

## HUMANISTISCHE PSYCHOTHERAPIE

# „Nicht sicher, wohin die Reise geht“

Die Humanistische Psychotherapie mit ihren historisch heterogenen Ansätzen strebt eine einheitliche Zulassung als GKV-finanziertes weiteres Richtlinienverfahren an.

**D**ie elf Verbände der Humanistischen Psychotherapie (HP) haben erstmalig gemeinsam einen Kongress veranstaltet. Unter dem Motto „Einheit und Vielfalt“ trafen sich Vertreter der Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie, von Psychodrama, Körperpsychotherapie, Existenzanalyse, Logotherapie und Transaktionsanalyse (*Kasten*) am 12. und 13. Oktober in Berlin. „Wir haben unsere gemeinsamen Wurzeln in der humanistischen Philosophie“, sagte der Vorsitzende der erst vor zwei Jahren gegründeten Arbeitsgemeinschaft Humanistische Psychotherapie (AGHPT), Karl-Heinz Schuldt. „Jetzt soll ein neues Haus entstehen, eine neue Identität.“

Schuldt ist zuversichtlich, dass die neue Einheit der Vielfalt nicht entgegensteht. Denn das gemeinsame Ziel

kommt den historisch heterogenen Verfahren zugute: Die Humanistische Psychotherapie strebt die Zulassung als GKV-finanziertes Verfahren an, neben den bereits bestehenden Verfahren – Psychoanalyse, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Verhaltenstherapie –, die in den Psychotherapie-Richtlinien des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) aufgenommen sind. Um dies zu erreichen, hat die AGHPT – zeitgleich zum Kongress – einen Antrag auf Anerkennung beim Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie (WBP) eingereicht. 270 Seiten umfasst der Antrag, eingeschlossen sind 264 Studien, die der WBP nun nach seinen Kriterien überprüfen soll. „Wir finden, dass unsere Argumente überzeugend sind“, sagt Manfred Thielen, Körperpsychotherapeut

und stellvertretender Vorsitzender der AGHPT (siehe „3 Fragen an“).

Ausgearbeitet hat den Antrag Jürgen Kriz, emeritierter Professor für Psychotherapie und Klinische Psychologie an der Universität Osnabrück. „Wir haben ein Konvolut an Studien der international weit verbreiteten und anerkannten Humanistischen Psychotherapie“, erklärt Kriz. Die vom Beirat geforderten randomisiert-kontrollierten Studien seien jedoch für die Humanistische Psychotherapie „nicht adäquat“.

Der Antrag, die Humanistische Psychotherapie als einheitliches Verfahren anzuerkennen, ist jetzt auf dem Weg, „unter Nutzung der bisherigen Entscheidungen des WBP“. Dieser Zusatz soll eine Brücke zur Gesprächspsychotherapie (GT) bau-

## 3 FRAGEN AN ...

Manfred Thielen, stellvertretender Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Humanistische Psychotherapie



**Die Verfahren der Humanistischen Psychotherapie (HP) sind sehr heterogen. Warum schließen Sie sich gerade jetzt zu einer Arbeitsgemeinschaft zusammen?**

**Thielen:** Die Gemeinsamkeiten liegen im Menschenbild, aber auch in der psychotherapeutischen Vorgehensweise, es wird zum Beispiel besonders mit Emotionsfokussierung und Erlebniszentrierung gearbeitet. Wir haben jetzt erst die verschiedenen Traditionslinien zusammengeführt, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen.

Das kurzfristige Ziel ist, dass der Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie (WBP) die Wissenschaftlichkeit der HP nachvollzieht, und das längerfristige, dass dies

auch der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) tut und die HP von den Krankenkassen bezahlt wird.

**Glauben Sie, es ist leichter als einheitliches Verfahren die Anerkennung des WBP und des G-BA zu bekommen?**

**Thielen:** Ja. Die Versuche, einzelne Verfahren vom WBP anerkennen zu lassen haben, haben nicht gefruchtet. Allein die Gesprächspsychotherapie hat die Anerkennung durch den WBP, aber eben nicht die soziale rechtliche. Sie hat sich als wichtiger Teil unserem gemeinsamen Antrag angeschlossen. Vor circa zwei Jahren haben auch die Gestalttherapeuten einen Antrag an den WBP gestellt, der aber jetzt ruht, weil sie sich unserem Antrag anschließen.

Der WBP hat einen breit angelegten Verfahrensbegriff. Wir haben in unserem Antrag konkret begründet, warum die HP auch nach diesen Kriterien ein einheitliches Verfahren ist. Wir unterscheiden uns dabei nicht von der Verhaltenstherapie oder psychodynamischen Verfahren. Im Gegenteil: Die Verhaltenstherapie umfasst noch eine viel größere Ansammlung von Methoden und Techniken.

**Wie schätzen Sie die Chancen ein?**

**Thielen:** Die Gesprächspsychotherapie und auch die Systemische Therapie sind international anerkannte und klinisch sehr verbreitete Richtungen, nur in Deutschland kommen sie nicht über die Hürden

der Gremien. Warum das so ist, erschließt sich uns nicht. Sind es wirklich wissenschaftliche Kriterien oder auch Ängste und Lobbyismus? Die Vertreter der Psychotherapeuten im WBP und im G-BA sind bis auf wenige Ausnahmen Vertreter der Richtlinienverfahren. Wenn neue Verfahren ins System kommen, dann bewegt sich auch der Ausbildungssektor, bisher haben die Richtlinienverfahren hier ein Monopol. Es geht um viel Geld. Es ist der Eindruck entstanden, dass man die Tür zuhalten will gegenüber neuen Verfahren, obwohl sie die psychotherapeutische Versorgung für die Patienten verbessern würden. Deshalb arbeiten wir seit längerer Zeit daran, dass diese Tür geöffnet wird.

en, denn der Wissenschaftliche Beirat hatte die GT bereits 2002 anerkannt, zur vertieften Ausbildung empfohlen und damit grundsätzlich eine sozialrechtliche Anerkennung durch den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) frei gemacht. Der G-BA lehnte die Anerkennung des Verfahrens 2008 jedoch endgültig ab mit der Begründung, dass sich nur für Patienten mit Depressionen Belege dafür fänden, dass die GT ebenso nützlich sei wie die Richtlinienverfahren. Eine ausreichend breite Versorgungsrelevanz sei jedoch ein wesentliches Kriterium für die Aufnahme in den GKV-Leistungskatalog. Die Gesprächspsychotherapeuten starten also jetzt einen zweiten Versuch.

### Doppelte Hürden

„Es ist keineswegs sicher, wohin die Reise gehen wird“, sagt Kriz, der selbst von 2004 bis 2008 Mitglied des WBP war. Er hofft jedoch, „dass eine gewisse Rationalität die Wissenschaftler im Beirat erreicht“. Grundsätzlich sieht er die Entscheidungsprozesse in den Gremien des Beirats und im G-BA sehr kritisch: „Es wird mit Wissenschaft argumentiert, aber es ist der Wille, ein Verfahren zuzulassen oder eben nicht.“ Er kritisiert die „Monokultur der Richtlinienpsychotherapie“ und glaubt einen grundsätzlichen Fehler

der Gesetzgebung zu erkennen: „Ein ausgefeiltes Regelwerk als Doppelhürde aus WBP und G-BA verhinderte die (Wieder)zulassung der Gesprächspsychotherapie.“ Und auch die Systemische Psychotherapie warte jetzt schon vier Jahre im G-BA auf Überprüfung.

### Heimat vieler Therapeuten

Kriz spricht von Wiederzulassung, weil Gesprächspsychotherapie, Psychodrama, Körpertherapie und Co. vor dem 1999 in Kraft getretenen Psychotherapeutengesetz durchaus von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt wurden. „Die Humanistische Psychotherapie in all ihren Facetten ist für viele der älteren Psychotherapeuten die Heimat gewesen, aus der sie Menschenbild, Krankheitsverständnis und die Reflexion des therapeutischen Vorgehens gewonnen haben“, sagt Uschi Gersch vom Verband Psychologischer Psychotherapeuten – sie selbst eingeschlossen. Sie bemerkt, dass die HP bei jüngeren Kollegen wieder attraktiv wird, „weil diese sich mit ihren Ausbildungsverfahren im therapeutischen Alltag nicht ausreichend ausgerüstet erleben“. Der Kongress mit 400 Teilnehmern scheint diese Aussage zu bestätigen: Auffallend viele junge Psychotherapeuten waren dort erschienen. ■

Petra Bühring

## DIE MITGLIEDER DER AGHPT

- DVG – Deutsche Vereinigung für Gestalttherapie e.V.: [www.dvg-gestalt.de](http://www.dvg-gestalt.de)
- DGK – Deutsche Gesellschaft für Körperpsychotherapie e.V.: [www.koerperpsychotherapie-dgk.de](http://www.koerperpsychotherapie-dgk.de)
- DGTA – Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse: [www.dgta.de](http://www.dgta.de)
- DPGG – Deutsche Psychologische Gesellschaft für Gesprächspsychotherapie: [www.dpgg.de](http://www.dpgg.de)
- DDGAP – Deutscher Dachverband Gestalttherapie für approbierte Psychotherapeuten e.V.: [www.ddgap.de](http://www.ddgap.de)
- DGLE – Deutsche Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V.: [www.logotherapie-gesellschaft.de](http://www.logotherapie-gesellschaft.de)
- GLE-D – Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse in Deutschland e.V.: [www.gle-d.de](http://www.gle-d.de)
- GwG – Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie: [www.gwg-ev.org](http://www.gwg-ev.org)
- VPP – Verband Psychologischer PsychotherapeutInnen im BDP: [www.vpp.org](http://www.vpp.org)
- DFP – Deutscher Fachverband für Psychodrama e.V.: [www.psychodrama-deutschland.de](http://www.psychodrama-deutschland.de)
- DGIK – Deutsche Gesellschaft für integrative Therapie, Gestalttherapie und Kreativitätsförderung

## REFERIERT

### PSYCHOPATHEN

#### Charakteristische Merkmale des Gehirns

Lassen sich Persönlichkeitsmerkmale und -störungen an der Gehirnstruktur erkennen? In letzter Zeit häufen sich Berichte, dass dies eingeschränkt möglich ist. So berichten jetzt beispielsweise Hirnforscher um Elsa Ermer von der University of New Mexico (Albuquerque, USA), dass das Gehirn von Psychopathen einige Besonderheiten im Vergleich zum Gehirn von Nichtpsychopathen aufweist. Sie fanden dies heraus, indem sie die Gehirne von 296 Gefangenen mit Hilfe der voxel-basierten Morphometrie vermaßen. Dazu griffen sie auf Bilder der Gehirne zurück, die durch Kernspintomographie gewonnen wurden. Sie stellten fest, dass bei Psychopathen sehr häufig die graue Substanz in einigen Arealen des limbischen und paralimbischen Systems reduziert ist, etwa im bilateralen Parahippocampus, in der Amygdala und im orbitofrontalen Kortex. Daraus schließen die Autoren, dass diese Gebiete eine Rolle bei Empathie, sozialer Verantwortung und Gewissen spielen, denn solche Fähigkeiten und Regungen fehlen Psychopathen gänzlich. Befunde wie diese werfen zum einen die Frage auf, ob computergestützte Untersuchungen des Gehirns so aussagekräftig und zuverlässig sind, dass auf herkömmliche diagnostische Verfahren zur Feststellung von Persönlichkeitsstörungen künftig verzichtet werden kann. Zum anderen stellt sich die Frage, ob Psychopathen schuld an ihrem Zustand sind und zur Rechenschaft für ihre Taten gezogen werden können, da sie offenbar unter einer angeborenen oder erworbenen Veränderung des Gehirns leiden, für die sie nicht verantwortlich sind. Darüber hinaus stellt sich die Frage, ob es Methoden gibt, mit deren Hilfe die betroffenen Hirnareale wieder normalisiert und die Psychopathie geheilt werden könnten. ms

Ermer E, Cope L, Calhoun V, Nyalakanti P, Kiehl K: Aberrant paralimbic gray matter in criminal psychopathy. *Journal of Abnormal Psychology* 2012; 121(3): 649–58.

## HUMANISTISCHE PSYCHOTHERAPIE

# Unterstützung von selbstregulativen Prozessen und Potenzialentfaltung

Die Ansätze der Humanistischen Psychotherapie verbindet vor allem ihr gemeinsames Menschenbild: die Vorstellung vom mündigen Menschen, der bewusst erlebt, wahlfrei und verantwortlich handelt und seine Existenz aktiv und kreativ gestaltet.

Werner Eberwein

**H**umanistische Psychotherapie (HP) versteht sich als viertes heilkundliches Verfahren (neben dem psychodynamischen, dem behavioralen und dem systemischen) zur Behandlung krankheitswertiger psychischer und psychosomatischer Störungen. Kern des Verfahrens ist die Unterstützung von selbstregulativen Prozessen auf emotionalen, kognitiven und interaktiven sowie körperlichen Ebenen. Das geschieht durch die Förderung von selbstexplorativen Erfahrungen sowie durch verstehende und hinterfragende Konfrontation mit den Sinn-, Wert- und Zielvorstellungen des Patienten und ungelebten Bereichen seiner Existenz.

Die Ursprünge der HP liegen philosophisch vor allem in der Existenz-

Bewegungsorientiertheit gibt es Verbindungen zu Yoga, Tanz, Schauspiel bis zu Massage.

HP besteht aus einer Reihe von Methoden, das sind zurzeit:

- die Gesprächspsychotherapie (maßgeblich begründet von Carl Rogers)
- die Gestalttherapie (Fritz Perls)
- das Psychodrama (Jakob Moreno)
- die Körperpsychotherapie (Wilhelm Reich)
- die Existenzanalyse und Logotherapie (Viktor Frankl)
- die Transaktionsanalyse (Eric Berne).

Diese sind in den letzten Jahrzehnten ausdifferenziert und integriert worden durch Ansätze wie Focusing (Eugene Gendlin), Emotions-

In der Humanistischen Psychotherapie wird der Mensch holistisch gesehen, also in seiner bio-psycho-sozialen Ganzheit, in seiner Geschichtlichkeit, also seiner Vergangenheits- und Zukunftsorientiertheit, sowie in seiner Fähigkeit zur Introspektion und zu reflexivem Denken. Weiter wird der Mensch betrachtet in seiner Fähigkeit zur Kokreation sozialer Prozesse sowie zu persönlicher Liebe und Mitgefühl, die über die biologische Sexualität hinausgehen sowie zum engagierten Sich-Einsetzen und Sich-Auseinandersetzen, das nicht auf Aggression im biologischen Sinn reduziert werden kann.

Die Humanistische Psychotherapie versteht sich als

- experimentell, weil sie sich an der unmittelbaren Erfahrung orientiert
- experimentell, weil der psychotherapeutische Prozess als Ergebnis kooperativer Kreativität gesehen wird und
- existenziell, weil Fragen nach Sinn, Werten und Zielen des Lebens einen zentralen Stellenwert im psychotherapeutischen Prozess einnehmen.

HP ist ein kooperativer, intersubjektiver Prozess, ein professioneller Dialog mit dem Ziel, das psychische und psychosomatische Leid des Patienten zu lindern. Der Dialog beinhaltet das Gewahrsein und die Förderung des Ausdrucks auf der verbalen (nonverbalen), aber auch auf der nonverbalen (Körperausdrucks-) Ebene.

Ein Dialog findet sowohl zwischen Patient und Therapeut, als auch innerhalb des Patienten und inner-

## HP ist fortgesetzte dialogische Erkundung und Transformation der Beziehungs- und Einstellungsmuster des Patienten in Achtsamkeit für Prozesse an der Grenze des Gewahrseins.

philosophie nach Søren Kierkegaard und Jean-Paul Sartre, der Dialogphilosophie nach Martin Buber sowie im modernen Humanismus in seinen vielfältigen Spielarten. Psychologisch liegen die Ursprünge vor allem in der humanistischen Psychologie nach Abraham Maslow, Carl Rogers, Rollo May und vielen anderen sowie in der Berliner Schule der Gestaltpsychologie von Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka und im weiteren Sinn Kurt Goldstein und Kurt Lewin. Psychotherapeutisch spielen einige Dissidenten der Psychoanalyse eine große Rolle wie Wilhelm Reich, Fritz Perls oder Erich Fromm. In der Körper- und

fokussierte Therapie (Leslie Greenberg), Integrative Therapie (Hilarion Petzold), Personale Existenzanalyse (Alfried Längle), Pessio-Therapie (Albert Pessio) und andere.

Was die Ansätze der HP verbindet, ist vor allem ihr gemeinsames Menschenbild. In dessen Mittelpunkt steht die Vorstellung des mündigen Menschen als Subjekt, das auf Basis seiner biologischen, sozialen, ökologischen und biografischen Einbindungen bewusst erlebt, wahlfrei und verantwortlich handelt und seine gesamte Lebensspanne hinweg seine Existenz in seinen sozialen Bezügen aktiv und kreativ gestaltet.

halb des Therapeuten unter ihren jeweiligen Selbstanteilen, Tendenzen und Impulsen statt. Dabei übernimmt der Therapeut die Funktion, die Dialoge des Patienten zu moderieren. In der Humanistischen Paar-, Familien- und Gruppentherapie können reale Dialogprozesse im therapeutischen Setting inszeniert, moderiert und konstruktiv transformiert werden.

Der Patient wird zur Selbstempathie ermutigt und seine selbstreflexiven und empathischen Fähigkeiten sowie seine Fähigkeit zu klarem, authentischem und respektvollem Ausdruck in seinen Beziehungskontexten werden gefördert.

### **Erfahrungen von Entfremdung**

Psychische Störungen können als Folge mangelnder Übereinstimmung zwischen Erfahrung und Selbstbild betrachtet werden, wenn also der Patient seine emotionalen Erfahrungen nicht mit den Konzepten und Schemata vereinbaren kann, die er von sich selbst hat. Dies geht mit Erfahrungen multipler Entfremdung einher, zum Beispiel einer Entfremdung vom Körper, von den eigenen Gefühlen, vom sozialen Miteinander, von den eigenen Fähigkeiten, Grenzen, Strukturen oder Bindungen.

Biografisch entstehen psychische Störungen durch verinnerlichte pathogene Beziehungsmuster wie

- Deprivation – wenn jemandem etwas vorenthalten wird, was er notwendig braucht
- Invasion – gewaltsames Durchbrechen schützender Intimitätsgrenzen
- Repression – anhaltende Unterdrückung vitaler Lebensimpulse oder
- Konfusion – dauerhaft verwirrende Kommunikationsmuster.

In den verschiedenen Richtungen der Humanistischen Psychotherapie wurden viele Interventionstechniken entwickelt, deren Wirksamkeit inzwischen durch eine Vielzahl hochwertiger Studien nachgewiesen wurde. Sie werden auf Basis einer grundsätzlich akzeptierenden, personal wertschätzenden Haltung zur konstruktiven Auseinandersetzung des Patienten mit seinen Beziehungs- und Ein-

stellungsmustern angewandt, was dem Patienten die Erfahrung vermittelt, als Person gewürdigt und unterstützt zu werden.

Humanistische Psychotherapie wird verstanden als ein gemeinsames Ringen um konstruktive Antworten auf die Herausforderungen, die das Leben an den Patienten stellt. Der Patient wird gefördert und begleitet in seiner Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen wie: „Wofür lebe ich eigentlich?“, „Wie gehe ich mit Erlebnissen von Gewalt, Verachtung, Schmerz oder Verlust um?“ in dem Bewusstsein, dass die Haltung des Patienten zu solchen Fragen erhebliche Auswirkungen auf die emotionale und psychosomatische Befindlichkeit des Patienten hat.

In der Behandlung von psychischen Störungen stellt die Humanistische Psychotherapie die Förderung der psychischen Weiterentwicklung des Patienten in seinen sozialen Bezügen in den Mittelpunkt. Dies geschieht unter anderem durch Aktivierung und Entfaltung spezifisch menschlicher Potenziale (Ressourcen) und ist auf ein von persönlichem Sinn getragenes, selbstverwirklichendes, authentisches und sozial verantwortliches Leben hin ausgerichtet.

Humanistische Psychotherapie ist fortgesetzte dialogische Erkundung und Transformation der Beziehungs- und Einstellungsmuster des Patienten in Achtsamkeit für Prozesse an der Grenze des Gewahrseins. Im Fokus des Humanistischen Psychotherapieprozesses steht das unmittelbare emotionale Erleben des Patienten in seiner Funktion der Bewertung der Lebensrealität auf Basis von Bedürfnissen und als Grundlage von Entscheidungsprozessen. Der Patient wird ermutigt, seine zunächst noch unklaren oder unbewussten inneren Prozesse differenziert zu erleben und zu verarbeiten, kognitiv zu integrieren, zu verstehen, der Symbolisierung und Verbegrifflichung zugänglich zu machen und sozial angemessen verbal und nonverbal zu kommunizieren.

Orientiert an der humanistischen Philosophie wird dem Patienten in der Therapie die optimale Freiheit gegeben, über Ziele und Wege des psychotherapeutischen Prozes-

ses selbst zu entscheiden. Die empathisch zugewandte und zugleich professionell abgegrenzte, gegebenenfalls auch konfrontative Haltung des Therapeuten sowie die Halt, Struktur und Experimentierraum gebende Therapeut-Patient-Beziehung werden als fundamentale Ressourcen für konstruktive psychotherapeutische Fortschritte verstanden.

Der Humanistische Psychotherapeut bemüht sich, empathisch, also in stellvertretender Introspektion und durch Förderung des Erfahrungszugangs des Patienten zu seinen körperlichen, psychischen und interaktiven (Er-)Lebensprozessen mit diesem sinnhaft zu klären und zu verstehen, was und wie der Patient erlebt. Das hilft dem Patienten, sich auch in seinen zunächst noch unklaren Anteilen und Zuständen allmählich besser zu verstehen, sowie sich mit seinen Erfahrungen, Wünschen, Bedürfnissen, Lebenseinstellungen und Werten konstruktiv auseinanderzusetzen.

### **Resilienz, Vitalität, Kreativität**

Die Tendenz des Patienten zur Aktualisierung alter Beziehungsmuster und Einstellungen in der Psychotherapeut-Patient-Beziehung wird als Möglichkeit gesehen und genutzt, um diese Muster dem Erleben und Verstehen im Rahmen der psychotherapeutischen Transformation zugänglich zu machen.

Humanistische Psychotherapie dient dazu, die Resilienz, Vitalität und Kreativität des Patienten, seine latenten Fähigkeiten zur Gestaltung, Selbstregulation, Strukturierung und Abgrenzung zu fördern. Durch eine Vielfalt von erlebnisaktivierenden und reflexionsfördernden Interventionstechniken sollen abgespaltene Selbstanteile integriert, die psychische Struktur stabilisiert und harmonisiert sowie verkörperte Blockaden und Hemmungen gelöst werden.

■ Zitierweise dieses Beitrags:  
PP 2012; 11(11): 503–4

Werner Eberwein, Psychologischer Psychotherapeut, Institut für Humanistische Psychotherapie, im Vorstand der Arbeitsgemeinschaft Humanistische Psychotherapie  
Aachener Straße 21, 10713 Berlin  
www.werner-eberwein.de