

1 Einleitung

Sigmund Freud, Neurologe und Neurobiologe, beschäftigte sich bereits 1890 mit der Natur des Seelenlebens und versuchte neurobiologische Grundlagen des Seelischen zu erforschen (Roth, 2015). „Bekanntlich hatte Freud sein Leben lang gehofft, neuere Entwicklungen in den Neurowissenschaften könnten dazu beitragen, psychoanalytische Prozesse auch naturwissenschaftlich zu erforschen“ (Leuzinger-Bohleber & Roth & Buchheim, 2008, S. 10).

Der Dialog zwischen der Psychotherapie und der Neurobiologie hat sich intensiviert, nun geht ein alter Traum Sigmund Freuds letztlich in Erfüllung (Leuzinger-Bohleber & Roth & Buchheim, 2008):

Die neurobiologische Forschung erweitert das Verständnis für zahlreiche psychische Phänomene. Sie bedeutet für Veränderungsprozesse in der Psychotherapie und in der Persönlichkeitsentwicklung eine (die Ergebnisse der Psychotherapieforschung erweiternde) Bestätigung, dass effektive Psychotherapie die organische Struktur des Gehirns verändert und biochemische Regelkreise beeinflusst. (Gottwald, 2016, S. 1)

Freud hielt zeitlebens an der Notwendigkeit der neurobiologischen Fundierung der Psychoanalyse fest. Leider musste er trotz genialer Ideen sein Vorhaben abbrechen, da damals zu wenig über die Hirnfunktionen bekannt war. Die dramatische Folge war nach Roth (2015), dass die Psychoanalyse sich infolgedessen völlig von den Neurowissenschaften abwandte. Die Verhaltenstherapie hingegen suchte einen engen Kontakt

zur Hirnforschung und auch zur Psychologie. So blieben diese beiden großen Richtungen und viele nachfolgende ein Stückwerk, sie folgten ihren jeweiligen Ausrichtungen in Abwendung von anderen Erkenntnissen und Theorien (Roth, 2015).

Diese Arbeit verfolgt das Ziel, eine solche Verknüpfung von Neurowissenschaften und Psychotherapie vorzunehmen, wie sie bereits Sigmund Freud angedacht hatte: Eine neurobiologische Fundierung der Psychotherapie im Sinne der Vernetzung von Ergebnissen verschiedener Disziplinen, ein gemeinsamer Weg der Geisteswissenschaft mit der Naturwissenschaft im Sinne einer Ganzheitlichkeit.

Als Sozialpädagoge, Erwachsenenbildner und Mediator stehen für mich stets die Beziehung und der Mensch als Individuum mit seinen Bedürfnissen im Vordergrund. Aus diesem Grund habe ich die Integrative Gestalttherapie gewählt, die ihren Fokus speziell auf Beziehung und einen phänomenologischen Zugang im Sinne der Beachtung von Bedürfnissen legt. In meiner Beschäftigung mit Psychotherapie wurde mir zunehmend klar, wie wichtig und zentral eine Vernetzung von Psychotherapie mit der Neurobiologie im Sinne der Validierung und Professionalisierung therapeutischer Arbeit ist. Da der aktuelle Forschungsstand aufgrund der vielen unterschiedlichen Therapierichtungen, der ebenso unterschiedlichen persönlichen Therapiestile und der individuellen Klient*innen nur einen Teilbereich abdecken kann, befasst sich diese Arbeit mit der Psychotherapie im Allgemeinen. Die Integrative Gestalttherapie wird hingegen im Besonderen einbezogen, da sie Bindung und Beziehung speziell berücksichtigt und in einem phänomenologischen Zugang den Menschen mit seinen aktuellen Bedürfnissen wahrnimmt. Die Integrative Gestalttherapie und die Psychotherapie generell benötigen die Neurobiologie für eine weitere Fundierung und Verifizierung ihrer Grundlagen im Hinblick auf eine umfassendere Professionalisierung. Neurobiologie soll durch diese Arbeit zugänglicher und verständlicher gemacht und so ein gemeinsames, erweitertes Verständnis geschaffen werden.

„Alle neueren Forschungsergebnisse zeigen: Die Entfaltung der neurobiologischen Grundausstattung des Menschen ist nur im Rahmen von zwischenmenschlichen Beziehungen möglich ...“ (Bauer, 2011a). Aus neurobiologischer Perspektive spielen Bindung und Beziehung eine wesentli-

che Rolle – für die Gehirnentwicklung, die Entwicklung des Selbst sowie auch für die psychische und physische Gesundheit von Kindheit an bis ins Erwachsenenalter. Bindung stellt somit ein Grundbedürfnis dar. In den meisten Fällen führen Verletzungen von Bindungsbedürfnissen zu einem Bedarf an psychotherapeutischer Unterstützung – so verfügen beispielsweise weniger als zehn Prozent der Patient*innen im stationären Setting über sichere Bindungsmuster (Grawe, 2004). Die Gestaltung dieses Handlungsräums und der Beziehung ist im therapeutischen Kontext maßgeblich und entscheidet, ob sich ein Lern- und Entfaltungsräum bietet, in dem sich Klient*innen wertgeschätzt und wohlfühlen. So entstehen Erfolgserlebnisse und positive Erfahrungen, die im Gehirn Glücksbotenstoffe ausschütten, die wiederum Lernen und hirnphysiologische Veränderung begünstigen (Becker, 2014).

„Aus neurobiologischer Sicht besteht aller Grund zu der Annahme, dass kein Apparat und keine biochemische Methode den emotionalen Zustand eines anderen Menschen jemals so erfassen und beeinflussen kann, wie es durch den Menschen selbst möglich ist“ (Bauer, 2011a, S. 51). Diese Arbeit soll die Wichtigkeit von Bindung und Beziehung unterstreichen und deren Bedeutung für die Arbeit als Psychotherapeut*innen hervorheben; dies im Sinne der Klient*innen und einer weiteren Professionalisierung psychotherapeutischer Angebote. Ziel ist es, einen Mehrwert für die praktische Tätigkeit zu schaffen, indem die Grundlagen und Auswirkungen tragfähiger therapeutischer Beziehungen näher beleuchtet werden. Dadurch sollen gute Bindung und Beziehung für Adressat*innen von psychotherapeutischen Leistungen ermöglicht und die Beziehungsqualität in der Psychotherapie verbessert werden. Es werden zu diesem Zweck Erkenntnisse der Hirnforschung einbezogen und mit ausgewählten Aspekten der Integrativen Gestalttherapie vernetzt. Aktuelle Forschung miteinzubeziehen nützt nicht nur im praktischen Therapiealltag, sondern dient auch der weiteren Theoriefundierung und Validierung von Psychotherapie im Allgemeinen sowie der Integrativen Gestalttherapie im Besonderen. „Psychotherapie wirkt, wenn sie wirkt, darüber, dass sie das Gehirn verändert“ (Grawe, 2004, S. 18).

Um die zentralen Forschungsfragen zu beantworten, werden in den folgenden Kapiteln die grundlegenden therapeutischen Wirkfaktoren mit besonderem Fokus auf die Beziehung behandelt sowie die Begriffe der Bin-

Einleitung

dung und Beziehung im Hinblick auf Gesundheit und Krankheit erörtert. Es folgt eine Einführung in die therapeutische Beziehung, danach werden Grundlagen der Neurobiologie sowie das Thema Bindung aus neurobiologischer Sicht betrachtet. Nach einem kurzen Überblick über ausgewählte Grundlagen der Integrativen Gestalttherapie erfolgt im letzten Teil der vorliegenden Arbeit die Verknüpfung neurobiologischer Erkenntnisse mit Psychotherapie im Allgemeinen und Integrativer Gestalttherapie im Besonderen.