

INWIEWEIT KANN EIN ORGANISATIONS-ENTWICKLER ZUM AMATEUR-THERAPEUTEN ODER ZUM AMATEUR-PSYCHOLOGEN WERDEN?

Zu dieser Frage möchte der Autor des vorliegenden Aufsatzes wie folgt Stellung nehmen:

1. Menschen beeinflussen einander fortwährend. Wir können diesem Prozess nicht ausweichen. Während sie sich gegenseitig beeinflussen, kümmern sich die meisten Menschen gar nicht um die psychologischen Auswirkungen ihres Handelns. Wer sich mit Psychotherapie beschäftigt, wird das bestmögliche tun.
2. Freud brachte die Seele in das Bewusstsein der Menschen und war der Vorläufer der wissenschaftlichen Erforschung der menschlichen Seele. Der Psychiater mit absolviertem Arztstudium und anschließend praktizierter Analyse war einzig befugt, sich mit menschlich-seelischen Problemen zu befassen und Menschen mit solchen Problemen zu beraten. Man ging davon aus, dass nur er über die erforderlichen wissenschaftlichen Kenntnisse verfügte. Seitdem bedeutet Psychotherapie das Interpretieren menschlicher Seelenprobleme aufgrund einer wissenschaftlichen Theorie. Diese soll dem Menschen helfen, über seine eigene Seele Klarheit zu erhalten, damit er entweder mit seinen Problemen besser leben oder sie lösen kann.

Nach Freud kamen Jung und Adler, die auf den grundlegenden Erkenntnissen Freuds aufbauend, ihre eigenen Theorien entwickelten.

Die Methode des Psychiaters besteht in den meisten Fällen darin, dass er seinen Patienten frisch von "Leber und Seele weg" erzählen lässt, was ihn bedrückt. Sodann wird der Fall durch den Psychiater - je nachdem ob es sich um einen Jünger Freuds, Adlers oder Jungs handelt - auf eine ganz bestimmte Art interpretiert. Der Psychiater ist der Fachmann. Der Patient hört auf ihn und befolgt seinen weisen Rat.

Ganz global ausgedrückt sind bei Freud alle Seelenprobleme auf zwei Grundtriebe des Menschen zurückzuführen: Auf den Sexualtrieb und den Zerstörungstrieb. Lernt der Mensch aufgrund der Behandlung die Ursache seines Leidens kennen, wird er dadurch lediglich lernen, sich mit seinem Leiden abzufinden und weiterzuleben, allenfalls mit Hilfe von Beruhigungs- und anderen Mitteln.

Bei Adler stehen zwei andere Grundtriebe des Menschen im Vordergrund, nämlich der Machttrieb und der Erfolgstrieb. Adler ist mehr zukunftsorientiert. Für ihn hat der Mensch eine Lebensaufgabe, deren er sich bewusst werden soll.

Der Psychiater hat die Aufgabe, dem Patienten zu helfen, seine Lebensaufgabe zu finden und ihm den Weg zu deren Verwirklichung zu weisen. Demgegenüber zeigt der Freud'sche Psychiater lediglich die Probleme auf, mit denen der Patient zu leben lernen kann.

Bei Jung stossen wir auf eine noch wesentlich differenziertere Psychologie, die im Menschen drei Elemente unterscheidet: Die individuelle Persönlichkeit, das individuelle Unbewusste sowie das kollektive Unbewusste. Die Persönlichkeit stellt mehr das äusserliche Erden-Ich dar. Im individuellen Unbewussten liegen alle nicht bewusst verarbeiteten persönlichen Erlebnisse verborgen. Das kollektive Unbewusste umfasst alle im Verlaufe der Menschheitsentwicklung durch Vererbung übertragenen Lebenserfahrungen der Menschheit, die allerdings auch im Individuum fortbestehen. Steiner, der Begründer der Anthroposophie, geht diesbezüglich einen Schritt weiter. Nach seiner Lehre ist das kollektive Unbewusste nicht durch Vererbung entstanden, sondern indem die Menschen sich immer wieder reinkarnieren bzw. wiederverkörpeln und diese Erfahrung mitnehmen.

3. Im Verlaufe der Zeit entwickelte sich die Psychologie zu einer selbständigen Wissenschaft neben der Psychiatrie. Da Psychologen keine Aerzte sind, versuchten sie, die Barriere des Mystischen der "Psychiaterclique" zu durchbrechen. Sie entwickelten ihre eigenen therapeutischen Methoden, die heute mehr oder weniger - auch von Psychiatern - anerkannt werden. Nun aber droht sich die Geschichte zu wiederholen, indem die Psychologen vermehrt versuchen, neben den Psychiatern als professionelle Kenner des menschlichen Seelenlebens aufzutreten.
4. In den 40er Jahren unseres Jahrhunderts entwickelte sich in den USA - mehr oder weniger zufällig - die Gruppendynamik. An einem Kongress über Rassenbeziehungen, an dem viele Psychologen und Psychiater teilnahmen, entdeckte man, dass es viel interessanter war, die menschlichen Beziehungen bzw. das menschliche Verhalten in der Gruppe zu studieren als sich mit dem Gesprächsinhalt zu befassen. Damit entstand - sozusagen in embryonaler Form - was heute weltweit als "Sensitivity Training" bekannt ist. Allerdings sollte man sich bewusst sein, dass diese Entdecker der Gruppendynamik aus den Schulen von Freud, Adler und Jung hervorgegangen sind. Die Methode der Gruppendynamik war entsprechend stark interpretierend. Sie ist es oft auch heute noch.

Auch unter den Gruppendynamikern entstand der Wunsch, sich professionell auszubilden und ihre Spezialität zu schützen, gleich wie bei den Psychiatern und Psychologen.

5. Damit wir den Prozess der Gruppendynamik und der Psychotherapie etwas besser verstehen, müssen wir uns kurz mit den sogenannten "Abwehrmechanismen" beschäftigen. Abwehrmechanismen

sind menschliche Verhaltensweisen, die uns daran hindern, bestimmte Erkenntnisse in unser Unterbewusstsein oder unser Seelenleben aufzunehmen. Jeder von uns weiss, dass er bestimmte Eigenschaften seiner Persönlichkeit nicht gerne wahrhaben will. Die Anerkennung dieser Eigenschaften würde uns nämlich im Grunde genommen die moralische Pflicht auferlegen, in dieser Richtung etwas zu unternehmen. Dabei sind wir oft nicht sicher, ob wir das Problem tatsächlich bewältigen können. Diese Abwehrmechanismen sind eine Realität und haben auch ihren Sinn. Der Mensch, der mehr erkennt - auch über sich selbst - als er im Moment verdauen kann, wird überfordert, was sich insbesondere auf das seelische Gleichgewicht dieses Menschen negativ auswirken kann. Wären diese Abwehrmechanismen nicht vorhanden, müsste dieser Mensch aus seinem Inneren heraus die Kraft finden, an seinen Schwächen zu arbeiten. Wieviele Kräfte einem Menschen dabei zur Verfügung stehen, ist für den Aussenstehenden sehr schwer zu beurteilen.

Das traditionelle Sensitivity Training geht nun aber gerade davon aus, die Abwehrmechanismen so schnell wie nur möglich abzubauen, damit der Mensch möglichst rasch mit möglichst vielen seiner Schwächen konfrontiert wird und er unverzüglich daran gehen kann, an seinen Schwächen zu arbeiten. Dieses Vorgehen ist unrealistisch und viele Gruppendynamiker haben es selbst erfahren müssen, dass ab und zu Teilnehmer am Sensitivity Training entweder frühzeitig das Seminar verlassen oder mit einer seelischen Störung in eine psychiatrische Klinik eingewiesen werden mussten. Das sind dann die sogenannten "Unfälle". Eine Art eines solchen Unfalls ist die plötzlich auftretende Schizophrenie oder Seelenspaltung, wobei der Mensch sich als zwei getrennte Persönlichkeiten erlebt. Im Grunde genommen handelt es sich dabei nur um eine erhöhte Abwehrreaktion, wobei jener Teil der Persönlichkeit, mit dem man nicht fertig wird, einfach vom Bewusstsein abgetrennt wird.

6. Eine neue Entwicklung brachte Carl Rogers durch seine Methode der sogenannten "nicht direktiven" Therapie in Gang. Bei dieser Methode gibt es kein "Hineininterpretieren" mehr. Carl Rogers ging von einem Menschenbild aus, das wie folgt beschrieben werden kann:
- Kein Mensch - nicht einmal der Psychiater oder der Psychologe - ist imstande, mit seiner Theorie das wirkliche Wesen eines Menschen zu erfassen. Deshalb nützt alles Interpretieren gar nichts. Auch ist es nicht sinnvoll, den Menschen erzählen zu lassen, was mit ihm los ist. Es soll vielmehr dem Menschen gezeigt werden, wie er dies selbst herausfinden kann und wie er selbst seine eigene Therapie entwickeln kann.
  - Auf diese Art und unter gleichzeitiger Beachtung der Abwehrmechanismen können Menschen Schritt für Schritt weiterkommen, nie mehr aufnehmend als sie im Moment auch wirklich verdauen können.

- Bei dieser Methode spricht der Klient ganz frei über die Probleme, die ihn beschäftigen und bedrücken (Es ist zu beachten, dass Rogers nicht von Patienten, sondern von Klienten spricht, die als erwachsene Individuen grundsätzlich über die Fähigkeit verfügen, mit ihren Problemen selbst fertig zu werden). Der Therapeut interpretiert nicht; hingegen zeigt er sein Interesse, stellt Fragen oder wiederholt in seinen eigenen Worten, was er von den Aussagen seines Klienten verstanden hat. Damit wird dem Klienten die eigene Aussage zurückgespiegelt und bewusster gemacht. Inwieweit der Klient daraus seine Schlussfolgerungen zieht, ist seine Sache.
- Das Allerwichtigste besteht darin, dass der Therapeut sich mit seinem ganzen Herzen, mit Interesse und Liebe in die Situation seines Klienten hineinzuleben versucht (dies im Gegensatz zur üblichen Psychiatrie und Psychologie, die auf wissenschaftlichen Grundlagen aufbauen). Dieses Einfühlungsvermögen in das Leben des andern wird "Emphatie" genannt. Der Therapeut von Rogers begleitet den Klienten auf seinem Weg, währenddem der traditionelle Therapeut seinem Patienten lediglich den Weg weist.

In der Folge haben sich etliche Leute die Methode von Rogers angeeignet, sowohl Psychiater und Psychologen als auch sogenannte "Laien". Eigentlich kann jedermann mit dieser Methode arbeiten; allerdings unter folgenden Voraussetzungen:

- a) Der Wille zur Entwicklung des eigenen Einfühlungsvermögens muss entwickelt werden.
  - b) Das Stellen von Informativfragen muss erlernt werden, Fragen, die nichts andeuten, wie z.B.: Warum? Weshalb? Wie ging es weiter? Was haben Sie weiter getan? Auch darf man nicht moralisieren.
  - c) Es ist unbedingt erforderlich, dass man den Klienten so akzeptiert, wie er ist. Er muss trotz seiner Schwierigkeiten als selbständiges und erwachsenes Individuum geachtet werden.
7. Es gibt heute rund 85 verschiedene Methoden bzw. Schulen, die das Sensitivity Training lehren. Es ist deshalb schwierig, eine allgemeingültige Definition oder Erklärung zu formulieren. Immerhin kann man sagen, dass alle diese Schulen sich irgendwo auf einer Linie befinden zwischen zwei Extremen, nämlich zwischen dem absolut direktiven und dem nicht-direktiven Verhalten des Therapeuten.

Direktiv

Der Therapeut weiss, was dem Patienten fehlt und sagt ihm, was er zu tun hat. Auch müssen die Abwehrmechanismen im Interesse des Patienten so schnell wie möglich abgebaut werden.

Der Therapeut nimmt eine Väterrolle ein; er zeigt den Weg.

Nicht-direktiv

Der Therapeut weiss vielleicht etwas mehr, aber die Individualität muss respektiert werden. Abwehrmechanismen werden beachtet, weil sie den Menschen vor Ueberforderung schützen.

Der Therapeut geht einführend als Freund mit auf den Weg.

8. Gruppendynamik, wie sie von meinen NPI-Kollegen und mir betrieben wird, basiert auf folgendem Menschenbild:

- a) Der Mensch ist ein individuelles Wesen, das in seiner Biographie durch bestimmte Lebensphasen schreitet, wobei jede Lebensphase ihre eigenen Gesetzmässigkeiten besitzt und Aufgaben stellt, die sich für jeden Menschen in einer individualisierten Form zeigen. Allgemeine Interpretationen sind deshalb nicht zulässig, wenn man nicht oberflächlich bleiben will.
- b) Es ist eine Tatsache, dass sich die Menschen gegenseitig beeinflussen. Auch wer kein Therapeut ist, sollte sich dessen bewusst sein. Das gilt auch für die Folgen, die aus der gegenseitigen Beeinflussung für den andern resultieren. Es geht primär nicht darum, ob wir uns als Therapeuten aufspielen dürfen oder nicht. Wichtig ist, WIE wir miteinander umgehen oder - anders ausgedrückt - ob wir unseren Mitmenschen gegenüber als Kritiker oder als Helfer auftreten. Als "Helfer" ist hier derjenige zu verstehen, der seinem Mitmenschen hilft, seine eigenen biographischen Aufgaben zu finden.
- c) Jeder Mensch hat einen fundamentalen Anspruch auf Achtung seiner Persönlichkeit, nicht nur in Worten, sondern auch in Taten, unabhängig von Alter, Geschlecht, körperlicher Verfassung und Rasse.

Dieses Menschenbild widerspiegelt sich in einer Methode, die derjenigen von Rogers sehr nahe verwandt ist und sich dem Nicht-Direktiven zuwendet.

- Wir sollten es vermeiden, einem Menschen zu sagen, er sei so oder anders. Wollen wir einem Menschen einen Spiegel vorhalten, dann sollte das durch Aufzeigen eines Entwicklungskonzeptes oder in Form eines modernen Märchens erfolgen, in dem er sich selbst zurechtfinden kann, wenn er dazu bereit ist. Auch hier gilt es, die menschliche Freiheit zu achten.
- Wir sollten einem Menschen lieber nicht sagen, was er unternehmen soll; auch wenn er uns darum ersucht. Wenn trotzdem

ein Rat am Platze ist, dann in Form einiger Alternativen. Damit kann er seine Wahl selbst treffen. Auch können wir ihm helfen, die Konsequenzen der verschiedenen Alternativen zu durchdenken.

- Wir müssen lernen zuzuhören: Wichtig ist nicht nur, was unsere Mitmenschen sagen, sondern auch, wie sie es sagen und was sie damit eigentlich meinen. Im Zweifelsfalle stellen wir eine Rückfrage oder wiederholen die Äusserung, um zu sehen, ob wir richtig verstanden haben. Die eigene Meinung ist einstweilen weniger wichtig.

9. Wer diese Form der Gruppendynamik wählen möchte, sollte folgende Kriterien beachten:

- Nicht interpretieren, aber zurückspiegeln oder wenigstens Alternativen aufzeigen
- Nicht den Psychiater spielen wollen, aber den normalen angenehmen menschlichen Kontakt suchen.
- Nicht in einem Spezialistenjargon sprechen
- Fragen statt sagen
- Einige gruppendynamische Übungen kennen und damit arbeiten können
- Den Mut haben, andern Menschen zu helfen und dabei auch die eigene Person zur Diskussion zu stellen. Nur dann kann sich das Gespräch zwischen Klient und Trainer in einer fairen und gerechten Situation abwickeln.

Aus meiner Erfahrung als Trainer darf ich sagen, dass es sich lohnt, nach diesem Modell zu arbeiten.

H. J. ten Siethoff  
Es Grand Clos  
CH - 1083 MEZIERES VD  
☎ 021 / 93 25 53