

K O L U M N E

Wer hats erfunden?

«Verlassen wir die Defizitorientierung der Psychologie und erforschen, was Menschen hilft, ein erfülltes Leben zu führen.» Im Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen höre ich oft solche Aussagen. Sie werden als Abgrenzung gegenüber der Psychoanalyse alter Schule formuliert, die z. B. das Kleinkind als «polymorph pervers» bezeichnet und leider oft immer noch stellvertretend für die ganze Psychologie steht. Da tut Abgrenzung durchaus Not – bloss ist die schon lange passiert. Als Wiki-Fan habe ich natürlich nachgeschaut: «Die positive Psychologie knüpft an die Ideen der humanistischen Psychologie an ... viele ihrer Aspekte sind bereits in der ressourcenorientierten Psychotherapie zu finden.»

Und das seit über sechzig Jahren: Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie, Körperpsychotherapie, Transaktionsanalyse, Existenzanalyse und Logotherapie, Psychodrama, Integrative Therapie – sie alle bieten ein riesiges Reservoir an fundiertem Wissen und Erfahrung in Wachstums- und Ressourcenorientierung und haben dabei einen jahrzehntelangen Vorsprung auf noch junge Gebiete wie z. B. Coaching. Dass die positive Psychologie diese Erkenntnisse mit Forschung unterlegen möchte, ist begrüssenswert – erfunden hat sie sie nicht, und als Berater und Coaches entgeht uns vieles, wenn wir diesen humanistischen Erfahrungsschatz nicht kennen und nutzen.

Ich finde es absolut richtig, sich von defizitorientierten Theorien abzuwenden. Äusserst skeptisch bin ich gegenüber der Tendenz, das Leiden als Teil des Lebens gleich ganz über Bord zu werfen, nach dem Motto «Leiden ist doch gar nicht nötig.» Eine solche Radikalisierung schafft meines Erachtens bloss neue Sackgassen in Form von sozialem Druck zum Fröhlichsein, und sie ist zutiefst respektlos: wenn es dir schlecht geht, liegt's wohl an deiner Einstellung ... und plötzlich ist man blöd, wenn man leidet.

Vor einer solchen Überzeichnung sollten wir uns hüten. Dann ist die Ausrichtung auf Wachstum und Ressourcen eine Schatzkiste und öffnet entscheidende Türen zu Zuversicht und Selbstachtung.

Tibor Koromzay
 lic.phil. Psychologe, Gestalttherapeut, ehemaliger Manager
 in der Industrie, Zen-Übender, Aikido-Meister im 2. Dan.
 Er arbeitet freiberuflich in den Themen Veränderungsprozesse,
 Führung, Zusammenarbeit und persönliches Wachstum.
 office@tiborkoromzay.ch