

Der Personenzentrierte Ansatz nach Carl R. Rogers

Ladislav Nykl und Renate Motschnig¹

Seit der Begründung der Personenzentrierten Gesprächsführung durch den amerikanischen Psychologen Carl R. Rogers (1902 - 1986), hat dieser Ansatz in der Beratung bereits tausenden Menschen geholfen, wie durch zahlreiche empirische Studien nachgewiesen werden kann. C. Rogers erkannte aus seiner Therapie- und Beratungspraxis, also vollkommen empirisch auf bottom-up Wegen, einfache aber wichtige Voraussetzungen oder Bedingungen für erfolgreiche Beratung. So ist zum Beispiel eine eingehende Analyse der Probleme einer Person weitaus weniger wichtig, als dieser Person genau und verständnisvoll zuzuhören, ihr persönliche Achtung entgegenzubringen und eine offene, echte Konversation mit ihr zu führen.

Hypothese. Die grundlegende Hypothese des Ansatzes von C. Rogers ist sehr einfach: Unter der Voraussetzung, dass eine hilfreiche Atmosphäre geboten werden kann, die durch Ausstrahlung von Transparenz oder Echtheit, positiver Wertschätzung und dem Entgegenbringen von Verständnis einer Person charakterisiert ist, bewegt sich jede Person, die diese Atmosphäre auch wahrnimmt, auf einen Zustand hin, der am besten in C. Rogers' eigenen Worten wie folgt beschrieben werden kann:

“The other individual in the relationship:

- will experience and understand aspects of himself which previously he has repressed;
- will find himself becoming better integrated, more able to function effectively;
- will become more similar to the person he would like to be;
- will be more self-directing and self-confident;
- will become more of a person, more unique and more self-expressive;
- will be more understanding, more acceptant of others;
- will be able to cope with the problems of life more adequately and more comfortably.

[Rogers 1961, p. 37-38]

Beratung, Unterricht, Gruppen. C. Rogers spezifiziert die erforschten Vorbedingungen als auch den Prozess des persönlichen Wachstums bestechend präzise, fast mathematisch genau [Rogers 1991] in seiner Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Bald in seiner Laufbahn erkennt Rogers, dass die entdeckten Bedingungen nicht nur im 2-er Gespräch bedeutend sind, sondern insbesondere auch in Gruppensituationen, wie zum Beispiel bei Lernen oder in Encountergruppen und Workshops. Zahlreiche empirische Untersuchungen untermauern die Erfolge des Studentenzentrierten Unterrichts, der auf denselben Grundlagen beruht wie die klientenzentrierte Beratung. In Kürze: Durch grundlegendes Vertrauen in die Studierenden und die Schaffung einer unterstützenden, akzeptierenden und förderlichen Atmosphäre, in welcher der Lehrer die Rolle eines Facilitators (to facilitate = ermöglichen) annimmt, erbringen Studierende höchste kreative Leistungen. Dabei ist es gleichgültig, welcher Art der kognitive Stoff ist, also Französisch, Neurologie, Psychologie, etc. Interessierte Leser können eingehende Studien, darunter zahlreiche Case-Studies in [Rogers 1983] nachverfolgen. Die Wirkungsweise des Personenzentrierten Ansatzes in Workshops und Encountergruppen unterschiedlichster Größen ist in [Rogers 1984] dokumentiert.

Andere Ansätze. Bevor wir fortfahren ein kurzer Blick in die psychologische Umgebung. Die Beratungspsychologie und die Psychotherapie befinden sich in einem Zustand heftiger Debatte und Konkurrenz zwischen diversen Schulen. Insbesondere erscheint die klassische Psychoanalyse mit Rogers' humanitärem Ansatz unverträglich zu sein. Diese Unverträglichkeit ist auf die

¹ Universität Wien, Institut für Informatik und Wirtschaftsinformatik, Rathausstr. 19/9 A-1010 Wien;
Tel. +(43) (1) 4277 38415 email: Motschnig@ifs.univie.ac.at

unterschiedlichen Grundeinstellungen zum Menschen zurückzuführen: Der grundlegend destruktiven Grundeinstellung Freud's steht die positive Grundeinstellung und Ausrichtung auf persönliches Wachstum von C. Rogers gegenüber. Jüngere Ansätze, wie z.B. der spieltheorie-basierte Ansatz oder die Transaktionsanalyse [Berne61], [Berne84], [Harris70], um nur zwei zu nennen, haben die Tatsache gemeinsam, dass sie Regeln anbieten, um Probleme oder Fehlanpassungen zu erklären. Die Betrachtung des Aspektes von Kontext liefert ein griffiges Kriterium, den Ansatz von C. Rogers von anderen Ansätzen zu unterscheiden: *In Rogers' Ansatz erfolgt sämtliche Problemlösung aufgrund der eigenen Einsicht einer Person (nennen wir sie Klient) selbst, innerhalb ihres inneren Bezugsrahmens, oder Kontextes.* Den äußeren Kontext, der die Problemlösung ermöglicht, bietet ein verständnisvoller, akzeptierender Partner oder Facilitator (ursprünglich und in der Psychotherapie Therapeut genannt), der jene fördernde Atmosphäre herstellt, die für das Wachstum (wie oben in C. Rogers' Worten beschrieben) von Nöten ist.

Wir gehen von der Annahme aus, dass eine Person *selbst*, besser als jede andere Person, die eigenen individuellen Erfahrungen assimiliert (bewusst aufnimmt) und im Gespräch zur Verfügung stellen kann. Unter dieser Annahme ist es naheliegend zu folgern, dass der Personenzentrierte Ansatz vielen anderen überlegen sein sollte. Diese *anderen Ansätze* haben die Eigenschaft gemeinsam, *fremde* Kontexte und *Techniken* heranzuziehen, die dann die individuelle Person zwecks Problemlösung nachvollziehen soll. Oder eine zweite Person sucht nach internen Spannungen einer Person, um dieser dann zu helfen, diese Spannungen zu bewältigen. Der *Berater spielt also die Rolle des Experten*, der letztendlich weiß, wie ein Problem zu lösen ist.

Problemlösung und Persönlichkeitsentfaltung in Personenzentrierten Ansatz. Wir sind überzeugt, dass der Personenzentrierte Zugang höchstes Potential besitzt, da er am besten auf die individuelle Person selbst abgestimmt ist: auf deren geerbte Eigenschaften, das Erlernte, ihre Gefühle und Werte und -- allem voran -- ihre eigene Erfahrung. Darüberhinaus hilft der Ansatz nicht nur, Probleme zu lösen, sondern ist insbesondere auch geeignet, Persönlichkeitswachstum in Richtung höherer Kreativität, größerer Offenheit und Ausdruckskraft, größerer innerer Ausgeglichenheit, höherer Selbstbestimmung und Selbstzufriedenheit, etc. zu fördern [Rogers 1995]. Solche Eigenschaften sind heute für alle anspruchsvollen Berufe, z.B. die Leitung eines Projektes, um nur ein Beispiel zu nennen, von hervorragender Bedeutung.

Humanistisches Menschenbild. Dem Personenzentrierten Ansatz liegt ein bestimmtes Menschenbild, ein eigenes anthropologisches Konzept, zugrunde. Im Gegensatz zu Freud ist Rogers überzeugt, dass der menschliche Organismus vertrauenswürdig ist und in jedem Organismus eine unermesslich reiche Anlage vorhanden ist, die er dazu freisetzen kann, sich selbst zu verstehen und konstruktiv zu verändern. Schmid schreibt: „Rogers ist aufgrund seiner Erfahrung überzeugt, daß die menschliche Natur vertrauenswürdig und konstruktiv, schöpferisch, sozial und auf Reife hin ausgerichtet ist.“ (Schmid, 1989, Seite 100).

Der Mensch wird im Personenzentrierten Ansatz im Prozess andauernder Veränderung mit der angeborenen Fähigkeit aufgefasst, „sich in Richtung größerer Reife und Funktionsfähigkeit zu entwickeln“ (Schmid, 1989, Seite 100). Schmid erwähnt die Fähigkeit zur Selbstaktualisierung, der er die Selbstverantwortlichkeit, die Selbstbestimmung und die Selbstgestaltung zuordnet. Rogers nennt gleichsam die Triebfeder zur Weiterentwicklung jedes Organismus, folglich auch des menschlichen, "*Aktualisierungstendenz.*"

3 Bedingungen. Rogers postuliert drei Bedingungen für den Prozess einer wachstumsfördernden Beziehung als notwendig und hinreichend. Diese Bedingungen, besser Haltungen oder *Einstellungen* ("way of being") müssen von mindestens einer Person vermittelt und von der anderen Person (den anderen Personen) erfahren werden:

- Die *Kongruenz* oder *Echtheit* (kongruence, realness, transparency)
- Die *Akzeptanz* oder *bedingungslose Wertschätzung* (acceptance, unconditional positive regard)
- Die *Empathie* oder das *empathische Verstehen* (understanding, empathy)

„Für ein solches wachstumförderndes Klima sind drei Voraussetzungen nötig, ob es sich nun um die Beziehung zwischen Therapeuten und Klienten oder zwischen Eltern und Kind, Gruppenleiter und Gruppe, Lehrer und Schüler, Administrator und Mitarbeiter handelt - sie gelten praktisch für jede Situation, in der die persönliche Entfaltung das Ziel ist.“ (Rogers, 1990, Seite 20).

Grundhaltung. Schmid spricht über eine *Grundhaltung* und Verwirklichung, die ganz bewusst anstelle von „Methoden“ oder „Techniken“ steht. „Dadurch soll deutlich zum Ausdruck gebracht werden, daß es nicht um die Anwendung technischer Kunstgriffe oder um isoliert erlernbare Methoden geht, sondern daß es sich um einen Zugang in die und in der Beziehung handelt.“ (Schmid, 1989, Seite 119).

Kongruenz. Die Echtheit und Unverfälschtheit hat Rogers auch Kongruenz genannt, man könnte sie (nach Schmid) auch Authentizität nennen. Die Echtheit bedeutet, dass sich der Berater hinter keiner Maske oder persönlicher Fassade verbirgt, sondern imstande ist, seine Gefühle wahrzunehmen und zu symbolisieren (zu kodieren und auch weiterzugeben, auszustrahlen). Der Berater ist in der Beziehung er selbst. Im therapeutischen Prozess ist allein entscheidend, „daß er exakt ‘er selbst’ in der Beziehung ist, was immer das Selbst in diesem Moment auch sein mag.“ (Rogers, 1991, Seite 41). Je mehr der Berater in der Beziehung kongruent ist und sich hinter keiner persönlichen oder professionellen Fassade verbirgt, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich der Klient ändern und in konstruktiver Weise entfalten wird. " Der Berater lebt seine Gefühle und Einstellungen, die ihn im Augenblick bewegen, offen, sie sind transparent, so dass der Klient ganz klar sieht, was der Berater in der Beziehung ist. „Es besteht also eine enge Entsprechung oder Kongruenz zwischen dem körperlichen Erleben, den Bewußtseinsinhalten und den Mitteilungen an den Klienten.“ (Rogers, 1990, Seite 20)

Zusammenwirken der Bedingungen. Wir werden diesen Einstellung - isoliert betrachtet - kritisch entgegenhalten, dass beispielsweise Ignoranz und Missachtung auch authentisch sein können und eine manipulierende Lenkung durchaus jemandem entsprechen kann. Die Echtheit des Beraters ist aber eingebettet in das Zusammenwirken aller drei Variablen, was Rogers deutlich immer zum Ausdruck bringt: „Damit Therapie in Gang kommt, ist die Ganzheit (Kongruenz) des Beraters in der Beziehung von primärer Bedeutung, jedoch sollte ein Teil seiner Kongruenz in der Erfahrung der bedingungslosen positiven Beachtung und des empathischen Verstehens bestehen.“ (Rogers, 1991, Seite 42). Eine hilfreiche Beratung kann weder ein Trick noch ein Werkzeug sein, sie kann auch nicht beliebig spontan oder „intuitiv“ sein. Der gesamte Kontext ergibt, dass in Ignoranz oder Missachtung einfach keine positive Wertschätzung und kein einführendes Verstehen vorhanden sein können.

Akzeptanz. Die zweite Einstellung des Beraters ist die bedingungslose Wertschätzung, Akzeptanz oder die Anteilnahme. Dies bedeutet, dass Entwicklung oder Änderung dann wahrscheinlich ist, wenn der Berater eine positive, akzeptierende Einstellung hat, zu dem, was der Klient im Augenblick ist. Es ist eine an keine Bedingungen geknüpfte Wertschätzung dem Klienten gegenüber. Diese Einstellung gibt dem Klienten die Sicherheit, sich dem Gefühl, das ihn im Augenblick erfüllt, zu überlassen - Wut, Verwirrung, Zorn, Mut, Liebe oder Stolz, Feindseligkeit oder Zärtlichkeit, Auflehnung oder Fügsamkeit, Selbstvertrauen oder Selbstentwerten. Die Zuwendung des Beraters in der Beziehung zum Klienten hat keine besitzergreifende oder wertende Komponente.

Die konstruktive Veränderung des Klienten ist wahrscheinlich, wenn die Akzeptanz ein einigermaßen häufiges Element der Beziehung ist. Es ist also nicht erforderlich und als ein „Sollen“ aufzufassen, dass der Berater dem Klienten die positive Zuwendung fortlaufend entgegenbringen sollte.

Die positive Zuwendung bedeutet, dass der Berater „den Klienten als Persönlichkeit schätzt, und zwar etwa mit jener Gefühlsqualität, die Eltern für ihr eigenes Kind empfinden, wenn sie es als Persönlichkeit, ungeachtet seines augenblicklichen Verhaltens, anerkennen. Es bedeutet, dass er sich um seinen Klienten auf eine nicht besitzergreifende Weise sorgt, als um einen Menschen voller Möglichkeiten.“ (Rogers, 1985 a, Seite 218). Das Gefühl in dieser Zuwendung ist eine Art von Liebe, die wir als Agape verstehen können und sie ist „weder patriarchalisch noch sentimental, auch ist sie nicht von einer oberflächlich-liebenswürdigen Zuwendung“ (Rogers, 1985 a, Seite 218). Sie wirkt hilfreich, wenn sie vom Klienten auch wahrgenommen wird.

Empathie. Die Empathie oder das einführende Verstehen ist der dritte förderliche Aspekt der Beziehung. Diese Einstellung bedeutet, dass der Berater dem Klienten genau zuhört und dabei versucht, ihn zu verstehen. Er spürt die vom Klienten erfahrenen persönlichen Bedeutungsinhalte und bringt dieses Verständnis dem Klienten entgegen. Es sind nicht nur dem Klienten bewusste und symbolisierte Inhalte, die der Berater beim tiefen Eintauchen der eigenen Gefühle in die innere Welt des Klienten empathisch versteht, sondern manchmal auch die Inhalte, die knapp unterhalb der Bewusstseinsschwelle liegen können. Dies geschieht auch nicht ununterbrochen, besonders die dem Klienten unterhalb der bewussten Ebene liegenden Inhalte werden nur in seltenem „Gelingen“ auftauchen.

Das Entscheidende dabei ist die Wahrnehmung des einen Teiles der privaten Sphäre des Klienten, als ob der Berater der Klient wäre. Der Berater hat die Wahrnehmung beider Gefühlsebenen (der eigenen und der des Klienten) differenziert voneinander zu unterscheiden. Dies kann nicht durch eine relativ einfache Übung des Einfühlens, das mit dem Zuhören beginnt, angeeignet werden kann. Hier ist die ganze Persönlichkeit erforderlich. Nach Rogers' ist Empathie „vielleicht am leichtesten, durch ein Training zu vervollkommen. Berater können sehr rasch *lernen*, bessere, sensiblere, einfühlsamere Zuhörer zu sein. Zum Teil ist es Übungssache, zum Teil Sache der Einstellung. Um echter oder teilnehmender zu werden, muss sich der Berater hingegen selbst anders erfahren, und dies ist ein langsamer und komplexer Prozess.“ (Rogers, 1990, Seite 22).

Schlussbemerkung: Wir sind und bewusst, dass diese Broschüre nur eine äußerst oberflächliche Darstellung von Rogers' Lebenswerk bedeuten kann. Nichtsdestoweniger hoffen wir, einen Hauch von dem, was hinter diesem Ansatz steckt, vermittelt zu haben. Auch ist es so, dass jede schriftliche Darstellung des Materials, wie umfangreich und präzise auch immer, primär die kognitive Komponente anspricht, während der *Ansatz sich an Personen als Ganzheiten* von Denken, Fühlen und Erleben wendet. Wer auch immer sich entschließen mag, diesen Ansatz zu vertiefen, zu erfahren, oder auch zu leben, dem wünschen wir bei der dieser Reise in das Selbst aufrichtig viel Erfolg.

LITERATUR:

- [Berne1961] Berne E.: "Transactional Analysis in Psychotherapy"; New York, 1961.
[Berne1984] Berne E.: "Games People Play"; (first published in 1964), Penguin Books, 1984.
[Harris1970] Harris T., A.: "I'm OK – You're OK, Pan Books London and Sydney, 1970.
[Rogers1961] Rogers C., R.: "On Becoming A Person - A Psychotherapists View of Psychotherapy"; Constable, 1961.
[Rogers1980] Rogers, C., R.: " a way of being"; Houghton Mifflin Company, USA, 1980.
[Rogers1983] Rogers C., R.: "Freedom to Learn for the 80's"; Charles E. Merrill Publishing Company, A Bell&Howell Company, 1983.
[Rogers1984], C., R.: "Encounter-Gruppen"; Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main, 1984.
[Rogers1985a] Rogers C.R.: "Therapeut und Klient". Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main, 1985.
[Rogers1985b] Rogers C.R.: "Entwicklung der Persönlichkeit". Klett-Cotta, Stuttgart, 15. Auflage, 1985.
[Rogers1985c] Rogers C., R.: "Die Nicht-Direktive Beratung (Non-Directed Counseling)"; Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main, 6th Ed., 1985.
[Rogers1986] Rogers C.R.: "Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie". Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main, 1986
[Rogers1990] Rogers C.R.: "Die Kraft des Guten". Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main, 1990.
[Rogers1991] Rogers C.R.; "Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen". GwG Verlag, Köln, 3. Auflage, 1991.
[Rogers1992] Rogers C.R.: "Partnerschule". Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main, 1992.
[Rogers1995] Rogers C., R.: "Client-Centered Therapy"; (First printed in 1951), Constable, 1995.
[Schmid1989] Schmid, P.F.: "Personale Begegnung". Echter Verlag, Würzburg, 1989.