

Ursprung: 1961 Gründung der AHP (Association for Humanistic Psychology) in Amerika als **Protestbewegung**

Historisches Umfeld: 1929 große Arbeitslosigkeit, 1933 Roosevelt → Aufbruchsstimmung, Nachkriegszeit → Aufschwung der klinischen Psychologie, 60er Jahre: Protest und Gegenkultur → Frage nach der Natur des Menschen → „**Humanismus**“

Gegensätze: medizinisch ausgerichtete Psychiatrie, klinische Psychologie, Psychoanalyse in der zweiten Generation, Behaviorismus

Kritik an Gegensätzen:

Behaviorismus: quantifizierbar, kontrollierbar, aber subjektive Seite des Bewusstseins und die Komplexität der Entwicklung wurden ausgeschlossen, sie war zu privat und störte die Objektivität.

Psychoanalyse: Dynamik der Persönlichkeit, das bewusste Leben und Handeln wird determiniert, permanente Anwesenheit von Konflikten zwischen Trieben untereinander und mit Kultur und Gesellschaft, Bewusstsein sei lediglich ein Oberflächenphänomen

Humanistische Variante: Gegen Reduktion auf naturwissenschaftliche experimentelle Techniken und gegen kausal-deterministische Auffassungen vom Menschen

Menschenbild und programmatische Aussagen:

Das menschliche Wesen ist mehr als die Summe seiner Teile. Diese Formulierung stammt aus der Gestaltpsychologie. Es bedeutet, dass trotz der Wichtigkeit der Kenntnis seiner Einzelfunktionen die Einzigartigkeit des Menschen als **Ganzheit** und **Organismus** Vorrang hat.

Menschliches Existieren vollzieht sich in **zwischenmenschlichen Beziehungen**. Der Humanistische Psychologe studiert den Menschen in seinem zwischenmenschlichen Potential, als **soziales Wesen** und nicht isoliert von seinen sozialen Bezügen.

Der Mensch lebt bewusst. Ein Wesensmerkmal des Menschen ist es, dass er bewußt erleben kann, dass er **Bewusstheit über sich selbst** (Selbstbesinnung) erreichen kann, unabhängig davon, wie viel dem Bewusstsein jeweils zugänglich ist. Diese Möglichkeit des **bewussten Erlebens** ist Grundlage und Voraussetzung dafür, menschliche **Erfahrungen** (eigene und fremde) überhaupt verstehen zu können.

Der Mensch ist in der Lage zu wählen und zu **entscheiden**. Unabhängig von der Diskussion, ob der menschliche Wille frei ist, ist die **Möglichkeit der Wahl** ein phänomenologisches Faktum. Dadurch kann der Mensch den aktuellen Zustand überschreiten und **sich wandeln**.

Der Mensch lebt intentional (zielgerichtet und zielorientiert). Der Mensch lebt ausgerichtet auf Ziele und Werte oder hat eine **gerichtete Orientierung**, die einen Teil seiner Identität bildet. Diese **Gerichtetheit** kann klar, komplex oder paradox sein, sie wird jedoch als ein spezifisch menschliches Merkmal gesehen.

Therapie:

Therapeut als Anbieter einer wachstumsfördernden Beziehung; er kann lernen, wie sein Beziehungsangebot gestaltet sein kann, damit das, was in einer Person angelegt ist, wieder wachsen kann. → Klientenzentrierte Therapie; mehr als symmetrisch, komplementär für den Klienten

Empathie: „Ich versuche, das, was der Klient erzählt, in seinem Bezugsrahmen zu verstehen“

Akzeptanz: „Ich will verstehen, worum genau es geht“

Kongruenz: „Ich bin selber Person, "von Person zu Person"“

Verdienste:

Alternatives hat Platz; psychosoziale, psychosomatische und psychospirituelle Zugänge werden erforscht und erprobt; es wird Fächer übergreifend gedacht; Selbstgrenzen können erweitert werden, die hartnäckige Erziehung, wir seien separate Einzelwesen, kann abgebaut werden; die humanistische Psychologie sieht sich unabhängig von der Medizin; verfolgt aufklärerische Ansätze; hat einen emanzipatorischen Fokus und einen Bildungsauftrag