

Der besondere Artikel:

Quarks und Superquarks Grundprinzipien der Neuen Psychotherapie

Christoph Kraiker

Es ist hilfreich, die wesentlichen Aspekte der **Neuen Psychotherapie (NPT)** abzugrenzen gegenüber der **Alten Psychotherapie**, damit die Unterschiede klar werden und man weiß, wo man steht. Die Abhandlung wird zwei Hauptteile haben, den ersten für Anfänger, den zweiten für Fortgeschrittene.

Grundprinzipien für Anfänger

Absolut fundamental ist die Tatsache, daß wir in der NPT einen **holistischen Ansatz** vertreten. Dies hat Auswirkungen auf verschiedenen Ebenen, zunächst einmal heißt es, daß wir den **ganzen Menschen** behandeln bzw. betrachten, d.h. Milliarden von Neuronen, hunderte von Muskeln und Knochen, Dutzende von Persönlichkeitseigenschaften, zahllose Triebe und Ichzustände, etliche Kilo Wasser und vieles, vieles mehr. Während wir hier eine klare und präzise Aussage machen (100%), können die Psychoanalytiker und Verhaltenstherapeuten (notorische Partitherapeuten) nichts vergleichbares vorweisen. Über den Daumen gepeilt kann man aber sagen, daß die Analytiker höchstens 25% in den Griff kriegen, und die Verhaltenstherapeuten noch weniger, vielleicht 17%. Dies zeigt, daß wir - im Vergleich mit jenen - moralisch hochstehend sind und nicht faul.

Ferner bedeutet es, daß wir **systemisch** denken. Wir wissen, daß alles sehr komplex ist, daß alles mit allem zusammenhängt und daß es **zirkuläre** Prozesse gibt. Gut läßt sich hier Capra zitieren, z.B. mit dem Satz "Alle natürlichen Phänomene sind letztlich miteinander verbunden, und um irgendeines erklären zu können, müssen wir erst alle anderen verstehen..." (1976, S.303). Wir beweisen damit, daß wir auch die Physik beherrschen, und der Einwand, daß gemäß der modernen Physik die Lichtgeschwindigkeit endlich ist und gleichzeitig die Höchstgeschwindigkeit für die Ausbreitung von Wirkungen (woraus folgt, daß die meisten natürlichen Ereignisse des Universums nicht kausal miteinander verbunden sind) läßt sich durch den Hinweis erledigen, daß wir auf sehr engem Raum zusammenleben. Wir behandeln konsequenterweise nicht nur den ganzen Menschen, sondern auch die ganze Familie, das ganze Dorf (oder die ganze Stadt), die ganze Nation, die ganze Kirche und manchmal, je nach Krankenkasse, auch die ganze Welt.

Unter **zirkulären** Prozessen sind solche zu verstehen, die sich gegenseitig beeinflussen, also nicht nur das Ereignis A das Ereignis B, sondern das Ereignis B auch das Ereignis A. Nun finden zwar alle Prozesse in der Zeit statt, und die Zeit schreitet nur vorwärts und nicht zurück, so daß es **unmöglich** ist, daß

A die Ursache von B ist und B die Ursache von A, aber wir sagen dann 1., daß man uns mißverstanden hat und wir es so nicht meinen (wobei wir es der Ausbildungsgruppe oder dem Patienten überlassen können, herauszufinden, was wir denn damit meinen), und 2. daß dieser Einwand Ausdruck typisch **linearen** Denkens sei (ich komme auf diesen Begriff noch einmal zurück). Es kann übrigens nicht oft genug betont werden, daß systemisch nicht mit systematisch verwechselt werden darf; das zweite, da ebenfalls linear, ist praktisch das Gegenteil vom ersten. Wir haben auch das Rätsel des Denkens gelöst. Die bisherigen Schwierigkeiten entstanden durch die Annahme, daß **einer** bzw. **eine** denkt. Neuere Forschungen haben aber gezeigt, daß **zwei** denken, nämlich die linke Hemisphäre und die rechte Hemisphäre (des Großhirnes). Jetzt wissen wir, wie gedacht wird, nämlich entweder so oder so, d.h. entweder linkshemisphärisch (die linke Hemisphäre) oder rechtshemisphärisch (die rechte Hemisphäre). Die linke denkt linear, logisch und partiell, die rechte nichtlinear, nichtlogisch und ganzheitlich, die linke in Worten, die rechte in Bildern, die linke argumentiert, die rechte fühlt (Vorsicht bei Linkshändern!). Wir zeigen durch solche Hinweise, daß wir auch einiges von Neurophysiologie verstehen und dem Gehirnchirurgen ein paar heiße Tips geben könnten. Durch die Förderung der rechten Hemisphäre beweisen wir ferner, daß wir **tiefer Gefühle** mächtig sind, während andere kompensatorisch kanonische Korrelationen berechnen oder über paraödpalen Praenarzißmus diskutieren. Einige von uns nennen solche Leute "mind fucker", aber "affektgeschädigter Szientist" tut's auch. Man könnte nun fragen, was eigentlich die anderen Wirbeltiere, von der Haselmaus bis zum Känguruh, mit ihrer linken Hemisphäre machen. Wir sagen, daß sie sie im Moment noch nicht brauchen; oder glaubt vielleicht jemand, daß die Lerche linkshemisphärisch darüber nachdenkt, ob sie wirklich so früh aufstehen muß, um dann doch rechtshemisphärisch ihr Lied in den Morgen zu schmettern? Es ist nur schade, daß die beiden Hemisphären nicht unterschiedlich gefärbt sind, z.B. gelb und blau. Wir könnten dann vom gelbdenken bzw. blaudenken sprechen, was den gleichen Illuminationswert hätte, aber leichter und vor allem schneller auszusprechen wäre. Da wir jedenfalls wissen, wie gedacht wird, können wir natürlich auch die Existenz von **Mischformen** des Denkens zugeben; möglicherweise haben wir es bei den ägyptischen Hieroglyphen mit dem Produkt einer solchen zu tun.

Ein weiteres Grundprinzip der NPT ist das Vertrauen in die gute Kraft des **Unbewußten**. Das Unbewußte wurde zwar durch S. Freud ausführlich erforscht, aber von einem Mann, der die meisten Menschen für Gesindel hält (was ihn auch als Vorläufer der Humanistischen Psychologie disqualifiziert, vgl. Freud/Pfister, 1963, S.62) kann man nicht erwarten, daß er ausgerechnet vom Unbewußten eine hohe Meinung haben sollte. Freuds Unbewußtes kennt zum Beispiel keine Negation, keinen Zweifel und ist völlig gleichgültig der Realität gegenüber. Es ist ungeheuer dynamisch, aber etwas bescheuert.

Ganz anders unser Unbewußtes. Wir haben alle unsere Probleme, die natürlich durch das Bewußte erzeugt wurden. Es ist also nur konsequent, dem Unbewußten eine Chance zu geben; es wird's schon in Ordnung bringen, denn es ist das **einzige**, was neben dem Bewußten existiert (das sog. Vorbewußte gehört bekanntlich eigentlich zum letzteren). Zwar könnte man auf dem Standpunkt stehen, daß unser Patient mit seinen bisherigen Strategien keinen Erfolg hatte, und wir könnten uns anschauen, was für Strategien das waren und warum sie gescheitert

sind, und wir könnten uns anschließend neue Strategien ausdenken und testen, aber mit solchem linearen Kikikram kann sich der kreative Holist nicht beschäftigen. Das Unbewußte hat schon alle Fähigkeiten, die man zur Lösung von Problemen braucht, und weiß auch, wann und wie sie einzusetzen sind. Wer fragt, wozu man sich dann noch holistisch mit dem Gesamtsystem beschäftigen soll, zeigt, daß er nichts verstanden hat.

Neben der Kraft des Unbewußten benutzen wir jede Menge andere Kräfte oder "energies". Das ist ein weiterer Unterschied gegenüber Freuds Spardynamik, die nur Eros und Thanatos kennt. Die NPT utilisert jedoch z.B. die Bioenergie, Angstkraft, Phantasiekraft, Männerkraft, Frauenkraft, Atemkraft, Kräuterkraft, Sternkraft, ganz zu schweigen von fernöstlichen Spezialkräften wie Kundalini (Schlangenkraft) oder Prana. Jeder NP-Therapeut kann an einem freien Nachmittag weitere Kräfte entdecken und jede ist eine Bereicherung. Das gilt jedoch nicht für die Willenskraft, da es sich hierbei um eine lineare Pseudokraft handelt, und auch nicht für die Kraft des Gebets, die mittelalterlicher Irrationalismus genannt werden muß. Allenfalls akzeptabel ist ab und an ein schickes Mantra.

Grundprinzipien für Fortgeschrittene

Mit den bisher beschriebenen Gesichtspunkten läßt sich bereits fundierte NPT betreiben, wenn auch nur auf der **Unterstufe**. Auf der nächsten Ebene, der **Oberstufe**, kommen mehrere differenzierende und ergänzende Gesichtspunkte dazu. Im Vordergrund steht hier die radikale Ablehnung des schon mehrfach erwähnten **linearen Denkens**. Der lineare Denker denkt 1. eines nach dem anderen, 2. nicht das **Ganze**, sondern nur einen Teil, 3. daß es nur unidirektionale Ursache-Wirkungsabläufe gibt, 4. praktisch immer bewußt linkshemisphärisch. Der nicht-lineare Denker denkt dagegen das andere nach dem einen und kehrt häufig zirkulär an den Anfang seines Denkens zurück, er denkt seitlich (= laterales Denken), er denkt und bedenkt gleichzeitig das Ganze (=holistisch-synchrones Denken), und er denkt, daß der Chef morgens seinen Sachbearbeiter anbrüllt, weil dieser am Abend Magenschmerzen bekommen wird, und dieser am Abend Magenschmerzen bekommt, weil er morgens vom Chef angebrüllt wurde (=bidirektionale Kausalität). Lineares Denken ist charakteristisch für Psychiater, Organmediziner, orthodoxe Psychoanalytiker, Verhaltenstherapeuten und C4-Professoren. Letztere haben nämlich keine Zeit, sich um das **Ganze** zu kümmern, weil dieses sehr umfangreich ist.

Die NPT ist **prozeßorientiert**. "Processus" heißt auf Deutsch "Vorgang", und schon dieses Wort zeigt die dynamische, wachstumsorientierte Einstellung im Vergleich zu den rückgangsorientierten Therapieformen. Analytiker und VT-ler behaupten auch immer wieder, daß sie sich mit Prozessen beschäftigen, zum Beispiel mit Widerständen, Übertragungen bzw. Vermeidungsstrategien, Verstärkungskontingenzen usw., aber das sind reine Schutzbehauptungen, wie bereits aus den Begriffen hervorgeht. Widerstand, Übertragung, Vermeidung, Verstärkung etc. sind nämlich Substantive, statische Abstraktionen und eben **keine** Prozeßdesignatoren. Manche nennen die bisherigen Therapieformen **inhaltsorientiert**, aber so weit brauchen wir nicht zu gehen.

In der Oberstufe der NPT muß die überaus fruchtbare **horizontale** Gehirngliederung durch die **vertikale** abgerundet werden. Einigkeit besteht darüber, daß

unter dem Menschengehirn ein Säugetierhirn und darunter ein Reptiliengehirn liegt. Das ist nicht so sehr linear anatomisch zu sehen, sondern funktional. Die explanatorische Kraft des NPT Ansatzes wird dadurch außerordentlich gesteigert. Aggressiv-gefräßiges Verhalten z.B. kann auf Aktivierung des Reptilienghirns zurückgeführt werden, Spielen, Brutpflege und Fuscheln auf Aktivierung des Säugetierhirns. Besonders differenziert lassen sich jedoch die verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten der Gehirnprozesse betrachten: so haben wir **mammal-nichtlinear-bewußt-rechtshemisphärische** Prozesse, und so weiter. Dies ist noch ein weites Forschungsgebiet des durch die NPT eingeleiteten **Paradigmawechsels**. (In Klammern sei noch bemerkt, daß sich heutzutage viele für Paradigmawechler halten, aber nicht jeder, der glaubt, eines gewechselt zu haben, hat es auch wirklich getan. Manche kennen nicht den Unterschied zwischen einem Paradigma und einem Oberhemd).

In einem ähnlichen Zusammenhang, wenn auch auf einer höheren Ebene, ist die Gegenüberstellung von **Ich** und **Selbst** zu sehen. Das Selbst ist das wahre Ich, bzw. das Ich ist das falsche Selbst. Selbst Patienten und Ausbildungskandidaten, die am Unbewußten oder an den Hemisphären herumäkeln, verstummen widerstandslos, wenn man ihnen vorhält, daß das nur die Meinungen ihres Ichs sind, während ihr Selbst es besser weiß. Ein Formulierung wie "Dein Ich glaubt, daß Du du bist, während Dein Selbst weiß, daß Du ein untrennbarer Teil einer dynamischen Ganzheit bist", kann blockierende Denkgewohnheiten endgültig zusammenbrechen lassen. Fernöstliche Weisheit sagt: "Das Ich ist eine Illusion, es existiert nicht, dafür wird es immer wieder neu geboren". Selten hat es eine schlagendere Widerlegung des linearlogischen mechanistischen Denkens gegeben. Von ähnlich subtiler Dialektik ist jene grundlegende Entdeckung, daß die Menschen keine **Eigenschaften** haben. Betrachte Susanne und Caroline. Weder die eine hat Eigenschaften, noch die andere. Sie sind also völlig gleich. Das ist der Grund für die Forderung, daß die NPT jeden Menschen anders behandelt, sich ganz auf die Individualität des Klienten einstellt, seine bevorzugten Repräsentationssysteme berücksichtigt, ferner andere Nicht-Eigenschaften wie Kooperationsfähigkeit, Dominanz oder Subdominanz, bevorzugte Hemisphäre, denken/fühlen/handeln, geben/nehmen, externe/interne Aufmerksamkeit usw.

Die wesentlichen Grundprinzipien der NPT sind damit **erschöpfend** dargestellt. Sollte jemand kontrollierte Untersuchungen zur Wirksamkeit der NPT verlangen, nennen wir ihn einen linear linkshemisphärischen Teiltherapeuten.

Literatur

Capra, F. The Tao of Physics. London: Fontana/Collins, 1976.
Freud, S./Pfister, O. Briefe 1909-1939. Frankfurt: S. Fischer, 1963.

Anschrift des Autors:
Dr. Christoph Kraiker
Universität München, Institut für Psychologie
Leopoldstr.13
8000 München 40