

Peter Schulthess

Rezension von: Kriz, J. (2023). Humanistische Psychotherapie



Psychotherapie-Wissenschaft
13. Jahrgang, Nr. 1, 2023, Seite 97–98
DOI: 10.30820/1664-9583-2023-1-97
Psychosozial-Verlag

Impressum

Psychotherapie-Wissenschaft
ISSN 1664-9583 (Print-Version)
ISSN 1664-9591 (digitale Version)
13. Jahrgang Heft 1/2023
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2023-1>
info@psychotherapie-wissenschaft.info
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Herausgeber

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen
und Psychotherapeuten
Geschäftsstelle ASP
Riedtlistr. 8
CH-8006 Zürich
Tel. +41 43 268 93 00
www.psychotherapie.ch

Redaktion

Mara Foppoli, Lugano
Lea-Sophie Richter, Zürich
Mario Schlegel, Zürich
Peter Schulthess, Zürich

Hinweise für AutorInnen befinden
sich auf der Homepage der Zeitschrift:
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Walltorstr. 10
D-35390 Gießen
+49 6421 96 99 78 26
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Abo-Verwaltung

Psychosozial-Verlag
bestellung@psychosozial-verlag.de

Bezugsgebühren

Jahresabonnement 44,90 € (zzgl. Versand)
Einzelheft 24,90 € (zzgl. Versand)
Studierende erhalten gegen Nachweis 25 % Rabatt
auf das Abonnement.
Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr,
sofern nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Ende
des Bezugszeitraums erfolgt.

Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:
anzeigen@psychosozial-verlag.de
Es gelten die Preise der auf www.psychosozial-verlag.de
einsehbaren Mediadaten.
ASP-Mitglieder wenden sich bitte direkt an
die ASP-Geschäftsstelle: asp@psychotherapie.ch

Digitale Version

Die Zeitschrift Psychotherapie-Wissenschaft ist auch online
einsehbar: www.psychotherapie-wissenschaft.info



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert.
Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte
Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle
Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter:
creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de

rungen zum Thema «Trauma und Traumatherapie» gegeben, gefolgt von einem zweiten Teil «Trauma und Selbsthilfe», in dem vor allem praktische Hinweise folgen. Die Autorin geht auf den Sinn und die Funktion einzelner Symptome ein und beschreibt geeignete Selbsthilfemöglichkeiten und Übungen. Dabei eignet sich das Kapitel «Heilsamer Umgang mit Symptomen» als eine Art Nachschlagewerk.

Im ersten Teil erläutert die Autorin, was ein Trauma ist, wie eine Traumatisierung entsteht und wie sich diese auf Körper und Seele auswirken. Danach geht sie spezifischer auf Traumatisierungen durch sexualisierte Gewalt gegen Frauen ein. In einem Exkurs widmet sie sich der Rechtslage und -entwicklung der letzten Jahre.

Zentral sind ihre Ausführungen, wie sich die erfahrene Gewalt im Gehirn eingräbt. Sie erläutert den Begriff des «Traumagedächtnisses» und wie es zu Flashbacks kommen kann. Dissoziation beschreibt sie als übliche Bewältigungsstrategie traumatisierender Erfahrungen. Körperliche Schmerzen, Symptome und Erkrankungen als Traumafolge werden ebenso erörtert. Die psychischen Folgen wie Schlafstörungen, Ängste, Depression, Schuld- und Schamgefühle, Suchtverhalten und Essstörungen, aber auch Suizidalität und die Auswirkungen auf soziale Beziehungen und Arbeitsfähigkeit werden anschaulich und verständlich dargestellt. Es folgen Ausführungen zu verschiedenen psychiatrischen Diagnosen, die als Folgereaktionen verstanden werden können.

Den Schlusspunkt des ersten Teils bildet das Kapitel «Traumatherapie – Heilung ist möglich». Hierin schildert Spangenberg die verschiedenen Phasen der traumatherapeutischen Bearbeitung, um die Motivation zu einer Psychotherapie zu fördern. Die Lesenden erhalten ein anschauliches Bild, wie eine Therapie abläuft und was dort geschieht. Hilfreiche Übungen und Fallbeispiele dienen zur Illustration.

Im Sinne eines Selbsthilfebuchs ist der zweite Teil besonders hilfreich gestaltet. Er gibt eine Fülle von Tipps, Hinweisen und Übungen, wiederum illustriert mit Fallbeispielen. Die Übungen zielen allesamt auf den Umgang mit den Symptomen ab: Schlafstörungen, Ängste, Panik, Phobien, Selbstberuhigung, Depression, Schuld- und Schamgefühle abbauen, Wut nicht mehr nach innen richten, Beziehungen verbessern, Suchtverhalten in den Griff bekommen, Essstörungen abbauen, mit körperlichen Schmerzen umgehen und weitere.

Das Buch schliesst mit Ausführungen zum Umgang mit suizidalen Krisen und ermuntert dazu, gegebenenfalls auch die Hilfe einer psychiatrischen Klinik in Anspruch zu nehmen oder Beratungsstellen, die niederschwelliger erreichbar sind als Psychotherapieplätze. Die Pflege von Freundschaften und eines liebevollen Umfelds wie auch die Verbundenheit mit der Natur und Spiritualität nennt die Autorin als Ressourcen.

Das Buch ist nicht nur wertvoll für Betroffene, es ist auch für praktizierende PsychotherapeutInnen sehr nützlich.

Peter Schulthess

Kriz, J. (2023).
Humanistische Psychotherapie.
Grundlagen – Richtungen – Evidenz
Kohlhammer, 203 S., 49.90 CHF, 34,00 EUR
ISBN: 978-3-17-036563-6

Psychotherapie-Wissenschaft 13 (1) 2023 97–98

www.psychotherapie-wissenschaft.info

CC BY-NC-ND

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2023-1-97>

Jürgen Kriz legt mit diesem Buch einen überfälligen und wichtigen Beitrag zur Etablierung der Humanistischen Psychotherapie (HPT) als einer der vier Grundorientierungen der Psychotherapie vor. Hintergrund ist die Kritik des deutschen Wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie (WBR) in seinem Gutachten von 2018 an der HPT, dass sie gar kein einheitliches Verfahren sei und ausserdem die einzelnen Richtungen der HPT keine ausreichende Forschung nachweisen könnten.

Überzeugend zeigt Kriz im vorliegenden Buch auf, was für gemeinsame Wurzeln die HPT und deren Ansätze haben. Er beschreibt die zur HPT zu zählenden psychotherapeutischen Ansätze und diskutiert die Forschungslage. So ist das Buch in drei Teile gegliedert.

Zuerst werden die allgemeinen Grundlagen dargelegt: phänomenologische Grundhaltung/Menschenbild, Definition, historische Entwicklung und Positionierung der HPT. Danach werden die konzeptionellen Wurzeln beschrieben: Gestaltpsychologie, (Selbst-) Aktualisierungstendenz, Begegnung und Szene, Mensch als Subjekt, therapeutische Beziehung. So wie die Verhaltenstherapie (VT) und die anderen zwei Grundorientierungen der Psychotherapie kein einheitliches Lehrgebäude aufweisen, sondern sich historisch in viele verschiedene Ansätze gegliedert haben, beziehen sie sich doch alle auf einige Grundprinzipien ihrer Grundorientierung. So auch die verschiedenen Ansätze der HPT. Es gelingt Kriz, dies in gebotener Kürze anschaulich darzulegen und so der Kritik des WBR fundiert zu entgegnen.

Zu den Ansätzen innerhalb der HPT gehören: Personzentrierte Psychotherapie, Focusing, Emotionsfokussierte Therapie, Gestalttherapie, Psychodrama, Transaktionsanalyse, Existenzanalyse/Logotherapie, Körperpsychotherapie wie auch weitere konzeptuelle Perspektiven. Der Autor skizziert diese Ansätze in ihren wesentlichen Zügen und zeigt deren Bezüge zur Grundorientierung der HPT auf. Mit der Metapher eines Baumes zeigt er, wie viele verschiedene Zweige aus der HPT hervorgegangen sind, die aber einen Baum bilden und einen gemeinsamen Stamm und gemeinsame Wurzeln haben.

Im dritten Teil des Buches setzt er sich mit der Forschung auseinander und kritisiert das immer noch vorherrschende Primat der Randomisierten kontrollierten Studie (RCT) als Goldstandard eines Wirksamkeitsnachweises. Diese Forschungsmethodik mag in der Pharmaforschung geeignet sein, passt aber in keiner Weise zum Menschenbild und relationalen Therapieprozess-

verständnis der HPT. Es kann deshalb nicht erstaunen, dass die Ansätze der HPT weniger RCTs vorzuweisen haben, da diese Forschungsmethodik der HPT schlicht nicht gerecht wird.

RCTs bevorzugt die VT, zu der dieses Forschungsdesign noch am ehesten passt. Die Logik der RCT-Forschung schliesst das Subjekt aus und ist deshalb nicht geeignet, intersubjektive Prozesse zu beforschen. Kriz zeigt dies vorerst anhand einer Unterscheidung zwischen behavioraler und humanistischer Forschungslogik auf und nimmt dann die experimentelle Logik für die Psychotherapieforschung auf den Prüfstand.

Zum Schluss diskutiert und kritisiert er die deutsche Sonderstellung der HPT. In anderen Ländern und in internationalen Lehrbüchern gilt die HPT als anerkannte vierte Grundorientierung, nur in Deutschland nicht, weil im WBR ausschliesslich Expert*innen der beiden vorherrschenden Grundorientierungen darüber entscheiden, welche Forschungsmethodik für die anderen Verfahren anzuwenden sei, um als wissenschaftlich begründet zu gelten. Dabei gibt es eine ganze Menge evidenzbasierter Erkenntnisse und Belege für die Wirksamkeit der HPT, wenn man ein breiteres Spektrum der wissenschaftlichen Forschungsmethodik zulässt.

Peter Schulthess

**van Bronswijk, K. & Hausmann, C. M. (Hg.) (2022).
Climate Emotions.
Klimakrise und psychische Gesundheit
Psychosozial-Verlag, 418 S., 65.90 CHF, 44.90 EUR
ISBN: 978-3-8379-3168-6**

Psychotherapie-Wissenschaft 13 (1) 2023 98–99
www.psychotherapie-wissenschaft.info
CC BY-NC-ND
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2023-1-98>

«Gesunde Erde – Gesunde Menschen – Gesunde Seele». So umreisst *Eckhart von Hirschhausen* in seinem Grusswort den Zusammenhang zwischen Klimakrise und seelischer Gesundheit.

Das Buch enthält Beiträge von *Georg Adelmann, Myriam Bechtoldt, Lea Dohm, Maja Dshemuchadse, Anna Georgi, Christoph M. Hausmann, Stephan Heinzel, Rebecca Jacob, Laura Jung, Vera Kattermann, Carina Keller, Malte Klar, Nathali Klingen, Monika Krimmer, Pia Lamberty, Timo Luthmann, Kathrin Macha, Sabine Maur, Claudia Menzel, Susanne Nicolai, Pia Niessen, Christoph Nikendei, Till Peplau, Felix Peter, Dagmar Petermann, Panu Pihkala, Jonas Rees, Kaossara Sani, Philipp Schiebler, Benjamin Siemann, Ole Thomsen, Johanna Thünker und Katharina van Bronswijk*. Viele AutorInnen sind wie die HerausgeberInnen bei Psychologists for Future organisiert, einer dezentralen Organisation, die sich als Teil des For Future Bündnisses und der Klimagerechtigkeitsbewegung versteht. Manche AutorInnen sind gar keine PsychologInnen, sondern Fachleute aus

anderen wissenschaftlichen Disziplinen. So ist das Buch zu einem interdisziplinären Werk geworden. Es ist in vier Teile gegliedert: «Grundlagen», «Klimagefühle», «Therapie und Prävention», «Gesellschaftliches».

Der Grundlagen-Teil wird mit einem Beitrag von *Laura Jung* über die psychische und physische Gesundheit in der planetarischen Krise eröffnet. Sie beschreibt die Auswirkungen von Hitze, Luftverschmutzung und Extremwetterereignissen auf die Gesundheit. Als Zukunftsaussicht erinnert sie daran, dass manche Teile der Erde unbewohnbar werden. Umweltschutz sei kein Selbstzweck, sondern direkte und indirekte Voraussetzung für menschliche Gesundheit und Wohlbefinden. *Monika Krimmer* ergänzt das in der Psychosomatik etablierte bio-psycho-soziale Modell um eine planetare Umweltkomponente und spricht von «Planetary Health», einem Begriff den Kate Raworth geprägt hat. *Christoph Nikendei* weist auf Traumafolgestörungen im Zusammenhang mit Naturkatastrophen und Veränderungen unseres Lebensraums hin. Die Zunahme von Extremwetterereignissen wie Fluten, Dürren, Hurrikans und Waldbränden lassen eine erhöhte Migration aus klimatischen Gründen und einen damit verbundenen Anstieg von Traumatisierungen erwarten. *Jonas Rees und Pia Lamberty* reflektieren die Empfänglichkeit in Deutschland für Klimawandelleugnung und Verschwörungstheorien. Sie verweisen auf die Korrelate Verschwörungsmymen, Feindseligkeit, Gewaltbereitschaft, illustriert anhand einer Umfrage in der Bevölkerung im Jahr 2021. Zum Abschluss des Grundlagenteils präsentiert *Christoph M. Hausmann* eine Fallgeschichte mit einer Klientin und führt in ein besonderes Therapiekonzept (ACT) ein.

Der zweite Teil fokussiert auf Klimagefühle (Climate Emotions). Das sind klinisch bedeutsame Gefühlsreaktionen auf die für viele offensichtliche Klimakrise und deren Auswirkungen. *Panu Pihkala* beschreibt die Phänomene Klimakummer, Klimadepression und Solastalgie (ortsbezogenes Gefühl von Traurigkeit und Sehnsucht). Er präsentiert dazu den aktuellen Stand der Forschung und resümiert, wie wichtig das Erleben von Sinn und Bedeutung in der Trauerverarbeitung ist. *Stephan Heinzel* beschreibt klinische Phänomene, die sich unter dem Begriff der Klimaangst subsumieren lassen. Er sieht diese als emotionale Reaktion auf die Klimakrise. Die weltweite Forschung zeigt, dass insbesondere junge Menschen davon betroffen sind. Klimaangst lässt sich auch als Ressource für klimafreundliches Handeln nutzen. *Christoph M. Hausmann, Lea Dohm, Till Peplau und Kaossara Sani* untersuchen Schuld und Schuldgefühle im Zusammenhang mit der Klimakrise. Sie berücksichtigen dabei die Nord-Süd-Beziehungen anhand eines Berichts einer Aktivistin aus der Sahelzone und identifizieren Schuldgefühle aufgrund des eigenen Lebensstils (Konsumverhalten), der eigenen Vergangenheit und des mangelnden politischen Engagements. Sie sprechen dem globalen Norden eine reale Verantwortung gegenüber Menschen in anderen Ländern sowie zukünftiger Generationen zu. *Susanne Nicolai* widmet sich Traurigkeit