

Der Personenzentrierte Ansatz und die Neurowissenschaften

Michael Lux

Reinhardt-Verlag, München, 2007, 177 Seiten,
19,90 €, ISBN 978 3 497 01902 1

Rezensiert von: *Erich Kasten*, Lübeck

„Viel Erfolg zählt zum Schlimmsten, was einem im Leben passieren kann.“
(Hüther, 2005).

Psychische Störungen wurden lange Zeit als rein seelische Phänomene angesehen, erst mit dem rasanten Aufstieg der Neurowissenschaften in den letzten 50 Jahren konnte man direkte Verbindungen zwischen Veränderungen des Gehirns und Störungen wie zum Beispiel Phobien, Zwangsnerven, Depression oder Süchten nachweisen. Seit etwa 20 Jahren gibt es inzwischen auch starke Strömungen nicht nur die Entstehung, sondern auch die Heilung psychischer Erkrankungen auf eine neurowissenschaftliche Basis zu stellen. Das aktuell fundierteste Buch zu dem Thema ist sicherlich die von Günter Schiepek herausgegebene „Neurobiologie der Psychotherapie“, die sich aber mit der Gesprächstherapie gar nicht befasst. Diese Lücke füllt nun Michael Lux, der zwar keine eigenen wissenschaftlichen Studien zu dem Thema durchgeführt hat, aber einen sehr breit angelegten Band über die Zusammenhänge zwischen neurobiologischen Erkenntnissen und der Personenzentrierten Gesprächstherapie aufzeigt.

Lux ist Diplom-Psychologe, er arbeitet als Neuropsychologe und Psychotherapeut an einem neurologischen Rehabilitationszentrum im Schwarzwald und verfügt über Zusatzqualifikationen als Psychogerontologe und Gesprächspsychotherapeut. Der Band ist nicht nur fachlich interessant, er ist auch von hohem berufspolitischem Interesse. Schon viel zu lange ringt die Gesprächstherapie mit den Zulassungsausschüssen um eine Anerkennung als wissenschaftlich anerkanntes Verfahren, das auch mit den Krankenversicherungen abgerechnet werden kann. Das Buch von Lux stellt hier einen wichtigen Baustein in dem Puzzle der zu erbringenden Nachweise dar, da es klar aufzeigt, dass Gesprächstherapie nicht einfach nur bedeutet, ein bisschen mit seinen Patienten zu reden, sondern dass es grundlegende Mechanismen im Gehirn gibt, die durch die klientenzentrierte Psychotherapie verändert werden können.

Das Buch umfasst 164 Textseiten, hinzu kommt ein zweiseitiges Glossar, sechs Seiten Literaturverzeichnis und fünf Seiten Sachregister. Leider sucht man Abbildungen, Diagramme oder Tabellen vergebens, dafür endet jedes Kapitel mit einer rund einseitigen Zusammenfassung. Im Anschluss an das unvermeidbare Vorwort stellt Lux zunächst einmal

die 19 Thesen von Carl Rogers zu den Grundlagen des Personenzentrierten Ansatzes vor. Im zweiten Kapitel folgt eine neurowissenschaftliche Abhandlung über neuronale Plastizität, in der es im Wesentlichen darum geht, wie neuronale Verschaltungsmuster sich in Abhängigkeit von positiven oder negativen Umweltereignissen verändern und welchen Einfluss dies auf Emotionen hat. Das wesentlichste Credo dieses Textteils ist der Hinweis auf die Nutzungsabhängigkeit neuronaler Schaltkreise. Durch einseitiges Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln, so schreibt Lux, sind wir irgendwann nicht mehr in der Lage, flexibel auf neue Situationen zu reagieren. Hier ist auch der oben zitierte Satz von Hüther unterzubringen: Wenn wir mit einem Verhalten Erfolg hatten, dann neigt der Mensch dazu, genau dieses Verhalten immer und immer wieder zu zeigen; selbst wenn es gar nicht mehr nutzbringend oder sogar destruktiv geworden ist. Daraus resultieren auch Fehlverhalten wie Karrieresucht, Geltungssucht, Vergnügungssucht oder Macht-sucht.

Das dritte Kapitel beschäftigt sich mit dem expliziten und impliziten Gedächtnis. Hier werden auch Störungen vorgestellt wie das mnestiche Blockadesyndrom. Besonders wichtig ist die implizite Furchtkonditionierung; da das implizite Gedächtnis in der Entwicklung schon lange vor dem expliziten arbeitsfähig ist, hat jeder von uns tiefsitzende Ängste, von denen wir uns nicht erklären können, woher sie eigentlich kommen. Das vierte Kapitel beschreibt das „Theater des Bewusstseins“; hier wird dargestellt, in welchem Ausmaß die Gedächtnisspeicher im Zusammenhang mit Aufmerksamkeit und Exekutivfunktionen das Bild des eigenen Selbst erschaffen. Die „Weisheit des Körpers“ beschreibt im 5. Kapitel die Rolle von Emotionen und geht sehr detailliert auf das Modell der somatischen Marker ein. Spätestens seit den Theorien von Damasio weiß man, dass Emotionen für viele Entscheidungsprozesse wichtiger sind als kognitive Denkprozesse. Insbesondere bei komplexen sozialen Problemsituationen versagen manche hochintelligente Menschen mitunter, weil sie den Zugang zu ihren Emotionen völlig verloren haben. Michael Lux zitiert hier das Beispiel des Patienten „Elliott“, dem ein Tumor aus dem Frontalhirn entfernt worden war. In Intelligenztests war Elliott völlig unauffällig, er hatte gute Wahrnehmungs-, Aufmerksamkeits- und Gedächtnisfunktionen und zeigte keinerlei Auffälligkeiten im Wisconsin-Card-Sorting-Test. Dennoch versagte er im alltäglichen psychosozialen Bereich massiv, da er die emotionale Qualität der Reaktionen anderer nicht mehr richtig erfassen konnte.

Im weiteren Text des Buches von Lux folgt dann eine Abhandlung über Bewusstseinstheorien aus der Sicht der Neurowissenschaften. Kapitel Nummer 7 beschreibt anschließend die Kongruenztheorie seelischer Gesundheit, die Neuropsychotherapie von Grawe und das Züricher Ressourcenmodell. Kapitel 8 geht auf den eigentlichen Buchtitel ein, es beschreibt zunächst die therapeutischen Grundhaltungen

der Personenzentrierten Psychotherapie, beschäftigt sich im Anschluss daran mit den „Spiegelneuronen“ und geht dann auf emotionales Lernen ein. Der letzte Buchkapitel schlägt den Bogen von den Neurowissenschaften zur Psychotherapie und geht auf praktische Probleme ein, wie „Das wahre Selbst werden“, „die Annahme des inneren Kindes“ oder „dem Grauen entgegentreten“. Eine der wesentlichsten Aufgaben der klientenzentrierten Therapie, gerade bei Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, ist nach Ansicht von Lux die Integration der Trauma-Erfahrung in das autobiographische Gedächtnis und damit in das Selbst; hierdurch kommt es zu einem ganzheitlich-integrativen Bewertungsprozess, in dem Ängste gemildert werden. Lux schildert hier auch Beispiele aus seiner eigenen Praxis, etwa das einer

gehbehinderten Frau mit Fahrstuhlphobie; immer, wenn ein Mann hineinkam, musste sie den Lift verlassen. Andererseits war sie aufgrund ihrer Behinderung auf den Aufzug angewiesen. Ursache war eine Vergewaltigung in einem geschlossenen Raum. Durch Konfrontation mit der traumatischen Situation kam es zur Integration der dissoziierten Erinnerungen in das autobiographische Gedächtnis und damit letztlich auch zur Angstreduktion.

Das Buch von Michael Lux eignet sich für jeden, der einen Blick hinter die Kulissen psychotherapeutischer Behandlungsmethoden werfen möchte; es informiert gleichermaßen über die Methode wie auch darüber, was eigentlich im Gehirn eines Patienten geschieht, wenn er von seinen Ängsten und Depressionen geheilt wird.