

Wird der Urschrei leiser?

Hansjörg Hemmingers Abrechnung mit dem Urschrei-Entdecker Janov
– Eine herbe Kritik mit fruchtbaren Fragestellungen

Von Albert Görres – [wikipedia A. Görres](#) *1918 in Berlin bis 1996 – Professor Albert Görres war Direktor des Instituts für medizinische Psychologie und Psychotherapie der Technischen Universität München

DIE ZEIT – 14/28.03.1980.

zeit.de/1980/14/wird-der-urschrei-leiser/komplettansicht

Die Sache Janovs hat es schwer in Deutschland. Seine Schriften sind Bestseller. Der <Urschrei> ist das einzige Buch der **psychotherapeutischen Weltliteratur**, das den Prozeß, den es beschreibt, bei vielen Helfern sofort in Gang setzt; **bei manchen bis zur Heilung ohne Helfer**.

Unzähligen vermittelt es die feste Überzeugung: *So muß Psychotherapie sein!* Janov hat im Handstreich erobert – besetzen, halten und ausbreiten konnte er nicht; wollte er nicht?

Die Tatsachen: Arthur Janov, Psychologe und psychoanalytisch orientierter Psychotherapeut, entdeckte 1967 durch Zufall, daß ein plötzliches Wiedererleben **unerträglicher, darum verdrängter Kindheitsschmerzen**, von ihm „primal“ genannt, **von neurotischen Symptomen befreien kann**.

"Die Methode, das zu erreichen, ist denkbar einfach", erklärte Janov im Gespräch mit André Müller (ZEIT, 22.02.1980).

"Wir bringen den Patienten dazu, seine in früher Kindheit unausgelebten Schmerzen nachträglich loszuwerden: nicht wie, die herkömmlichen Therapien, wo sie ihm nur erklärt oder bewußt gemacht werden. Wir lassen ihn den Urschmerz fühlen."

Josef Breuer und Sigmund Freud hatten 1892 ein ähnliches Verfahren beschrieben, die **Hypnokatharsis**, und damit den Grundstein aller tiefenpsychologischen Therapie gelegt. Doch konnte Janov das notwendige volle kathartische

Wiedererleben ohne Hypnose, einfach durch meditatives Einsinken in Erinnerungen und Gefühle in Gang bringen.

In den folgenden Jahren gelang es ihm, seine Methode so zu verbessern, daß sie nach seinen Angaben zu einer sicher, schnell und endgültig wirkenden Radikalkur gegen alle Formen von seelischen und psychosomatischen Krankheiten wurde – wirksam auch bei Süchten, sogenannten Perversionen und bei Psychosen, die herkömmlichen Heilverfahren kaum zugänglich sind. Die Kur ist nach Janov allen bisherigen Psychotherapien weit überlegen und fast frei von Mißerfolgen.

Schon drei Jahre nach der Entdeckung veröffentlichte er einen Bericht über seine schier unglaublichen Erfolge. Heute, nach etwa 3000 Behandlungen in seinem Institut, sind seine Berichte nicht mehr ganz so triumphal, längere Behandlungszeiten und eine geringe Zahl von Mißerfolgen werden Zugegeben. Nach wie vor aber bestehen Janov und sein Arbeitskreis darauf, die einzige radikale und in den meisten Fällen heilkräftige Therapie für Neurosen **und neuroseähnliche Fehlentwicklungen** gefunden zu haben.

Inzwischen hat Janov in der Bundesrepublik einen Markt eröffnet, den er nicht mit Angeboten füllen kann. Die leeren (Markt-) Buden werden von forschen Anbietern besetzt: Stellunglose "Psychologen" aller Art, frühreife Gurus, Kindergärtnerinnen und Sozialarbeiter, Ex-Patienten und enttäuschte Psychoanalytiker finden die „Primärtherapie“ **so hinreißend simpel, daß sie einfach mal anfangen** – Inserat genügt.

Seit 1968 bildet Janov Schüler aus. Aber bis heute gibt es keinen einzigen von ihm anerkannten Primärtherapeuten außerhalb seiner drei Institute in den USA, keinen in der Bundesrepublik; Führende Mitglieder seines Teams verloren ihre Lizenz, sobald sie ihn verließen.

Ausbildungsstipendien zu ihm stehen bereit, Forschungsmittel für seine Sendboten ebenso. Der Legat aus Los Angeles würde mit rotem Teppich empfangen. Aber er mag nicht.

Die Zunft der Psychotherapeuten hingegen, verärgert von Janovs Marktgeschrei, lehnt ihn ab, **nicht ohne ihn als Namenlosen durch Analysestunden wehen zu lassen.**

Dennoch erheben sich aufmüpfige Patienten auf der Couch der Analytiker, flehend: Laßt mich in meinen Urschmerz hinab!

Die Wissenschaft hat Janov weitgehend mit Verachtung gestraft. In seinen Schriften weht ein Hauch von Überheblichkeit und Messianismus. Sie enthalten

Ungereimtheiten, Widersprüche, unsinnige Behauptungen und ideologischen Fanatismus. Sie verletzen alle Regeln der wissenschaftlichen Sorgfalt.

Dennoch: Etwa 3000 Patienten, staunenswerte Kranken- und Heilungsgeschichten, eine wissenschaftliche Dokumentation von zunehmender Sorgfalt, mit Hilfe und unter Kontrolle unabhängiger Universitätsinstitute erarbeitet, kann man nicht einfach als unerheblich abtun. Potemkin konnte nicht das ganze Wolga-Ufer mit papiernen Kulissendörfern versehen. Oder?

Janovs Fallgeschichten, meist von Patienten autobiographisch verfaßt, mögen, wie Gerüchte sagen, frisiert sein. Aber auch jene Krankengeschichte Josef Breuers, von der die ganze tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie ausgeht, der Fall Anna O., ist ein wenig geschönt.

Sicher aber ist Janovs Kasuistik weder einfach erfunden noch grob entstellt. Persönliche Gespräche mit glaubwürdigen Patienten bringen überwiegend Bestätigung. **Die Fallberichte werden von ihnen als typisch anerkannt.** Zudem habe ich selbst ähnlich verblüffende Entwicklungen gesehen.

Janov hat sich selbst in ein immer enger werdendes Netz wissenschaftlicher Kontrollen begeben. Er erträgt es, daß seine Statistiken energisch korrigiert werden, und veröffentlicht die Ergebnisse in seiner Zeitschrift, auch wenn sie ihm nicht gefallen. Was auf diese Weise übrigbleibt, scheint immer noch erstaunlich genug. Auch wenn man der Meinung zuneigt, man solle keiner Statistik trauen, die man nicht selbst gefälscht hat, wäre mir die nur schwer bestreitbare Tatsache, daß imponierende Besserungen von Krankheitszuständen im Laufe einer Primärtherapie vorkommen und andauern, ein gewichtiger Grund, den Wert dieses Instrumentes gründlich zu studieren – selbst wenn der Verdacht bleibt, es handle sich meist um die dem Psychoanalytiker vertrauten "**Knallheilungen**", die sogenannten **Übertragungserfolge**.

Solche Überlegungen veranlaßten **Hansjörg Hemminger**, der Sache nachzugehen, zumal er schon im Anschluß an die erste Lektüre eindrucksvolle Erfolge eines Selbstversuches an sich feststellte.

Hemminger kommt aus dem Arbeitskreis des Freiburger Zoologen und Verhaltensbiologen Bernhard Hassenstein, dem das mit Christa Meves geteilte Verdienst zukommt, als erster Autor Verhaltensforschung, Tiefenpsychologie, experimentelle Psychologie und Kybernetik zusammengeführt zu haben. Diese Herkunft führte Hemminger zu Janovs Therapie und Theorie. Beide lernte er – in der Selbsterfahrung und als Therapeut – im „Denver Primal Center“ und am Klinischen Institut für Psychotherapie der Technischen Universität München

kennen (zu den Forschungsgegenständen des Instituts der TU München gehören auch die Primärtherapie und ähnliche Außenseitertherapien).

Bald verfaßte Hemminger ein langes Buchmanuskript über die Grundfragen der Theorie, **das wohl die gescheiteste Analyse von Theorie und Praxis der Primärtherapie ist**. Der Autor hat seine Arbeit nie veröffentlicht, weil sich wenige Monate nach dem Verlassen unseres Arbeitskreises an der TU München, in den er noch eine beunruhigend ungetrübte Identifizierung mit der Primärtherapie mitgebracht hatte, seine allzu positive Einstellung in energische Ablehnung verwandelt hatte. Nun erschien

Hansjörg Hemminger: Die Flucht in die Innenwelt – Primärtherapie als Meditation der Kindheit – Eine kritische Untersuchung aus verhaltensbiologischer Sicht.“ (Ullstein-Verlag, 1980, 224 Seiten.)

Dies ist in Europa die erste und einzige Kritik eines Kenners. In der Regel geht die Kritik bei uns sonst von Psychotherapeuten oder fachfremden Rezensenten aus, die weder passive noch therapeutische Erfahrung mit der Primärtherapie haben, vielmehr an der vollmundigen Arroganz und dem Philosophatsch Janovs Ärgernis nehmen, nicht ohne in vorschneller Verurteilung Gleiches mit Gleichem zu vergelten.

Hemmingers Buch hat drei Abschnitte: I. Einführung in die Phänomene der Primärtherapie, II. Aspekte der Kindheitsentwicklung aus der Sicht des Verhaltensbiologen, III. Die Primärtherapie in der Kritik. Anhang: Neurologie und Primärtherapie.

Teil I beschreibt die eigenartigen, faszinierenden Erscheinungen des Prozesses anschaulich und zutreffend. Der Autor versucht, diese Erscheinungen entwicklungspsychologisch und verhaltensbiologisch zu deuten.

Teil II stellt die wichtigsten in der Forschung fundierten Einsichten über Entwicklung, Fehlentwicklung und Früherziehung des Menschen dar.

Teil III bringt die radikale Veränderung der primärtherapeutischen Theorie und Praxis als dumm, nutzlos und schädlich.

Der Anhang versucht diese Verwerfung, die auch allen anderen tiefenpsychologischen Theorien den Boden entzieht, neurophysiologisch zu begründen.

Ich muß hier vor mir selbst warnen: Hansjörg Hemminger beruft sich in seinem Buch auf Erfahrungen, die er zu einem guten Teil während eines Jahres als mein Mitarbeiter in der Primärtherapie gemacht hat. So bin ich zur Person und Sache ebenso informiert wie befangen, ja betroffen. Das hat freilich den Vorteil, daß die unvermeidliche Subjektivität offen zutage liegt. Für mich ist das Ergebnis so

atemberaubend, daß ich zunächst einmal sagen muß: Ehe ich mich so wundere, glaube ich es lieber nicht.

Ein Wissenschaftler von – auch in diesem Stand – ungewöhnlicher Intelligenz und methodischer Schulung, dies allerdings in einem Nachbarbereich, lernt eine Therapiemethode kennen. Er ist nach etwa dreijähriger passiver und aktiver Erfahrung mit ihr ganz von ihr eingenommen und gibt dem in einem gelehrten, scharfsinnige! Buchmanuskript Ausdruck. Seine Arbeit mit Patienten, in der er sich als sensibel und hochbegabt zeigt, erscheint allen Beteiligten förderlich, den Kranken und den Kollegen.

Nach Ende seines Gastjahres in München kehrt er nach Freiburg zurück, um dort im Kontakt mit Hassenstein eine primärtherapeutische Forschungsgruppe zu gründen. **Nach wenigen Monaten gibt er alles auf – und plötzlich ist die Therapie grob, dumm und nutzlos wie eine enttäuschte Geliebte. Geht das mit rechten Dingen zu?** Mir ist es rätselhaft, und ich finde in dem Buch auch keine einleuchtende Erklärung für den Sinneswandel, außer einer psychologischen Deutung, die sich der Autor mit Recht verbittet, weil sie kein Argument ist. „Die Psychoanalyse eignet sich nicht zum polemischen Gebrauch“, schreibt Freud.

Mutet sich nicht der Autor eine Beweislast für seine Behauptungen zu, für die ihm die Voraussetzungen fehlen? Genaue kasuistische Dokumentationen mit allen erforderlichen Daten können in der Psychotherapie freilich schon aus Gründen der Schweigepflicht selten vorgelegt werden. So ist es nicht seine Schuld, daß er dem Leser viele notwendige Daten vorenthalten muß.

Ich kann mich aber der Vermutung nicht erwehren, daß in seinen Bericht nicht wenige Eindrücke von Patienten eingegangen sind, bei denen er den Gesamtverlauf von Beginn bis zum Ende und geraume Zeit darüber hinaus gar nicht überblickt. Beruht seine Darstellung auf unvollständige Impressionen von recht wenigen Personen? Ich fürchte, Hemminger hat in seiner Arbeit Janovs Fehler einfach mit negativem Vorzeichen wiederholt: zu früh, zu schnell, zu affektiv, zu impressionistisch.

Was würde Janov zu dem Ergebnis sagen, die Primärtherapie helfe nur einer Minderheit von Kranken und dieser nur für kurze Zeit? Rückfälle seien die Regel, Schädigungen häufig.

Unterstellen wir einmal, Hemmingers Eindrücke seien zutreffend. Dann würde er für Janov zum willkommenen Bundesgenossen. Denn Hemminger hat die originale Primärtherapie und ihre Ergebnisse überhaupt nicht untersucht, allenfalls ihre Theorie. Er hat sich fast ausschließlich mit den primärtherapeutischen Imitationen beschäftigt, vor denen Janov in jeder Publikation

wegen ihrer angeblichen Unwirksamkeit oder Gefahr warnt. Insofern verfehlt der Autor seinen Gegenstand; sein Ergebnis würde nur bestätigen, was Janov unermüdlich schreibt: Hütet euch vor der „Mock-Therapie“ (mocking – „spotten“ = Nachahmen einer Vogelstimme).

Trotzdem hat es natürlich einen guten Sinn, nicht nur die ideale Primärtherapie, wie sie vielleicht in Janovs Instituten angeboten wird, sondern auch die faktische, wie sie bei uns geübt wird, zu untersuchen.

Reden wir also über "Primal-Mock-Therapie".

Das ist allerdings schwierig. Denn die Primärtherapie kommt in Deutschland selten in reiner Form vor. Viele Therapeuten, die von ihr Gebrauch machen, empfinden sie als durch andere Verfahren ergänzungsbedürftig.

In vorbildlicher Form, vorbildlich bis auf das Verschweigen des Reiznamens Janov, ist dies zum Beispiel bei Alice Miller in ihrem Buch <Das Drama des begabten Kindes> (Suhrkamp 1979) beschrieben. Heute schätzen Psychotherapeuten methodische Momente der Primärtherapie, ohne auf klassische „Primals“ Wert zu legen. Für sie kann weniger mehr sein. Sie begnügen sich mit sanfter Gewalt; mit tiefen Gefühlsbewegungen ohne ständige dramatische Explosionen. Das sieht zuerst wie ein Feuer aus, das nicht brennt. Es ist eines, das nicht raucht. Es vermeidet auch die von Hemminger wohl überschätzten Gefahren.

Janov hat nicht nur selbstgemachte Nachahmer. Vielmehr gibt es, wie bei Freud, Anhänger, die seiner Sache sehr sicher waren, aber eines Tages noch bessere Mittel und Wege gefunden zu haben glaubten. Eine ganze Gruppe der engsten Mitarbeiter hat Janov schon vor Jahren verlassen. Sie hat den Heiligen Gral, die wunderbare Heilwirkung jener dramatisch umgestaltenden Urerlebnisse, die Janov „Primals“ nennt, verleugnet, um gemeinsam die „Feeling-Therapie“ und ihr Center zu gründen: In ihm werden ohne Urschrei einfach zentrale, aber verschüttete oder vernachlässigte Gefühle meditativ entfaltet und möglichst angemessen in Wort und Geste ausgedrückt.

Für dieses schlichte und bekömmliche Geschehen wurde eine scharfsinnige Theorie ausgearbeitet und durch zahlreiche Doktorarbeiten akademisch profiliert (J. Hart u. a.: <Going Sane. An Introduction to Feeling Therapy> New York, 1975).

Das bescheidene Rezept: Lerne fühlen, was du willst, sehen, was du siehst, denken, was du denkst; lerne deutlich auszudrücken, was und wie du empfindest;

achte auch auf das Leise, Zarte, Sanfte, ohne nach der Droge Primal zu gieren – dies scheint doch als eine Quintessenz der Primärtherapie wichtig zu bleiben.

Diese Essenz ist mit allen anderen Therapien zu verbinden und belebt alle, wenn sie durch zu vieles Reden, Assoziieren, Deuten oder totes Schweigen auszutrocknen drohen. Dies saugt viele Widerstände auf, die der Deutung nicht weichen mögen. Doch Hemminger berichtet von diesen Entwicklungen nichts.

Einige negative Befunde, die Hemminger nennt, gibt es in der Primärtherapie ebenso wie in allen anderen Psychotherapien: überlange, stagnierende Therapien, Therapiesüchtigkeit, Rückfälle.

Andere, die Hemminger hervorhebt, habe ich nicht oder nur als vorübergehend gesehen: Verlust der Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft, **das Diogenes-Syndrom einer Motivationsverarmung**.

Die Ideologie vom neuen paradiesischen Primal-Man, der recht primatenähnlich anmutet, findet hier weder Klima noch Nahrung. Wir hatten ferner suizidgefährdete Patienten, aber keinen Suizid, kein Abgleiten in Psychose, Verwahrlosung oder unerfreuliche Fehlentwicklungen.

Befriedigende und haltbare Behandlungsergebnisse gibt es. **Ich glaube sie in meiner jetzt siebenjährigen primärtherapeutisch akzentuierten Erfahrung** häufiger zu sehen als während der 25 Jahre meiner psychoanalytischen Praxis.

Das mag freilich mehr daran liegen, daß mir **das neue Instrument besser in der Hand liegt als das alte** – oder an anderen Gründen außerhalb der Methode. Für manche Patienten jedenfalls scheint die Primärtherapie auf Maß erfunden zu sein; keineswegs für alle. Die Psychoanalytiker unseres Klinischen Instituts werden nicht arbeitslos.

Solide belegen kann ich das alles in diesem Rahmen nicht. Vor allem fehlt noch eine ausreichende Zahl von Untersuchungen längere Zeit nach Behandlungsabschluß. Sie sind wichtig, weil unter anderem in allen Psychotherapien im Jahr nach der Behandlung und später noch erhebliche Verbesserungen, aber auch Rückfälle zu beobachten sind.

All dies ist in Hemmingers Buch nicht ausreichend klargelegt. Anhaltende positive Entwicklungen sind ihm entweder nicht bekannt geworden oder nicht genannt. Es sei denn, er verstünde die einzige, allerdings spektakuläre Entwicklung zum Guten, die er schildert, als Beispiel für ähnliche. So könnte es aussehen, weil tatsächlich der berichtete Fall beispielhaft ist für jene Patienten, die aus einem noch erhaltenen Sinnhorizont, einer religiösen Bindung oder

vergleichbaren Situationen kommen oder so etwas in der Therapie entdecken. Diese Patienten haben in der Tat eine weit bessere Prognose als jene der existentiellen nihilistischen Resignation. Für solche und viele andere Beobachtungen reichte wohl die kurze Zeit, während der Hemminger primärtherapeutische Erfahrungen gesammelt hat, nicht aus.

Die theoretische Aussage des Buches ist sensationell, sprengt aber nicht den Rahmen einer kurzen Besprechung, sondern würde, wenn zutreffend, auch flugs die Grundlagen aller psychotherapeutischen Schulen in die Luft sprengen.

Hemminger hält das – seiner Meinung nach – aller Tiefenpsychologie zugrunde liegende energetisch-kausale Modell nicht nur für ungenügend, sondern (durch moderne Hirnforschung) als falsch erwiesen. Er möchte es ersetzen durch ein kybernetisches, informationstheoretisches Modell, das allein für die Erklärung der in Frage kommenden Vorgänge geeignet sei.

Ich sehe vorläufig nicht ein, warum "Energie" und Information nicht auch in der Psychologie wie in der Physik vereinbare und vereinigungsbedürftige Gesichtspunkte sein sollten; überdies sind natürlich auch in dem höchst komplizierten Gebiet der Neurophysiologie viele Grundlagen strittig.

Der Wert der primärtherapeutischen Behandlungsmethode steht und fällt mit Janovs neurophysiologischen Hypothesen so wenig wie der Wert der Psychoanalyse etwa von Freuds Entwürfen einer neurologisch begründeten Psychologie abhängig wäre.

Psychotherapien können wirksam sein unter vorläufigem Verzicht auf neurophysiologische Theorien oder auch trotz ganz falscher. **Auch möchte ich zu bedenken geben**, daß Informationstheorie nie so heiß gegessen werden darf, wie sie gekocht wurde, weder bei Karl Steinbuch noch bei Hansjörg Hemminger. Gleichzeitig wünsche ich diesen wichtigen Überlegungen zahlreiche Experten als Leser und Gesprächspartner.

Diese Besprechung wird dem Buch nicht gerecht, weil sie nur zwei Hauptthesen herausgreifen konnte, die ich für fragwürdig halte. So geht der Reichtum an vielen bedeutenden Beiträgen zu anderen Grundproblemen der Tiefenpsychologie im Lärm der Kritik unter. In einem Satz:

Ich kenne wenige Bücher aus den letzten Jahren, die zur Neuformulierung der Tiefenpsychologie aus der Sicht neuer Forschungsergebnisse der Physiologie, Biologie, Psychologie und Wissenschaftstheorie mehr Material, fruchtbare Fragestellungen und konstruktive Anregungen beitragen als dieses so herb kritisierte.

Es fördert die fällige Entmythologisierung der Psychotherapie.

#

[wikipedia Hansjörg Hemminger](#) *1948

[wikipedia Der Urschrei](#)

[wikipedia Primärtherapie](#)

[wikipedia Arthur Janov](#)