

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b> .....                                                                                        | <b>11</b> |
| <b>Zur Struktur dieses Buches</b> .....                                                                     | <b>13</b> |
| <br><b>A Grundlagen</b>                                                                                     |           |
| <b>A1 Was ist Humanistische Psychotherapie (HPT)?</b> .....                                                 | <b>19</b> |
| A1.1 Phänomenologische Grundhaltung und Menschenbild .....                                                  | 19        |
| A1.2 Die Sicht der HPT auf menschliche Bedürfnisse .....                                                    | 23        |
| A1.3 Das Verständnis von psychischer Beeinträchtigung und des<br>therapeutischen Prozesses in der HPT ..... | 25        |
| A1.4 Die formale Definition der HPT .....                                                                   | 27        |
| <br><b>A2 Zur Geschichte der Humanistischen Psychotherapie (HPT) ...</b>                                    | <b>29</b> |
| A2.1 Die Geschichte der HPT aus US-amerikanischer Sicht .....                                               | 29        |
| A2.2 Die Geschichte der HPT mit dem Fokus auf den<br>deutschsprachigen Raum .....                           | 33        |
| A2.3 Nach dem Psychotherapeutengesetz von 1999 .....                                                        | 37        |
| <br><b>A3 Perspektivenvielfalt und Positionierung der Humanistischen<br/>    Psychotherapie (HPT)</b> ..... | <b>39</b> |
| A3.1 Zur Komplementarität von »Natur« und »Kultur« .....                                                    | 40        |
| A3.2 Klassische konzeptuelle Dichotomien .....                                                              | 42        |
| Materielle Perspektive .....                                                                                | 44        |
| Animalische Perspektive .....                                                                               | 44        |
| Selbstreflexive (menschliche) Perspektive .....                                                             | 45        |
| Kulturelle Perspektive .....                                                                                | 46        |
| Soziale (interpersonelle) Perspektive .....                                                                 | 47        |
| A3.3 Resümee: Komplementarität und Komplexität .....                                                        | 47        |
| <br><b>A4 Die gestaltpsychologische Wurzel der Humanistischen<br/>    Psychotherapie (HPT)</b> .....        | <b>49</b> |
| Vorbemerkung .....                                                                                          | 49        |
| A4.1 Einführung .....                                                                                       | 49        |

|           |                                                                                                                     |            |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| A4.2      | Ideengeschichtliche Situation bei der Entstehung der Gestaltpsychologie .....                                       | 51         |
| A4.3      | Die kritisch-realistische Sicht – schwierig, aber notwendig ...                                                     | 53         |
| A4.4      | Gestaltpsychologie und Systemtheorie .....                                                                          | 56         |
| <b>A5</b> | <b>Selbstaktualisierung und Aktualisierungstendenz .....</b>                                                        | <b>59</b>  |
| A5.1      | Grundlegendes Verständnis der Aktualisierung .....                                                                  | 59         |
| A5.2      | (Selbst-)Aktualisierung und damit verbundene Missverständnisse .....                                                | 61         |
| A5.3      | Bedeutung der Aktualisierung in einigen Ansätzen der HPT                                                            | 66         |
| <b>A6</b> | <b>Das humanistische Konzept der Begegnung in Morenos Psychodrama und bei Buber .....</b>                           | <b>68</b>  |
| A6.1      | Herkunft und aktuelle Bedeutsamkeit von »Begegnung« in der Psychotherapie .....                                     | 69         |
| A6.2      | Das »soziale Gehirn« als wesentliche Grundlage von Begegnung .....                                                  | 70         |
| A6.3      | Morenos »Szene« als umfassender Kontext für Begegnung ...                                                           | 74         |
| <b>A7</b> | <b>Der Mensch als Subjekt in der Welt – Biosemiotik, Symboltheorie und die Bedeutsamkeit der Symbolisierung ...</b> | <b>78</b>  |
| A7.1      | Einführung .....                                                                                                    | 78         |
| A7.2      | Biosemiotik: Die körperliche Seite menschlicher Welterfahrung .....                                                 | 81         |
|           | Umgebung vs. Umwelt .....                                                                                           | 81         |
|           | Übersinnliche Wahrnehmung und Kategorisierung .....                                                                 | 83         |
| A7.3      | Die Theorie symbolischer Formen (Cassirer) .....                                                                    | 85         |
| A7.4      | Zur umfassenden Konzeption von Symbolsystemen .....                                                                 | 88         |
| A7.5      | Zur Relevanz biosemiotischer und symboltheoretischer Aspekte für die HPT .....                                      | 90         |
| <b>A8</b> | <b>Die therapeutische Beziehung in der Humanistischen Psychotherapie (HPT) .....</b>                                | <b>93</b>  |
| A8.1      | Die therapeutische Beziehung in der HPT nach Rogers .....                                                           | 93         |
| A8.2      | Die drei Aspekte des therapeutischen Beziehungsangebotes ..                                                         | 96         |
|           | Bedingungsfreie positive Anerkennung .....                                                                          | 96         |
|           | Kongruenz .....                                                                                                     | 97         |
|           | Empathie .....                                                                                                      | 98         |
| A8.3      | Einige ergänzende Aspekte zur therapeutischen Beziehung in der HPT .....                                            | 99         |
| <b>B</b>  | <b>Die Ansätze der Humanistischen Psychotherapie</b>                                                                |            |
| <b>B1</b> | <b>Einheit und Vielfalt der unterschiedlichen Ansätze der Humanistischen Psychotherapie .....</b>                   | <b>105</b> |

|           |                                                                                   |            |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>B2</b> | <b>Personzentrierte Psychotherapie (Gesprächspsychotherapie) ..</b>               | <b>108</b> |
| B2.1      | Abriss der Grundkonzeption .....                                                  | 108        |
|           | Selbstbild und Selbststruktur .....                                               | 108        |
|           | Inkongruenz – zentral für das Verständnis von »Störungen« .....                   | 109        |
|           | Symbolisieren als Zur-Sprache-Bringen innerer Prozesse .....                      | 109        |
| B2.2      | Zentrale Beziehungen der Personzentrierten Psychotherapie zur HPT insgesamt ..... | 110        |
| B2.3      | Empfehlenswerte, weiterführende Literatur .....                                   | 111        |
| <b>B3</b> | <b>Focusing und Emotionsfokussierte Therapie (EFT) .....</b>                      | <b>112</b> |
| B3.1      | Abriss der Grundkonzeption des Focusing .....                                     | 112        |
| B3.2      | Abriss der Grundkonzeption der Emotionsfokussierten Psychotherapie (EFT) .....    | 113        |
|           | Intervention in der EFT .....                                                     | 114        |
| B3.3      | Zentrale Beziehungen von Focusing und EFT zur HPT insgesamt .....                 | 115        |
| B3.4      | Empfehlenswerte, weiterführende Literatur .....                                   | 115        |
| <b>B4</b> | <b>Gestalttherapie .....</b>                                                      | <b>117</b> |
| B4.1      | Abriss der Grundkonzeption .....                                                  | 117        |
| B4.2      | Zentrale Beziehungen der Gestalttherapie zur HPT insgesamt .....                  | 120        |
| B4.3      | Empfehlenswerte, weiterführende Literatur .....                                   | 120        |
| <b>B5</b> | <b>Psychodrama .....</b>                                                          | <b>122</b> |
| B5.1      | Abriss der Grundkonzeption .....                                                  | 122        |
|           | Essentials der psychodramatischen Arbeit .....                                    | 122        |
| B5.2      | Zentrale Beziehungen des Psychodramas zur HPT insgesamt .....                     | 124        |
| B5.3      | Empfehlenswerte, weiterführende Literatur .....                                   | 125        |
| <b>B6</b> | <b>Transaktionsanalyse .....</b>                                                  | <b>126</b> |
| B6.1      | Abriss der Grundkonzeption .....                                                  | 126        |
|           | Strukturanalyse .....                                                             | 127        |
|           | Kommunikationsanalyse .....                                                       | 128        |
|           | Skriptanalyse .....                                                               | 128        |
|           | Spielanalyse .....                                                                | 128        |
| B6.2      | Zentrale Beziehungen der Transaktionsanalyse zur HPT insgesamt .....              | 130        |
| B6.3      | Empfehlenswerte, weiterführende Literatur .....                                   | 130        |
| <b>B7</b> | <b>Existenzanalyse und Logotherapie .....</b>                                     | <b>131</b> |
| B7.1      | Abriss der Grundkonzeption .....                                                  | 131        |
|           | »Noogene Neurose« als Leiden an der Sinnlosigkeit .....                           | 131        |
|           | Erweiterung durch Längle zur »Personalen Existenzanalyse« .....                   | 132        |
|           | Vorgehensweise .....                                                              | 133        |

|           |                                                                                                                                      |            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| B7.2      | Zentrale Beziehungen der Existenzanalyse und Logotherapie zur HPT insgesamt .....                                                    | 134        |
| B7.3      | Empfehlenswerte, weiterführende Literatur .....                                                                                      | 135        |
| <b>B8</b> | <b>Körperpsychotherapie .....</b>                                                                                                    | <b>136</b> |
| B8.1      | Abriss der Grundkonzeption .....                                                                                                     | 136        |
|           | Bedeutsamkeit von Atmung und Stimme .....                                                                                            | 137        |
| B8.2      | Zentrale Beziehungen des Körperpsychotherapie zur HPT insgesamt .....                                                                | 138        |
| B8.3      | Empfehlenswerte, weiterführende Literatur .....                                                                                      | 139        |
| <b>B9</b> | <b>Weitere konzeptuelle Ansätze: Gestalttheoretische Psychotherapie, Pesso Boyden System Psychomotor, Integrative Therapie .....</b> | <b>140</b> |
| B9.1      | Gestalttheoretische Psychotherapie .....                                                                                             | 140        |
| B9.2      | Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP) und »Feeling-Seen« .....                                                                      | 141        |
|           | Imagination idealer Personen und Szenen wirken als »Antidot« (Gegengift) .....                                                       | 142        |
|           | »Feeling-Seen« .....                                                                                                                 | 142        |
| B9.3      | Integrative Therapie (Petzold et al.) .....                                                                                          | 143        |
| B9.4      | Empfehlenswerte, weiterführende Literatur .....                                                                                      | 143        |
| <b>C</b>  | <b>Das Ringen um eine angemessene wissenschaftliche Forschung in der Humanistischen Psychotherapie</b>                               |            |
| <b>C1</b> | <b>Zur Unterscheidung zwischen behavioraler und humanistischer Forschungslogik .....</b>                                             | <b>147</b> |
| C1.1      | Behaviorale Perspektive – am Beispiel operanter Konditionierung .....                                                                | 148        |
| C1.2      | Humanistisch-phänomenologische Perspektive – am Beispiel der Inkongruenz .....                                                       | 149        |
| C1.3      | Unterstützung von Essentials der HPT durch die experimentelle Verhaltenstherapie (VT) .....                                          | 153        |
| <b>C2</b> | <b>Die experimentelle Logik für Psychotherapieforschung auf dem Prüfstand .....</b>                                                  | <b>156</b> |
| C2.1      | Grundlogik des Experiments .....                                                                                                     | 156        |
| C2.2      | Die Fragwürdigkeit der Randomized Controlled Trial (RCT)-Forschung als Repräsentant des experimentellen Ansatzes .....               | 158        |
| C2.3      | Die Leit-(d)-Idee der Wirkfaktoren .....                                                                                             | 162        |
| C2.4      | Der Bias des RCT-Ansatzes .....                                                                                                      | 165        |

---

|                          |                                                                                                                  |            |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>C3</b>                | <b>Missverständnisse .....</b>                                                                                   | <b>167</b> |
|                          | C3.1 Die missverstandene »Evidenzbasierung« .....                                                                | 167        |
|                          | C3.2 Missbrauch des Labels »Humanistische Psychotherapie« .....                                                  | 168        |
|                          | C3.3 Missverständliche Darstellungen der HPT .....                                                               | 170        |
| <b>C4</b>                | <b>Humanistische Psychotherapie und die deutsche<br/>Sonderstellung .....</b>                                    | <b>172</b> |
| <b>C5</b>                | <b>Die Fakten sind freundlich – zur evidenzbasierten<br/>Wirksamkeit der Humanistischen Psychotherapie .....</b> | <b>178</b> |
| <br><b>Verzeichnisse</b> |                                                                                                                  |            |
|                          | <b>Literatur .....</b>                                                                                           | <b>185</b> |
|                          | <b>Stichwortverzeichnis .....</b>                                                                                | <b>199</b> |