute Voraussetzungen und Möglichkeiten für die Gruppenteilnehmer ein Gleichgewicht, eine Balance zwischen personalen und sozialen Anteilen des Selbst herzustellen und zu realisieren.

Alles psychische Geschehen ist zielgerichtet und bedeutungsvoll.

Die Suche nach Sinn und Erfüllung, auch über die eigene Existenz hinaus, ist als wesentliche Motivation des Menschen zu berücksichtigen. Im Sinne der Psychodramatherapie kann sie Anstoß sein, die Beziehungen zu Menschen des sozialen Umfeldes zu untersuchen und zu verbessern, weil nur hierdurch die Erfahrung des Einzelnen in der Interaktion und Kommunikation mit den Mitmenschen eine Öffnung und Erweiterung erfährt, die sein Lebensbild ergänzen und verändern.

Der Mensch ist nur als ganzheitliches Wesen zu verstehen, als handelndes Subjekt in seinem sozialen Umfeld.

Im Humanistischen Psychodrama werden nicht einzelne Störungen behandelt, der ganze Mensch mit seiner individuellen Lebenssicht steht im Mittelpunkt des Veränderungsprozesses. An ihm orientieren sich der Therapeut mit seinen Methoden und die anderer Gruppenmitglieder in der Mitgestaltung des gruppentherapeutischen Geschehens. Dabei werden humanistische Werte wie Freiheit, Gerechtigkeit und Menschenwürde vom Therapeuten vertreten und fließen in seine Haltung und seine Methoden mit ein, sie dienen dem Prozess der Normenbildung in der Gruppe.

Der Aspekt der Ganzheitlichkeit ist im Humanistischen Psychodrama auf mehreren Ebenen bedeutsam:

Auf der individuellen Ebene meint er den Menschen als psycho-physisches Ganzes. Der Mensch ist hinsichtlich seiner verschiedenen Systeme wie Denken, Gefühle, Körper ein Ganzes. Der Mensch ist als Einheit von Leib, Seele und Geist zu betrachten, als auch als Einheit von Mensch und Umwelt. Im Psychodrama findet die subjektive Welt der Teilnehmenden in allen möglichen Facetten menschlicher Realität Platz. Ganzheitlichkeit meint somit auch das Spektrum der individuellen Themen. Nicht die Behandlung einzelner Störungen, sondern der ganze Mensch mit seiner individuellen Sicht auf das Leben steht im Mittelpunkt.

Zugleich bezieht der Aspekt der Ganzheitlichkeit also auch die soziale Bezogenheit des Menschen mit ein, der Mensch als psycho-physisches Sozialwesen. Als Gruppentherapeutisches Verfahren verfügt das Humanistische Psychodrama durch die Gruppenrealität sozusagen über ein eingebautes Realitätskriterium. Die Gruppe ist für den Einzelnen ein Gegenüber, das sich ansprechen und berühren lässt von seinen Problemen, Gefühlen und Mitteilungen. In der Gruppe

ereignen sich intensive Kommunikationsprozesse und es kann somit der sozialen Verfasstheit des Einzelnen entsprochen werden.

Im therapeutischen Prozess spielt der Aspekt der Ganzheitlichkeit auch die Art des therapeutischen Vorgehens an, d.h. das Psychodrama ist keine „Redekur“, ist nicht nur auf Sprechen und ist nicht nur dyadisch ausgelegt. Das Psychodrama ist im Rahmen seiner grundlegenden Struktur geöffnet für eine Vielzahl von Methoden.

Das Psychodrama ist nicht so sehr auf Analyse, sondern mehr auf Integration ausgelegt; Konflikte basieren nicht allein auf Szenen bzw. Ursprungsszenen der Vergangenheit, sondern sind stets gegenwärtig aktualisierte und selbst konstruierte Themen. Sie spielen im Hier und Jetzt.

Humanistisches Psychodrama findet im "Hier und Jetzt" statt

Für viele Menschen ist es einfacher, sich mit ihren Gedanken und Gefühlen in der Vergangenheit oder in der Zukunft aufzuhalten als in der Gegenwart. In Folge dessen beginnt für sie das "eigentliche Leben" erst in der Zukunft oder es hat bereits in der Vergangenheit stattgefunden. Somit findet eine Flucht vor der Auseinandersetzung mit den aktuellen Lebensthemen statt, das darin liegende Entwicklungspotenzial bleibt ungenutzt. Ein wichtiges Ziel der humanistischen Psychodramatherapie ist die Konzentration auf die Gegenwärtigkeit. Humanistisches Psychodrama findet im Hier und Jetzt statt, unabhängig davon, ob das zu bearbeitende Thema in einer Szene aus der Vergangenheit, der Gegenwart oder der Zukunft seinen Ausdruck findet oder ob es durch eine Szene repräsentiert wird, die nicht an ein reales Ereignis angelehnt ist. Dabei soll jedoch das Hier und Jetzt in der Ganzheit von Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft begriffen werden, da sich die Bedeutung der Gegenwart sowohl aus dem Erlebten der Vergangenheit als auch aus dem Wissen über die Möglichkeiten der Zukunft ergeben.

Der Leiter hat dabei die Aufgabe dafür zu sorgen, dass der Protagonist und die Hilfs-Ichs in der Szene, in ihrer jeweiligen Rolle und im Hier und Jetzt bleiben, statt in die Metakommunikation zu gehen, indem sie berichten, wie sich die Szene in der Vergangenheit abgespielt hat oder in der Zukunft vermutlich abspielen würde. In der Bearbeitung des Themas hilft der Leiter dem Protagonisten herauszufinden, welches Thema in den Vordergrund tritt und mit welchen gegenwärtigen Gefühlen und Bedürfnissen es verknüpft ist. Dabei soll der Protagonist erfahren, "was" er im Moment wahrnimmt, dass beispielsweise sein Herz schneller schlägt, er eine andere Körperhaltung einnimmt oder sich ein Gefühl in ihm zu verändern beginnt und nachzuvollziehen, "wie" es dazu gekommen ist und welche Bedeutung er seiner Wahrnehmung im Hinblick auf sein gegenwärtiges Thema verleiht.

Die nicht-direktive Grundhaltung im humanistischen Psychodrama, getragen von Empathie, Wertschätzung und Kongruenz

Das Humanistische Psychodrama hat - besonders was die Einstellung und Haltung des Leiters bzw. Therapeuten angeht – deutliche Parallelen zur Gedankenwelt von C. R. ROGERS. Was ROGERS den personenzentrierten Ansatz nannte, ist im Humanistischen Psychodrama der protagonistenzentrierte Ansatz.

Der Leiter des Humanistischen Psychodramas orientiert sich an den Vorgaben bzw. dem emotionalen Erleben des Protagonisten. Er ist dafür verantwortlich, dem Thema des Protagonisten in seiner subjektiven Wirklichkeit Gestalt zu geben. Dabei sollte der Leiter möglichst nicht-direktiv vorgehen und mit dem "Material" arbeiten, welches der Protagonist

vorgibt und ihm im therapeutischen Setting nichts "überstülpen", was nicht seinen Vorgaben bzw. seinem Erleben entspricht. Bringt der Leiter, ein Doppel oder ein Hilfs-Ich Aspekte ins Spiel, die aus seiner Intuition oder seinem Erfahrungshintergrund heraus formuliert werden, so sollten sie als Angebot oder als Frage an den Protagonisten herangetragen werden, so dass dieser die Entscheidung treffen kann, den Aspekt in den therapeutischen Prozess mit aufzunehmen oder zu verwerfen. Dabei müssen sowohl der Leiter als auch die Gruppenmitglieder in ihren jeweiligen Rollen innerhalb ihrer Interventionen dem Protagonisten mit einem hohen Maß an Empathie begegnen, d.h. ihn einführend und nicht wertend zu verstehen. Im Idealfall fühlen sich der Leiter und die Gruppe in der Weise in den Protagonisten ein, in der sie anstreben, seine Emotionen möglichst genau zu begreifen und mitzuerleben, ohne dabei ihre eigene Identität und die Distanz zum Protagonisten und zu dessen Thema zu verlieren. Dabei muss das, was der Protagonist zum Ausdruck bringt nicht unbedingt für gut befunden werden, sondern in seiner individuellen Besonderheit ohne Vorurteil und Wertung angenommen werden.

Hierbei hat insbesondere der Leiter im Sinne seiner humanistischen Haltung darauf zu achten, dass eine ausgeprägte Therapeut-Klient-Hierarchie nicht entsteht. Der Leiter im Humanistischen Psychodrama ist kongruent, d.h. in Übereinstimmung mit sich selbst. Er ist sich ohne Furcht der Vielschichtigkeit seiner eigenen Gefühle und Einstellungen bewusst und darf diese auch zeigen, was nicht bedeutet, dass er alles ungefiltert an den Protagonisten weitergibt, sondern dass er in angemessener Weise transparent machen darf, was er für den Entwicklungsprozess des Protagonisten als förderlich erachtet. Der Leiter lässt somit eine von Echtheit geprägte Begegnung von Mensch zu Mensch zu, in der die eventuell vorhandenen Unterschiede im Bildungsgrad oder Wissensstand zweitrangig sind.

In dieser Art von Beziehung profitieren Gruppenmitglieder und Leiter gleichermaßen, indem sie sich entwickeln und hinzulernen können.

Neben der besonderen Betonung des humanistischen Ansatzes macht zugleich auch die besondere Ausrichtung des gruppentherapeutischen Ansatzes im Humanistischen Psychodrama spezifische Haltungen beim Leiter notwendig:

- a) die besondere Achtung der Individualität in ihrer sozialen Verantwortlichkeit durch den Leiter führt in der Regel zu einem vertrauensvollen Gruppenklima
- b) wichtig ist zudem die Beachtung einer organisch-entfaltenden, am Gruppenprozess orientierten Begleitung sowie
- c) der Einsatz der verschiedenen psychodramatischen Methoden durch den Leiter

Das Thema des Einzelnen, des Anderen und der Gruppe im humanistischen Psychodrama

Genauso wie im Alltag finden Kommunikation und Interaktion in einer Humanistischen Psychodramagruppe nicht einfach abstrakt statt, sondern über Themen. In der Erwärmungsphase bekommen die Gruppenmitglieder die Möglichkeit, sich einem Thema der Psychodynamik innerhalb der Gruppe oder einem eigenen Thema aus ihrem innerpsychischen oder sozialen Kontext außerhalb der Gruppe zu nähern und dieses zu konkretisieren. Im weiteren Verlauf findet eine Verknüpfung der Gruppenmitglieder untereinander statt, in der die Gruppenmitglieder durch soziometrische Wahlverfahren entscheiden, für welches Thema der anderen Gruppenmitglieder sie sich am stärksten interessieren bzw. mit welcher Person und deren Thema sie gerne weiterarbeiten möchten. Wird im Zuge der Bearbeitungsphase ein Protagonist gesucht, beispielsweise für die Durchführung eines Protagonistenspiels, so wählen die Gruppenmitglieder untereinander das Thema des Gruppenmitgliedes, für welches sie am meisten erwärmt sind und

welches somit das Gruppenthema repräsentiert. Dieses Vorgehen hat den Vorteil, dass die Bereitschaft der Gruppe, an einem Thema zu arbeiten umso höher ist, je mehr die einzelnen Gruppenmitglieder an dem Thema interessiert sind bzw. sich damit identifizieren können. Idealerweise können die Gruppenmitglieder auf diesem Wege über die Arbeit am Gruppenthema ihr eigenes Thema mitbearbeiten.

Hierin unterscheidet sich das humanistische Psychodrama vom klassischen Psychodrama. Im klassischen Psychodrama wählt mitunter der Leiter den Protagonisten und somit das zu bearbeitende Thema, auch ist es hier möglich, dass die Gruppenmitglieder untereinander über die Dringlichkeit der Bearbeitung ihres Themas in Verhandlung treten.

Literatur

Bronner, Susanne: Carl R. Rogers und seine Bedeutung für die Standortbestimmung des Humanistischen Psychodramas. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 1, Juni 1998, 5-27.

Buber, Martin: Ich und Du (1923). In: Das Dialogische Prinzip. Verlag Lambert Schneider, Heidelberg, 1979;4

Bühler, Charlotte: Psychologie im Leben unserer Zeit. Droemer-Knauer, München-Zürich, 1962

Cohn, Ruth: Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion. Stuttgart, 1975

Eckert, Jochen: Gesprächspsychotherapie. In: Christian Reimer, Jochen Eckert, Martin, Hautzinger, & Eberhard Wilke: Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen. 2. Aufl., Springer: Berlin, Heidelberg u.a.o., 2000, 122-189

Fromm, Erich: Anatomie der menschlichen Destruktivität. Deutsche Verlagsanstalt, Stuttgart, 1974

Fromm, Erich: Escape from Freedom. Harper & Row, New York, 1941; (deutsch: Die Furcht vor der Freiheit. Frankfurt, 1966)

Gessmann, H.W.: Humanistisches Psychodrama Band 1. Duisburg 1994a

Gessmann, H.W.: Humanistisches Psychodrama Band 2. Duisburg 1994b

Gessmann, H.W.: Humanistisches Psychodrama Band 3. Duisburg 1994c

Gessmann, H.W.: Das Humanistische Psychodrama. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 1, Juni 1995, 5-10

Gessmann, H.W.: Aspekte von Erlebens- und Handlungswiderständen in der psychodramatischen Praxis und Möglichkeiten der Überwindung. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 2, Juni 1995, 34-40

Gessmann, H.W.: Morenos Spontaneitätsprinzipien und Spontaneität im Humanistischen Psychodrama. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 4, Dezember 1996, 26-35

Gessmann, H.W.: Das Sharing im Humanistischen Psychodrama. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 1, Juni 1998, 42-63

Gessmann, H.W., Müller, M.: Erste Überlegungen zur Überwindung des Katharsisbegriffes im Humanistischen Psychodrama. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 2, Dezember 1999, 5-26

Habermas, J.: Moralentwicklung und Ich-Identität, und ders., Können komplexe Gesellschaften eine vernünftige Identität ausbilden?, in ders., Zur Rekonstruktion des Historischen Materialismus, Frankfurt am Main 1995 (1976), 63 ff und 92 ff.

- Harders, Anneliese: Bedeutungsaspekte der Gruppe im protagonistenzentrierten Arbeiten des Humanistischen Psychodramas. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 5, Juni 1997, 22-35
- Heidegger, Martin: Sein und Zeit. Max Niemeyer Verlag, Tübingen 2006;19
- Jaspers, Karl: Allgemeine Psychopathologie. Springer Verlag, Heidelberg, 1965;8
- Kierkegaard, Sören: Der Begriff Angst. Rowohlt, 1967
- Kierkegaard, Sören: Die Wiederholung - Die Krise. Rowohlt, 1967
- Kierkegaard, Sören: Entweder – Oder, München 1975
- Kierkegaard, Sören: Philosophische Brocken, Frankfurt, 1975
- Kriz, Jürgen: Gesprächspsychotherapie (Rogers)
In: Jürgen Kriz: Grundkonzepte der Psychotherapie. 5. Aufl. Urban & Schwarzenberg: München, 2001
- Mader, J.: Einführung in die Philosophie. Von Parmenides zur Postmoderne. Facultas Verlags- und Buchhandels AG WUV, Wien, 2005
- Maslow, Abraham A.: Psychologie des Seins. Kindler, München, 1973
- Meyer, Anke: Das Prinzip des Hier-und-Jetzt im Humanistischen Psychodrama. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 2, Dezember 1995, 29-33
- Moreno, J. L.: Gruppenpsychotherapie und Psychodrama. Thieme Verlag, Stuttgart, 1973
- Müller, Maik: Zum Beitrag des Psychodramas bei der Identitätsfindung im Jugendalter: Identitätsbalance durch Doppel, Spiegel und Rollentausch. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 5, Juni 1997, 5-20
- Pavel, F. G.: Die klientenzentrierte Psychotherapie. Pfeiffer, München, 1978
- Perls, Friederich S.: Was ist Gestaltherapie? Peter Hammer Verlag, Wuppertal, 1998
- Perls, Frederick S.: Das Ich, der Hunger und die Aggression, Klett-Cotta Verlag Stuttgart, 2000;6
- Quitmann, Helmut: Humanistische Psychologie. Psychologie, Philosophie, Organisationsentwicklung. Hogrefe-Verlag, Göttingen 1996.
- Rank, Otto: Technik der Psychoanalyse, Bd. 2: Die analytische Reaktion in ihren konstruktiven Elementen, Leipzig und Wien, 1929
- Rattner, J., Danzer, G.: Existenzphilosophie. Denkmode oder bleibende Aktualität? Königshausen & Neumann, Würzburg 2008.

Rogers, Carl R.: Counseling and Psychotherapy. Newer Concepts in Practice. Houghton Mifflin Co., Boston, 1942

Rogers, Carl R.: Client-centered therapy. Houghton-Mifflin, Boston, 1951

Rogers, Carl R.: The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of consulting Psychology, 21, 1957, S. 95-103 (deutsch.: Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung und Psychotherapie. In: Rogers & Schmid. Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis. Mainz: Matthias-Güneward-Verlag. 1991, 165-184)

Rogers, Carl R.: On Becoming a Person - A Psychotherapists View of Psychotherapy. Constable, London, 1961

Rogers, Carl R.: The interpersonal relationship: The core of guidance. Harvard Educ. Review, 42, 1962

Rogers, Carl R.: Carl Rogers on Encounter Groups. Harper and Row, New York, 1970

Rogers, Carl R.: Die klient-bezogene Gesprächstherapie. Kindler, München, 1973

Rogers Carl R.: Entwicklung der Persönlichkeit (Original 1961). Klett, Stuttgart, 1973

Rogers, Carl R.: Eine neue Definition von Einfühlung. In: P. Jankowski, D. Tscheulin, J.-H. Fietkau & F. Mann (Hrsg.): Klientenzentrierte Psychotherapie heute, Hogrefe, Göttingen, 1976

Rogers, Carl R.: Entwicklung und gegenwärtiger Stand meiner Ansichten über zwischenmenschliche Beziehungen. In: Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie (Hrsg) Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Fischer, Reihe Geist und Psyche, Frankfurt, 1983

Rogers, Carl R.: Freedom to Learn for the 80's. Charles E. Merrill, Columbus, 1983

Sartre, Jean-Paul: Das Sein und das Nichts: Versuch einer phänomenologischen Ontologie. Rowohlt, Reinbek, 1962

Sartre, Jean-Paul: Ist der Existentialismus ein Humanismus? (1946); in: Drei Essays, Frankfurt am Main, 1986

Schilpp, P. A./Friedman, M. (Hrg.): Martin Buber. Kohlhammer Verlag, Stuttgart, 1963

Störig, Hans Joachim: Weltgeschichte der Philosophie. Kohlhammer Verlag, Stuttgart, 1985

Stolz, Reinhardt: Das Konzept der Bedürfnishierarchie bei Abraham Maslow und seine Bedeutung für das Humanistische Psychodrama. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 1, Juni 1998, 28-40

Tausch, Reinhard: Gesprächspsychotherapie. Hogrefe, Göttingen 1970;4

Völker, Ulrich: Humanistische Psychologie. Beltz, Weinheim, 1980