

# Rezensionen\*

Martina Gross

## Michael Lux: Der Personzentrierte Ansatz und die Neurowissenschaften.

München: Ernst Reinhardt Verlag, 2007. 166 Seiten, ISBN 978-3-497-01902-1, € 19,90 / SFr 35.90

Die Erkenntnisse der Neurowissenschaften und vor allem deren Bedeutung für die Psychotherapie sind in den letzten Jahren zunehmend in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit vieler PsychotherapeutInnen gerückt.

Wenn wir in der Geschichte der Psychotherapie ein Stück zurück gehen, so gab es „Gründerväter“, die ihre Menschenbilder, ihre Sicht von Symptomen und nicht zuletzt ihre Vorstellungen von „Heilung“ in die von ihnen postulierten Prämissen und Richtlinien einbrachten und so psychotherapeutische Haltungen und Interventionen prägten. Viele dieser – oft aus praktischer Erfahrung und intellektueller Auseinandersetzung entstandenen – Theorien zeugen heute, aus Sicht der Neurowissenschaften, von einer erstaunlichen Weitsichtigkeit und Klugheit.

Die Sprache der Neurowissenschaften ist eine ganz andere als die psychotherapeutische Sprache. Diese Fremdheit ermöglicht jedoch in den letzten Jahren zunehmend jeder therapeutischen Schule, ihre eigene Übersetzung zu definieren.

Aus meiner Sicht, einer Systemischen Psychotherapeutin mit großem Interesse an den Neurowissenschaften, pendeln die Schwerpunkte von Michael Lux' Ausführungen zwischen den beiden Sprachen in abwechslungsreicher Weise und ermöglichen der Leserin dadurch Einblicke in die Grundannahmen der Personzentrierten Psychotherapie und zugleich in die aktuellen Ergebnisse und Interpretationen der modernen Gehirnforschung. Michael Lux gelingt es dadurch, eine schöne Brücke zwischen zwei sehr unterschiedlichen Disziplinen zu bauen.

Jedes Kapitel schafft die Möglichkeit, die Sichtweisen eines bestimmten Neurowissenschaftlers, der sich mit der jeweiligen Thematik besonders auseinandergesetzt und seinen Forschungsschwerpunkt dort definiert hat, genauer kennen zu lernen. Besonders den Ideen Antonio Damasio, einem der wichtigsten Neurowissenschaftler der Gegenwart, der sich vor allem mit Bewusstseinsforschung beschäftigt, ging Michael Lux aus personenzentrierter Perspektive auf den Grund. Damasio Werke „Descartes' Irrtum“, „Ich fühle, also bin ich“ und „Der Spinoza-Effekt“ werden in erstaunlicher Klarheit und

Kürze für die Untermuerung oben genannter Brücke genützt. Dies wird schon im ersten Kapitel deutlich, in welchem Michael Lux die 19 Thesen Carl Rogers' als Basis des Buches darlegt.

Im zweiten Kapitel – diesmal richtet Michael Lux seinen Blickwinkel mehr in Richtung Neurobiologie – hat die Leserin die Möglichkeit, Gerald Hüther und die Interpretationen seiner Forschungsergebnisse kennen zu lernen. Entdeckungen wie die lebenslange neuronale Plastizität stehen im Mittelpunkt der Ausführungen. Dass Menschen unter emotionalen Bedingungen leichter und schneller „lernen“, wird hier im ungünstigen Fall – der Symptomentwicklung – als auch im günstigen Fall – der Heilung bzw. der Stärkung des Individuums – aufgezeigt und auch mit interessanten Forschungsergebnissen weiterer Neurobiologen versehen.

Im dritten Kapitel widmet sich Michael Lux der Gedächtnisforschung und zitiert vor allem aus Daniel Schacters Werk „Wir sind Erinnerung“. Erfahrungen, die im impliziten und expliziten Funktionsmodus gespeichert werden, haben unterschiedliche Auswirkungen auf unser Erleben und Verhalten. Besonders interessant gestaltet Michael Lux die Ausführungen zur Bedeutung impliziter Gedächtnissysteme. Carl Rogers scheint hier, ebenso wie andere Pioniere der Psychotherapie, schon vor vielen Jahren aufgrund seiner Erfahrungen und ohne neurowissenschaftliche Grundlage und bildgebende Verfahren von der großen Bedeutung dieser unbewussten Phänomene gewusst zu haben. Meiner Ansicht nach wird in diesem Kapitel die unterschiedliche Sprache der beiden Fachgebiete besonders deutlich.

Dass das Zusammenwirken von explizitem und implizitem – bewusstem und unbewusstem – Erleben Auswirkungen auf die Lebensgestaltung eines Menschen hat und ihn stärken, aber auch schwächen kann, ist in Psychotherapiekreisen schon lange bekannt. Die Neurobiologie unterstützt nun dieses Wissen und erweitert es. Michael Lux hat sich im vierten Kapitel ein Modell gewählt, welches die unterschiedlichen Aspekte dieses Wissens zu vereinen sucht: die „Global Workspace Theory“ von Bernard Baars. Achtsamkeit, Gegenwärtigkeit, Freiraumschaffen und die Arbeit mit inneren Dialogen

\* Beabsichtigte Rezensionen sollten mit einem verantwortlichen Redakteur besprochen werden, dzt.:

Franz Berger, Basel, E-Mail: franz.berger@unibas.ch bzw. Gerhard Stumm, Wien, E-Mail: gerhard.stumm@tplus.at

Vorliegende Rezensionen mögen per E-Mail bei einem der beiden eingereicht werden.

Detailinformationen zu Rezensionen siehe hintere innere Umschlagseite (U3)

stellen aus Sicht des Autors sowohl aus personenzentrierter als auch aus der Perspektive dieses Theatermodells sinnvolle therapeutische Konzepte dar.

Wie stark unser Gehirn und der Rest unseres Körpers miteinander interagieren und sich gegenseitig beeinflussen, ist erst seit dem Einsatz moderner bildgebender Verfahren so deutlich sichtbar geworden und ist Thema im fünften Kapitel. Die Regulation unterschiedlichster Prozesse verläuft ohne unser bewusstes Zutun und ermöglicht so unser Überleben. Dies gilt jedoch nicht nur für die Aufrechterhaltung rein körperlicher Funktionen, sondern auch für unser soziales Interagieren. Hier spielen Emotionen und Gefühle – die Definition dieser Begriffe übernimmt Michael Lux von Antonio Damasio und Joseph LeDoux – eine große Rolle. Antonio Damasio bezeichnet das „Bauchgefühl“, das in uns in bestimmten Situationen spürbar wird, als den so genannten somatischen Marker. Ohne diese emotionalen Bewertungen sind Menschen in ihrer individuellen Lebensgestaltung stark eingeschränkt. Michael Lux sieht die Grundannahmen der Personenzentrierten Psychotherapie hier in großer Übereinstimmung mit Antonio Damasios Interpretationen seiner Forschungen.

Auf den Bereich der Bewusstseinsforschung geht Michael Lux im sechsten Kapitel ein. Zunächst stellt er die diesbezügliche Theorie Antonio Damasios gekonnt dar und setzt diese dann mit Konzepten des Personenzentrierten Ansatzes in Beziehung: Selbst und Symbolisierungsprozesse, „fully functioning person“, Intensionalität, organismische Erfahrung und organismischer Bewertungsprozess, exakte Symbolisierung und Inkongruenz. Aus dem Blickwinkel einer psychotherapeutischen Fachrichtung gibt er hier einen sehr interessanten Überblick, der zum Nachlesen einlädt.

Im nächsten Kapitel steht die Grundlagenforschung im Mittelpunkt der Auseinandersetzung und hier vor allem die Kongruenztheorie. Michael Lux zeigt neuere Untersuchungen auf, die diese

Theorie untermauern, und stellt sie dann anderen Konzepten wie der „Neuropsychotherapie“ von Klaus Grawe und dem „Zürcher Ressourcenmodell“ von Maja Storch und Frank Krause gegenüber.

Beide Modelle versuchen, die wissenschaftlichen Befunde der letzten Jahrzehnte in ihr Konzept zu integrieren. Aus der Perspektive des Autors erfüllt das „Zürcher Ressourcenmodell“ mehr diese Ansprüche, vor allem, weil Antonio Damasios Konzept des somatischen Markers eine größere Bedeutung beigemessen wird und somit dieses Modell dem Personenzentrierten Ansatz näher steht.

In den letzten beiden Kapiteln des Buches befasst sich der Autor mit der praktischen Anwendung der vorher erläuterten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse. Zunächst verdeutlicht er die neurobiologischen Grundlagen der personenzentrierten Grundhaltung und sieht diese vor allem durch die Entdeckung der Spiegelneuronennetze bestätigt. Die Annahmen und Interpretationen von Joachim Bauer werden hier von ihm, vor allem im achten Kapitel, zur Unterstützung herangezogen.

Im letzten Kapitel fasst Michael Lux seine Ausführungen noch einmal zusammen und stellt sie auf theoretischer Ebene unter den Blickwinkel einer „Neurowissenschaftlich fundierten Personenzentrierten Psychotherapie“. Auf praktischer Ebene zeigt er drei Zugangswege, die das Umsetzen in die Praxis ermöglichen können: „Das ‚wahre Selbst‘ werden“, „die Annahme des ‚inneren Kindes‘“ und „Dem Grauen entgegen treten“.

Michael Lux sind mit seinem Buch zwei Überblicke und deren sinnvolle Verbindung gut gelungen. Das Niveau der Ausführungen ist vor allem auf neurowissenschaftlicher Ebene hoch. Die betreffenden Bücher schon vorher gelesen zu haben, erleichtert das Verständnis der komplexen neurobiologischen Zusammenhänge, steigert aber auch die Neugier, jene Werke nachzulesen, die noch unbekannt sind.