



Dr. phil. Dipl.-Psych. Manfred Thielen

- Stellvertretender Sprecher der Arbeitsgemeinschaft Humanistische Psychotherapie (AGHPT)
- Delegierter der PTK Berlin und der BPtK
- Mitglied im Redaktionsbeirat des „Psychotherapeutenjournals“ und des Berliner Kammerrundbriefes
- Mitglied im Ausschuss: „Aus-Fort-Weiterbildung“
- Mitglied im Fortbildungsbeirat
- Copyright beim Autor



Perspektiven einer Humanistisch orientierten Psychotherapie

- Zur „Arbeitsgemeinschaft Humanistische Psychotherapie“ (AGHPT) haben sich VertreterInnen von folgenden Psychotherapieverfahren zusammengeschlossen:
- Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie, Körperpsychotherapie, Psychodrama, Transaktionsanalyse, Integrative Therapie.



Menschenbild

- Die Humanistische Psychotherapie beruht auf einem ressourcenorientierten Menschenbild,
- v.a. in Bezug auf die Fähigkeit des Patienten zu kreativem Wachstum und konstruktiver Veränderung, das in der humanistischen Philosophie verankert ist.



Menschenbild

- Die Humanistische Psychotherapie stellt das psychische Wachstum (im Sinne persönlicher Weiterentwicklung und Ausdifferenzierung in sozialen Kontexten) durch Aktivierung und Entfaltung spezifisch menschlicher Ressourcen (Potentiale) auf ein von Sinn getragenes, selbstverwirklichendes, authentisches Leben hin in den Mittelpunkt.



Menschenbild

- In der Humanistischen Psychotherapie wird der Mensch holistisch in seiner bio-psycho-sozialen Ganzheit gesehen.



Menschenbild

- In der Humanistischen Psychotherapie steht im Mittelpunkt, was beim Menschen spezifisch menschlich ist und damit eine ganze Dimension über die animalische, neurochemische Trieb- oder Reflexdeterminiertheit und auch über vergangene lebensgeschichtliche Prägungen hinausgeht, insbesondere:



Menschenbild

- das Bedürfnis nach Sinn, das intentional, also zukunftsorientiert ist,
- die Bewusstheit und das Gewahrsein sowie die Fähigkeiten zur Introspektion und zu reflexivem Denken,
- die existenzielle Wahlfreiheit des menschlichen Willens, die die persönliche Verantwortung für die eigenen Entscheidungen und ihre Folgen impliziert,



Menschenbild

- die Kreativität des Menschen zur schöpferischen Lebensgestaltung und zur Co-Kreation sozialer Prozesse,
- die Liebe, die die andere Person als Person meint,



Menschenbild

- das bewusste und aktive, engagierte Sich-Einsetzen für oder gegen,
- das Sich- Auseinandersetzen mit bzw. das Ringen um etwas, das nicht auf Aggression im biologischen Sinn reduziert werden kann.



Menschenbild

- Der Mensch wird als verkörpert gesehen. Daher ist die psychotherapeutische Arbeit mit dem Körper (z.B. dem Körpererleben, der Körperhaltung und/oder dem Körperausdruck) ein zentraler Aspekt der Humanistischen Psychotherapie.
- Non-verbale Interventionen sind einer ihrer integralen Bestandteile.



Menschenbild

- Die Humanistische Psychotherapie erkennt an, dass es eine Vielfalt von subjektiv als gültig verstandenen und als wahr empfundenen Realitäten gibt, so dass die Welt auf vielfältige Weise erlebt und interpretiert werden kann,



Menschenbild

- und dass es eine Vielfalt von Weltanschauungen, Werte- und Glaubenssystemen, Lebenseinstellungen und Lebensstilen gibt, die den Menschen dazu befähigen können, ein befriedigendes, erfülltes Leben zu führen.
- Daher wird der Humanistische Psychotherapieprozess an den individuellen Besonderheiten des Patienten orientiert und nach ihnen variiert.



Der psychotherapeutische Prozess

- In der Humanistischen Psychotherapie wird der psychotherapeutische Prozess gesehen als fortgesetzte Erkundung und Selbsterkundung des Fühlens, Denkens, Wollens und Handelns und besonders der Beziehungs- und Einstellungsmuster des Patienten im Hier und Jetzt vor dem Hintergrund der biographischen Bezüge und Zukunftsorientierungen mit einer Haltung der Achtsamkeit insbesondere für



Psychotherapeutischer Prozess

- Prozesse, Anteile und Schichten, die an der Grenze oder noch jenseits des Bewusstseins liegen, also unbewusst sind, in einem kooperativen Dialog mit dem Psychotherapeuten (bzw. in Therapiegruppen im Polylog auch mit den anderen Gruppenteilnehmern).



Psychotherapeutischer Prozess

- Die Humanistische Psychotherapie versteht sich als experientiell, weil sie sich an der unmittelbaren Erfahrung orientiert,
- experimentell, weil der psychotherapeutische Prozess als Ergebnis kooperativer Kreativität gesehen wird und
- existenziell, weil Themen wie Fragen nach dem Sinn, Werten und Zielen einen zentralen Stellenwert im therapeutischen Prozess einnehmen.



Psychotherapeutischer Prozess

- Die Humanistische Psychotherapie betont die Relevanz der Eigenmotivation, Eigenarbeit und Selbstauseinandersetzung des Patienten, sowie der konstruktiven Gestaltung der psychotherapeutischen Beziehung für den psychotherapeutischen Fortschritt.
- Die Humanistische Psychotherapie versteht Psychotherapie als kooperativen, emanzipatorischen Prozess,



Psychotherapeutischer Prozess

- in dem dem Patienten optimale Freiheit gegeben wird, selbst über Ziele und Wege des psychotherapeutischen Prozesses zu entscheiden.
- Humanistische Psychotherapie versteht sich als intersubjektiver, interpersoneller Prozess, in dem die empathisch zugewandte, professionell abgegrenzte und ggf. konfrontative Haltung



Psychotherapeutischer Prozess

- des Psychotherapeuten sowie die Halt, Struktur und Experimentierraum gebende Therapeut - Patient- Beziehung fundamentale Ressourcen für konstruktiven psychotherapeutischen Fortschritt sind.



Ziele

- Die psychotherapeutische Beziehung und die psychotherapeutischen Techniken und Interventionen dienen der Differenzierung des Selbstgewahrseins des Patienten, der Identifikation, Entfaltung und Entwicklung seiner Ressourcen und der Förderung seiner Resilienz- und Wachstumsfähigkeiten.



Ziele

- Humanistische Psychotherapie dient dazu, die Vitalität und Kreativität des Patienten, seine Ressourcen und seine Fähigkeit zur Gestaltung, Strukturierung und Abgrenzung aus dysregulierten Zuständen zu befreien und seine Selbstregulationsfähigkeiten zu fördern.



Ziele

- Humanistische Psychotherapie fördert das Erfassen und Wahrnehmen sowie der Erweiterung von Wahlmöglichkeiten des Patienten und das Bewusstsein der daraus resultierenden Verantwortlichkeit für sich, für andere Menschen und für seine soziale und ökologische Umwelt.



Ziele

- Sie dient der Integration abgespaltener Anteile, der Stabilisierung und Harmonisierung der psychischen Struktur und dem Lösen verkörperter Blockaden und Hemmungen.



Ziele

- Humanistische Psychotherapie will dem Patient helfen, seine Identität, seine Grenzen und seine Souveränität in seinen sozialen Bindungen zuerspüren und zu definieren, zu schützen und auszuweiten um einen erfüllten, sinnorientierten Lebensweg zu gestalten.



Ziele

- Der Humanistische Psychotherapeut unterstützt den PatientIn, in der Reflexion der Orientierung seiner Lebensperspektive an sinnstiftenden Werten und in seiner Suche nach persönlichem Sinn, der seinem Leben Zentriertheit, Klarheit, Richtung und Erdung geben kann.



Perspektiven einer Humanistischen Grundorientierung

- Die AGHPT plant einen Kongress im Sept. 2012, in der die Gemeinsamkeiten und die Besonderheiten der Verfahren der Humanistischen Grundorientierung der Öffentlichkeit vorgestellt werden sollen.
- Durch Kongresse, Tagungen, Publikationen, gemeinsame berufs- und wissenschaftspolitische Aktivitäten soll die Humanistische Psychotherapie



Perspektiven

- als vierte psychotherapeutische Grundorientierung weiter etabliert werden.
- Die wissenschaftliche Anerkanntheit der Gesprächspsychotherapie wurde vom WBP nachvollzogen. Sie ist berufsrechtlich anerkannt. Für ihre sozialrechtliche Anerkennung muss weiter auf verschiedenen Ebenen (G-BA, BPtK, Novellierung des PsychThG u.a.) gekämpft werden.



Perspektiven

- Die Gestalttherapie hat im Dez. 2010 einen Antrag auf wissenschaftliche Anerkennung beim WBP gestellt.
- Die AGHPT prüft die Möglichkeiten der berufs- und sozialrechtlichen Anerkennung der Humanistischen Psychotherapie und strebt diese perspektivisch an.



Perspektiven

- Im Rahmen der BPtK wird auf dem nächsten Deutschen Psychotherapeutentag (DPT) am 13./14.5.11 die Erweiterung der Musterweiterbildungsordnung um Verfahren diskutiert.
- Falls sie erweitert wird, sollten die Verfahren der Humanistischen Psychotherapie in ihr ebenfalls vertreten sein.



Perspektiven

- Viele KollegInnen, die ursprünglich in einem Verfahren der Humanistischen Psychotherapie ausgebildet sind, haben sich auch in Richtlinienverfahren qualifiziert, eine Kassenanerkennung bekommen und sich niedergelassen.



Perspektiven

- An sie wird appelliert, sich ihrer Wurzeln zu erinnern, sich wieder mehr als Humanistischer PsychotherapeutIn zu identifizieren und mit dazu beizutragen, dass die Humanistische Psychotherapie zu einer breiten Strömung in der Profession wird.



Literatur:

- Was ist Humanistische Psychotherapie? S. <http://www.aghpt.de/texte/8-was-ist-humanistische-psychotherapie.html>
- Eberwein, Werner (2009): Humanistische Psychotherapie. Quellen, Theorien und Techniken. Stuttgart, New York, Georg Thieme Verlag.
- Thielen, Manfred (Hg.) (2010): Körper-Gefühl-Denken. Körperpsychotherapie und Selbstregulation. 2.korr. Auflage, Gießen, Psychosozial-Verlag.