

# Symptombehandlung versus Potenzialentwicklung

## – Die Zukunft der Gestalttherapie liegt in der Gruppenarbeit

von Rolf Heinzmann

### 14 | Diskurs

Die Psychotherapie erfuhr in den 1970er Jahren einen enormen Aufschwung. Zusammenhänge mit der 68er-Studentenbewegung liegen auf der Hand. Studentenbewegung und Psychoboom markierten beide eine gesellschaftliche Aufbruchsstimmung, die in den späten 1960er Jahren offensichtlich wurde.

Kausale Zusammenhänge zu konstruieren, ist bei solch komplexen Prozessen oft problematisch. War die Aufbruchsstimmung in der Gesellschaft eine Folge der Studentenbewegung, oder war die Studentenbewegung eine Folge einer schon länger schwelenden Aufbruchsstimmung? War der Psychoboom eine Folge der Studentenbewegung, oder waren beide parallel verlaufende Auswirkungen einer weltweiten Erneuerungsbewegung?

In den 1950er und ersten 1960er Jahren hatte Psychotherapie in der öffentlichen Diskussion keine besondere Bedeutung. Es ist auch schwer, etwas darüber in der Literatur zu finden. Das Angebot an psychosozialer Beratung war damals im Vergleich zu heute eher rudimentär. Lediglich für Alkoholprobleme gab es schon ein Netz von Beratungsstellen, die damals zumindest im Südwesten noch „Trinkerfürsorge“ hießen.

Ein erster Hinweis auf den kommenden Psychoboom war die Gründung von psychosozialen Beratungsstellen für Studierende ab Mitte der 1960er Jahre in vielen Universitätsstädten.

„Die Wandlung der Universitäten zu Massenbetrieben ab Mitte der 60er Jahre hatte einschneidende Auswirkungen auf das Leben der Studenten. Das Humboldt'sche Bildungsideal von ganzheitlicher Ausbildung, akademischer Freiheit und einem Lernen über den direkten Kontakt zum Hochschullehrer gehörte mehr oder weniger der Vergangenheit an. Die früher integrierten Formen eines individualistischen studentischen Lebens und Wohnens unter dem Schutz eines gesellschaftlich anerkannten gehobenen sozialen Status sind dahin (...) Mehrere statistische Erhebungen dieser Zeit registrierten eine wachsende Zahl von psychisch gestörten Studierenden (...) Als die häufigsten wurden genannt: Konflikte mit den Eltern, Zweifel an der Wahl des Studienfachs, Minderwertigkeitsgefühle, Lern- und Arbeitsstörungen, Konzentrationsstörungen, Prüfungsangst, Kontaktschwierigkeiten, Partnerprobleme, sexuelle Störungen, Ängste und Phobien, Schlafstörungen, schwer beherrschbare Aggressionen, Zwangsvorstellungen, Depressionen, Selbstmordgedanken, Suchtprobleme, hypochondrische Reaktionen, psychosomatische Beschwerden.“ (Pross 2017, S. 165 f.)

Die gesteigerte studentische Nachfrage nach Psychotherapie ist aber nicht allein durch die zunehmende eben beschriebene Entfremdung zu erklären. Eine deutsche Besonderheit in der weltweiten 68er-Aufbruchsstimmung war, dass die Studierenden sich auch der Aufarbeitung des Nationalsozialismus annahmen – eine Aufgabe, bei der ihre Väter und Mütter fast völlig versagt hatten. Systemisch be-

trachtet könnte man sagen: Diese Aufgabe wurde von der Generation, die die NS-Zeit erlebt hatte, an die Nachfolgegeneration delegiert.

Diese Aufarbeitung erfolgte sehr heftig, mit massiven, häufig auch ungerechten Schuldzuweisungen und noch heftigeren Abwehrreaktionen. Die deutschen Studierenden hatten demnach im Vergleich zu ihren Kommilitonen und Kommilitoninnen im Ausland diese zusätzliche Aufgabe, und viele mögen sich insgesamt überfordert gefühlt haben. Zum Teil aber auch allein schon deswegen, weil man den Mund zuweilen sehr voll genommen hatte und nun befürchten musste, an den eigenen, viel zu hohen Ansprüchen zu scheitern. Viele holten sich in diesem Spannungsfeld Hilfe bei Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen.

Eine Bemerkung von Peter Schneider beispielsweise, einem der führenden Köpfe der Berliner Studentenbewegung, der wie viele seiner SDS-Genossen damals Hilfe bei Dr. Ammon (einer der führenden Psychoanalytiker der Studentenszene) suchte, beschreibt das sehr plastisch: „Das gesamte Vorbereitungskomitee des Springer-Tribunals saß auf Ammons Stühlen.“ (Pross 2017, S. 169 f.)

Die Schwelle für den Einzelnen, sich in eine Psychotherapie zu begeben, dürfte nicht hoch gewesen sein. Da die Elterngeneration ihr eher ablehnend gegenüberstand, konnte die Aufnahme einer Psychotherapie als ein zusätzlicher Akt der Abgrenzung und Emanzipation angesehen werden. Es gab aber auch kritische Stimmen, die Psychotherapie als ein Instrument der kapitalistischen Gesellschaft betrachteten, nicht mehr funktionierende Arbeitnehmende wieder für den Arbeitsmarkt fit zu machen.

Passend zu den Paradigmen der Bewegung setzte sich allmählich die Sichtweise durch, seelische Probleme des Menschen nicht mehr als ein persönliches Defizit anzusehen, sondern als die zerstörerischen Auswirkungen eines repressiven Gesellschaftssystems, dessen Symptomträger der oder die Einzelne ist. So der unter Studierenden vielgelesene Autor Dieter Duhm in seinem Buch *Angst im Kapitalismus* (1970). Oder das Sozialistische Patientenkollektiv Heidelberg (SPK) mit dem Slogan, die „eigenen Symptome zur Waffe zu machen“ und der Marschrichtung, krankmachende Strukturen zu bekämpfen: „Macht kaputt, was euch kaputt macht!“ (Pross 2017). Vor diesem Hintergrund bekam die Gruppentherapie eine deutlich größere Bedeutung gegenüber der Einzeltherapie.

Ähnlich, aber nicht ganz so martialisch formulierte es das *Human Potential Movement* bzw. die *Humanistische Psychologie*, die in Kalifornien Ende der 1950er Jahre begründet wurde. Sie sieht in der Gruppe den idealen Rahmen, sich gegenseitig bei der eigenen Potenzialentwicklung zu unterstützen, was letztlich für die seelische Gesundheit nützlicher sei, als an Symptomen herumzudoktern.

Ein weiterer Impuls zur Gruppentherapie kam von der *Psychiatriereform* und der *Antipsychiatrie*, die man als eigen-