

=====1972=====

Arthur Janov

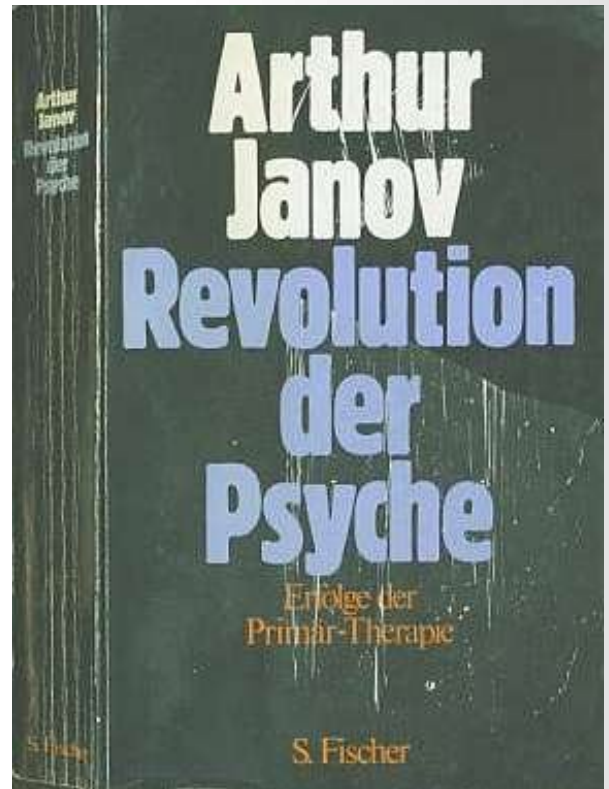
Revolution der Psyche

Erfolge der Primär-Therapie

Primärtherapiebuch 1972

The Primal Revolution. Toward a Real World

deutsch: 1976



[dnb Buch](#) > [dnb Inhalt](#) # [bing Buch](#) [duckgo Buch](#)

[wikipedia Psyche](#) [wikipedia Revolution](#) [wikipedia Der Urschrei](#) [wikipedia Primärtherapie](#)

[wikipedia Janov](#) *1924 in L.A. [dieontogenetischeSeite.de](#) große Janov-Seite

[detopia.de](#) > [Janov-1973](#) > [Janov-1980](#) > [Janov-1983](#)

9-11

In den Jahren seit Erscheinen meines Buches <Der Urschrei> habe ich vor Laien wie vor Fachleuten häufig Vorträge gehalten. Ihre Fragen zeigen, daß in jenem Buch vieles ungesagt blieb. Das vorliegende Buch ist ein Versuch, auf einige dieser Fragen einzugehen. Zum Beispiel: Warum kann die Primärtherapie nicht in andere Behandlungsmethoden integriert und eklektisch angewendet werden? Warum muß sie eine Sonderstellung beanspruchen?

Ich habe versucht, im ersten Kapitel, unter dem Titel »Warum es nur *eine* Heilmethode für psychische Krankheiten geben kann«, eine Antwort darauf zu geben. Ich bin der Auffassung, daß sie nicht in andere Behandlungsmethoden integriert werden kann, und hoffe, das erste Kapitel wird erklären, warum.

Andere Fragen, wie etwa: »Sind Patienten nach einer primärtherapeutischen Behandlung glücklich?«, sind für mich mehr oder weniger ein Hinweis auf die allgemeine Verwirrung hinsichtlich der Begriffe Glück und Depression; **deshalb bin ich in dem Kapitel »Über Glück, Depression und das Wesen des Erlebens« näher darauf eingegangen.**

Es wurde mehrfach geäußert, ich selbst hätte mich in dem Buch <Der Urschrei> ausgespart. Habe ich mich der Primärtherapie unterzogen? Wie ist es mir dabei ergangen? Und ähnliche Fragen mehr. Ich habe einige meiner Uerlebnisse einbezogen und erläutert, weniger aus autobiographischen Gründen, sondern weil diese Uerlebnisse einen bestimmten Punkt erhellen helfen – in diesem Falle **das Wesen des Trauerns**.

Es ist erstaunlich, wie sehr sich die Fragen von Laien und Fachleuten ähneln. Zum Beispiel stellten beide Gruppen häufig Fragen zum **Thema Regression**. Wenn man zur Kindheit regrediert, kommt man dann überhaupt wieder zurück? Wie können Sie dafür garantieren? Dazu sei hier zunächst soviel gesagt, daß ich eine von den historischen Konzeptionen abweichende Auffassung von dem habe, was Regression ist. Ich hoffe, das Kapitel über Regression wird meine Auffassung verständlich machen.

Ich habe versucht, auf einige in meinen bisherigen Veröffentlichungen nur beiläufig behandelte Punkte ausführlicher einzugehen. Der Sinn vom Sinn des Lebens, der Unterschied zwischen Spannung und Fühlen, was ist Homosexualität, um nur einige zu nennen. Ich habe für Leser, die mit einem Uerlebnis oder »Primal« noch keine präzisen Vorstellungen verbinden, einige Fallgeschichten einbezogen; dabei habe ich die wenigen aufgegriffen, die gut geschrieben sind und das Gefühl eines Uerlebnisses verdeutlichen.

Ferner gebe ich einige kurze schriftliche Berichte von Patienten wieder, die Veränderungen schildern, die in ihnen stattgefunden haben. Ihre Geschichten zeigen, wie schwierig es ist, ein Forschungsprojekt zu entwerfen, mit Hilfe dessen sich durch Primärtherapie bewirkte Veränderungen **voraussagen und messen** ließen.

Die Veränderungen sind ihrer Art nach oft äußerst überraschend und nicht voraus-sagbar. Daß ein Milchzahn endlich durchbricht oder daß Kiefer und Gebiß sich so zurückbilden, daß angeborene, durch kieferorthopädische Eingriffe korrigierte Gebiß-anomalien wieder auftreten, sind Dinge, die wir mit der Primärtherapie nicht unmittelbar anstreben; dennoch haben sich diese Veränderungen nachweislich ergeben.

Im Schlußkapitel endlich habe ich versucht **anzudeuten, wie die Welt aussehen würde**, wenn sie ein realer und fühlender Ort wäre. Dabei handelt es sich keineswegs um eine reine Utopie, es ist vielmehr eine Skizzierung dessen, was tatsächlich sein könnte, wenn wir uns entschlossen, in dieser Welt reale Menschen hervorzubringen.

Das ist nicht so schwierig, wie es den Anschein haben mag. Radikale Veränderungen der Methoden zur Kindererziehung wären ein guter Anfang. Veränderungen des Schulsystems würden ein Weiteres tun.

Solche Veränderungen der Erziehungsmethoden können weitgreifende Auswirkungen haben; die gleichen Auswirkungen (nur mit umgekehrtem Vorzeichen), **wie sie die Behavioristen in den dreißiger und vierziger Jahren erzielten, als sie darauf drangen, daß man Säuglinge nicht aufnehme, wenn sie schreien**, daß man sie nach einem strikten Zeitplan füttern müsse etc. Sie haben großen Schaden angerichtet, entscheidend jedoch ist, daß sie eine breite Wirkung erzielten; es ist also durchaus möglich, Menschenmassen zu beeinflussen.

Ich bin der Auffassung, daß wir keine Welt haben werden, sofern wir nicht eine reale Welt haben werden. Das hat nichts mit Schwarzmalerei zu tun, sondern vielmehr damit, die Zeichen zu deuten und die ständig zunehmende Zerstörung der Menschen zu sehen, **sowohl im Hinblick auf umweltbezogene wie auch auf psychische Faktoren.**

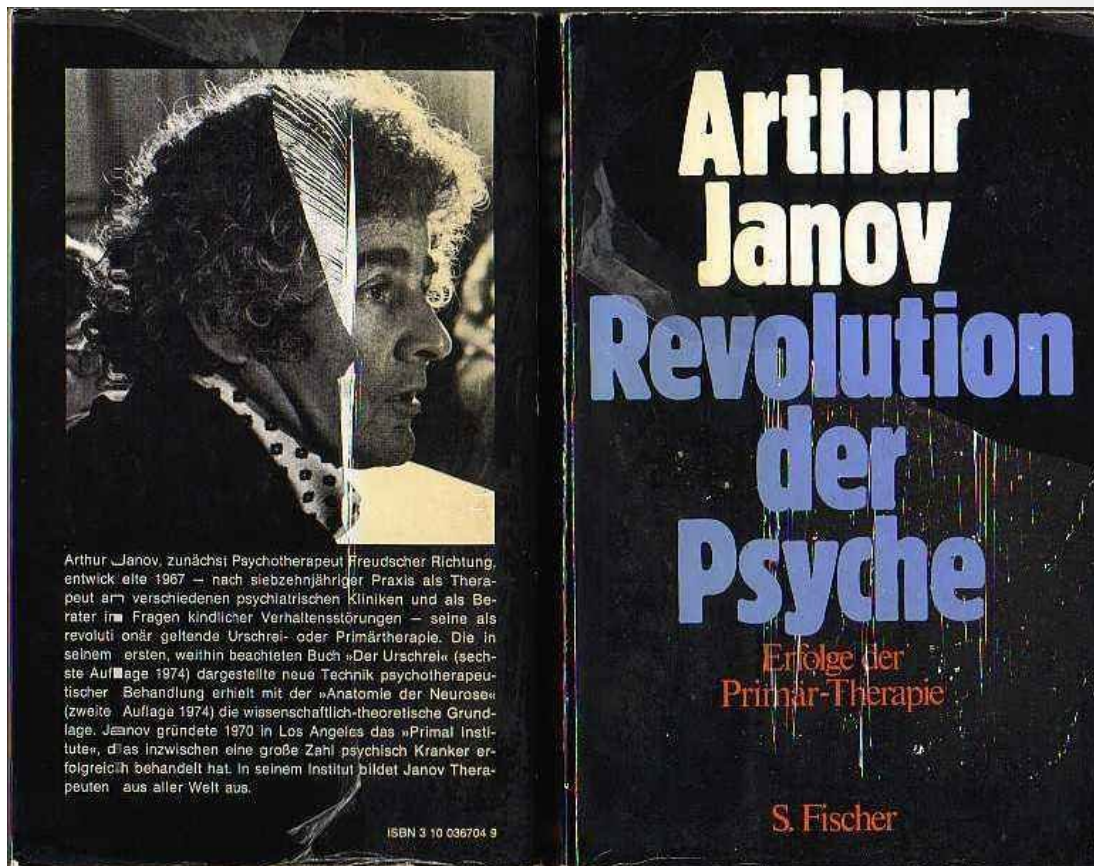
Wir haben unseren unmittelbaren Kontakt zur Natur verloren, haben unsere Existenz Maschinen anvertraut, und wir Psychologen haben gesehen, wie in der Psychotherapie in steigendem Maße Maschinen eingesetzt werden. Wir haben Menschen Schocks verabreicht, damit sie sich angepaßt verhalten; Schocks, wenn sie wahnsinnig werden; Schocks, wenn sie bettnässen; und Schocks, wenn sie zum Alkohol greifen.

Wir haben den mystischen Kräften der Maschine vertraut, weil psychische Krankheit ein unergründliches Geheimnis war, das, um gebannt zu werden, irgendeiner Magie bedurfte. Dabei ist sie gar nicht solch ein Geheimnis, und sie bedarf weder der Magie noch der Maschinen.

Wir müssen den Menschen lediglich helfen zu verstehen, wodurch psychische Störungen hervorgerufen werden, und wir brauchen außerdem **eine neue Einstellung** hinsichtlich deren Behandlung.

11

Janov 1972



Inhalt

Verlag: Auch in seinem neuen Buch setzt Janov sich wieder in bemerkenswerter Radikalität mit einer Reihe von gesellschaftlichen Institutionen und Bedingungen auseinander, stellt soziale Annahmen, Normen und Wertsetzungen in Zweifel, sucht ihre schädliche, das psychische Wohlbefinden beeinträchtigende Wirkung herauszuarbeiten und zeigt schließlich Wege, auf denen man bei sich selbst und vor allem bei seinen Kindern eine Art seelische Revolution herbeiführen kann, die den Menschen in die Lage versetzt, eine Welt zu schaffen, in der die Gefühle und ihre Realität zu ihrem Recht kommen.

Mehr als in den früheren Arbeiten widmet sich Janov in seinem neuen Buch den vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten und berichtet von tiefreichenden Verhaltens- und Einstellungsänderungen, die ohne Kenntnis der Janovschen Primärtheorie nicht verständlich wären.

In seinem neuen Buch sucht Arthur Janov nachzuweisen, daß seine Primärtherapie, inzwischen allenthalben diskutiert und beachtet, neurotische Störungen aller Art weit schneller, gründlicher und dauerhafter zu heilen vermag als andere Therapien.

Ob es sich um Alkoholismus, Depressionen oder Persionen handelt, durch die von Janov entwickelte, in seinen früheren Büchern theoretisch untermauerte Primärtherapie gelangt der Patient in verblüffend schneller Zeit an seine wirklichen Probleme und Bedürfnisse heran, **kann sein Selbst bis in die letzten Winkel ausloten und damit auf Rollenspiele, Ausflüchte und Ersatzreligionen der verschiedensten Art verzichten.**

Wie in seinen früheren Büchern, so reichert Janov seine theoretischen Passagen mit einer Fülle von Fallgeschichten an und berichtet über therapeutische Erfolge, die auch den Fachmann überraschen müssen, sei es bei allgemeinen Angst- und Spannungszuständen oder bei komplizierten Krankheitsbildern wie Homosexualität oder Drogenabhängigkeit.

Einführung (9)

- 1 **Warum es nur eine Heilmethode für ... geben kann (12)**
- 2 Zwischenfall in Henrys Behandlung (36)
- 3 Bill der Alkoholiker (48)
- 4 Der Unterschied zwischen Spannung und Fühlen (62)
- 5 Der Kampf (70)
- 6 Die Natur des Bewußtseins (73)
- 7 Homosexualität (80)
- 8 Heterosexuelle Persionen (96)
- 9 Über Nacktheit und Sexualität (101)
- 10 Über Perversion und Mord (105)
- 11 Gewalttätigkeit und Fred der Mörder (110)
- 12 Über Drogen und deren Wirkung (119)
- 13 Über Psychose (134)
- 14 Über Paranoia (162)
- 15 Über Glück, Depression und die Natur der Erfahrung (166)
- 16 Manisch-depressive Psychose (175)
- 17 **Der Sinn vom Sinn des Lebens (179)**
- 18 Über den Unterschied zwischen Intellekt und Intelligenz (185)
- 19 Betrachtungen über Implikationen der Primärtherapie (193)
- 20 In der Primärtherapie auftretende Veränderungen (238)
- 21 Primärtherapie aus der Sicht des Therapeuten (255)
- 22 Das Leben nach der Primärtherapie (Leslie Pam) (267)
- 23 **In einer realen Welt —**
Schlußbetrachtungen (280)

