

„Der personenzentrierte Ansatz(PzA) nach Carl Rogers

oder: „personzentriert als Einstellung – nicht als Methode“

„Keiner weiß besser, was ihm gut tut und für ihn notwendig ist, als der Betroffene selbst. Wir können einander also nicht beibringen, was für uns gut ist. Nicht mit noch so ausgeklügelten Techniken. Aber wir können einander dabei unterstützen, es selbst herauszufinden.“ (Schmid o.a.)

Der personzentrierte Ansatz geht davon aus, dass jeder Mensch die Fähigkeit und die Tendenz besitzt, sich konstruktiv, also zum für ihn Positiven hin, zu entwickeln, um selbstverantwortlich seine Probleme zu lösen – sich also selbst zu verwirklichen. Voraussetzung dafür ist aber auch, dass die Person in Beziehungen tritt, in denen es ihr ermöglicht wird, sich so zu zeigen und so zu sein, wie sie in Wahrheit ist. Dabei wird sie immer mehr von ihren vorhandenen Möglichkeiten, Fähigkeiten und Ressourcen (Potentiale, Hilfsmittel, Netzwerke) entdecken und diese auch verstehen, zu nutzen. Abhängig – und dies ist auch gleichzeitig die größte Herausforderung – sind solche Beziehungen nicht von Methoden und Techniken, sondern von der echten Beziehung von Person zu Person. Nicht „Expert*innen“ sind gefragt, sondern feinfühlig und offene Menschen. Nicht „Expert*inn“, die sich anmaßen, es besser als andere zu wissen und daher voreilige Ratschläge geben, sondern Helfer*innen, die bereit sind, sich ganz auf die Welt einer anderen Person einzulassen, die versuchen, sie zu verstehen und zu begleiten, und die dabei selbst bleiben, was sie sind: suchende, verletzbare, um das Gelingen des eigenen Lebens ringende Mitmenschen. – Transparente Gegenüber. Dies ist der Weg: nämlich durch eine aufrichtige Beziehung von Mensch zu Mensch, Hilfe (zur Selbsthilfe) anzubieten.

Hieran hat Rogers zeitlebens gearbeitet. Durch seine Forschungen und seine beraterische Praxis kam er zu der Erkenntnis, den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen, ihm zu vertrauen und auf dessen ureigenste Fähigkeit – der Tendenz zur Selbstverwirklichung – zu bauen und diese zu fördern.

¹ Mein herzlicher Dank geht an Udo Bredow für die Bereitstellung seines Skriptes.

Die Grundhaltungen des personzentrierten Ansatzes („PzA“)

Kongruenz:

Unter diesem Begriff versteht Rogers (Rogers 2017, vgl. auch Quitmann 1996 und Kriz, J.: 2001) Echtheit, Unverfälschtheit und Transparenz seitens des/der Berater*in. Hiermit macht Rogers deutlich, dass es den Klient*innen in einer Beziehung nur möglich ist zu wachsen, wenn ihnen die/der Berater*in so gegenübertritt, wie sie wirklich sind. Das heißt, die beratende Person ist in dieser Beziehung, in diesem Moment selbst auch Mensch, kann also auch über ihre Gefühle und Einstellungen offen reden und stellt sich nicht als eine Person dar, die etwa nur aufgrund ihrer Profession in der Hierarchie weiter oben angesiedelt ist als der/die Klient*in. Die beratende Person muss (und darf) sich also nicht hinter Fassaden, Rollen und Floskeln verstecken, sondern muss sich in die Situation gerade auch emotional einbringen können – eine unmittelbare echte Beziehung von Person zu Person eingehen. Dabei darf sie sich selbst als Person nicht verleugnen, darf keine Abwehrhaltungen einnehmen und vor allem muss sie sich als Helfer*in ihres Gegenübers verstehen, die aus dieser Beziehung ebenfalls gestärkt und mit neuen Lernerfahrungen hervorgehen kann.

Diese Transparenz ermöglicht das Vertrauen der Klient*innen, die sich so ihrem Gegenüber öffnen können, um sich so mit deren Unterstützung und Hilfe zu erforschen.

Inkongruenz hingegen, Tonfall, Mimik, Gestik, also Signale auf verbaler und nonverbaler Ebene würde der Klient*in sofort auffallen und sie würde sich nicht verstanden fühlen und sich demzufolge verschließen. Kongruenz setzt natürlich eine starke Persönlichkeit des Helfenden voraus und auch Rogers weiß, dass dies nicht immer einfach ist. Entscheidend für diese Einstellung – nicht Technik – ist also allein die menschliche Substanz der Berater*in. Sie muss sich in dieser Beziehung selbst erleben, wahrnehmen und einbringen können.

Rogers zufolge „besteht also eine genaue Übereinstimmung oder Kongruenz zwischen dem körperlichen Empfinden, dem Gewahrsein und den Äußerungen gegenüber dem Klienten.“ (s. o. Seite 67)

Empathie:

Empathie ist das einführende Verstehen, das nichtwertende Eingehen und das echte Verständnis einer Person.

Ist die beratende Person in einer Beziehung kongruent, so ermöglicht dies ihr, sich auf das Gegenüber einzulassen und so die Welt mit dessen Augen zu sehen. Sie ist also darum bemüht, *„den Klienten in seinem Erleben (und seinen damit verbundenen Werthaltungen, Motiven, Wünschen und Ängsten) zu verstehen.“* (Kriz 2001: 205)

Was sich hier relativ einfach anhört, ist sowohl in der Praxis, als auch in der wissenschaftlichen Diskussion, der schwierigste und auch heikelste Aspekt und führte schon zu Lebzeiten Rogers zu heftigen Auseinandersetzungen. So beschreibt Rogers dieses einfühlsame Verstehen als einen Vorgang im Gespräch, an dem die Berater*in *„genau die Gefühle und persönlichen Bedeutungen spürt, die der Klient erlebt, und dass er dieses Verstehen dem Klienten mitteilt. Unter optimalen Umständen ist der Berater so sehr in der privaten Welt des anderen drinnen, dass er oder sie nicht nur die Bedeutung klären kann, deren sich der Patient bewusst ist, sondern auch jene knapp unterhalb der Bewusstseinschwelle.“* (Rogers 2017: 68)

Da es sich bei diesem Verstehen aber um das Verstehen der Berater*in handelt, nicht dem der Klient*in, kann es so unter Umständen zu gravierenden Missverständnissen kommen. Denn um eine*n Klient*in richtig verstehen zu können, muss in der Beziehung zu dieser*m davon ausgegangen werden, dass weder sie*er – und noch weniger man selber – seiner gesamten inneren Welt bewusst ist.

Diese innere Welt, bestehend aus Gefühlen, Empfindungen und mit Wertungen verbundenen Erfahrungen und Wahrnehmungen, müssen nun auf einem langen Weg der Selbstexploration gemeinsam offengelegt werden. Durch ständiges Feedback mit eigenen Worten versucht die Berater*in hierbei, selektiv (nicht interpretativ) die Gefühls- und erlebnismäßigen Inhalte aus dem Gespräch mit seinem Gegenüber aufzugreifen und ihm dann mitzuteilen, was sie*er von deren Erlebniswelt glaubt, verstanden zu haben.

So kann die beratende Person immer weiter in die Welt der*s Klient*in eintauchen, welche sich immer weiter öffnen wird, weil sie*er sich von ihrem Gegenüber verstanden fühlt. Denn sie merkt so auch, dass sie verstanden werden will. Es geht also nicht lediglich um ein „spiegeln“, ein „papageien-ähnliches Nachplappern“ der Aussagen des Klienten, wie diese Vorgehensweise oft missinterpretiert wurde.

Vielmehr geht es darum, sich einführend, nicht interpretativ vom hohen Ross eines etwaigen medizinisch-therapeutisch-diagnostischen Standpunktes herab, dem Gegenüber als (neugieriger, aber nicht fordernder) Mensch zu nähern und sich so in dessen innere Welt hineinzusetzen. Ihn also auch in seiner Welt zu verstehen und zu akzeptieren, wie er sie empfindet.

Bedingungslose positive Zuwendung:

Rogers beschreibt diese Grundhaltung als „das Akzeptieren, die Anteilnahme oder Wertschätzung“ (Rogers 2017: 68) der Therapeut*innen gegenüber den Gefühlen und Äußerungen der Klient*innen.

„Wenn der Therapeut eine positive, akzeptierende Einstellung gegenüber dem erlebt, was der Klient in diesem Augenblick ist, dann wird es mit größerer Wahrscheinlichkeit zu therapeutischer Bewegung oder Veränderung kommen. Die*Der Therapeut*in ist gewillt, die Patient*in ihr jeweiliges momentanes Gefühl ausleben zu lassen – Verwirrung, Groll, Furcht, Zorn, Mut, Liebe und Stolz.“(Rogers 2017: 68)

Dies bedeutet nicht, dass die Berater*in diesen Gefühlen unbedingt zustimmen muss. Es bedeutet aber, dass sie ihr Gegenüber ohne Wertung und Vorurteil annimmt, wie es in diesem Moment ist.

Erreichen kann man diese positive Wertschätzung nur, indem das Gegenüber als eigenständige Menschen respektiert werden, mitsamt deren Gefühlswelt und den daraus resultierenden Handlungen. Die Berater*in versucht demzufolge auch nicht, dem Gegenüber eigene Werte, Meinungen und Empfehlungen aufzuzwingen – auch wenn diese auf den ersten Blick gut gemeinte Ratschläge zu sein scheinen.

Wichtig ist nämlich, dass sich die Therapeut*in immer wieder verdeutlicht, dass sie*er einer Person in ihrer ganzen Einzigartigkeit gegenüber sitzt. Dieses Individuum ist, genau wie die Berater*in selbst, zuallererst ein Mensch. Dieser setzt sich u. a. zusammen aus eigenen Gefühlen, eigenen Problemen, eigenen angelernten Schablonen und eigenen Verhaltensweisen und -mustern. Kann die*der Therapeut*in dies verstehen, erleben und ihrem Gegenüber akzeptierend entgegenbringen, so wird auch jenes lernen, sich zu verstehen, zu akzeptieren und zu achten.

Die Klient*in lernt in dieser Beziehung genauso wie der Therapeut*in, „zwischen seinem Wert als Mensch und der Bewertung seiner Handlungen zu differenzieren.“ (Kriz 2001: 205)

Diese Grundeinstellung der Achtung gegenüber dem menschlichen Leben und seiner Vielfalt lässt sich nicht schematisieren.

Denn diese entgegengebrachte emotionale Wärme – Liebe – ist nur echt und wird als solche empfunden, wenn sie wirklich „von innen“ kommt.

Auf der Basis dieser Grundeinstellungen entwickelten sich im Laufe der Jahre immer weitere Interpretations- und Modifikationsansätze. Die Entwicklung dieser oben beschriebenen Grundhaltungen wurde auch von heftiger Kritik begleitet, die Rogers produktiv zu nutzen wusste. Die kritische Begleitung trug dazu bei, dass dieses Therapiekonzept durch seine stetige, lange Entwicklung und Hinterfragung, eines der am besten erforschten und überprüften Konzepte ist.

Denn bereits seit 1949 liegen Forschungsergebnisse vor, die Rogers personzentrierten Ansatz als wirksam bestätigen. Rogers selbst konnte ebenfalls eine Vielzahl an Forschungsergebnissen vorlegen. Diese verdeutlichen, dass tatsächlich Veränderungen in der Persönlichkeit stattfinden, wenn günstige Voraussetzungen in einer therapeutischen Beziehung gegeben sind. Da dieses Konzept folglich eines der wissenschaftlich am besten erforschten, sozialpsychologischen „Vorgehensweisen“ ist, wird auch verständlich, warum dieser Ansatz in vielen Bereichen angewendet wird (zum Beispiel: Psychotherapie, Lernförderung an Schulen, im Bildungswesen allgemein, Encounter-Gruppen, Soziale Arbeit, Seelsorge, Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen, Partner- und Familientherapie, Teamleitungen, Gruppenleitungen, Konfliktgespräche, Mitarbeiter*innengespräche, Beratung und Supervision...)

Die humanistischen Wurzeln und die Einflüsse auf Rogers

Die humanistische Psychologie wird oft neben der Psychoanalyse und dem Behaviorismus als „Dritte Kraft“ in der Psychologie bezeichnet.

Diese humanistischen Ansätze haben Ihre Gemeinsamkeit nicht in einer gemeinsamen Theorie therapeutischer Ansätze, sondern durch ein weitgehend übereinstimmendes Menschenbild.

1962 gründeten u. a. Charlotte Bühler, Abraham Maslow und Carl Rogers die „Gesellschaft für Humanistische Psychologie“. Sie sind auch die Hauptvertreter*innen dieser Richtung.

Merkmale des Menschenbildes der Humanistischen Psychologie

Die folgenden Punkte gelten als wesentliche Merkmale des Menschenbildes der Humanistischen Psychologie:

1. Der Mensch kann nicht auf seine Bestandteile reduziert werden, er ist mehr als die Summe seiner Teile.
2. Der Mensch lebt im Kontext zwischenmenschlicher Beziehungen.
3. Der Mensch ist sich und seiner Umwelt, mal mehr, mal weniger bewusst.
4. Der Mensch kann entscheiden und etwas aus sich heraus verändern.
5. Der Mensch ist intentional und strebt nach Bedeutung, Werten und Kreativität“ (Bugental (1964), Yalom (1989), Lehmann-Muriithi, 2013)

In Rogers späteren Arbeiten wird der Einfluss Lao-Tses auf Rogers erkennbar. Das taoistische Prinzip des „wu-wei“ besagt nämlich, dass der

„Vollendete nicht in das Leben der Wesen (eingreift), er erlegt ihnen nichts auf, sondern er verhilft allen Wesen zu ihrer Freiheit ...: er führt durch seine Einheit auch sie zur Einheit, er macht ihr Wesen und ihre Bestimmung frei, er erlöst Tao in ihnen.“ Denn *„in das Leben der Dinge eingreifen heißt sie und sich schädigen ... Der sich auferlegt, hat die kleine, offenbare Macht; der sich nicht auferlegt, hat die große, heimliche Macht.“* (Lao-Tse)

*„Wenn ich Menschen nicht dazwischenfahre, passen sie auf sich selbst auf,
Wenn ich Menschen nicht befehle, verhalten sie sich von selbst richtig.
Wenn ich Menschen nicht predige, werden sie von selbst besser,
Wenn ich mich Menschen nicht aufdränge, werden sie sie selbst.“
(Rogers/Rosenberg 1980:195f.*

LITERATURVERZEICHNIS:

Bugental, J.F.T. (1964): The third Force in Psychology, Journal of Humanistic Psychology, 4 (1).

Kriz, J. (2001): Grundkonzepte der Psychotherapie

Quitmann, H. (1996): Humanistische Psychologie

Rogers, C. / Rosenberg, Rachel L. (1980): Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit

Rogers, Carl (2020): Grundhaltungen-personenorientierte-Gesprächstherapie. Online unter: <https://www.carlrogers.de/grundhaltungen-personenorientierte-gespraechstherapie.html> v.14.01.2020

Rogers, Carl R. 2017 (1981): Der neue Mensch, Stuttgart: Klett-Cotta

Rogers, Carl R. / Rosenberg, Rachel L. (2019): Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit

Schmid, Peter F.(o.a.) Der Personorientierte Ansatz, Carl R. Rogers. Online unter: www.pfs.kabelnet.at.

Watzlawick, Paul/Beavin, Janet H./Jackson, Don D. (2000): Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen, Paradoxien, Huber, Bern.

Yalom, Irvin (1980): Existential Psychotherapy, Basic, New York, 1980 / Dt.: Existentielle Psychotherapie (1989), Edition Humanistische, Psychologie, Köln