

Würdigung und Problematik der Humanistischen Psychologie

von Eugene Gendlin

Diesen Artikel haben wir für die Eröffnungsnummer des Focusing Journals ausgewählt, weil er den historischen Zusammenhang und den politischen Standort von Focusing und Focusing-Therapie aufzeigt und uns deutlich macht, wo unsere gegenwärtigen Aufgaben liegen.

Es handelt sich um einen der seltenen Texte, in denen Gene Gendlin über sich selbst schreibt, vor allem über seine Zusammenarbeit mit Carl Rogers. Dessen revolutionäre Innovationen in allen Gebieten der Psychotherapie wirklich um- und fortzusetzen, ist ein Hauptanliegen Gendlins und eine der wichtigsten Motive unserer Arbeit im DAF.

Dieser Aufsatz würdigt die Geschichte und feiert die Siege der Humanistischen Psychologie. Außerdem befasst er sich mit den Aufgaben, die vor uns liegen, insbesondere mit dem Problem, dass sich die Humanistische Psychologie vielleicht nicht in die nächste Generation fortpflanzen wird.

Ich erinnere mich an den Tag in den Fünfzigerjahren, an dem *Abe Maslow* seine Arbeit über Gipfel-Erfahrungen (*peak experiences*) vorstellte. Nach seinem Vortrag ging ich, damals ein junger Student, nach vorne, um meiner Begeisterung und Bewunderung für das, was er gesagt hatte, Ausdruck zu verleihen. Er sagte dazu: „Ist es nicht eine Schande, dass diese Arbeit nie veröffentlicht werden wird?“

Erstaunt fragte ich ihn, wieso er das glaube. Er antwortete: „Es kann nicht veröffentlicht werden. Nichts dergleichen kann veröffentlicht werden.“ Er erklärte, dass solche Sachen nicht den vorgefassten Meinungen der Fachblätter und des ganzen Fachgebiets der Psychologie entsprächen.

Dass er mit dieser Vorhersage so sehr danebengelegt hat, ist allein schon ein Grund zum Feiern. Sein Aufsatz (1957) ist inzwischen ein Klassiker, der unzählige Neuauflagen erlebt hat. Aber ob wir die Rahmenbedingungen, die ihn so entmutigten, verändert haben, bleibt vorerst dahingestellt.

Von Anfang an trafen sich die Anhänger der Humanistische Psychologie immer vor der alljährlichen APA¹-Konferenz – von ihr räumlich und zeitlich abgekoppelt. Damals waren sie so wenige, dass sie gerade einen mittleren Saal füllten. Im Laufe der Zeit ist die Gruppe so groß geworden, dass sie eine eigene Konferenz ins Leben gerufen hat – aber immer noch vor der APA-Veranstaltung und von ihr abgetrennt. Warum immer noch getrennt? Das ist ein Teil des Problems, das ich diskutieren will. Die Humanistische Psychologie mit ihrer erlebensorientierten Betrachtungsweise ist von dem restlichen Gebiet der Psychologie und Psychotherapie immer noch sehr abgetrennt.

Ich drückte Maslow einen Text von mir in die Hand, der etwas Ähnliches zum Thema hatte: bestimmte Situationen in weit fortgeschrittenen Therapien, wenn die Wahrnehmung plötzlich geschärft ist. Die Welt erscheint klarer und deutlicher konturiert; es ist, als ob die Fenster frisch geputzt wären – man sieht dieselben Dinge wie vorher, aber Welch ein Unterschied! Ich schrieb: „In solchen Momenten ist das Erleben weitaus wertvoller als alle Bedeutungen, die man in seinem Wahrnehmungsrepertoire hat.“

Es schien mir (und scheint mir immer noch), dass nicht der Inhalt das ist, was wirklich zählt, auch nicht die Formen und Definitionen, sondern die *Art und Qualität* des gerade vorsichgehenden Erlebens.

¹ APA: American Psychological Association

Carl Rogers

Die Humanistische Psychologie hat viele Quellen. Zu zweien von ihnen kann ich etwas beitragen: zu Carl Rogers und den Encounter-Gruppen.

Ich bin von *Carl Rogers* und seinen Leuten (John Shlien, Jack Butler, Don Grummond und anderen) ausgebildet worden. Dann habe ich elf Jahre lang eng mit ihm zusammengearbeitet. Rogers war der Meinung, dass optimale Gesundheit die Abwesenheit von Blockierungen bedeutet, das nahtlose Funktionieren jedes Aspekts des Erlebens in Beziehung zu jedem anderen. Während der Fünfzigerjahre schrieb er einen Aufsatz über „*The Fully Functioning Person*“. Dieser Text fand einen Verleger, der dann allerdings darauf bestand, ihm eine eigene Stellungnahme vorzuschicken, in der er sich von ihm distanzieren wollte. Rogers zog seinen Artikel zurück. Diese und ähnliche Erfahrungen brachten mich dazu, im Jahr 1963 eine neue Zeitschrift (*Psychotherapy: Theory, Research and Practice*) herauszugeben. In der ersten Ausgabe veröffentlichte ich Rogers' Text.

Rogers ging gegen fast alles an, was auf dem Gebiet der Psychotherapie als bekannt und selbstverständlich vorausgesetzt wurde. Er änderte die Rolle des Therapeuten. Dieser sollte nicht seine Deutungen dem Klienten überstülpen. (Jeder kann sich zwei oder mehr Deutungen für fast jedes psychische Phänomen einfallen lassen.) Es sollte nicht mehr so sein, dass „gesunde“ TherapeutInnen auf „kranke“ PatientInnen herabblicken. Der Patient sollte kein passives Objekt der „Behandlung“ sein. Rogers änderte sogar die Bezeichnung „Patient“ in „Klient“. Er beseitigte das medizinische Modell und übernahm den neuen Begriff aus dem Rechtswesen.

Der Rechtsanwalt ist ein Fachmann und Fürsprecher, aber nicht jemand, der Entscheidungen fällt, die das Leben des Klienten betreffen. KlientInnen wurden eingeladen, tief in ihr eigenes Erleben einzutauchen. Ich werde später noch mehr darüber sagen, wie anders es ist, jemanden auf diese Weise zu verstehen und zu begleiten. Rogers beseitigte die Couch. Das war so ungewöhnlich, dass ein Lehrbuch aus dieser Zeit eines seiner wenigen Bilder einem Foto widmete, das zwei Leute zeigt, die sich an einem Tisch gegenüber sitzen. Es war das Bild einer klientenzentrierten Therapie!

Er beseitigte die Diagnose, die Anamnese, das Notizmachen, die klinische Distanz und all die alten, eingefrorenen Attitüden.

Rogers fing ganz neu an. Das erforderte eine Menge Mut. Zu Beginn war mir das Gebiet der Psychotherapie nicht sehr vertraut. Ich konnte nicht ermessen, wie vollständig anders Rogers' Ausgangspunkt war und was für eine langwährende Verständigungsbarriere dieser Unterschied darstellt.

Ich kann gar nicht genug betonen, wie krass Rogers' Grundannahmen von den üblichen abwichen. Die meisten Theorien unseres Fachgebiets gehen davon aus, dass alle Vernunft und alle Werte von außen, von der Gesellschaft und der Kultur an den Menschen herangetragen werden. Zwischen Tieren gibt es sehr komplexe Interaktionen, aber es heißt, dies sei auf (nur wenig verstandene) „Instinkte“ zurückzuführen. Da angenommen wird, dass den Menschen diese fehlen, müssen alle Bedeutungen und Werte uns von außen eingepflanzt werden. Diese Annahmen liegen immer noch den meisten Theorien zugrunde.

Rogers ging stattdessen davon aus, dass die organismische Erfahrung eine *innere* Quelle ist, die dem Leben seine Richtung gibt, die Werte und Sinn stiftet.

Das sorgte dafür, dass Rogers ohne Ende missverstanden wurde: Er hielt das Zuhören für wichtig, aber warum soll man verwirrten KlientInnen zuhören? Sind sie nicht in die Therapie gekommen, weil mit ihnen etwas nicht stimmt? Rogers sagte, dass Werthaltungen sich von innen her entwickeln, aber andere TherapeutInnen waren der Ansicht, es gebe keine Fortschritte in einer Therapie, wenn sie nicht vorher ein Ziel festlegten.

Ich stimmte Rogers' Annahmen zu, aber ich war Philosophiestudent. Ich musste bestimmen, *wie* und *warum* diese Annahmen zutreffen. Ich konnte mich mit der bloßen Behauptung eines *Selbstaktualisierungs-„Prinzips“* nicht begnügen. Ich wollte es *zeigen*. Ist nicht jeder lebende Organismus „anpassungsfähig“, und hält er sich nicht genau dadurch zusammen und gewährleistet sein Weiterleben? Wenn er es nicht wäre, würde er dazu neigen auseinanderzufallen, argumentierte ich damals und tue es noch.

Oder nehmen Sie die *positiven sozialen Tendenzen*, die Rogers bei jedem sah. Das könnte als reiner Optimismus aufgefasst werden. Aber ein Mensch ist nur in Interaktion mit anderen möglich. Wenn sein Lebensprozess aus dem Inneren entsteht und sein Leben Interaktion ist, dann hat er natürlich „soziale“ Tendenzen zur Interaktion, die ihren Ursprung in seinem Inneren hat. Das ist eine ganz andere Bedeutung von „sozial“ als jene, die besagt, dass alle Werte und Lebensformen dem Einzelnen von der „Gesellschaft“ aufoktroiert werden müssen.

Die Notwendigkeit neuer Konzepte

Aber um unsere Annahmen so zu formulieren, dass andere sie verstehen, brauchen wir eine neue Definition unserer wichtigsten Begriffe. Wenn es beispielsweise *organismisches* Wissen und innere Bewertung gibt, kann das Wort „Körper“ nicht mehr einfach eine Maschine bedeuten; es muss etwas bedeuten, das seinem Wesen nach interaktional ist und seine Handlungen von innen heraus entwirft. Wenn der Körper als Interaktion an sich gesehen wird, bestehend aus fortwährender lebendiger Interaktion – wenn so ein Körper sich selbst spürt, enthält (*ist*) er natürlich eine Menge Informationen über seine Situation. Unser Erfahrungswissen gewinnen wir nicht, indem wir auf geheimnisvolle Weise etwas von außen aufnehmen. Wir erfahren die Welt nicht in erster Linie durch unsere fünf Sinne, sondern viel grundlegender dadurch, dass der Körper sich selbst spürt, weil der Körper Interaktion mit seiner Umwelt *ist*.

Wörter neu zu definieren; Wörter, die Hindernisse darstellen, in solche zu verwandeln, die als Brücken fungieren, so dass das neue Verständnis, das auf einem Gebiet gewonnen wurde, in andere Gebiete gelangen und diese verändern kann – genau das ist die Aufgabe von Theorie. Die *Praxis* der meisten TherapeutenInnen hat sich sehr in unsere Richtung entwickelt. Die Humanistische Bewegung hat auch dazu beigetragen, die ganze Gesellschaft weiterzubringen, so dass sie heutzutage viel aufgeschlossener gegenüber direkter Erfahrung ist als damals. Aber es ist der Humanistischen Psychologie nicht gelungen, ihre theoretischen und philosophischen Grundlagen zu vermitteln – weder dem Rest der PsychologInnen noch den Intellektuellen aus den Sozialwissenschaften und anderen Fachgebieten, die die Grundüberzeugungen der Gesellschaft verbreiten. Nach fünfzig Jahren sind die alten Überzeugungen immer noch in die meisten Theorien der Sozialwissenschaften eingewoben (Gendlin, 1987).

Dass es an theoretischer und philosophischer Verständigung immer noch fehlt, mag daran liegen, dass viel Zeit und viele Menschen nötig sind, damit ein vollständig neues Vokabular entwickelt und vermittelt werden kann. Es ist allgemein anerkannt, dass dies eine gewaltige Aufgabe ist, aber in unseren Kreisen wird Theorie zu wenig gewürdigt und gelehrt. Natürlich ist es eine andere Art Theorie, die wir brauchen, nämlich eine, die die Konzepte durch Erleben vermittelt (Gendlin, 1961, 1963 & 1992). Die Begriffe einer solchen Theorie sollten sogar nur dann Sinn ergeben, wenn sie gleichzeitig die entsprechenden Erfahrungen im Leser auslösen.

Es liegt im Wesen des Humanistischen Ansatzes, dass er in erster Linie auf dem Erleben beruht und erst dann auf Denken – auf einem Denken, das vom Erleben ausgeht. Da auf Erleben beruhendes Wissen zuerst kommt, ist es möglich, ausschließlich mit diesem zu leben und zu arbeiten, so dass uns Theorie überflüssig vorkommen kann. Ist das der Grund, warum so wenige Humanistische PsychologInnen die Theorie weiterentwickelt haben? Vielleicht ist es ein Grund, warum ich mich in meiner theoretischen Arbeit so einsam fühle, während ich im Hinblick auf Focusing und Therapie-Praxis sehr viel Aufmerksamkeit bekomme.

Rogers sagte, dass das, was er entdeckt habe, jeder beobachten könne, wenn er nur ausprobieren würde, sich auf Menschen so zu beziehen und zu antworten (*respond*), wie er es mit seinem „widerspiegelnden Zuhören“ (*reflective listening*) lehre. Er forderte dazu auf, seine Methode nur als „Arbeitshypothese“, wie er es nannte, zu übernehmen. Man müsse nicht mit ihm übereinstimmen; man müsse diese Annahmen nicht glauben. Man brauche nur mit jemandem zu kommunizieren, indem man zuhört und das Wesentliche, das diese Person vermitteln will, zurücksagt. Wenn man nur das tun würde, würde sich alles Übrige von selbst ergeben. Das ist so. Wenn man nur zuhört, wenn man den Menschen nichts überstülpt, dann ist das, was sie vor einem ausbreiten, sehr komplex und sehr schön. Auch ist es immer neu, einmalig, ein verwickelter Ausschnitt aus dem Ganzen ihres Lebens und ihrer Bedeutungen. Diese sind nicht an der Oberfläche. Sie liegen immer etwas tiefer als die vergleichsweise unpersönlicheren Gefühle und Gedanken, die die Person gewöhnlich fühlt und denkt. Wenn diese Komplexität und diese tieferen Bedeutungen sich öffnen, sind sie nicht nur für den Therapeuten neu und frisch, sondern auch für die Person selbst.

Eine Person sagt etwas; man antwortet, indem man das Wesentliche zurücksagt. Die Person hört das Zurückgesagte. Es ist nicht genau das, was die Person ausdrücken wollte. Die Person korrigiert es. Der Therapeut akzeptiert die Korrektur (natürlich, denn es geht hier ja um die Bedeutung, die es für den Klienten hat). Der Klient hört es. Ja, jetzt ist es fast richtig, aber da ist noch eine Nuance, die nicht gehört wurde. Die wird auch noch gesagt, gehört und zurücksagt. Dann sagt der Klient das Nächste, und wieder wird es zurückgesagt, und das Zurückgesagte wird korrigiert, bis der Klient sich gehört fühlt. Vielleicht gibt es dann noch ein paar Dinge, die gesagt werden wollen, aber bald versiegt dieser Strom. Jetzt gibt es anscheinend nichts mehr zu sagen. Stille entsteht.

Das, was im Klienten darauf gewartet hatte, gesagt zu werden, *ist jetzt gesagt*. Dort, wo das steckte und darauf gewartet hatte, gesagt zu werden, ist jetzt Platz. Natürlich wäre noch mehr zu sagen; das Problem ist

nicht gelöst. Man fühlt das Unbehagen des Ungelösten, aber es gibt keine fertigen Worte mehr, keinen Aspekt des Problems, der bereitliegt. Der Klient fühlt (weiß, hat, ist) den inneren schweigenden Rand des Mehr.

Aus der stillen Achtsamkeit für diesen Rand wird das Nächste, was zu sagen ist, aufsteigen. In diesen Raum hinein wird das Nächste aufsteigen – etwas, was aus der Tiefe kommt, etwas, was die Person noch nie gehört oder gefühlt hat. Während dieses Etwas Schritt für Schritt aus der Tiefe auftaucht, entdeckt sie, die Person, ihre eigene Subtilität², ihre eigenen Irrtümer und ihre eigene Sinnhaftigkeit. Es ist offensichtlich, dass die Menschen ohne diesen Prozeß sich selbst – und ganz sicher uns – weitgehend fremd bleiben. „Bist du ärgerlich, um deine Angst zu verdecken? Oder hast du Angst vor dem Ärger, weil er dir so riesig vorkommt? Oder wie ist es?“ Ohne nach innen zu jenem Rand zu gehen, ohne es tatsächlich so oder so zu finden oder gar noch verwickelter, könnten wir doch nicht herausfinden, wie es wirklich ist. Wenn wir diesen Prozess der Schritte vom Rand aus einmal miterlebt haben, wie können wir dann jemandem statt dessen ein Schema simplifizierender allgemeiner Begriffe und Bewertungen überstülpen?

Als eine meiner ersten Klientinnen, eine lesbische Frau, nach zwei Jahren ihre sehr erfolgreiche Therapie beendete, küsste sie mich auf die Wange und sagte, wie ungewöhnlich es sei, jemanden zu finden, der eine lesbische Person verstand und nicht fehlinterpretierte. Damals schien es mir nichts Besonderes zu sein, weil es für mich nichts mit Vorurteilen gegenüber bestimmten Gruppen zu tun hatte. Rogers' Ausbildung hatte mir klargemacht, dass ich sehr wenig über die Sexualität und die grundlegenden Lebensbedeutungen *irgendeiner* Person weiß, solange diese Person sie nicht von innen erforscht. Um Therapie zu machen, muss ich mich von *jeder einzelnen* Person über ihre spezielle Subtilität belehren lassen, über ihre innere Welt, über die schrittweise Enthüllung dessen, wie es ist. Das erschien mir offensichtlich (und es erscheint mir immer noch so). Ist es nicht offensichtlich?

Wer von Rogers ausgebildet war, brauchte keine spezielle Einsicht oder Ideologie, um einem homosexuellen Menschen zuzuhören oder einem Angehörigen irgendeiner anderen Gruppe, weil es klar war, dass *jede* Person den Therapeuten belehren muss. Und man kann niemandes inneres Leben kennenlernen – noch nicht einmal das eigene – wenn man sich nicht auf diese kleinen Schritte einlässt, die aus der Tiefe kommen, von dem Rand aus, an dem man zunächst nicht weiß, wie es weitergeht. Das ist so offensichtlich, dass ich viele Jahre gebraucht habe um zu erkennen, dass diese Einsicht fast nirgends in unserem Fachgebiet vorhanden ist.

Zuhören und Zurücksagen wurde als leicht zu lernende Technik verbreitet und (leider) als vollständiges Therapieverfahren, als alles, was man brauche. Tatsächlich entfaltet sich ein tiefer Therapieprozess durch bloßes aktives Zuhören, wenn es echt ist. Aber für sich allein ist es keine vollständige Therapiemethode.

Mehr als die Hälfte der KlientInnen wusste nicht, wo in ihnen organismisches Wissen und innere Bewertung zu finden wären. *Fred Zimring* und ich sammelten das, was wir „Dimensionen des Erlebens“ nannten (Gendlin and Zimring, 1955), woraus Rogers' „Prozess-Skala“ und später die „Erlebesskala“ (*experiencing scale, Psychiatric Institute, University of Wisconsin*) entstanden. Diese Skalen führten zu der Entdeckung, dass die erfolgreichen KlientInnen von Beginn der Therapie an in der Lage waren, sich mit ihrem Erleben zu verbinden, während das den KlientInnen mit erfolglosen Therapien bis zum Ende nicht gelang. Da sie auch durch die Therapie nicht lernten, sich auf ihr organismisches Erleben zu beziehen, entwickelte ich das, was wir jetzt „Focusing“ nennen: eine systematische, lehrbare Methode, die den Menschen hilft, dies in ihnen zu entdecken.

Die meisten TherapeutInnen verwenden richtigerweise nicht nur Zuhören und Focusing, sondern auch jede andere Art hilfreicher Interventionen. (Was immer man anderes tut, man sollte unmittelbar danach schnell wieder zuhören.) Was ich hier beschreibe, ist keine exklusive Methode. Viel eher ist es eine Tür zu den Humanistischen Grundlagen – nicht gemeint als etwas, was man im Vorhinein glauben muss – sondern als unmittelbare Ereignisse, über die wir *dann* weiter nachdenken können. Denken wir doch jetzt ein bisschen weiter über diese Ereignisse nach.

Indem man zurücksagt, leistet man einer Person bei jedem Schritt Gesellschaft, ebenso bei dem Schweigen dazwischen, so dass der nächste Schritt kommen kann.

Es ist nicht Sache des Therapeuten zu beurteilen, ob die Gefühle und Wahrnehmungen des Klienten gültig sind. Vielmehr beruht ihre Gültigkeit auf der inneren Entdeckung, dass jeder kleine Schritt, der kommt, bedeutsam ist. Bei solchen Schritten kommt etwas im Klienten immer mehr in Bewegung, wird immer lebendiger.

² *Intricacy*: Verwickeltheit, Kompliziertheit, Subtilität; gleichbedeutend mit „Felt Sense“

Ziemlich zu Beginn ihrer Therapie fühlte eine Klientin nach einer Reihe solcher Schritte, innerlich angefüllt, ihre Tränen aufsteigen und sagte: „Oh... ich erbe wirklich Sinn.“

Dabei entfalten sich allmählich auch Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit. Die schlimmsten Erfahrungen fühlen sich reicher und besser an als Blockierung und ängstliches Aufrechterhalten des Scheins. Man kann atmen und fühlt sich innerlich im Fluss. Was wahr ist, wird unmittelbar als solches erkannt, so seltsam diese Versicherung im Allgemeinen auch klingen mag. Der Klient sagt: „So *ist* es – (Ausatmen, Erleichterung) – es fühlt sich wahr an; es ist senkrecht; es ist sauber.“

In jedem menschlichem Körper ist ein „Ich“, das aus den Augen herausblickt. Dieses Ich schlägt sich mit allem Möglichen im Leben herum, ringt darum, etwas Wertvolles zu finden, drängt danach, sich mit anderen zu verbinden. Wenn wir irgendein anderes Projekt haben als das, diesem Ich da drinnen zu dienen, was könnte das für ein Projekt sein? Der Person ein Auto verkaufen? Sie dazu bringen, sich einer ideologischen Gruppe, deren Mitglied wir sind, anzuschließen? Sie zurechtbiegen, damit sie eine sozial erwünschte Rolle darstellen kann? Manchmal wollen wir solche Dinge, aber nicht, wenn es sich um Therapie handelt. Für die Therapie kann ich mir kein anderes Projekt vorstellen, als das Ich da drinnen zu sehen, mich auf das Ich zu beziehen, der Person Gesellschaft zu leisten, jeder ihrer Anstrengungen zu folgen, etwas Positives zu machen/zu finden, das mit dem Inneren verbunden ist. Und wirklich, wenn jener innere Erlebensrand und die kleinen Schritte der Kompass sind, stellt sich das, was mit dem Inneren verbunden ist, immer als zutiefst positiv heraus, auch wenn es als fadenscheiniges Projekt beginnt.

Wir müssen unseren KollegInnen dieses Ich zeigen, diesen Rand, die Schritte von innen und diese innere Subtilität. Das können wir nicht auf der Ebene der mechanischen Körper und der von der Gesellschaft konstruierten Personen tun. Aber wir können die Grundbegriffe von Natur und lebenden Körpern neu begreifen. Ich habe schon einen Teil dieser Arbeit getan (Gendlin, 1962, 1973, 1979, 1991 & 1992). Wir können eine neue Begrifflichkeit verwenden, um über Beobachtungen am Menschen nachzudenken, die wahrer und weiter sind.

Encounter-Gruppen

Die Bewegung der Encounter-Gruppen ging über Therapie hinaus und hat viel dazu beigetragen, all das, was für uns wesentlich ist, in der Gesellschaft zu verankern. Die Geschichte dieser Bewegung habe ich zum Teil beobachtet.

Zum Thema Gruppenprozesse wurde viele Jahre lang in den *National Training Laboratories* (NTL) in Bethel (Maine) und in Tavistock in England experimentelle Pionierarbeit geleistet. Bestimmte „Gesetze“ von Gruppenprozessen sind dort entdeckt worden. Einige davon haben ihre Gültigkeit behalten, als wir anfangen, Gruppen mit unseren neuen Annahmen und Haltungen zu leiten; andere nicht. Mit unserem neuen Ansatz entwickelte sich ein ganz anderer und ziemlich explosiver Gruppenprozess.

Zwischen 1959 und 1962 ging ich mit einigen anderen in verschiedene Städte in Wisconsin, und dort boten wir etwas Seltsames und damals noch recht undefiniertes an: eine offene Gruppe, die viele Stunden oder gar Tage dauerte. Die Aufregung, die dadurch erzeugt wurde, war Gegenstand mancher Zeitungsberichte. Wir hatten die Encounter-Gruppe geschaffen/entdeckt. Später stellte ich fest, dass viele andere ungefähr zur selben Zeit dasselbe an vielen Orten im ganzen Land gemacht hatten.

Die Encounter-Bewegung und alles, was zu ihr geführt hat, hat zweifellos unsere Gesellschaft verändert. Heute kann man ganz gewöhnliche Leute über inneres Erleben und zwischenmenschliche Beziehungen auf eine Weise sprechen hören, wie bis dahin nur PsychologInnen und KlientInnen gegen Ende der Therapie gesprochen haben. Sehr viele Menschen kamen in Kontakt mit Gefühlen, Menschen, die vorher gar nicht gewusst hatten, wie das ist. Viele andere Veränderungen sind dadurch möglich geworden.

Die Notwendigkeit neuer Institutionen

Nach einigen Jahren merkten wir alle, dass es für solche Gruppen von einem bestimmten Punkt an nicht mehr weiterging. Inzwischen ist es allgemein bekannt, dass jede neue Gruppe die bahnbrechende Entdeckung inneren Reichtums macht. Die Menschen merken, dass ihre innere Erfahrung keinesfalls nur das ist, was die bekannten Kategorien und abgedroschenen Phrasen behaupten. Sie ist weitaus mehr, wird deutlich als etwas Eigenes erlebt, und es eröffnet sich eine neue Welt menschlicher Vielfalt. Nach einer solchen Erfahrung will und muss man anders leben.

Was jetzt?

Die Bewegung der Encounter-Gruppen verkümmerte und ging ein, weil es uns nicht gelang, Strukturen sozialer Institutionen zu schaffen, in denen man in und mit dieser neuen Welt innerer Komplexität hätte leben können. In der Hoffnung, an die Intensität der vorherigen anknüpfen zu können, kamen die Leute in die jeweils nächste Gruppe. Sie hatten das Bedürfnis, wieder auf dem Intensitätsniveau zu leben, das sie in einer anderen Gruppe am letzten Wochenende entwickelt hatten. Stattdessen mussten sie, da es sich ja um neue Leute handelte, wieder von vorne anfangen.

Die Menschen kamen immer wieder, weil sie Kontinuität, ein neues Leben suchten, nun da der innere Durchbruch sich ereignet hatte. Aber jede Gruppe fing von vorne an. Einige TeilnehmerInnen - die, für die der Prozess neu war – hatten den üblichen Durchbruch. Aber diejenigen, die das schon oft gehabt hatten, taten nur so, als würden sie einen erleben. Nach etlichen solchen Bemühungen waren sie frustriert.

Die Bewegung der Encounter-Gruppen versorgte die jeweils neuen Leute, aber sie schuf keine Fortsetzung, keine beständige Kultur der Begegnung oder Verbindung, die sich in das übrige gesellschaftliche Leben eingefügt hätte.

In jenen Jahren war ich (und bin immer noch) voll von halbgenen Ideen für neue soziale Formen, in denen man nach diesem inzwischen wohlbekannten Durchbruch zu der inneren Komplexität leben könnte. Wie müssten sich die gesellschaftlichen Institutionen ändern, um dem subtilen persönlichen Erleben Raum zu geben, oder ihm gar einen zentralen Stellenwert in unseren alltäglichen Abläufen zu verleihen? Die Ehe und die Rolle der Frau *haben* sich in dieser Richtung verändert, aber die Wirtschaft, die Schulen und die Krankenhäuser nicht. Die Wirtschaft will unsere erlebensorientierte Offenheit für Kreativität, aber nur innerhalb der Grenzen hierarchischer Kontrolle. ÄrztInnen behandeln dein Bein und übersehen die Tatsache, dass du am Bein dranhängst. Dieses Jahr wird in einem Krankenhaus ein Zwei-Millionen-Dollar-Projekt durchgeführt, das prüfen soll, ob es Heilungsprozesse beschleunigt, wenn PatientInnen sich selbst eine Tasse Kaffee machen dürfen! Es gibt Innovationen, aber sie werden schnell wieder unterdrückt. Experimentierfreudige Abteilungen in psychiatrischen Krankenhäusern bestehen ungefähr ein Jahr. Modellversuche wie die „Universität ohne Wände“ (*universities without walls*) führen dazu, dass deren AbsolventInnen von den *licensing boards*³ abgewiesen werden. Zu dem Thema „Zulassungen“ werde ich später noch mehr sagen. Zuerst möchte ich die von uns geschaffenen Institutionen erwähnen.

Im Jahr 1967 haben wir CHANGES ins Leben gerufen, eine Gruppe, die jetzt seit etwa 25 Jahren besteht und zahlreiche Ableger hat. Ihre Mitglieder bedienen sich jeder hilfreichen psychologischen Intervention, die wir kennen bzw. die jemand der anderen Anwesenden uns beibringen kann. Fortlaufende Weiterbildung in Prozessbegleitung befähigt die Mitglieder, sich auf alle möglichen Leute und Problemstellungen, die auftauchen, einzulassen. Während andere Netzwerke nur eine Fertigkeit einsetzen, begrüßen wir alle. Außerdem steht CHANGES auf dem Boden zweier organisatorischer Prinzipien, die wir früh entdeckt haben und die die destruktive Art von Gruppenprozess betrifft.

Es ist von zentraler Bedeutung, dass die organisatorischen Fragen in einem anderen Raum und zu einer anderen Zeit besprochen werden als unser Hauptthema, welches die persönlichen Prozesse sind. Mit Hilfe dieser Trennung erledigt eine kleine, motivierte Gruppe sehr zügig alle geschäftlichen Angelegenheiten der Gruppe.

Andere Leute sind willkommen, an diesen Treffen teilzunehmen, tun es aber gewöhnlich nicht, es sei denn, sie haben ein spezielles Anliegen. Auf diese Weise umgehen wir die Art Gruppenprozess, die die meisten erlebensorientierten, offenen Organisationen scheitern lässt.

Die andere Innovation ist, dass es in den Treffen, bei denen es um persönliche Prozesse geht, *nur Unterstützung* gibt. Wir pflegen kein Gruppenklima der gegenseitigen Verletzung, in dem sich die Leute mit rohen Gefühlen bombardieren.

Für zwei Leute, die einen Konflikt miteinander haben, gibt es die Möglichkeit, eine neutrale Person zu bitten, in einem anderen Raum erst dem einen und dann dem anderen zuzuhören. Manche Konflikte mögen ungelöst bleiben, aber der Raum der Gruppe bleibt sicher. Es gibt immer jemanden, der bereit ist, einer anderen Person, die sich von der Gruppe nicht gehört fühlt, sorgfältig zuzuhören und sie bei ihrem Thema zu begleiten. Wir hören den Personen einzeln zu.

Vor kurzem haben wir wieder angefangen, uns für Gruppenprozesse zu interessieren, aber uns wird immer klarer, wie viele Vorbedingungen erfüllt sein müssen, bevor ein konstruktiver Gruppenprozess stattfinden kann.

³ Berufsständische Körperschaft, die über Zulassungen entscheidet

Später haben wir PARTNERSHIP⁴ entwickelt (zwei Leute teilen sich die Zeit, sind abwechselnd KlientIn und ZuhörerIn). Während der CHANGES-Treffen geschah das auch ständig, aber jetzt sorgen wir dafür, dass jeder einen mehr oder weniger festen Partner hat, und zwar unabhängig von den Gruppen-Treffen. Die PartnerInnen teilen sich zwei Stunden oder wie viel Zeit sie immer haben. In der eigenen Zeit tut man das, was sich hilfreich anfühlt – was immer es ist. Um das zu ermöglichen, bringt man dem Partner alle Interventionsformen bei, die man kennt. Zuhören, Focusing und andere psychologische Arten des Begleitens sind üblich, aber es könnte auch sein, dass man dem anderen Fotos zeigen oder über irgendein Thema schlicht sprechen möchte. Niemand sagt uns, wie wir unsere Zeit zu verbringen haben.

Diese beiden Formen sozialer Institutionen sind weit genug entwickelt, haben lange genug bestanden, dass man berechtigterweise auf ihr Weiterleben hoffen kann. Beide sind um Zuhören und Focusing herum angeordnet, aber sie haben immer jedes andere hilfreiche Verfahren und jede andere Arbeitsweise eingeschlossen, die jeder beliebige Teilnehmer einbringen kann (Gendlin, 1981 und 1987). Das Focusing-Institut New York hat über beide Einrichtungen weitere Informationen.

Der Mangel an neuen sozialen Mustern verschattet heutzutage die Zukunft der Humanistischen Psychologie.

Neben dem Fehlen von Theorie, anhand derer wir mit der breiteren intellektuellen Öffentlichkeit kommunizieren könnten, ist die mangelnde Verankerung der Humanistische Psychologie in den gesellschaftlichen Institutionen ein weiterer Strang des Problems, mit dem wir konfrontiert sind.

Der Mangel an Humanistischen Ausbildungsgängen

Wenn wir mit „Humanistisch“ die TherapeutInnen des „Dritten Lagers“ (weder psychoanalytisch noch behavioristisch) meinen, dann sind wir jetzt 80 oder 90 Prozent aller PsychotherapeutInnen des Landes. Natürlich gibt es engere Definitionen, aber wir haben viel zu der Größe des Dritten Lagers beigetragen, und das ist sicher ein Grund, unser Jubiläum zu feiern.

Andererseits neigen StudienabgängerInnen heutzutage zu mehr Rigidität. Die Haltungen des Dritten Lagers sind kein Gegenstand klinischer Studiengänge. Es gibt sehr wenig humanistisch orientierte Ausbildungsgänge - weder während des Studiums noch berufsbegleitend. Aufbau und Organisation lag Humanistischen PsychologInnen offenbar nicht. Wir müssen die Ausbildungsinstitutionen, die es dennoch gibt, kennenlernen und sie unterstützen, sich auszubreiten, außerdem, wo immer es geht, weitere errichten.

Im Moment müssen StudentInnen der Klinischen Psychologie, die der Humanistischen Haltung nahestehen, eine Ausbildung ertragen, die ihrer grundlegenden Einstellung feindlich gesinnt ist. Sie leben wie im Untergrund. Viele brechen ihr Studium ab. Je menschlicher, je empfindsamer ihre Haltung ist, umso wahrscheinlicher brechen sie ab. Es macht ihnen keine Schwierigkeiten, all den irrelevanten Stoff zu bewältigen. Und von den psychoanalytischen und behavioristischen Ansätzen können sie ja auch viel lernen. Das Problem sind die Haltungen, die zu den meisten Curricula wesensmäßig gehören. Normalerweise ist es gefährlich, seine Gefühle zu zeigen (man kann wegen „Labilität“ hinausgeworfen werden). Man braucht klinische Distanz, um anderen Menschen Muster, die ihnen fremd sind, überzustülpen. Nur wenige können sich so verleugnen, dass sie dieses gut machen. Die Sorte StudentIn, aus der ein/e Humanistische/r PsychologIn werden könnte, steigt, wenn sie überhaupt genommen wird, später häufig wieder aus.

Wir reproduzieren uns nicht

Ausbildung ist die wichtigste Art, wie eine Berufsgruppe ihren Typus in die nächste Generation hinein am Leben erhält. Da soviel offizielle Ausbildung von Leuten mit einer feindseligen Haltung geplant wird, ist es zweifelhaft, ob die Humanistische Psychologie in zukünftigen Generationen noch da sein wird. Der relative Mangel an offiziellen Ausbildungsprogrammen ist der dritte Strang des Problems, auf das ich hier hinweise.

Innovation und Vielfalt in der Therapie wird illegal

Es gibt jetzt einen neuen Trend, der die bisherigen Bedingungen für die Praxis drastisch verändert. Ich meine die Zulassung von Psychotherapeuten. In vielen Bundesstaaten verbieten kürzlich erlassene Gesetze schon neue Entdeckungen und neue Haltungen in der klinischen Ausbildung. Psychologie, Sozialarbeit, Beratung und Familienhilfe sind gehalten, ihre Ausbildung zu reglementieren und sie auf die überkomme-

⁴ Partnerships wurden Im DAF als „Partnerschaftliches Focusing“ weiterentwickelt

nen Inhalte und die entsprechenden Haltungen, die sich in diesen Inhalten manifestieren, zu beschränken. Ich erlebe es als äußerst schmerzlich, wenn ich an Diskussionen und Umstrukturierungen klinischer Curricula teilnehme. Früher haben wir darüber debattiert, was die beste Ausbildung für TherapeutInnen wäre. Heute fängt die Diskussion mit der Frage an, was für die Zulassung benötigt wird, und dies bleibt die Hauptsorge bei jeder neuen Gesprächsrunde. Wenn unser Curriculum nicht orthodox aussieht, werden unsere AbsolventInnen nicht praktizieren dürfen.

Die staatliche Zulassungsstelle (*State Licensing Board*) verlangt eine lange Liste traditioneller psychologischer Inhalte und sagt nicht genau, wie viel von jedem sie will. Könnten drei Kurse alle diese Themen abdecken, oder wollen sie wohl für jedes einen eigenen Kurs? Das würde überhaupt kein Schlupfloch lassen. Wir setzen uns hin, um ein neues Ausbildungsprogramm aufzustellen, und wir finden dann heraus, dass wir nur für zwei oder drei Kurse eine freie Wahl haben. Fast das ganze Programm muss aus den alten (weitgehend irrelevanten) Inhalten orthodoxer Psychologie bestehen. Die gesamte Therapieliteratur muss von einem Überblickskurs abgedeckt werden. Alles, was darüber hinausgeht, und ganz sicher jede innovative Ausbildung, erhöht das Risiko, dass unsere StudienabgängerInnen keine legale Arbeitsmöglichkeit bekommen werden.

Ich habe einige Jahre in der Zulassungsstelle meines Bundesstaats mitgearbeitet und habe hart dafür gekämpft, dass die Maßgaben spezifiziert werden. Wie viele Kurse für dieses alte, irrelevante Zeug? Fünf? Sieben? Neun? Aber so eine Behörde liebt ihre unbegrenzte Macht, Programme zu billigen oder abzulehnen. Da die Anzahl der Jahre, die man Mitglied dieses Gremiums sein kann, ebenfalls unbegrenzt ist, identifiziert man sich allmählich mit seiner Macht.

Man ist aufrichtig bemüht, im Hinblick auf die Orientierung neutral zu sein. Wenn die Humanistische Psychologie sich artikulieren könnte, dann würden – im Prinzip – ihre Forderungen akzeptiert. Im Prinzip, aber nicht tatsächlich, weil: Was für Kurse würden wir brauchen? Wir würden Wert auf die philosophische Fähigkeit legen, überkommene Konzepte zu hinterfragen und neue zu formulieren. Wir würden die Debatte über therapeutische Haltungen und therapeutische Knackpunkte im Programm haben wollen, außerdem Literatur, Poesie und andere Schöpfungen empfindsamer Menschen. Wir würden StudentInnen anleiten, mit therapeutischen Prozessen eigene Erfahrungen zu machen, sie am eigenen Leib zu erleben und dadurch sensibler zu werden. Heutzutage gibt es viele KlientInnen, die sensibler und vertrauter mit dem Leiden sind als ihre TherapeutInnen. Es ist absurd, dass das Gesetz TherapeutInnen will, die grobschlächtig mit dem menschlichen Geist umgehen, voller Abwehr, versteckt, sich selbst entfremdet sind, TherapeutInnen, die gesetzlich gezwungen werden, mit Menschen auf eine Weise umzugehen, die vollständig von einer mechanistischen Einstellung und einer diagnostischen Terminologie beherrscht ist (die übrigens noch nicht einmal schlichter Forschung standhalten). Aber die Kurse, die wir wollen würden, würden von meiner Zulassungsstelle nicht als Psychologie identifiziert werden.

Aber etwas noch Wichtigeres wird ungesetzlich, etwas, das wir noch nicht kennen können und vielleicht nie zu sehen bekommen werden. Es ist das, was zukünftige PsychologInnen jeder beliebigen Richtung entdecken und formulieren *würden* (was meine Zulassungsstelle *dann* vielleicht respektieren und akzeptieren würde), aber nicht *werden*, weil das gesamte Gebiet der Psychologie im Gleichschritt marschieren wird, und zwar als eine *menschlich ungebildete* Berufsgruppe, so wie es viele andere spezialisierte Fachgebiete schon sind. Dann können neue Ansätze nicht mehr verbreitet werden. Wir werden keine Möglichkeit mehr haben, eine spezifischere humanistische Begrifflichkeit zu formulieren, die unserer Praxis gemäß ist.

Natürlich sollte es Sanktionen unethischer Praktiken geben, und das *ist* Sache der Gesetzgebung. Wir brauchen einfache Gesetze gegen unethische Praktiken, nicht eine Zwangsjacke für alle. Und selbst wenn es eine Zulassung geben muss, braucht man nicht Ausbildungsbelange mit ethischen Sanktionen zu vermischen. Unethisches Verhalten gibt es bei uns nicht mehr und nicht weniger als bei anderen Akademikern. Es ist kein Grund, unsere gesamte Ausbildung der Kontrolle einer Regierungsbehörde zu unterwerfen.

Hinter dieser Zulassungsgeschichte steckt die unwiderstehliche Kraft des Geldes.

Die meisten unserer KlientInnen sind inzwischen auf Zahlungen der Krankenkassen angewiesen. Die Psychiater kämpfen, um möglichst viel von dem Budget der Krankenkassen für Therapie beanspruchen zu können. Psychologen wollen in diesem Kampf mit den Ärzten stark sein und stark wirken. Diejenigen, die sich in dieser Auseinandersetzung engagieren, haben wenig Zeit, über unseren Bedarf an innovativer Praxis und Ausbildung nachzudenken. Wenn wir sie zum Nachdenken bringen könnten, wäre es nicht schwer, Übereinstimmung über diesen Bedarf zu bekommen. Wir können wenigstens eine Begrenzung der *Zahl der Kurse* fordern, deren Inhalt das Gesetz festlegt. Das würde den Rest des Curriculums der freien Verfügung überlassen.

In einer Demokratie scheint es kaum in Ordnung zu sein, wenn sechs oder sieben von der Regierung Beauftragte über jedermanns Ausbildung zu befinden haben. Wahrscheinlich ist es eher verfassungswidrig. Gerichtliche Klagen sind schon abzusehen. Aber die Richter haben das Gefühl, sie müssen Ausbildungsfragen den jeweiligen Berufsgruppen überlassen.

Solange Zulassungsgesetze der einmütige Wunsch der APA sind, und solange die APA fast die einzige offizielle Stimme unseres Fachgebiets ist, werden gerichtliche Klagen, die die Zulassung betreffen, scheitern. Wir können nur dann hoffen, diese Entwicklung umzukehren, wenn es uns gelingt, innerhalb der APA eine Gruppe ins Leben zu rufen, die für Vielfalt und Innovation in der Ausbildung kämpft und damit offenkundig macht, dass innerhalb der Berufsgruppe keine Einmütigkeit herrscht. Dann würden die Gerichte diese Verordnungen zum Kippen bringen.

Die Entwicklung geht nicht nur in Richtung Zulassung, sondern viel schlimmer, dahin, dass therapeutisches Arbeiten ohne Zulassung ganz und gar ungesetzlich wird. Das ist es, was die APA überall lautstark vertritt. Ein solches Gesetz, das sogar unbezahlte klinische Arbeit für illegal erklärt, ist von beiden *State Houses* in Illinois beschlossen worden. Nur das Veto des Gouverneurs hat es letztlich verhindert.

In Zukunft werden Leute wie Rogers und Maslow nicht mehr PsychologInnen auf eine neue Weise ausbilden können, weil das Gesetz ihren AbsolventInnen die Berufsausübung untersagen wird. Das ist eine tiefgreifende Veränderung für unser Fachgebiet. Wenn sie nicht rückgängig gemacht wird, ist das Weiterbestehen der Humanistischen Psychologie zweifelhaft.

Wir müssen wertschätzen, wie viel wir erreicht haben und dass wir im Moment noch in einer günstigen Position sind, die Zukunft zu sichern.

(Aus: Focusing-Journal Nr. 1, 1998; Original in: The Folio, Vol. 13, No. 1. Chicago 1994, übersetzt von Jutta Ossenbach)

Literatur:

- Gendlin, E.T. und Zimring, F. (1955): The qualities or dimensions of experiencing, and their change. Counseling Center Discussion Papers. University of Chicago Library.
- Gendlin, E.T. (1962): Experiencing and the creation of meaning. Neuauflage bei Northwestern University Press. Evanston 1997
- Gendlin, E.T. (1973): Experiential phenomenology. In M. Natanson (Ed.), Phenomenology and the social sciences. Northwestern University Press. Evanston
- Gendlin, E.T. (1979): A process model. Unpublished manuscript
- Gendlin, E.T. (1981): Focusing. Bantam, New York. Deutsch als rororo-TB, 1998
- Gendlin, E.T. (1987): A philosophical critique of the concept of narcissism. In D.M. Levin (Ed.), Pathologies of the modern self. New York University Press.
- Gendlin, E.T. (1987): Partnerships. The Folio, Vol. 6,2. Chicago
- Gendlin, E.T. (1990): On emotions in therapy. The Folio, Vol.9,1
- Gendlin, E.T. (1992): Thinking beyond patterns: Body, language, and situations. In B. denOuden, M. Moen (Eds.), The presence of feeling in thought. Peter Lang, New York
- Maslow, A.H. (1957): Cognition of being in the peak experience. Counseling Center Discussion Papers. University of Chicago Library (Rogers „veröffentlichte“ den Artikel für unsere Gruppe)
- Rogers, C.R. (1958): A tentative scale for the measurement of process in psychotherapy. In E. Rubinstein, M. Parloff (Eds.), Research in Psychotherapy. APA, Washington D.C.
- Rogers, C.R. (1963): The concept of the fully functioning person. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 1,1