



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter  
[www.klett-cotta.de/schattauer](http://www.klett-cotta.de/schattauer)

Jens Winkler

# **Warum wir *gerade jetzt* Humanistische Psychotherapie brauchen!**

Das etwas andere Praxisbuch  
für Therapie und Beratung

**Jens Winkler**

[www.psychotherapie-winkler.info](http://www.psychotherapie-winkler.info)

**Besonderer Hinweis:**

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen psychotherapeutischen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Schattauer

[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH

Rotebühlstr. 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit: [produktsicherheit@klett-cotta.de](mailto:produktsicherheit@klett-cotta.de)

© 2025 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und Data Mining i. S.v. § 44b UrhG vorbehalten

Gestaltungskonzept: Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von shutterstock/Smit

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

Lektorat: Karla Seedorf

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40198-1

E-Book ISBN 978-3-608-12433-0

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20719-4

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

*In lebendiger Erinnerung an Wolf Büntig (1937–2021)*

Gesund zu sein heißt, anwesend zu sein, zu sehen, was ist, zu schmecken, was ist, zu fühlen, was ist, was einem guttut, was einem nicht guttut. Was einen erfüllt, was einen schal lässt – das ist gesund, aber das ist nicht normal. Wirklich mit etwas in Beziehung zu sein, hingegeben zu sein an den Augenblick, das gegenwärtige Leben im beständigen Wandel ganz zu erfahren, das ist nicht normal, aber sehr gesund.

*(Wolf Büntig 2013, S. 20)*

Aber hast du dir schon mal überlegt, einfach nur zuzuhören? Nichts zu sagen und einfach mal zuzuhören? Denn manchmal wäre das schon genug. Jemand, der versucht zu verstehen. Jemand, den das interessiert. Und versteh mich nicht falsch, ich möchte jetzt nicht, dass du dich verstellst. Ich will nicht, dass du jetzt denkst, du musst das tun. Denn damit würdest du mir kein bisschen helfen.

*(Carmen G. 2023)*

## **Kurze Vorbemerkung – Keine hohen Ideale, bitte: Das Leben fordert uns schon genug!**

Ich sage es ganz offen: Manchmal hadere ich damit, ein Buch über Humanistische Psychotherapie zu schreiben – besonders in Momenten, in denen ich deutlich mit meiner eigenen Beschränktheit konfrontiert werde: Momente, in denen ich mit den Gefühlen meiner Kinder überfordert bin, in denen ich unsachlich mit meiner Frau streite, in Momenten, in denen ich vor mir selbst weglaufe, indem ich mich ablenke, anstatt nachzuspüren, was los ist und was ich wirklich brauche.

Erst auf den zweiten Blick erinnere ich mich dann, dass die humanistische Perspektive dazu einlädt, die Ganzheit unserer Erfahrungen in uns zu erkennen und uns damit zu versöhnen. Können wir das Leben in seiner ganzen Fülle annehmen? Es ist voll von Schönheit, Freude und Verbundenheit – genauso ist es voller Herausforderungen, Schmerz, Trennung und Verlust! That's what you get!

Ich möchte hier kein Ideal beschreiben, an dem du dich beim Lesen misst und dich dann schlecht fühlst. Wenn das so wäre, hätte ich mein Ziel verfehlt. Ich möchte keinen Weg zum »guten Therapeuten oder Berater« aufzeigen, sondern dich ermutigen, einen persönlichen Weg zu finden, der deiner Eigen-Art und deinen Fähigkeiten entspricht – und in diesen Weg zu vertrauen, ohne ihn zu kennen!

Häufig ist die psychotherapeutische Arbeit erfüllend. Sie bringt mich mit dem Wesentlichen des Menschseins in Verbindung. Sie gibt mir das Gefühl, einer sinnvollen Tätigkeit nachzugehen und etwas bewirken zu können. Es entstehen besondere Begegnungen und Momente. Menschen schenken mir ihr Vertrauen und zeigen sich ganz verletzlich. Ich erlebe ihre Entwicklung hin zu mehr Lebendigkeit, Offenheit und Authentizität. Das empfinde ich als großes Geschenk.

Manchmal jedoch stehe ich in den Prozessen selbst wie ein Ochs vorm Berg, fühle mich befangen, erschöpft oder ratlos. Wie kann ich da ein Buch über die humanistische Perspektive schreiben, die oft als so ein unerreichbares Ideal daherkommt?

Für meinen persönlichen Weg war die humanistische Perspektive stets ein Wegweiser. Verbinde ich mich mit dieser Grundhaltung, dann fühle ich wieder Vertrauen, wenn ich nicht weiterweiß – und Sicherheit, wenn ich unsicher bin. Für mich ist sie mehr als eine altmodische Altherrenfantasie über das *Wahre, Schöne und Gute*. Sie bietet eine Perspektive, die die eigene Entwicklung und den therapeutischen Prozess in seiner Ganzheit und Tiefe sinnvoll rahmt. Sie lässt mich mit den Bewegungen des Lebens mitgehen, ohne wissen zu müssen, wohin die Reise gerade geht. Sie ermutigt zur Eigenart. Sie fördert die Verbindung zu anderen, ohne dafür die Verbindung nach innen kappen zu müssen. Es geht nicht um das Richtige im Außen, sondern um das

Stimmige im Innern. Damit verbunden finden wir einen Weg, in der Welt zu sein, der uns und unsere Mitmenschen nährt. Unser Bemühen gilt der Gestaltung einer Beziehung, die unser Gegenüber bestmöglich in seiner Entwicklung unterstützt.

Wir schaffen in den Therapien einen Raum, in dem wir dazu einladen, langsamer zu werden, bei uns anzukommen und zu lauschen: auf die innere Stimme und darauf, was mein Gegenüber mir über sich mitteilt. Wir fragen dann: Wer bist denn du? Wir interessieren uns für die Beziehungen, die jemand zu sich und zur Welt hat.

Nach meinem Psychologiestudium, meiner tiefenpsychologischen Approbationsausbildung an einem Humanistischen Institut und den ersten Jahren mit eigenem Kassensitz war für mich klar, dass ich über die wichtigsten Erkenntnisse auf diesem Weg schreiben möchte. Stets hat mir die humanistische Perspektive den Rahmen gegeben, der mir ein sinnvolles Handeln in der Gegenwart ermöglichte, ohne den Prozess kontrollieren zu müssen. Unabhängig davon, ob ich gerade wusste, was ich tat oder nicht. Ich bin dankbar, an verschiedenen Stellen in meinem Leben immer wieder damit in Berührung gekommen zu sein und so tolle Lehrerinnen und Lehrer gehabt zu haben, die selbst auf diesem Weg gewachsen sind.

Der Prozess der Therapie ist zu komplex, um ihn vollständig zu verstehen und erschöpfend zu beschreiben. Wir können ihm aus vielen verschiedenen Perspektiven begegnen. Ich nähere mich ihr an aus der humanistischen Perspektive. Was ich mitbringe, ist die Bereitschaft, meine Erfahrungen theoretisch einzuordnen und zu hinterfragen. Ich schreie nicht davor zurück, mich persönlich einzubringen. Ich möchte nicht so tun, als wäre Therapie etwas Objektives, was mit mir als Mensch nichts zu tun hätte. Die Art, wie oft über Therapie geschrieben und gesprochen wird, irritiert mich. Als wäre sie nicht selbst ein offener, intersubjektiver Prozess, der stets in Bewegung ist, sondern etwas Festes, das man nach Belieben kontrollieren und in jede gewünschte Form bringen könnte. Ich habe mir immer eine fragende und offene Haltung bewahrt. Das schafft nicht immer Sicherheit im Prozess. Therapieprozesse bleiben für mich interessant, weil ich mich überraschen lassen kann. Dazu Wolf Büntig: »Es gibt keine langweiligen Klient\*innen, sondern nur fehlendes Interesse« (Büntig 2015). In diesem Buch möchte ich die Erkenntnisse und Fragestellungen meines bisherigen Weges sortieren und an dich weitergeben.

Die humanistische Therapie gilt als eine der vier bedeutenden psychotherapeutischen Strömungen; in ihrer Tiefe wird sie heute jedoch am wenigsten gelehrt und verstanden. Da geht etwas sehr Wertvolles verloren. Diesem drohenden Verlust möchte ich mit diesem Buch entgegenwirken und allen Interessierten hoffentlich auf anregende Weise ein grundlegendes Verständnis vermitteln.

Ich habe gespürt, dass das Buch von mir geschrieben werden möchte. Ich hoffe, dass es dich auf deinem Weg bereichern kann. In erster Linie sitzen wir als Therapeut\*innen

## 8 Kurze Vorbemerkung

oder Berater\*innen anderen Menschen gegenüber. Wir begegnen uns von Sein zu Sein. Du darfst zweifeln, unsicher und fehlbar sein. Ich hoffe, das vorliegende Buch kann dabei helfen, dir die Angst vor Nichtwissen und tiefen Prozessen zu nehmen, in deine Fähigkeiten zu vertrauen und die Freude und innere Sicherheit im Rahmen deiner Arbeit und darüber hinaus zu vergrößern.

Herzlich  
Jens Winkler

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung: Das, was an Richtung fehlt, lässt sich nicht durch Geschwindigkeit wettmachen</b> .....	13
<b>2</b>	<b>Wurzeln der Humanistischen Psychologie – Im Zentrum der Mensch</b> .....	25
	Die Geburt der Humanistischen Psychologie .....	25
	Encounter-Gruppen .....	29
	Die Antike .....	29
	Humanismus und Renaissance .....	30
	Skandinavischer Existenzialismus .....	31
	Französischer Existenzialismus .....	31
	Die »Amerikanisierung« der humanistischen und existenziellen Sicht auf den Menschen .....	32
	Die Phänomenologie .....	32
	Die Gestaltpsychologie .....	33
<b>3</b>	<b>Eine Einführung in die beiden großen humanistischen Methoden: die Personenzentrierte Therapie und die Gestalttherapie (mit besonderer Würdigung der Analytischen Therapie Carl G. Jungs)</b> .....	35
	Was ist heilsam? .....	35
	Die Personenzentrierte Gesprächspsychotherapie .....	37
	Fazit: Chancen und Grenzen der Personenzentrierten Psychotherapie .....	41
	Die Gestalttherapie .....	42
	Fazit: Chancen und Grenzen der Gestalttherapie .....	46
	Die Analytische Therapie nach Carl Gustav Jung .....	47
	Zentrale Unterschiede zwischen der Analytischen Psychologie, der Humanistischen Psychologie und der Tiefenpsychologie .....	49
<b>4</b>	<b>Wissenschaftstheoretische Überlegungen zur Humanistischen Psychologie – »Anwendung von Methoden« oder »Entfaltung von Prinzipien«?</b> .....	50
	Exkurs: Kritik an Empirically Supported Treatments .....	53
	Geisteswissenschaftliche Zugänge zum menschlichen Erleben und Verhalten .....	56
	Warum ist die quantitative Methodik so einseitig vorherrschend in der akademischen Psychologie? .....	59
	Exkurs: Die Sache mit den Signifikanzen .....	61
	Die Kluft zwischen dem starken Interesse an Humanistischer Psychotherapie und ihrer akademischen und berufspolitischen Bedeutung .....	62

5	<b>Kritik an der Humanistischen Psychologie</b> .....	66
6	<b>Die berufspolitische Situation in Deutschland – Der Dolchstoß für den Außenseiter</b> .....	72
7	<b>Das Menschenbild der Humanistischen Psychologie und seine Auswirkungen auf unsere Beziehungen</b> .....	82
	Die Sache mit dem Gutsein ... ..	86
	Auswirkungen des humanistischen Menschenbildes auf ... ..	88
	... die Rolle des Therapeuten .....	88
	... die Rolle des Klienten .....	90
	... die Beziehung .....	90
	... Krankheit und Symptome .....	91
	... das Tun und Lassen im therapeutischen Prozess .....	92
	Das humanistische Menschenbild zusammengefasst in Thesen .....	94
8	<b>Ein kritischer Blick auf die Gesellschaft – »Wir wöhnen uns frei, während wir uns selbst ausbeuten«</b> .....	96
	Vom Unsinn der Wachstumslogik .....	99
	Krankhafte Positivität .....	100
	Die hyperaktive und hyperstimulierende Gesellschaft .....	103
	Der andere: Die erotische Weltbeziehung als Gegenmittel zur Depression .....	104
	Einsamkeit in einer narzisstischen Gesellschaft .....	106
	Die Überbetonung des Rationalen als Nährboden für Ängste: »lost in thought!« ....	107
	Der Versuch, die Welt verfügbar zu machen, und seine Folgen .....	108
	Leistungszwang als allgegenwärtige Form von Gewalt .....	109
	Der humanistische Raum als Gegenpol zum reinen Effizienzdenken .....	110
9	<b>Individuation: Über die Persönlichkeitsentwicklung und ihre Hürden</b> .....	113
	Das wahre (authentische) und das falsche (adaptive) Selbst .....	122
	Das menschliche Potenzial .....	128
	Die Widersprüchlichkeiten des Lebens lassen sich nicht auflösen .....	131
	Individuation und selbstorganisierende Prozesse .....	133
	Die humanistische Perspektive als Narrativ .....	133
	Hürden der Entwicklung .....	134
	Das Ende der Reise – gibt es die selbstverwirklichte Person? .....	141
10	<b>Die Praxis der Humanistischen Psychotherapie</b> .....	145
	Die sechs Pfeiler der Humanistischen Psychotherapie .....	148
	Zentrale therapeutische Haltungen .....	169
	Über die therapeutische Beziehung und Kontakt .....	171
	Wie viel sollte/kann ich von mir als Therapeut*in in den Therapien zeigen? .....	179
	Wie kann ich mit Beziehungsaussagen, Kritik oder persönlichen Fragen umgehen? .....	182

Die Beziehungsebenen .....	183
Der Wert von Beachtung .....	185
Welche Beziehungsfaktoren sind notwendig für ein therapeutisches Klima? ...	186
Welche Rolle nehme ich als Therapeut an? .....	187
Wie kann ich als Therapeut aushalten, zu enttäuschen? .....	189
Die Sache mit den Handlungsanweisungen .....	190
Wann ist eine Beziehung normal? .....	191
Präsenz und Achtsamkeit .....	192
Fazit: Was ist meine Rolle als Therapeut? .....	194
Gefühle und der Umgang damit: Wir brauchen eine gesunde Beziehung zu uns, um gesunde Beziehungen mit anderen zu führen .....	195
Katharsis und Prägnanz vs. Gewährsein im Prozess .....	206
Der Blick auf Abwehr und Widerstand als Bewältigungs- und Überlebensstrategien	207
Schatten und Projektion .....	214
Der Körper .....	216
Der Umgang mit herausfordernden Situationen .....	226
Mit welchen Klient*innen habe ich Schwierigkeiten und wie gehe ich damit um?	231
Klient*innen delegieren die Verantwortung an uns .....	231
Druck machen: »Sie sind der Experte« .....	232
Entwertende Klient*innen .....	232
Idealisierende Klient*Innen .....	233
Der Umgang mit Suizidalität .....	234
Wann und wie spreche ich die Beziehung zu meinen Klient*innen an? .....	234
Wie gehe ich mit schwierigen Gefühlen um? .....	235
Wie gehe ich damit um, wenn ich kein Interesse, keine Sympathie oder gar Ablehnung empfinde? .....	236
Wie finde ich meinen eigenen Weg? .....	237
Wie können wir entspannt bleiben? .....	238
<b>11 Psychotherapie – ein potenziell toxischer Beruf .....</b>	<b>239</b>
Die Rolle der Selbstfürsorge .....	240
Der verwundete Heiler .....	243
<b>12 Krankheit und Normalität .....</b>	<b>246</b>
Was genau ist eigentlich krank und was ist nun normal? .....	247
Brauchen wir psychische Diagnosen? .....	251
<b>13 Gruppentherapie: Die Kraft der therapeutischen Gemeinschaft .....</b>	<b>254</b>
Auswahl der Klient*Innen .....	255
Meine Haltung als Gruppenleiter .....	257
Meine Aufgaben als Gruppenleiter .....	259
Das Hier und Jetzt der Gruppentherapie .....	264
Die Kraft des Guten in der Gruppe .....	266

<b>14 Psychotherapie und Spiritualität: Die transpersonale Dimension</b> .....	268
Die Prä-Trans-Verwechslung .....	272
Die Nähe der Humanistischen Therapie zur buddhistischen Psychologie .....	273
<b>15 Schlussbetrachtung: Bleibe Mensch!</b> .....	280
<b>Danksagung</b> .....	282
<b>Abbildungs- und Tabellenverzeichnis</b> .....	284
<b>Literatur</b> .....	285

# 1 Einleitung: Das, was an Richtung fehlt, lässt sich nicht durch Geschwindigkeit wettmachen

Zunächst drei Fragen an dich: Was ist für dich wesentlich? Was an dir ist wesentlich? Was ist für dich wesentlich, wenn du dich in einer Lebensphase befindest, in der du in Not bist und nicht weiterweißt? Halte einen Moment inne und sei neugierig auf das, was auftaucht. Wenn du magst, schreibe es auf. Nimm deine innere Stimme ernst. Wir müssen nicht in Therapiemanualen oder Studien danach suchen! Die wesentlichen Antworten befinden sich in dir.

Wenn wir als Therapeut\*innen Unterstützung anbieten, sollten wir uns am Wesentlichen orientieren. Wir sollten uns fragen, was die Grundlage und der Kern unserer Arbeit sind. Die Entwicklung therapeutischer Ansätze unterliegt seit jeher Trends, Moden und Strömungen. Diese entstehen im Kontext des jeweiligen gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Diskurses und wirtschaftlich-politischer Vorgaben. Der Therapiemarkt boomt. Für jede Diagnose gibt es das »richtige« evidenzbasierte Interventionspaket, das effizient und wirtschaftlich in nur wenigen Stunden störende Symptome beseitigt. Leicht verliert man vor lauter Angeboten und Ideen den Überblick. Diese Interventionsbaukästen suggerieren, dass wir Therapie »richtig« machen können. *Bei dem Versuch, alles richtig zu machen, gerät jedoch allzu häufig das Wesentliche aus dem Blick.* Die humanistische Perspektive hat sich immer mit dem Wesentlichen befasst: Wie kann ich dem verletzten und verletzlichen Menschen, der mir gegenüber sitzt, in seiner Ganzheit begegnen? Wie berühre ich ihn und sein Leid? Wie kann ich in einem Prozess, der ständig in Bewegung ist, eine wirksame Begleitung sein? Wie kann ich nicht nur in meiner Funktion als Therapeut\*in begleiten, sondern auch als Mensch, der selbst verletzt und verletzlich ist? Wie schaffen wir die optimalen Voraussetzungen dafür, dass eine Person sich entwickeln kann?

Die Humanistische Psychotherapie bietet einen wahren Schatz an Haltungen und Interventionen an. Sie setzt dem modernen *Fix-it-Denken* eine wirksame Haltung entgegen, die den therapeutischen Prozess in seiner Tiefe und Ganzheit sinnvoll rahmt. Dadurch gibt sie Sicherheit, Kompetenz und Gelassenheit während der therapeutischen Arbeit. Sie ermöglicht es uns, uns dem Unbekannten auszusetzen und mit dem mitzugehen, was sich zeigen möchte. Diesen Schatz möchte ich öffnen, Seite für Seite in diesem Buch entpacken und an dich weitergeben. Ich bin davon überzeugt, dass wir diesen Schatz heute mehr brauchen denn je. Die Humanistische Psychologie hat heute

ein verstaubtes Image. Sie droht allmählich hinter einer dicken Staubschicht zu verschwinden und in Vergessenheit zu geraten. Das Buch sollte allerdings nicht als Nachruf gelesen werden, sondern als Einladung und Aufruf, die Inhalte für die eigene Arbeit zu nutzen. Ich möchte zeigen, warum die humanistische Perspektive hochaktuell ist und warum wir sie gerade so sehr gebrauchen können – in unserer Gesellschaft und in der Therapie. Dafür möchte ich das teilweise verstaubte Wissen entstauben und dir so zugänglich machen.

Wir leben in einer immer schneller werdenden Welt. Das wirkt sich auch auf unsere Psychotherapielandschaft aus, die sich ständig verändert. Der Psychotherapie-Markt und die Interventionsforschung boomen. Das Angebot platzt vor neuen evidenzbasierten Manualen, Therapie-Tools, Kurzzeitinterventionen und Therapie-Apps. Fast sicher wird das Angebot an KI-gestützten Therapie-Chatbots in der kommenden Zeit explodieren. Ständig entstehen neue Ansätze, die eine effektivere und effizientere Therapie versprechen. Um am Puls der Zeit zu bleiben, müssen auch wir Therapeut\*innen ständig den Blick nach außen wenden. Niemand möchte den Anschluss verlieren. Was ist heute *State of the Art*? Das Versprechen lautet: Psychotherapie lässt sich richtig machen und die Forschung zeigt dir, was richtig ist! Das moderne Credo dazu lautet: Erfinde dich ständig neu und verbessere deine Performance! Auch der therapeutische Raum ist ein Performance-Raum geworden. Er wird immer mehr von einer Agenda besetzt, die von der Logik des *Schneller, besser, effizienter!* beherrscht wird. Diese Logik bestimmt schließlich unser Kontaktangebot, den therapeutischen Raum und die Forschung. Wissenschaftliche Forschung basiert darauf, dass mit der modernen State-of-the-Art-Methodik Erfolg versprechende Lösungen präsentiert und publiziert werden können. Im Vordergrund steht nicht die Dringlichkeit der Fragestellung. Der moderne Psychotherapieforschungsmythos besagt: Die moderne Forschung zeigt dir, was richtig ist. Das wichtigste Argument sind dabei Signifikanzen, Effektstärken, Veröffentlichungen und Zahlen.

Auch der psycho-spirituelle Markt boomt. Dort wird nach Antworten auf die großen Fragen gesucht. Antworten, die die moderne evidenzbasierte Psychotherapieforschung nicht geben kann – gar nicht erst versucht zu geben. Die großen Fragen sind schwer zu operationalisieren und experimentell zu untersuchen und damit für wissenschaftliche Publikationen uninteressant. Abgesehen davon, dass die Antworten darauf nicht zum Anliegen der Psychotherapie gehören, hat doch jede Therapierichtung eine mehr oder weniger klar formulierte Haltung zu den größeren Fragen – eine Haltung, die sich konkret darauf auswirkt, wie wir als Therapeut\*innen diesen Themen begegnen.

Der moderne psycho-spirituelle Markt verbindet die alte Vorstellung des Persönlichkeitswachstums mit der neokapitalistischen Logik der Selbstoptimierung. Auch hier liegt das Versprechen im Außen. Die unerfüllte innere Suchbewegung füllt die Kassen derer, die vermeintlich Antworten auf die existenziellen Fragen haben. Die Sehnsucht nach Orientierung und Anbindung scheint gewaltig. Der Mythos der psycho-spirituellen Szene strotzt vor Positivität und lautet in etwa: Folge dieser oder jener Person und optimiere deine Performance; dann wirst du beliebter, gesünder, glück-

licher und sexyer! Du kannst alles sein und alles erreichen! Letztendlich wird dadurch ein Erwartungsdruck erzeugt, der langfristig nicht erfüllt werden kann und damit das Leid und das Gefühl der eigenen Unfähigkeit nur noch vergrößert.

Vielleicht haben wir uns da etwas verrannt. *Wenn wir rennen, verlieren wir leicht den Blick fürs Wesentliche.* Allzu leicht können wir uns in diesem Überangebot an Versprechungen verlieren. Für uns wird das Angebot immer unüberschaubarer: Was hat Bestand? Was ist wahr? Was nährt? Was passt zu mir? Woran kann ich mich orientieren? Verführungen gibt es überall, in Form angenehmer Zerstreuungen oder großer Versprechungen. Wir verlieren aus dem Blick, was eigentlich wesentlich ist. *Hier kann die humanistische Perspektive helfen, uns wieder zu besinnen, den Blick von außen nach innen zu lenken, Tempo rauszunehmen, uns umzuschauen, nachzuspüren, innezuhalten.* Was stimmt für uns, wenn wir zur Ruhe kommen? Sie bedient eine andere Logik, einen anderen Blick auf die Welt und unsere Beziehungen. Im Vordergrund stehen nicht Performance, Effizienz und das »Richtige«. Und doch ist die humanistische Perspektive hochwirksam. Wir brauchen Herzqualitäten wie Bezogenheit, Einstimmung und offene Neugierde heute umso mehr: als Ergänzung und Gegenpol einer immer effizienzversesseneren Psychotherapie. *Das Versprechen einer objektiven, richtigen Psychotherapie lässt sich zwar in Studiendesigns abbilden, niemals jedoch im Kontakt zu einem leidenden, verletzten und vulnerablen Menschen.* Der therapeutische Prozess ist so viel komplexer. Er ist – genau wie das Leben – immer in Bewegung. Persönlichkeitsentwicklung und psychische Heilung benötigen mehr als vorstrukturierte Entwicklungspläne und standardisierte Interventionen: Sie brauchen offene Räume und ein offenes Beziehungsangebot.

Immer weniger Menschen und in Ausbildung befindliche Therapeut\*innen lernen den Schatz der Humanistischen Psychotherapie mit seinen Haltungen und Interventionen kennen. Die humanistische Perspektive ist weitgehend aus dem akademischen Feld verdrängt worden – und das, obwohl sie international unbestritten als eine der vier bedeutenden therapeutischen Strömungen gilt. Keine Psychologie-Professur in Deutschland wird aktuell von einem Vertreter oder einer Vertreterin der humanistischen Verfahren besetzt. Es scheint, als wäre das Thema gegessen, als hätte uns die humanistische Perspektive in der heutigen Zeit nichts mehr zu sagen. Zumindest haben die akademischen und politischen Entscheidungsträger in Deutschland kein Interesse daran, die Perspektive der Humanistischen Therapie lebendig zu halten und weiterzuverbreiten. Das Mindesthaltbarkeitsdatum scheint abgelaufen. Mit Ablehnung des Antrags der *Arbeitsgemeinschaft Humanistische Psychotherapie* (AGHTP) durch den Wissenschaftlichen Beirat für Psychotherapie (WBP) des gemeinsamen Bundesausschusses im Jahr 2018 ist das Angebot der Humanistischen Psychotherapie endgültig aus der öffentlich finanzierten Grundversorgung verdrängt worden. Die Kriterien für die Aufnahme eines neuen Richtlinienverfahrens in Deutschland wurden vom WBP neu formuliert und nochmals verschärft. Unter diesen Voraussetzungen besteht keine Chance mehr für die Humanistische Therapie, als Richtlinienverfahren in der psychotherapeutischen Grundversorgung in Deutschland noch eine Rolle spielen zu können. In diesem Gremium sitzt übrigens kein einziger Vertreter der Humanis-