

ändern. Beide Veränderungen können gleichzeitig erfolgen und erfolgreich sein (vgl. Maslow oder Cohn).

KOLLBRUNNER (1987) schreibt, dass die humanistischen Psychologen, von den beiden grundsätzlich gleichwertigen Ansätzen, den psychologischen Veränderungsansatz bevorzugen. Weiter meint er, dass die humanistische Psychologie in ihren Anfängen, aber auch in ihrer weiteren Entwicklung die politische Dimension zu wenig beachtet. Erst 1974 hätte der Präsident der amerikanischen Gesellschaft für Humanistische Psychologie (AHP) darauf hingewiesen wie dringend humanistische Psychologen beginnen müssten, politisch zu denken. In den letzten 10 Jahren wäre das politische Bewusstsein der humanistischen Psychologen grösser geworden, wie es sich z.B. am 1985er AHP-Kongress zeigte.

1.2) Sinnvolles Leben

Sinnfindung kann heissen seine Potentiale zum Positiven für sich und seine Mitmenschen einzusetzen:

- a) Seinem eigenen Lebensenergiefluss soll man einen freien Lauf ermöglichen. Diesen kann man als wellenartigen Prozess verstehen. Ein ungestörter Rhythmus ist mal nach innen mal nach aussen gerichtet, mal ist der Mensch aktiv, mal entspannt er sich. Der gesunde Mensch sucht Freude im Handeln und Erleben (Lebenslust) und geniesst dann das innere Glück der Erfüllung (Liebe, Friede, Wärme, Genugtuung, Befriedigung). Es gibt viele alltägliche Beispiele : Der Mensch will laufen oder einem Radrennen zusehen, er will eine Massage schenken oder eine erhalten, er will tanzen oder einem Konzert zuhören, er will sexuell aktiv sein oder er will verführt werden, er will sich Ziele setzen und dann Resultate erreichen und Lob empfangen Da der Mensch eigenverantwortlich (vgl. 1.1) ist, soll er nur im Notfall auf Spezialisten zurückgreifen, die zudem meistens den Nachteil haben nur einen Aspekt der Wirklichkeit zu sehen (vgl. 1.3) und dazu oft einen negativen . Wenn ich zum Beispiel im Krankheitsfall versuche zu verstehen, was mein Körper mir sagen will, stehe ich allein vor mir selbst. In diesem Fall ist es dann oft einfacher, mein Problem an den Spezialisten (Arzt) zu delegieren. Wenn in der Politik der Einzelne über sein eigenes Schicksal entscheiden soll, greift er

gern aus Angst auf die Ersatzsicherheit bekannter Politiker oder Parteien zurück.

- b) Jeder soll es sinnvoll finden, eine Gesellschaft mitzugestalten, welche die sicherheitsbringende Struktur für ein freies, würdevolles und gerechtes Zusammenleben bietet. Auch in der Gesellschaft soll das Positive in den Vordergrund gestellt werden. Institutionen wie z.B. die Schule oder die Psychiatrie beachten allzuerne die Fehler oder das Abnorme. Es werden viele unangepasste auffällige Minderheiten produziert (Arbeitslose, Kranke, Delinquente, Drogierete, Arme ...), die wiederum soziale und medizinische Institutionen brauchen . Aber auch gestresste "Angepasste" mit ihren Magen- geschwüren, Depressionen, gebrochenen Beziehungen ... sind zu versorgen. Die Institutionen müssen humanisiert und demokratisiert werden. Auch Behaviorismus und Psychoanalyse stellen im Gegensatz zur humanistischen Psychologie das Nichtfunktionierende und Krankhafte allzuoft in den Mittelpunkt.

Immer mehr Fachleute fanden, dass Psychoanalyse und Behaviorismus einseitig auf psychopathologische Erscheinungen ausgerichtet seien, zu unbekümmert generalisierten, ein reduktionistisches Menschenbild hättenTatsächlich macht es die psychoanalytische Betrachtungsweise praktisch unmöglich, überhaupt noch gesundes oder auf Gesundheit ausgerichtetes Verhalten zu entdecken oder in Betracht zu ziehen - ausser vielleicht als Abwehrmechanismus oder bestenfalls als Kompromiss mit fundamentalen destruktiven Kräften. ... Gültigkeit besitzt in solchen Modellen nur eine Psychotherapie, die letztlich auf Anpassung abzielt, nicht auf die Verwirklichung des menschlichen Potentials (WALSH & VAUGHAN, 1985,S.18).

Dass auch Aussenstehende mehr von der Psychologie erwarten als nur Hilfe für Menschen in Not, zeigt folgendes Zitat eines französischen Politikers:

Ce que je demanderai aux psychologues en action aujourd'hui c'est de continuer, par leur regard et leur écoute, à faire évoluer notre société vers un monde plus convivial où chacun trouverait son bonheur grâce à un équilibre auquel ils peuvent largement contribuer. Je leur fait confiance pour sortir notre société des impasses où elle se trouve ... (WAECHTER, 1988, S.58).