

# Sinn und Unsinn von Richtlinien-therapie

## - Grundlagen der Humanistischen Psychotherapie<sup>1</sup>

von Jürgen Kriz

### 54 | Diskussion

Der Titel klingt zunächst wie zwei Themen. Jedoch sind diese Themenbereiche in der BRD auf fatale Weise miteinander verknüpft. Dies soll in drei Schritten entwickelt werden.

Zunächst wird gezeigt, dass international eine Konvergenz therapeutischer Konzepte zu verzeichnen ist, in welcher auch die Humanistische Psychotherapie einen guten Stand hat: Die Wirksamkeit ihrer Ansätze gilt als nachgewiesen – auch im Sinne der (recht eingeeengt verstandenen) „empirischen Evidenz“. Und vor allem haben ihre Konzepte und Befunde die anderen drei Grundorientierungen (psychodynamisch, verhaltenstherapeutisch, systemisch) stark beeinflusst und befruchtet (wie sie allerdings, andersherum, ebenfalls von diesen beeinflusst wurde).

Im zweiten Schritt wird gezeigt, wie im Gegensatz zu dieser internationalen Entwicklung der Psychotherapie hierzulande durch eine Richtlinien-Struktur der gesundheitspolitischen Selbstverwaltungsorgane („Gemeinsamer Bundesausschuss“, G-BA) eine Zementierung ehemals sinnvoller Konzepte die Patienten zunehmend von Teilen passungsgerechter Behandlung abschneidet und ihnen ideologisch bedingt bestimmte Behandlungsformen vorschreibt. Diese Einseitigkeit ist weder durch den Stand der Psychotherapieforschung noch durch die internationale Entwicklung und Differenzierung von Behandlungsmöglichkeiten zu begründen, sondern lediglich durch berufspolitische Machtinteressen. Dies hat sich mit dem Psychotherapeutengesetz (PsychThG) 1999 wesentlich verschlimmert.

Im dritten Teil werden – in einer hier notwendig kurzen synoptischen Fokussierung - Essentials der Humanistischen Psychotherapie dargestellt, aus der sich auch die Notwendigkeit ergibt, deutsche Patienten nicht von dieser Behandlungsform auszuschließen.

### 1. Die internationale Konvergenz psychotherapeutischer Konzepte - auch die der Humanistischen Psychotherapie

International entwickelt die Psychotherapie sowohl integrative als auch differenzielle Sichtweisen. So werden Befunde aus Gehirnforschung, Evolutionspsychologie, Entwicklungspsychologie (u.a. Bindungstheorie), System- und Selbstregulationstheorien etc. in die Theoriediskurse einbezogen und daraus differenzierte Vorgehensweise entwickelt. Dabei sind Schulenschränken – im Sinne von konzeptionell abgeschotteten Lehrsystemen – überwunden (⇒ Integration) bei gleichzeitiger patienten-, störungs- und prozessorientierter Modellierung spezifischer Erfordernisse (⇒ Differenzierung).

Im Feld dieser internationalen Forschung und Praxis ist

<sup>1</sup> Nachschrift eines Vortrags auf dem Symposium „Zwischen Mythos und Manual – Zukunft der Psychotherapie“ zum 20-jährigen Bestehen des VPP im BDP, Berlin, 9.9.2013. Veröffentlicht auch unter <http://www.aghpt.de/index.php/texte/59-sinnundunsinnvonrichtlinien-therapie>

auch die HP (Humanistische Psychotherapie) gut aufgestellt – ja erlebt derzeit sogar eine Renaissance.

Dies soll kurz und an wenigen, aber recht aktuellen, Beispielen belegt werden:

So widmete vor wenigen Monaten – Ende 2012 – die Fachzeitschrift *Psychotherapy* ein ganzes Heft mit 14 Beiträgen von 8 Autoren dem Thema „*The Renewal of Humanism in Psychotherapy*“. Diese Zeitschrift ist immerhin das offizielle Organ der Div. 29 (Psychotherapy) der APA (Amer. Ass. of Psychology). Und zu den Autoren zählen neben den bekannten Psychotherapieforschern Elkins und Wampold auch der Psychodynamiker Stolorow oder der Verhaltenstherapeut Hayes, der mit seinem Ansatz ACT (acceptance and commitment therapy) auch viele Anhänger in der deutschen VT (Verhaltenstherapie) hat.

Anfang 2013 erschien die 6. Auflage von Bergin & Garfields „*Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*“ – das unter Psychotherapieforschern wie eine „Bibel“ gilt, da seit 1971 etwa alle 10 Jahre der internationale Stand der Psychotherapieforschung darin referiert wird.

In diesem hochaktuellen Band findet sich auch das gegenwärtige Resümee der quantitativen Outcome-Forschung zur Humanistischen Psychologie: „*Research on Humanistic-Experiential Psychotherapies*“ auf knapp 50 Druckseiten (der internationale Beinamen „experiential“ wird übrigens inzwischen präzisierend verwendet, um deutlich zu machen, dass es in der HP wesentlich um die Konstellierung von Erfahrungsräumen geht).

Im Kontext meines Themas sind zwei Punkte besonders hervorzuheben:

Die Definition von Humanistischer Psychologie entspricht dort praktisch genau dem, was auch die inzwischen in Deutschland gegründete AGHPT (Arbeitsgemeinschaft humanistischer Psychotherapie) in ihren Anträgen an den WBP so definiert hat. Die AGHPT umfasst ja im Wesentlichen die Ansätze (in deutschsprachiger Benennung) Gesprächs-Psychotherapie, Körper-Psychotherapie, Gestalt-Psychotherapie, EFT (Emotions-focussierte Therapie), Existenz-Analyse, Transaktionsanalyse, Psychodrama, Focusing und Integrative Psychotherapie.

Die rund 200 outcome-studies zeigen zusammenfassend vier Hauptergebnisse:

- große Verbesserungen, die auch über Katamnesen von 12 Monaten stabil bleiben
- Kontrollierte Studien belegen eine deutliche Verbesserung der Behandlungsgruppen im Vergleich zu unbehandelten Gruppen
- im Wesentlichen ist die Humanistische Psychotherapie gleich effektiv wie die anderen Ansätze (u.a. Deutsche „Richtlinien-Verfahren“)
- Die oft berichtete „Überlegenheit“ der Verhaltenstherapie hält genaueren Analysen nicht Stand: Sie sind weitge-