

Helmut Johach

## Was heißt »Humanismus« in der Therapie?

### Überlegungen im Anschluß an Fromm und die Humanistische Psychologie

#### *Vorbemerkung*

Die folgenden Überlegungen sollen ohne großen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit oder systematische Geschlossenheit verdeutlichen, was unter »Humanismus« in der Therapie verstanden werden kann.

Dabei beziehe ich mich in theoretischer Hinsicht auf die philosophische Tradition. Zugleich geht es mir um eine Reflexion der Grundlagen eigener Praxis, d.h. um Lebensüberzeugungen, eigene Werthaltungen und Zielvorstellungen in meiner Arbeit als Therapeut.

Ich begreife Fromm als Teil der Bewegung, die sich »humanistisch« nennt, betone also mehr das Gemeinsame und Verbindende als das Trennende. Mir ist dabei klar, daß man auch anders an das Thema herangehen kann.

#### 1. Globaler und therapeutischer Humanismus

»Humanismus« ist keine Erfindung aus neuerer Zeit. Er wurde auch nicht erst in dem Jahrhundert, das als »Zeitalter des Humanismus« gilt, begründet, sondern geht in seinen Wurzeln auf die Antike, auf die Bibel – genauer: Teile davon – und auf außereuropäische Parallelströmungen (K. Jaspers: »Achsenzeit« ca. 800–400 v.Chr.) zurück. Ich möchte hier keinen historischen Abriß liefern (dazu ganz gut lesbar E. Fromm, GA IX, S. 19ff.; Nachl. Bd.8, S.73ff.), sondern zunächst einige humanistische Grundüberzeugungen in Theseform wiedergeben, die sich im Verlauf der Geschichte herausgebildet haben. In ihnen geht es zunächst um den »globalen« Humanismus, der das Gattungswesen Mensch zum Gegenstand hat.

#### *These 1: »Im Mittelpunkt steht der Mensch«*

Merksatz: »Die Dinge sitzen im Sattel und reiten den Menschen.«  
(Emerson, zit. bei Fromm, GA V, S. 41)

Diese These ist nahezu identisch mit einer Explikation des Wortsinns von »Humanismus«, oder anders gesagt: Daß der Mensch im Mittelpunkt steht – besser: stehen *soll* –, ist schon analytisch im Wort »Humanismus« enthalten. Von der antiken Philosophie, die gegenüber dem Mythos erstmals das Subjekt-Sein des Menschen formulierte (»Homo mensura«-Satz des Protagoras), bis zur Moderne – erst die sog. »Postmoderne« rückt davon ab – variiert allerdings der Sinn dieses Satzes, entsprechend dem Stand der gesellschaftlichen Entwicklung. Seit Hegel und Marx liefert er die Basis für die Kritik an Entfremdungserscheinungen der modernen Gesellschaft, die verhindern, daß der Mensch im Mittelpunkt steht, und dementsprechend »aufgehoben« werden sollen. Im gleichen Sinne will auch



Fromm Emersons Diktum umkehren: »Der Sozialismus möchte den Menschen, den ganzen, schöpferischen, wirklichen Menschen wieder in den Sattel heben.« (GA V, S.41)

*These 2: »Der Mensch ist noch nicht fertig - er entwickelt sich auf ein Ziel hin«*

Merksatz: »Ich bin - aber ich habe mich nicht. Darum werden wir erst.« (E. Bloch)

Diese These formuliert eine teleologische, nicht kausal-deterministische Auffassung von Mensch und Geschichte. In theologischem Gewand: Der Mensch als Krone der Schöpfung, Geschichte als Heilsgeschichte. Klassischer Humanismus: Volle Entfaltung von Individualität (als Bildungsideal z.B. bei Goethe). Marxismus: klassenlose Gesellschaft als Ziel (säkularisierter Messianismus). Existenzphilosophie: Die Existenz geht der Essenz voraus. Der Mensch ist, was er aus sich macht (Sartre).

Fromms Begriff der »Natur des Menschen« (GA II, S. 18ff.) impliziert ebenfalls normativ-teleologische Elemente, auch wenn dies Fromm nicht explizit sagt. Der Mensch *soll* sich seiner »wahren« Natur entsprechend verhalten und entwickeln, d.h. Produktivität, Vernunft und Liebe entfalten. Narzißmus, bösertige Aggression und Nekrophilie sind dagegen Abirrungen vom »wahren« Wesen des Menschen. Allgemein formuliert: Humanismus ist nicht wertfrei, es gehört dazu eine Vorstellung, wie der Mensch *sein soll*, oder wenn er sein Ziel noch nicht erreicht hat: woraufhin er sich entwickeln *soll*.

Im engeren therapeutischen Kontext ist das teleologische Menschenbild Grundlage für das humanistische Wachstums-Theorem.

*These 3: »Die Menschheit wird es schaffen«*

Merksatz: »Es ist fünf Minuten vor (nach?) Zwölf« (Club of Rome). Trotzdem gilt weiter das »Prinzip Hoffnung« (Bloch).

Diese These bezieht sich primär auf das Verhältnis zwischen Mensch und Natur. Ihre sozusagen »klassische« Formulierung findet sich in der Fortschrittsidee der Aufklärung: Der Mensch macht sich die Natur durch Technik untertan (F. Bacon: Wissen ist Macht). Problematisch erschien dagegen schon damals, ob gleichermaßen ein Fortschritt im gesellschaftlichen Zusammenleben erkennbar sei (Rousseau, 1. Discours). Die »Dialektik der Aufklärung« (Horkheimer/Adorno), auf die sich auch Denker der »Postmoderne« wie Foucault berufen, kehrt den Optimismus in Pessimismus um: übrig bleibt von der Indienstnahme der Natur der »Logos der Herrschaft«, dessen Opfer die Menschheit selbst wird. Diese zunächst scheinbar »abstrakt« entwickelte These (im Hintergrund steht bei Horkheimer/Adorno allerdings die Erfahrung des Faschismus) erhält seit den 70er Jahren bestürzende Aktualität durch die ökologie-Thematik.

Ein globaler Humanismus steckt heute mehr denn je in der Krise. Nicht der Mensch steht unter der Globalherrschaft des Kapitalismus im Mittelpunkt, sondern die Warenproduktion, die Kapitalrendite



und der Profit (Beispiel: überflüssige Luxusgüter für den Konsum der Industrieländer und Waffenexporte bei wachsender Unterversorgung mit Lebensnotwendigem für die Entwicklungsländer). Der Humanismus als Bildungsidee (Deutsche als »Volk der Dichter und Denker«) wurde im 20. Jahrhundert durch Auschwitz (Deutsche als Richter und Henker) und Hiroshima (die Möglichkeit der »Totalvernichtung«, G. Anders) gründlich desavouiert. Ob die Menschheit den Wettlauf gegen die ökologische Katastrophe gewinnen wird (z.B. von Jahr zu Jahr wachendes Ozonloch), steht dahin. Zu großem Optimismus besteht wahrlich kein Anlaß.

Es mehren sich Stimmen, die den Humanismus für überholt halten, in ihm geradezu den größten Hemmschuh für eine allein angemessene »anthropofugale« Einstellung sehen. Je rascher die Menschheit ihr atomares und ökologisches Selbstmordprogramm verwirkliche, umso besser (so z.B. Horstmann 1985). Ich halte dies für totalen Defaitismus, sehe mit Fromm die einzige *lebbare* Möglichkeit darin, auf die biophilen Kräfte zu setzen, auch wenn die Weltlage wirklich nicht zu großen Hoffnungen berechtigt. Gleichwohl bleibt die Frage: Ist Fromms »Mut zum Menschen« (R. Funk) angesichts weltweit zunehmender Zerstörung und Nekrophilie nicht blauäugige Utopie?

Was hat diese grundsätzliche Frage mit Humanismus in der *Therapie* zu tun? Ich meine, sehr viel.

Zunächst: In der Therapie geht es nicht um die *Menschheit*, sondern um einzelne *konkrete Menschen*. Dementsprechend ist hier auch die Idee des Humanismus konkreter zu fassen. Globaler (gesellschaftlicher) und therapeutischer Humanismus verhalten sich wie das Allgemeine zum Besonderen. Drei Modelle scheinen denkbar:

- Nach dem Motto »Es gibt kein wahres Leben im falschen« wäre jedes Bemühen, einen therapeutischen Humanismus zu begründen, zum Scheitern verurteilt, wenn die Diagnose des gegenwärtigen Weltzustandes einen globalen Humanismus unmöglich machen sollte (die Position Adornos und Marcuses im Streit mit Fromm).

- Nach dem Motto »Lieber heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen, auch wenn morgen die Welt untergeht«, wäre das Bemühen, sich im kleinen biophil zu verhalten, auch wenn dadurch im großen nichts verbessert wird, nicht eo ipso sinnlos. Eine solche Aufspaltung zwischen Allgemeinem und Besonderem läuft allerdings Gefahr, in bezug auf gesellschaftliche Veränderungen zu resignieren oder ins Illusionäre auszuweichen (so z.B. manche New-Age-inspirierte »Humanismen«). Dies ist mit Sicherheit *nicht* die Position Fromms.

- Nach dem Motto »Das eine tun und das andere nicht lassen« scheint mir die sinnvollste Haltung, beides *parallel* anzustreben: therapeutisch individuelles Wachstum zu fördern *und* politisch für humanistische Ziele zu kämpfen. Dies kann, aber muß nicht in Personalunion erfolgen, möglich ist auch, arbeitsteilig zu kooperieren. Fromm machte z.B. Wahlkampf für den demokratischen Präsidentschaftskandidaten Eugene McCarthy, weil dessen Programm humanistischen Zielvorstellungen entsprach. Die Versuche von C. Rogers, mit Politikern »humanistische« Encounter-Workshops abzuhalten, muten dagegen etwas naiv an.



## 2. Das humanistische »Menschenbild« in Psychologie und Therapie

Ich fasse zunächst in Thesenform einige Grundüberzeugungen zusammen, die als Gemeingut unter »humanistischen« Psychologen gelten können:

### ***Erste These: »Der Mensch ist eine körperlich-seelisch-geistige Einheit«***

Im Gegensatz zur klassischen Philosophie, die den Menschen als »animal rationale« (Thomas v. Aquin) definierte, bis hin zu Descartes' strikter Trennung zwischen »res cogitans« und »res extensa«, wird in der Humanistischen Psychologie der *Ganzheitsaspekt* betont (vgl. das erste, sog. »existentiell-anthropologische« Axiom in der TZI, Cohn/Farau 1984, S. 357). Dies hat zur Konsequenz, daß den körperlichen Wahrnehmungen und Reaktionen in Verbindung mit dem Psychischen mehr Beachtung geschenkt wird als in der herkömmlichen Psychologie, auch in der Psychoanalyse, die sich im wesentlichen auf das Medium der Sprache beschränkt. E. Fromm verweist z.B. auf die Methode der Körperwahrnehmung bei E. Gindler, von der auch Ruth Cohn entscheidend beeinflusst wurde (vgl. Cohn 1975, S. 14ff.; Fromm 1991a, S. 107f.); ferner *nennt* er zumindest (a.a.O., S. 132) W. Reichs Widerstandsanalyse, die zur Arbeit mit und an Körperspannungen führte, was in Gestalttherapie und Bioenergetik aufgegriffen und weiterentwickelt wurde.

Im Unterschied zu Freud, der in seiner Metapsychologie einem biologischen »Materialismus« verhaftet blieb, wird trotz der behaupteten ganzheitlichen Sicht bei einigen humanistischen Psychologen das Geistige als besondere (und höchste) Sphäre wieder sehr stark betont. Hierher gehört z.B. die Behauptung einer »funktionalen Autonomie« der »höheren« Bedürfnisse (Maslow 1981, S. 87ff.), was zu der Folgerung verleiten könnte, die »niederen« physiologischen Bedürfnisse seien nicht so wichtig. Insgesamt ist die Humanistische Psychologie jedoch bemüht, den Menschen als Einheit von körperlich-seelisch-geistigen Funktionen zu sehen.

Zentralen Stellenwert beansprucht in der Humanistischen Psychologie der Begriff des »Organismus«, als dessen Hauptquelle das gleichnamige Buch von K. Goldstein (dt. Amsterdam 1934, engl. 1939) anzusehen ist. Goldstein spricht von einem »einheitlichen Ganzen«, in dem Geist und Vitalsphäre keine getrennten »Seinssphären« darstellen, sondern aufeinander bezogene Teilaspekte des Gesamtorganismus »Mensch« sind (referiert bei Quitmann 1985, S. 72ff.). Von Goldstein stammt auch das Konzept der »Selbstverwirklichung«, dem in der Humanistischen Psychologie zentrale Bedeutung zukommt.

### ***Zweite These: »Jeder Mensch verfügt über ein Wachstumspotential und sucht sich selbst zu verwirklichen«***

Diese These hat auf der individuell-anthropologischen Ebene die gleiche Funktion, wie sie auf der kollektiv-gesellschaftlichen Ebene der finalen bzw. teleologischen Grundperspektive zugewiesen wurde. »Wachstum« und »Selbstverwirklichung« sind sozusagen zu Markenzeichen des »modernen« Humanismus jedweder Couleur geworden, wobei die Verbindung mit der klassischen Humanitätsidee jedoch leicht auf der Strecke bleibt. Demgegenüber scheint es mir wichtig



zu betonen, daß die Idee des Wachstums von im Menschen angelegten »Potentialitäten« nicht erst der Humanistischen Psychologie entstammt, sondern auf eine wesentlich ältere Tradition zurückgeht - Fromm stützt sich z.B. auf Aristoteles' Entelechie-Begriff und Spinozas Affektenlehre (GA II, S. 21f.).

Eine gewisse Breitenwirksamkeit fand A. Maslow mit der Entgegensetzung von »Wachstums-Motivation« vs. »Defizit-Motivation« (Maslow 1985, S. 37) - letztere lastet er z.B. der herkömmlichen Psychiatrie, aber auch der Psychoanalyse an. Die Blickwendung hin zur Wachstums-Motivation rückt nicht die kranken, sondern die gesunden, entwicklungsfähigen Anteile und Potenzen des Menschen in den Vordergrund. Ziel der Humanistischen Psychologie ist demnach, die Selbstverwirklichung im Sinne der »vollen Anwendung und Nutzung der Talente, Kapazitäten und Fähigkeiten« (Maslow 1981, S.180) zu fördern.

Auch E. Fromm spricht von einem grundlegenden menschlichen Bedürfnis nach »Selbstverwirklichung« (GA II, S. 141) und einem »angeborenen Streben nach Wachstum und Integration« (a.a.O., S. 138). Die »Fähigkeit zu psychischem Wachstum« (Nachl. Bd.5, S. 78) nennt er als erste Voraussetzung auf seiten des Patienten, wenn die Therapie sinnvoll sein soll.

Näherhin muß hier allerdings differenziert werden: Was soll eigentlich wachsen? Denn daß nicht alles, was im Menschen und seiner »polymorph-perversen« (Freud) Anlage grundgelegt ist, auch seinem Wachstum im humanistischen Sinne dient, liegt auf der Hand. Fromm sieht den Sinn psychischen Wachstums in der »völligen Entwicklung der menschlichen Eigenkräfte, insbesondere der von Vernunft und Liebe« (Nachl. Bd. 8, S. 65). Damit wird aber deutlich eine qualitative Auswahl getroffen; d.h. das humanistische Menschenbild läßt nur bestimmte, positiv bewertete Eigenkräfte als förderungswürdig zu; ihre Gegenspieler, z.B. die »archaischen Leidenschaften«: starke Mutterbindung, intensive Destruktivität und extremer Narzißmus (Nachl. Bd.5, S. 20), sollen dagegen bekämpft und überwunden werden.

In seiner modernen Version, die als abgesunkenes Kulturgut in den Alltags-Sprachgebrauch der »Erlebnis-Gesellschaft« (»vom weltverankerten zum ichverankerten Ich-Welt-Bezug«, Schultze 1992, S. 313) eingegangen ist, hat »Selbstverwirklichung« eine ausgesprochen individualistische Färbung angenommen, die soziale Verantwortung ausschließt. Wie alles Modische in der Psycho-Szene aus USA kommend, hat diese Einstellung ihren berühmt gewordenen Ausruck im sog. »Gestalt-Gebet« gefunden, das F. Perls bereits 1966 am Esalen Institute formulierte:

»I do my thing, I am I,  
you do your thing, you are you.  
I am not in this world  
to live up to your expectations,  
neither are you to live up to mine.  
I am I and you are you  
and if by chance we find each other, it's beautiful,  
if not, it can't be helped.«

Ruth Cohn hat frühzeitig und voller Zorn gegen die darin ausgesprochene »Ermunterung zum Scheuklappen-Egoismus« (Cohn 1975, S.



102) protestiert. Ebenso spricht sich Fromm dagegen aus, »die Verfolgung seines Selbstinteresses zur höchsten Norm des Lebens zu machen« (GA II, S. 87). Gleichwohl bleibt es zutreffend, daß die soziale Komponente von Selbstverwirklichung in »Zeitalter des Narzißmus« (Ch. Lasch) immer mehr verblaßt.

Ein weiteres Bedenken scheint mir angebracht:

»Selbstverwirklichung« wird häufig *sozialer Anpassung* entgegengesetzt, wobei erstere eher für Mittelschicht-Therapie, letztere dagegen für Unterschicht-Sozialarbeit zu gelten scheint (vgl. Johach 1993, S. 187). Man kann gegen die Humanistische Psychologie insgesamt den Verdacht richten, daß sie sich viel zu sehr an Mittelschicht-Adressaten orientiert, während Unterschicht-Probleme vernachlässigt werden (vgl. Zykowski 1987, S. 138ff.). Es ist jedoch m.E. völlig unangebracht, Ziele und Zielgruppen von Sozialarbeit und humanistischer Therapie in dieser Weise aufzuspalten. Vielmehr sollte gefragt werden, wie »Wachstum« und »Selbstverwirklichung«, bezogen auf Individuen mitsamt ihren unterschiedlichen *sozio-ökonomischen Lebensbedingungen*, jeweils aussehen könnten. Daß hierzu immer auch ein gewisses Maß an sozialer Anpassung gehört – was nicht heißt: besinnungsloses Funktionieren in vorgegebenen Rollen –, halte ich für selbstverständlich.

E. Fromm hebt sich dadurch von den übrigen »humanistischen« Psychologen ab, daß er der Schichtthematik, d.h. bei ihm: der Einwirkung ökonomischer Bedingungen auf die Ausprägung psychischer Charakterstrukturen, größere Aufmerksamkeit schenkt. Dies trifft allerdings tendenziell eher auf seine empirischen Untersuchungen zum Gesellschafts-Charakter (auch z.B. auf den »Sozialpsychologischen Teil« der *Studien über Autorität und Familie*, 1936) zu, als auf seine therapeutischen Schriften.

**Dritte These:** »Jeder Mensch hat die Möglichkeit der Wahlfreiheit und ist für seine Entscheidungen selbst verantwortlich«

Das Thema der Willens- oder Wahlfreiheit ist ein altes philosophisches Thema, das mit seinem Pro und Contra hier keiner besonderen Erörterung bedarf. Daß sich die »Humanisten« auf die Seite der Anti-Deterministen, d.h. der Verfechter der Wahl- und Entscheidungsfreiheit schlagen, ist aufgrund ihres in der »idealistischen« Tradition stehenden Menschenbildes nicht zu verwundern.

Näher besehen, scheint in der Humanistischen Psychologie an dieser Stelle eine Beeinflussung durch die *Existenzphilosophie* vorzuliegen, die ja den Aspekt von Freiheit und Entscheidung sehr hervorhebt (so argumentiert z.B. Quitmann 1985). Der Einfluß von Jaspers ist jedoch eher gering, während Heidegger nicht sosehr durch direkte Übernahme von Thesen der »Existentialontologie« in *Sein und Zeit* (1927) – das Spätwerk ist für die Humanistische Psychologie irrelevant –, sondern mehr durch die enorme Wirkung auf den »Zeitgeist« vor und nach dem Zweiten Weltkrieg das »Menschenbild« der Humanistischen Psychologie mitgeformt hat (dies gilt m.E. auch für Fromms erste große Nachkriegs-Publikation *Man for Himself* 1947, obwohl in ihr Heidegger zunächst gar nicht und später, in *The Heart of Man* 1964, nur polemisch in einem Atemzug mit Sartre erwähnt wird. vgl. GA II, S. 162). Sartre, von dem der Satz stammt, der Mensch sei »zur Freiheit verurteilt«, wird von Fromm mit der Behauptung attackiert, seine Philosophie sei Manifestation



eines »extremen bürgerlichen Egoismus und Solipsismus« (ebd.); sein Freiheitsbegriff laufe auf »egoistische Willkür« (a.a.O., S. 163) hinaus. Sartres Existentialismus ist dem »Humanisten« Fromm wohl nicht »positiv« genug. Gleichwohl gesteht er Sartre später zu, daß auch er zur »heutigen humanistischen Philosophie« (GA IX, S. 24) zu zählen sei.

Fromm teilt den Glauben der »Humanisten« an Freiheit und Eigenverantwortlichkeit des Menschen. Diese fallen dem Menschen allerdings nicht in den Schoß. So stellt er fest, Freiheit gebe es nicht als »konstante Wesenseigenschaft des Menschen«, sondern nur als »Akt unserer Selbstbefreiung« (Nachl. Bd.8, S. 117), und Therapie gelinge nur dann, wenn »der Patient sein eigenes Verantwortungsgefühl und sein eigenes Tätigsein mobilisieren kann« (Nachl. Bd.5, S. 83). Fromm schreibt, sogar für sein eigenes Unbewußtes – eben das, was nach Freud die narzißtische Kränkung bewirkt, daß wir nicht einmal »Herr im eigenen Hause« sind – sei der Mensch verantwortlich – dies unter der neu-humanistisch formulierten Überschrift (des Herausgebers): »Die Verantwortung des einzelnen für sein psychisches Wachstumspotential« (ebd.).

Das Vertrauen auf Freiheit und Eigenverantwortlichkeit des einzelnen – im übrigen liegt darin auch ein kleiner Seitenhieb gegen die gern der Psychoanalyse zugeschriebene Auffassung, »die Eltern« seien an allem schuld – kollidiert bei Fromm allerdings mit seiner Auffassung vom *Gesellschafts-Charakter*, denn dieser scheint ja doch die Wahlmöglichkeiten, die jemand faktisch hat, stark einzuschränken. Fromm hilft sich hier aus der Klemme, indem er das Vorhandensein »gegenläufiger Orientierungen« zur Voraussetzung von Wahlfreiheit macht. Faktisch ist die Wahlfreiheit des Menschen also immer eingeschränkt:

»Ich glaube, daß es das Problem der Wahlfreiheit nur bei Menschen mit gegenläufigen Orientierungen gibt und daß diese Freiheit immer stark von unbewußten Wünschen und von beschwichtigenden Rationalisierungen bedingt wird.« (Nachl. Bd.8, S. 118)

Ich halte diese Einschränkung für realistisch, meine allerdings aufgrund meiner Erfahrung mit Suchtkranken (und auch aufgrund eigener Lebenspraxis), daß die stärksten Hemmnisse bei der Entdeckung und praktischen Umsetzung von Wahlfreiheit und Handlungsalternativen aus der *Macht der Gewohnheit* des Denkens, Fühlens, Empfindens und Handelns, dem Verharren in individuell-lebense-schichtlich und sozial vorgeprägten Bahnen stammen.

Wie dem auch sei: Die Verantwortung des einzelnen zu stärken, daß nicht »fremde Mächte«, sondern er selbst über sein Leben entscheidet, gehört nach meiner Überzeugung zu den stärksten Impulsen humanistischer Therapie.

Die gegenüber der rein individualistischen Lesart von »Selbstverwirklichung« geäußerten Bedenken gelten allerdings auch für die Konzepte von Freiheit und Selbstverantwortung. Freiheit sollte, wie Fromm in seinem »Credo« formuliert, nicht nur als »Freiheit von«, sondern auch als »Freiheit zu« verstanden werden (vgl. GA IX, S. 155; Nachl. Bd.8, S. 117), und Verantwortung für das eigene Leben schließt Verantwortung für die Um- und Mitwelt mit ein.



### 3. Humanistische Interaktionspostulate und -voraussetzungen

Während aus dem »Menschenbild« der Humanistischen Psychologie gewisse Vorgaben abgeleitet werden, die primär die Chancen und Entwicklungsmöglichkeiten des *Klienten* bzw. Patienten betreffen, handelt es sich bei den folgenden Interaktionspostulaten um Aufforderungen, die sich primär an den *Berater bzw. Therapeuten* wenden.

Das am breitesten ausgearbeitete System von Interaktionspostulaten auf »humanistischer« Basis wurde im Rahmen der *Themenzentrierten Interaktion* (TZI) von Ruth Cohn und Mitarbeitern entwickelt. Unterschieden werden in einer dreistufigen deduktiven Systematik »Axiome«, »Postulate« und »Hilfsregeln« (vgl. Cohn/Matzdorf 1992, S. 54ff.), die gleichermaßen für Gruppenleiter und -teilnehmer maßgebend sein sollen. Ich werde, obwohl es verlockend wäre, diese vorliegende Axiomatik auf ihre Begründung und logische Stringenz hin zu untersuchen, im folgenden nicht näher auf das spezielle Regelsystem der TZI eingehen, sondern einige Grundregeln formulieren, die als Gemeingut unter »humanistisch« orientierten Therapeuten gelten können. Die Frage, ob für Gruppen- oder Einzeltherapie evtl. andere Kriterien zu berücksichtigen sind (kritisch zur Gruppentherapie z.B. Fromm, Nachl. Bd.5, S. 122f.), bleibt hierbei außer Betracht.

#### **1. Postulat: »Betrachte und handle Dein Gegenüber als eigenverantwortliches Subjekt!«**

Auf dieses Postulat eigens hinzuweisen, scheint mir notwendig, obwohl es von keinem der Begründer der Humanistischen Psychologie *explizit* formuliert wurde. Anklänge daran finden sich im sog. »Chairperson«-Postulat der TZI: »Sei dein eigener Chairman/Chairwoman, sei die Chairperson deiner selbst« (Cohn/Farau 1984, S. 358), besonders in der folgenden Erläuterung:

»Die Aussage: 'Sei deine eigene Chairperson' in interaktionellen Gruppen bedeutet: 'Übe dich, dich selbst und andere wahrzunehmen, schenke dir und anderen die gleiche menschliche Achtung, respektiere die Tatsachen so, daß du den Freiheitsraum deiner Entscheidungen vergrößerst. Nimm dich selbst, deine Umgebung und deine Aufgabe ernst.(...)« (a.a.O., S. 359).

Aus der philosophischen Tradition wäre hier vor allem *Kant* mit seiner – gegenüber dem abstrakten Gesetzesformalismus der üblicherweise zitierten Version weit »humaner« formulierten – *Variante des Kategorischen Imperativs* zu nennen:

»Handle so, daß du die Menschheit, sowohl in deiner Person, als in der Person eines jeden andern, jederzeit zugleich als Zweck, niemals bloß als Mittel brauchest«  
(Grundl.z.Met.d.Sitten, WW, ed. Weischedel, Bd. 6, S. 61).

Therapeutisch-beraterische Beziehung auf der Basis des Humanismus ist *Subjekt-Subjekt-Beziehung*. Dadurch werden alle Modelle ausgeschlossen, die sich an der Subjekt-Objekt-Trennung der Naturwissenschaften orientieren, mit der Zielsetzung, das Objekt entsprechend den Zwecken des Subjekts zu manipulieren. Es handelt sich





vielmehr auf *beiden* Seiten um »sprach- und handlungsfähige Subjekte, die Ziele verfolgen, Entscheidungen treffen und wechselseitig aufeinander bezogen sind« (Johach 1993, S. 134).

Was heißt das konkret und was folgt daraus?

Zunächst ergibt sich grundlegend, daß beide, Therapeut und Patient, Berater und Klient, einander auf der Basis *prinzipieller Gleichberechtigung* begegnen. Das schließt nicht aus, daß es, zumal am Beginn der Beziehung, ein Kompetenzgefälle gibt. Dieses sollte jedoch im Verlauf der Beziehung zunehmend abgebaut werden; analytisch gesprochen: Die Übertragungsanteile sollten zunehmend verringert werden zugunsten einer wechselseitigen Beziehung auf der Ebene des Erwachsenen-Ich.

Es heißt weiter, daß der Therapeut/Berater bei allem, was er mit dem Patienten/Klienten »macht«, stets zu bedenken hat, daß es um *dessen* Leben geht, das »wachsen« und sich entfalten soll. Sein eigenes Handeln steht im Dienst des anderen. Es kann also nicht darum gehen, sich selbst und dem anderen irgend etwas zu »beweisen« oder etwas anzustreben, was nicht dem Wachstum des anderen dient.

Schließlich ergibt sich aus der Subjekt-Subjekt-Beziehung, daß bei allem Kompetenzgefälle, das sich auch aufgrund der therapeutischen Erfahrung des Beraters/Therapeuten ergibt, der Klient/Patient doch immer *selbst* entscheiden muß, was er mit Fragen, Aussagen, Anregungen, Vorschlägen und (möglicherweise) Interpretationen seines Gegenübers »anfängt«. Auch bzgl. der Themen, die in der Therapie angesprochen werden, und deren Vertiefung (bzw. Ausklammerung oder Vernachlässigung) liegt die Verantwortung *letztlich* beim Klienten.

*Persönliche Anmerkung:* Das Subjekt-Subjekt-Verhältnis erscheint mir zwar grundlegend für ein humanistisches Verständnis von therapeutischer Beziehung; es ist aber doch immer nur annäherungsweise zu verwirklichen. Denn natürlich sucht der Therapeut den Patienten/Klienten *auch* zu beeinflussen und zu manipulieren – sowie umgekehrt. Zu bedenken ist ferner der Einfluß von (geldgebenden) Institutionen und Organisationen, die Wert darauf legen, daß – im Sinne sozialer Anpassung – *bestimmte Ziele* mit dem Klienten erreicht werden (z.B. die Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit in meinem Arbeitsfeld Suchttherapie). Ich habe deshalb mit Bedacht ein anfangs hinzugefügtes »stets« (»Betrachte...Dein Gegenüber *stets* als eigenverantwortliches Subjekt!«) bei der Formulierung des obigen Postulats wieder gestrichen.

Von sehr viel Menschenkenntnis zeugt die Formulierung Kants (»jederzeit *zugleich*« als Zweck, »niemals *bloß*« als Mittel), denn sie unterstellt ja (m.E. zu Recht), daß wir im Normalfall den anderen eben *auch* (oder sogar überwiegend) als Mittel für unsere Zwecke betrachten.

**2. Postulat:** »*Versuche möglichst umfassend zu verstehen, was in Deinem Gegenüber vor sich geht!*«

Als nicht-naturwissenschaftliches Subjekt-Subjekt-Verhältnis beruht die Beziehung zwischen Patient und Therapeut, Klient und Be-



rater auf wechselseitigem Verstehen; sie ist m.a.W. eine *hermeneutische* Beziehung.

In der Geschichte der Hermeneutik (vgl. Gadamer 1965, S. 162ff.; Habermas 1985, S. 203ff.) wurde lange Zeit auf die »Einfühlung«, d.h. ein gefühlsmäßiges »Sichhineinversetzen« (Dilthey) in die Psyche des anderen, besonderer Wert gelegt. Erst allmählich brach sich die Einsicht Bahn, daß auch »objektive« Faktoren, wie z.B. Gemeinsamkeit der Sprache, der Kultur, der »Lebenswelt« (Husserl) zu den konstitutiven Bedingungen des Verstehens gehören. Zugleich mit den Verstehensvoraussetzungen der Alltagskommunikation wurde die Bedeutung des Nichtverstehens (z.B. des Fremden) als Anstoß für systematische Verstehensbemühung herausgestellt. Man kann also sagen: Das Nichtverstehen ist für die Hermeneutik als Theorie des Verstehens mindestens ebenso wichtig wie gelingendes oder im Alltag funktionierendes Verstehen.

A. Lorenzer hat in *Die Wahrheit der psychoanalytischen Erkenntnis* (1976) die moderne, an Dilthey, Husserl, Heidegger und Wittgenstein anknüpfende Hermeneutik erstmals auf die Psychoanalyse angewandt. Gemessen an *dieser* Verstehenstheorie ist das, was die Humanistischen Psychologen, auch Fromm, zu diesem Thema zu Papier gebracht haben, bestenfalls naiv zu nennen.

C. Rogers (bzw. sein »Übersetzer« R. Tausch) sieht eine der grundlegenden Therapeuten-Variablen, von denen der Therapieerfolg abhängt, im »*einfühlenden nicht-wertenden Verstehen*« der »inneren Welt« des anderen, wobei »Verstehen« heißen soll, »gleichsam unter die Haut des anderen zu schlüpfen, in seinen Schuhen einige Schritte in seiner Erlebniswelt zu gehen« (Tausch/Tausch 1979, S. 33). Hier wird also die Einfühlung (Empathie) bzw. das *Sich-Identifizieren* mit dem anderen zur Grundlage der Therapie gemacht.

Für E. Fromm ist der Satz des Terenz »Nihil humanum a me alienum puto« die humanistische Prämisse seines therapeutischen Arbeitens:

»Es gibt nichts Menschliches, was mir fremd wäre. Alles gibt es in mir. Ich bin ein kleines Kind, ich bin ein Erwachsener, ich bin ein Mörder und ich bin ein Heiliger. Ich bin narzißtisch und ich bin destruktiv. Es gibt nichts im Patienten, was es nicht auch in mir gibt. Und nur in dem Maße, als ich jene Erfahrungen, von denen mir der Patient indirekt oder ausdrücklich berichtet, in mir wiederfinden kann, so daß sie in mir entstehen und sich in mir widerspiegeln können, kann ich verstehen, wovon der Patient spricht und kann ich ihm das, wovon er spricht, zurückgeben.« (Nachl. Bd. 5, S. 114)

Fromm spricht weiter davon, daß es im therapeutischen Prozeß notwendig sei, »offen zu sein für die Ganzheit der menschlichen Erfahrung«; näherhin sei es erforderlich, daß es bei mir »eine konstante *Offenheit für alle Irrationalität in mir* gibt« (a.a.O., S. 144f., Hervorh. v.mir, H.J.). Dies ist die Grundlage für seine These, daß nicht nur der Therapeut den Patienten analysiere, sondern daß dieser auch gleichzeitig vom Patienten analysiert werde (a.a.O., S. 115).

In einem Vortrag von 1962 betont Fromm noch stärker die *metaphysische Prämisse* seines Humanismus, konkretisiert in seiner Verstehenstheorie. Diese lautet, kurz zusammengefaßt:



- Verstehen ist nur möglich aufgrund der *Einheit und Ganzheit* der Menschennatur.
- Alles Wesentliche daran ist *unbewußt*.

Die Stelle lautet im Zusammenhang:

»Die Erfahrung des Humanismus läßt sich mit Terenz umschreiben, daß 'nichts Menschliches mir fremd ist' und daß ich das *ganze Spektrum des Menschseins* in mir trage. Trotz der Tatsache, daß jeder Mensch anders ist als der andere, gibt es dennoch das Paradoxon, daß wir gleichzeitig alle die *gleiche Substanz*, die gleichen grundlegenden Eigenschaften teilen. Es gibt nichts, das es nur in diesem einen Menschen gäbe. Alles gibt es auch in mir selbst: Ich bin der Kriminelle und ich bin der Heilige. Ich bin das Kind und ich bin der Erwachsene. Ich bin der Mensch, der vor hunderttausend Jahren schon gelebt hat, und ich bin der Mensch, der noch in hunderttausend Jahren leben wird, vorausgesetzt, wir zerstören die menschliche Rasse nicht.

Die Erfahrung des Humanismus hat einen äußerst bedeutsamen Bezug zu einem Phänomen, mit dem man sie gewöhnlich nicht in Zusammenhang bringt: zum *Phänomen des Unbewußten*. (...)

Was ist eigentlich unser Bewußtsein? Unser Bewußtsein umfaßt all jene menschlichen Wahrnehmungen, deren Bewußtsein uns unsere eigene Gesellschaft erlaubt. Abgesehen von sehr geringen individuellen Unterschieden, sind wir uns gewöhnlich nur dessen bewußt, was unsere Sprache, unsere Logik und die Tabus unserer Gesellschaft zu Bewußtsein kommen läßt. Es gibt so etwas wie einen 'gesellschaftlichen Filter'. Nur jene Wahrnehmungen, die diesen gesellschaftlichen Filter passieren dürfen, sind uns bewußt und bilden unser Bewußtsein.

Unser Unbewußtes hingegen ist das Menschsein (*humanity*), der universale Mensch. Unbewußt ist alles, was menschlich ist, das Gute und das Schlechte, alles was in jedem anderen existiert außer jenem schmalen Sektor, der bewußt ist, der die Erfahrung, das Denken und das Fühlen jener Kultur repräsentiert, in die wir ziemlich zufällig geworfen wurden. *Unser Unbewußtes ist der ganze Mensch.*« (Nachl. Bd.8, S. 89f.; Kursivierungen von mir, H.J.)

Die Berechtigung, dies als »Metaphysik« zu bezeichnen, leite ich daraus ab, daß Fromm hier von einer »Substanz« des Menschseins spricht, die auch in hunderttausend Jahren noch die gleiche sei. Gleichzeitig erhält bei ihm »das Unbewußte« - schon die Substantivierung verleitet zur Hypostasierung! - einen enorm hohen Stellenwert, der ihn m.E. in bedenkliche Nähe des *Irrationalismus* führt.

Ich muß gestehen, daß ich sowohl mit Fromms Begriff einer konstanten Menschennatur, als auch mit seinem bedeutungsschwer »humanistisch« aufgeladenen Begriff des Unbewußten einige Schwierigkeiten habe. Ich will dabei nicht bestreiten, daß unbewußte Motive vielfach die »eentlichen« sind, die hinter unsrerer Rationalisierungen stecken, und ich bin auch der Überzeugung, daß jede Psychologie und Therapie, die nicht an der Oberfläche steckenbleiben will, sich mit jener »tieferen« Schicht, die üblicherweise als die des »Unbewußten« bezeichnet wird, befassen muß. Ich meine jedoch, daß es nicht in jedem Fall erst des Abtauchens in die Tiefen



des eigenen und fremden (gemeinsamen?) Unbewußten bedarf, um den anderen »wirklich« zu verstehen.

Klärungsbedarf bzgl. der Frommschen Auffassung scheint mir vor allem in folgenden Punkten zu bestehen:

- Wie verträgt sich seine hier vertretene These, das Bewußte sei das gesellschaftlich Lizenzierte und nur das Unbewußte sei der »ganze Mensch«, mit seiner an anderer Stelle (z.B. Nachl. Bd.3, S. 80ff.) entwickelten Auffassung vom »gesellschaftlichen Unbewußten«?

- Gerät Fromm mit seinem »humanistisch« aufgeladenen Begriff des Unbewußten nicht in *bedenkliche Nähe zu C.G. Jung*, den er sonst (z.B. GA VIII, S. 127ff.) heftigst attackiert? Fromm schreibt zwar, das »gesellschaftliche Unbewußte« habe nichts mit dem »kollektiven Unbewußten« bei Jung zu tun, aber handelt es sich nach seiner Auffassung vom Unbewußten nicht ebenfalls um »archaische Strebungen, die allen Menschen gemeinsam sind« (Nachl. Bd.3, S. 82)?

- Ist es wirklich für den Therapeuten erforderlich, die »ganze« (unbewußte) »Menschennatur«, einschließlich ihrer destruktiven, sadistischen, narzißtischen usw. Impulse, in sich zu spüren, um den anderen zu verstehen? Gibt es nicht auch ein *berechtigtes Nichtverstehen*, das ehrlicherweise zugegeben werden kann, ohne daß die therapeutische Beziehung darunter leidet?

- Und schließlich: Ist der humanistische »point of view« nicht erst dann erreicht, wenn die aus dem Unbewußten kommenden »negativen« Impulse integriert und damit (im Hegelschen Sinne) »aufgehoben« sind? Auch nach Fromm genügt ja das Bewußtmachen des Unbewußten nicht - dieses soll vielmehr in »Vernunft und Liebe« einmünden. Führt der (wie ich meine: metaphysische) Begriff des »ganzen« Menschen damit aber nicht zu einer *idealistischen Abschwächung des Bösen*?

### 3. Postulat: »Bringe Dich selbst ehrlich und authentisch in die therapeutische Beziehung ein!«

Dieses Postulat kann man zum gemeinsamen Bestand der Überzeugungen unter humanistischen Psychologen und Therapeuten zählen, obwohl es in der Auslegung und Anwendung z.T. erhebliche Unterschiede gibt.

Nach C. Rogers ist »*persönliche Kongruenz*« des Therapeuten eine der Grundvoraussetzungen gelingender Therapie; diese ist negativ beschreibbar als »Fassadenfreiheit«, positiv als »Echtheit« oder »genaue Übereinkunft...zwischen dem körperlichen Empfinden, dem Gewahrsein und den Äußerungen gegenüber dem Klienten« (Rogers 1983, S. 67).

Ruth Cohn spricht von »*selektiver Authentizität*«, (Cohn 1975, S. 125) in der Beziehung des Therapeuten zum Klienten bzw. des Gruppenleiters zur Gruppe: d.h. er soll sich überlegen, was er sagt und an welcher Stelle er etwas sagt, aber wenn er etwas sagt, dann soll es authentisch sein. Ihre Begründung hierfür:



»Wenn ich alles ungefiltert sage, beachte ich nicht meine und des anderen Vertrauensbereitschaft und Verständnisfähigkeit. Wenn ich lüge oder manipulierte, verhindere ich Annäherung und Kooperation. Wenn ich selektiv und authentisch ('selective authenticity') bin, ermögliche ich Vertrauen und Verständnis.« (ebd.)

Und sie fügt in einem späteren Aufsatz hinzu:

»Kommunikationen verlangen Takt und Timing. Aufrichtigkeit ohne Selektivität kann schaden. Es kommt nicht nur auf den Aussprechenden, sondern auch auf den Empfangenden an. 'Selektive Authentizität' war, historisch gesehen, meine passionierte Antwort auf den diktatorischen, undifferenzierten Anspruch vieler experimentieller und Encountergruppen auf 'totale Offenheit'.« (Cohn/Matzdorf 1992, S. 77)

In der Psychoanalyse – und, ihr folgend, auch bei Fromm – bleibt der Fokus der Kommunikation bei den Äußerungen (Assoziationen, Träumen, Gefühlen etc.) *des Patienten bzw. Klienten*, so daß von einem *Sich-einbringen* des Therapeuten in die therapeutische Beziehung nicht in gleichem Maße die Rede sein kann, wie in den anderen »humanistischen« Therapierichtungen. Wohl spricht auch Fromm von einer »Atmosphäre der Wahrheit und Wahrhaftigkeit« und einer »Welt ohne Täuschung« in der Analysestunde, für die in erster Linie der Analytiker zu sorgen habe (Nachl. Bd.5, S. 41). Das impliziert m.E., daß er dem Klienten über das, was in ihm selbst vorgeht, auf keinen Fall etwas vormacht. Gleichwohl bleibt die therapeutische Beziehung nach Fromm dadurch gekennzeichnet, daß der Analytiker eher auf das, was ihm vom Analysanden entgegenkommt, reagiert, als daß er selbst *von sich* spricht. Fromm erläutert sein Verfahren dem Klienten zu Beginn der Therapie folgendermaßen:

»Ich höre Ihnen also zu. Und während ich Ihnen zuhöre, nehme ich bei mir Resonanzen wahr, die die Resonanzen eines geübten Instruments sind. Diese wahrzunehmen, habe ich gelernt. Was Sie mir also sagen, macht mich bestimmte Dinge hören, und ich werde Ihnen mitteilen, was ich höre. Das, was ich höre, ist ziemlich verschieden von dem, was Sie mir erzählten oder erzählen wollten. Und dann sagen Sie mir, was Sie auf Grund meiner mitgeteilten Wahrnehmungen wahrnehmen. Auf diese Weise kommunizieren wir. Ich antworte auf Sie, Sie antworten auf meine Antworten, und wir werden sehen, wohin dies führt.« (Nachl. Bd.5, S. 111)

Fromm lehnt es ab, dieses Verfahren als »Deuten« oder »Interpretieren« zu bezeichnen, und er kritisiert ebenso die Auffassung, in der Analyse drehe sich alles um die Übertragung. Vielmehr zeichne sich das therapeutische »Beziehungsgeschehen« vor allem dadurch aus, »daß da zwei Menschen (auf gleicher Ebene, Hinzufügung von mir, H.J.) miteinander reden. Daß ein Mensch mit dem anderen spricht, ist die entscheidende Realität« (Nachl. Bd.5, S. 139). Da der Analytiker aber sowohl auf dieser realen Beziehungsebene, wie auf der Übertragungsebene präsent sei, müsse er »sozusagen permanent zweigleisig fahren«:

»Er muß sich selbst als Objekt für die Übertragung anbieten und diese analysieren, und gleichzeitig als realer Mensch, der auch als realer Mensch antwortet.« (a.a.O., S. 140).



Mein Fazit zu diesem Punkt: Obwohl Fromm erkannt hat, daß das grundlegende therapeutische Agens die *Beziehung zwischen zwei »realen« Menschen* ist, zu der Offenheit, Ehrlichkeit und Authentischsein auf *beiden* Seiten gehören, bleibt er als Analytiker in der Position des Interpreten, der sein Persönliches (wie z.B. bei den »humanistischen« Therapeuten in der Form des »sharing«) nur äußerst zurückhaltend einbringt. Ich halte ihn hier für zu vorsichtig.

**4. Postulat: »Sei bemüht, nicht vorschnell zu werten, aber konfrontiere auch, wo es erforderlich ist!«**

Dieses (von mir so formulierte) Postulat sucht zwischen dem »einfühlenden, nicht wertenden Verstehen« (C. Rogers) und dem besonders in der Gestalt-Therapie als notwendig erachteten Konfrontieren eine Brücke zu schlagen.

Daß *beides* im therapeutischen Prozeß notwendig ist, wird auch von Fromm so gesehen. So heißt es bei ihm einerseits, es gebe »keinen Raum, wo man sich zum Richter oder Moralisten aufschwingen könnte oder sich über den Patienten entrüsten könnte, sobald man erfahren hat, daß das, was im Patienten geschieht, auch in einem selbst geschieht« (Nachl. Bd.5, S. 43). Andererseits sagt er aber auch, man müsse als Therapeut den Mut haben, »den Patienten sehr direkt anzugehen, ihn ebenso direkt mit dem Problem zu konfrontieren. (...) Es sollte uns keine falsche Scham davon abhalten, direkte Methoden zu gebrauchen, wenn dies möglich ist« (a.a.O., S. 45). Und an anderer Stelle heißt es noch deutlicher:

»Der Psychoanalytiker muß 'schreien', manchmal im wörtlichen Sinn, aber ich meine es hier so, daß der Analysand das Gesagte nicht überhören kann, sondern darauf reagieren muß, weil es zu provozierend ist.« (a.a.O., S.125)

Handelt es sich beim nicht-wertenden »Verstehen« und beim »Konfrontieren« überhaupt um einen Gegensatz? Ich meine, ja. Denn im Verstehen sucht der Therapeut sich in die Position des anderen zu versetzen, in der Konfrontation setzt er der Position des Klienten seine eigene entgegen.

Daß der Therapeut, wenn er sich »humanistisch« verhalten will, *keine Wertungen* vornehmen dürfe, halte ich für eine überzogene, ja letztlich falsche Forderung. Gewiß, Grundlage einer gelingenden Therapie ist die Vertrauensbeziehung, und diese kann sich nur entwickeln, wenn der Klient das Gefühl hat, daß er akzeptiert wird, bzw. wenn der Therapeut/Berater ihn (als Person) auch *wirklich* akzeptiert. Das schließt jedoch nicht aus, daß er manches (im konkreten Verhalten) eben *nicht* akzeptiert und dies dem Klienten auch klar sagt. Damit sind aber unvermeidlich auch Wertungen impliziert.

Viele Patienten haben ein so gering entwickeltes Selbstwertgefühl, daß sie sich selbst und ihr (sei es auch »neurotisches«) Fühlen und Handeln viel *zuwenig* akzeptieren. Sie sprechen schon von »Fehlern« (vielleicht in der Erwartung, vom Therapeuten negativ bewertet oder getadelt zu werden), ehe überhaupt klar ist, was »Sache« ist. Hier ist es natürlich angebracht, dem Klienten ein



positiveres Selbstbild zu vermitteln und nicht seine negativen Vorerfahrungen und -erwartungen zu bestätigen. Zur sozusagen »klassischen« therapeutischen Arbeit, ob mehr im »humanistischen« oder »analytischen« Setting, gehört jedenfalls die »Entdeckung« und Bestätigung, daß manches, was dem Klienten selbst als sinnlos, belastend und unverständlich erscheint, seinen »guten Sinn« hat - oder zumindest einmal hatte.

Auch bei dieser grundsätzlich akzeptierenden Haltung dem Klienten gegenüber ist Konfrontation aufgrund der *eigenen* Werthaltung des Therapeuten in manchen Situationen unvermeidlich. Nach meiner Erfahrung ist Konfrontation umso eher möglich, je tragfähiger die Beziehung ist. In der Art, wie der Therapeut seine Stellungnahme »rüberbringt«, sollte jedoch immer klar erkennbar sein, daß es *seine persönliche* Position und Werthaltung ist, aus der heraus er den Klienten konfrontiert. So behält der Klient die Möglichkeit, ebenso persönlich darauf zu reagieren, d.h. entweder bei seiner (nicht nur individuell-lebensgeschichtlich, sondern häufig auch gesellschaftlich-schichtmäßig bedingten) Einstellung zu bleiben oder sich dem Standpunkt des Therapeuten anzunähern. Angeblich »objektive« Maßstäbe oder mit Unfehlbarkeitsanspruch vorgetragene Deutungen und Wertungen sind dagegen mit einer lebendigen Subjekt-Subjekt-Beziehung unvereinbar.

*Persönliche Anmerkung:* Die Unterscheidung zwischen akzeptierender Grundhaltung, die sich auf die »Person« bezieht, und (ablehnender) Wertung, die sich auf das »konkrete Verhalten« bezieht, ist ein theoretischer Notbehelf, denn Handeln und Person (oder in Frommscher Terminologie: »Charakter«) lassen sich nicht immer klar voneinander trennen. Ich finde es z.B. (für mich) sehr schwierig, mit Menschen therapeutisch zu arbeiten, die andere umgebracht, Frauen vergewaltigt oder Kinder sexuell mißbraucht haben.

#### **5. Postulat: »Zeige Alternativen auf, aber laß'dem anderen seine Entscheidung!«**

Dieses Postulat - eine normative Fortschreibung der 3. These im Abschnitt über das humanistische »Menschenbild« - findet sich explizit in Fromms »*Humanistischem Credo*«. Seiner konkreten Formulierung, die m.E. den Kern der therapeutischen Beziehung trifft, kann ich nur zustimmen:

»Ich glaube, daß niemand seinen Nächsten dadurch 'retten' kann, daß er für ihn eine Entscheidung trifft. Die einzige Hilfe besteht darin, daß er ihn in aller Aufrichtigkeit und Liebe sowie ohne Sentimentalität und Illusionen auf mögliche Alternativen hinweisen kann. Das erkennbare Bewußtwerden befreiender Alternativen kann in einem Menschen alle seine verborgenen Energien wachrufen und ihn auf den Weg bringen, auf dem er das Leben statt den Tod wählt.« (Nachl. Bd.8, S. 118; vgl. GA IX, S. 152)

Darin, daß ich den anderen nicht »retten« kann, liegt eine für engagierte Helfer oft schwer zu akzeptierende *Grenze*: Ich muß es als Therapeut oder Berater auch akzeptieren, daß der andere einen Weg einschlägt bzw. sich von einem früher eingeschlagenen Weg nicht lösen kann, den ich für problematisch halte (konkret in der Suchttherapie: der höchst wahrscheinlich zum Rückfall führt). Oberste



Richtschnur bleibt dabei immer: *Die Verantwortung für sein Leben trägt jeder Mensch selbst.*

Abgesehen von der momentanen Enttäuschung bei einem Rückfall (was auch eine legitime menschliche Reaktion darauf ist!) kann ich, sozusagen auf »höherer«  
Warte, mit der Situation auf zweierlei Weise umgehen:

- Ich kann mir sagen (und von Kollegen im Team bestätigen lassen), daß der andere »noch nicht soweit ist«, daß er wahrscheinlich »noch eine Runde braucht« - wenn es tatsächlich so ist, daß ich auf Grund meiner Berufs- und Lebenserfahrung die Situation und sein Verhalten im Hinblick auf die zu erwartenden Folgen besser eingeschätzt habe als er selbst.

- Manchmal muß ich aber auch Bescheidenheit üben und mich fragen: Kann ich denn überhaupt wissen, was für den anderen gut bzw. richtig ist? Die Tatsache, daß ich mit meinen Prognosen trotz jahrelanger Berufserfahrung immer noch relativ häufig »danebenliege« (konkret: daß Menschen ohne Suchtmittel »klarkommen«, denen ich es am Ende der Therapie nicht zugetraut hätte, sowie umgekehrt), spricht ja eigentlich dagegen, daß ich als Therapeut immer den besseren »Durchblick« habe - obwohl natürlich ein Teil der Prognosen auch zutrifft.

In beiden Fällen lautet die Konsequenz: Geduld. Viel Lebensweisheit liegt in dem Mythologem, daß »Gott auch auf krummen Linien gerade schreiben kann«. Die Entwicklung verläuft selten linear, und was im Moment wie ein Rückschritt aussieht, kann sich auf lange Sicht als ein notwendiges Durchgangsstadium auf dem Weg zu mehr »Reife« herausstellen. Dagegen ist die Wahrscheinlichkeit, daß sich jemand - nach und trotz Therapie - bewußt für den Tod bzw. die Selbstzerstörung und gegen das Leben entscheidet, ausgesprochen gering - eine solche Entscheidung findet sich wohl nur bei schwersten psychischen Störungen; nach Fromm: wenn jemand »ausschließlich nekrophil, narzißtisch oder symbiotisch-inzestuös orientiert ist« (Nachl. Bd.8, S. 118).

Auch in einem solchen (extremen) Fall muß ich akzeptieren, daß ich niemand »retten« kann. Aber es gibt auf der anderen Seite auch genügend Fälle, in denen ich als Therapeut vielleicht ein wenig dazu beitragen konnte, daß jemand sich für einen anderen Weg - im Sinne Fromms: hin zu mehr Wachstum und Biophilie - entschieden hat.

### *Schlußbemerkung*

Ich habe versucht, an einigen Punkten - sicher nicht erschöpfend - darzustellen, wie eine »humanistische« Grundhaltung sich in der Therapie auswirken kann.

Die Orientierung an Fromm und anderen »Humanisten« unter den bedeutenden Psychologen und Therapeuten dieses Jahrhunderts, aber auch die Auseinandersetzung mit ihnen kann uns dazu verhelfen, unseren eigenen Standpunkt zu finden, der sich in der Praxis bewähren muß.





Zwar glaube ich nicht, daß wir durch therapeutisches Handeln die »Welt« im großen und ganzen verändern können. Aber ich habe die Hoffnung, daß wir dazu beitragen können, daß es an der einen oder anderen Stelle vielleicht etwas »humaner« zugeht.

### Literatur

Cohn, Ruth C.:

Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle. Stuttgart: Klett 1975.

Cohn, Ruth C.; Farau, Alfred:

Gelebte Geschichte der Psychotherapie. Zwei Perspektiven. Stuttgart: Klett-Cotta 1984.

Cohn, Ruth C.; Matzdorf, Paul:

Das Konzept der Themenzentrierten Interaktion. In: C. Löhmer, R. Standhardt (Hrsg.): TZI. Pädagogisch-therapeutische Gruppenarbeit nach Ruth C. Cohn. Stuttgart: Klett-Cotta 1992, S. 39-92.

Fromm, Erich:

Gesamtausgabe, hrsg. v. Rainer Funk. 10 Bde. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1989.

Fromm, Erich:

Schriften aus dem Nachlaß, hrsg. v. Rainer Funk. 8 Bde. Weinheim-Basel 1989.

Gadamer, Hans-Georg:

Wahrheit und Methode. Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik. 2. Aufl. Tübingen: J.C.B. Mohr 1965.

Habermas, Jürgen:

Zur Logik der Sozialwissenschaften. 5., erweiterte Auflage. Frankfurt/M.: Suhrkamp 1985.

Horstmann, Ulrich:

Das Untier. Konturen einer Philosophie der Menschenflucht. Frankfurt/M.: Suhrkamp 1985.

Johach, Helmut:

Soziale Therapie und Alltagspraxis. Ethische und methodische Aspekte einer Theorie der sozialen Berufe. Weinheim-München: Juventa 1993.

Lasch, Christopher:

Das Zeitalter des Narzißmus. Hamburg: Hoffmann u. Campe 1995.

Lorenzer, Alfred:

Die Wahrheit der psychoanalytischen Erkenntnis. Ein historisch-materialistischer Entwurf. Frankfurt/M.: Suhrkamp 1976.



**Maslow, Abraham H.:**

Motivation und Persönlichkeit. Reinbek: Rowohlt 1981.

**Maslow, Abraham A.:**

Psychologie des Seins. Ein Entwurf. Frankfurt/M.: Fischer 1985.

**Quitmann, Helmut:**

Humanistische Psychologie. Zentrale Konzepte und philosophischer Hintergrund. 2. Aufl. Göttingen-Toronto-Zürich: Hogrefe 1985.

**Rogers, Carl:**

Der neue Mensch. 2. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta 1985.

**Tausch, Reinhard u. Annemarie:**

Gesprächspsychotherapie. Einfühlsame hilfreiche Gruppen- und Einzelgespräche in Psychotherapie und alltäglichem Leben. 7., völlig neugestaltete Aufl. Göttingen-Toronto-Zürich: Hogrefe 1979.

**Schultze, Gerhard:**

Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart. Frankfurt-New York: Campus 1993.

**Zygowski, Hans (Hrsg.):**

Psychotherapie und Gesellschaft. Therapeutische Schulen in der Kritik. Reinbek: Rowohlt 1987.

