

Humanistische Naturheilkunde und Therapie

Allgemeines

Die Humanistische Psychotherapie versteht sich als Weiterentwicklung der Humanistischen Psychologie zu einer angewandten Wissenschaft des Inter-subjektiven zur Erkundung und Transformation des Erlebens des Patienten in seinen Beziehungskontexten zur Bewältigung von psychischem Leid.

Die Humanistische Psychotherapie stellt das psychische Wachstum (im Sinne persönlicher Weiterentwicklung und Ausdifferenzierung in sozialen Kontexten) durch Aktivierung und Entfaltung spezifisch menschlicher Ressourcen (Potentiale) auf ein von Sinn getragenes, selbstverwirklichendes, authentisches Leben hin in den Mittelpunkt.
Menschenbild

Die Humanistische Psychotherapie beruht auf einem ressourcenorientierten, Menschenbild, v.a. in Bezug auf die Fähigkeit des Patienten zu kreativem Wachstum und konstruktiver Veränderung, das in der humanistischen Philosophie verankert ist.

In der Humanistischen Psychotherapie wird der Mensch holistisch in seiner bio-psycho-sozialen Ganzheit gesehen. Im Humanistischen Menschenbild trägt der Mensch die für die Befreiung aus psychischem Leid erforderlichen Ressourcen in sich, die durch die Gestaltung der psychotherapeutischen Beziehung und durch psychotherapeutische Interventionen aktiviert und auf zu bewältigende Lebensprobleme angewandt werden können. Der Mensch wird als Subjekt in seinen biologischen, biografischen, sozialen und ökologischen Bezogenheiten und Bedingtheiten gesehen, dessen Erleben introspektiv bzw. intersubjektiv (selbstempathisch bzw. empathisch) erfasst werden kann.

Der Mensch wird in seinem Streben nach Selbstverwirklichung, Wachstum, Entwicklung von Ressourcen, von Autonomie und Authentizität in seinen sozialen Bezügen gesehen. Die Fähigkeit des Menschen zur Kreativität und Selbstreflexion befähigt ihn über seine gesamte Lebensspanne hinweg zu Entwicklung, Differenzierung und Gestaltung seiner Persönlichkeit und seiner Lebenswirklichkeit.

In der Humanistischen Psychotherapie steht im Mittelpunkt, was beim Menschen spezifisch menschlich ist und damit eine ganze Dimension über die animalische, neurochemische Trieb- oder Reflexdeterminiertheit und auch über vergangene lebensgeschichtliche Prägungen hinausgeht, insbesondere:

- das Bedürfnis nach Sinn, das intentional, also zukunftsorientiert ist,
- die Bewusstheit und das Gewahrsein sowie die Fähigkeiten zur Introspektion und zu reflexivem Denken,
- die existenzielle Wahlfreiheit des menschlichen Willens, die die persönliche Verantwortung für die eigenen Entscheidungen und ihre Folgen impliziert, die Kreativität des Menschen zur schöpferischen Lebensgestaltung und zur Co-Kreation sozialer Prozesse,
- die Liebe, die die andere Person als Person meint,
- das bewusste und aktive, engagierte Sich-Einsetzen für oder gegen, das Sich-Auseinandersetzen mit bzw. das Ringen um etwas, das nicht auf Aggression im biologischen Sinn reduziert werden kann.

Der Mensch wird als verkörpert gesehen. Daher ist die psychotherapeutische Arbeit mit dem Körper (z.B. dem Körpererleben und/oder dem Körperausdruck) ein zentraler Aspekt der Humanistischer Psychotherapie.

Die Humanistische Psychotherapie erkennt an, dass es eine Vielfalt von subjektiv als gültig verstandenen und als wahr empfundenen Realitäten gibt, so dass die Welt auf vielfältige Weise erlebt und interpretiert werden kann, und dass es eine Vielfalt von Weltanschauungen, Werte- und Glaubenssystemen, Lebenseinstellungen und Lebensstilen gibt, die den Menschen dazu befähigen können, ein befriedigendes, erfülltes Leben zu führen. Daher wird der Humanistische Psychotherapieprozess an den individuellen Besonderheiten des Patienten orientiert und nach ihnen variiert.

Der psychotherapeutische Prozess

In der Humanistischen Psychotherapie wird der psychotherapeutische Prozess gesehen als fortgesetzte Erkundung und Selbsterkundung des Fühlens, Denkens, Wollens und Handelns und besonders der Beziehungs- und Einstellungsmuster des Patienten im Hier und Jetzt vor dem Hintergrund der biographischen Bezüge und Zukunftsorientierungen mit einer Haltung der Achtsamkeit insbesondere für Prozesse, Anteile und Schichten, die an der Grenze oder noch jenseits des Gewahrseins liegen, also unbewusst sind, in einem kooperativen Dialog mit dem Psychotherapeuten

Die Humanistische Psychotherapie versteht sich als

- experienciell, weil sie sich an der unmittelbaren Erfahrung orientiert,
- experimentell, weil der psychotherapeutische Prozess als Ergebnis kooperativer Kreativität gesehen wird und
- existenziell, weil Themen wie Fragen nach dem Sinn, Werten und Zielen einen zentralen Stellenwert im therapeutischen Prozess einnehmen.

Die Humanistische Psychotherapie betont die Relevanz der Eigenmotivation, Eigenarbeit und Selbstauseinandersetzung des Patienten, sowie der konstruktiven Gestaltung der psychotherapeutischen Beziehung für den psychotherapeutischen Fortschritt. Die Humanistische Psychotherapie versteht Psychotherapie als kooperativen, emanzipatorischen Prozess, in dem der Patient optimale Freiheit gegeben wird, selbst über Ziele und Wege des psychotherapeutischen Prozesses zu entscheiden. Humanistische Psychotherapie versteht sich als intersubjektiver, interpersoneller Prozess, in dem die empathisch zugewandte, professionell abgegrenzte und ggf. konfrontative Haltung des Therapeuten sowie die Halt, Struktur und Experimentierraum gebende Therapeut-Patient-Beziehung fundamentale Ressourcen für konstruktiven psychotherapeutischen Fortschritt sind.

Die Tendenz des Patienten zur Aktualisierung alter Beziehungsmuster und Einstellungen in der Psychotherapeut-Patient-Beziehung wird als Möglichkeit gesehen und genutzt, um diese Muster dem Erleben und Verstehen und der psychotherapeutischen Transformation zugänglich zu machen. Der Humanistische Psychotherapeut fördert ein psychotherapeutisches Beziehungsklima, das den Patient einlädt und befähigt, den psychotherapeutischen Prozess nach seinen inhärenten Wachstumsbedürfnissen mitzugestalten.

Die Humanistische Psychotherapie sieht die aktuellen Erfahrungen eines Menschen vor dem Hintergrund seiner biografischen Vergangenheit und Zukunftsperspektive, die durch eine Vielfalt von erlebnisaktivierenden Techniken im Hier und Jetzt des psychotherapeutischen Prozesses erlebbar, verstehbar und transformierbar gemacht werden können. Der Patient wird ermutigt, seine zunächst noch unklaren oder unbewussten inneren Prozesse emotional zu erleben, kognitiv zu integrieren, zu verstehen, der Symbolisierung und (sofern möglich) der Verbegreiflichung zugänglich zu machen und zu kommunizieren.

Im Fokus des Humanistischen Psychotherapieprozesses steht das unmittelbare Erleben des Patienten im Hier und Jetzt vor dem Hintergrund seiner biografischen und sozialen Bezüge. Hierbei werden die Gefühle des Patienten in ihrer Funktion der Bewertung der Realität auf Basis biografischer Muster und als Basis von Entscheidungsprozessen gesehen und genutzt. Der Humanistische Psychotherapeut bemüht sich, zu verstehen, was und wie der Patient erlebt und das empathisch Erfasste dem Patient gegenüber angemessen zu kommunizieren. Das hilft dem Patienten, sich allmählich selbst besser zu verstehen, die ihm zunächst noch unklaren Anteile und Zustände zu verstehen, sowie sich mit seinen Erfahrungen, Wünschen, Bedürfnissen, Lebenseinstellungen und Werten auseinanderzusetzen.

Die Empathie des Psychotherapeuten im Sinne einer stellvertretenden Introspektion in den Patient mit dem Ziel, das Erleben des Patienten immer differenzierter und angemessener zu erfassen, ihm gegenüber zu kommunizieren sowie den Patient zur Selbstempathie zu ermutigen und seine empathischen Fähigkeiten in seinen Beziehungskontexten zu fördern ist eine grundlegende Intention in der Humanistischen Psychotherapie. Der Humanistische Psychotherapeut bemüht sich um eine akzeptierende und wertschätzende Haltung, was dem Patient u.a. die Erfahrung vermittelt, als Person gewürdigt und unterstützt zu werden.

Ziele

Die psychotherapeutische Beziehung und die psychotherapeutischen Techniken und Interventionen dienen der Differenzierung des Selbstgewahrseins des Patienten, der Identifikation, Entfaltung und Entwicklung seiner Ressourcen und der Förderung seiner Resilienz- und Wachstumsfähigkeiten. Humanistische Psychotherapie dient dazu, die Vitalität und Kreativität des Patienten, seine Ressourcen und seine Fähigkeit zur Gestaltung, Strukturierung und Abgrenzung aus dysregulierten Zuständen zu befreien und seine Selbstregulationsfähigkeiten zu fördern.

Humanistische Psychotherapie fördert das Erfassen und Wahrnehmen sowie der Erweiterung von Wahlmöglichkeiten des Patienten und das Bewusstsein der daraus resultierenden Verantwortlichkeit für sich, für andere Menschen und für seine soziale und ökologische Umwelt. Sie dient der Integration auf leid aufrecht erhaltende Weise abgespaltener Anteile, der Stabilisierung und Harmonisierung der psychischen Struktur und dem Lösen verkörperter Blockaden und Hemmungen.

Humanistische Psychotherapie will dem Patient helfen, seine Identität, seine Grenzen und seine Souveränität in seinen sozialen Bindungen zu erspüren und zu definieren, zu schützen und auszuweiten um einen erfüllten, sinnorientierten Lebensweg zu gestalten. Der Humanistische Psychotherapeut unterstützt den Patient, in der Reflexion der Orientierung seiner Lebensperspektive an sinnstiftenden Werten und in seiner Suche nach persönlichem Sinn, der seinem Leben Zentriertheit, Klarheit, Richtung und Erdung geben kann.

Ziele der Klientenzentrierten GT

→ Unterstützung für Sie

Psychotherapie kann

→ ersten Halt geben

→ Orientierung geben

→ Erkenntnisse, Aha-Erlebnisse entstehen lassen, die erleichtern

→ Überblick schaffen über eigene Muster, die sich wiederholen

→ unterstützen, neue Verhaltensweisen zu erkennen und auszuprobieren und für sich selbst stimmig zu gestalten

→ Druck rausnehmen

→ neugierig auf die eigene Entwicklung machen

→ Fragen stellen, die Klarheit bringen – zu bemerken, wie ich bin:

→ Wie setze ich mich unter Druck?

→ Will ich es allen Recht machen?

→ Stoße ich immer an die gleichen Grenzen?

→ Wann fühle ich mich eingeengt?

→ Wann habe ich immer die gleichen körperlichen Beschwerden?

→ Was macht mich locker?

→ Was sind meine Ziele?

Jeder Mensch hat Schwächen und Stärken. Wenn zu viele Belastungen auf einmal da sind, geraten sogar die Stärken ins Wanken.

Jeder Mensch kommt mal an seine Grenzen. Hier können psychotherapeutische Gespräche unterstützend sein.

Mit neuen Zielen und Verhaltensweisen gestalten Sie Ihr Leben leichter und gelassener. Sie entwickeln Mut, Energie und Zuversicht und bekommen Strategien für herausfordernde Situationen an die Hand.

Die Entwicklung der Personenzentrierten Gesprächstherapie

Die erste Phase dieser Entwicklung beginnt in den 40er Jahren.

Man kann diese Phase in Rogers Schaffen als die der Entwicklung der „nichtdirektiven Therapie“ bezeichnen. Vorwiegend in Chicago (1940 bis 1950) und in Ohio (1940 bis 1945) entwickelt Rogers das Konzept der „nichtdirektiven Beratung“, welche meint, daß sich Patient und Therapeut gemeinsam in eine Situation begeben, welche dem Patienten ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermittelt. - Nicht das Gefühl eines Objekts, welches Behandlung bräuchte. Der Therapeut soll nicht direktiv in das Gespräch eingreifen, sondern eine Atmosphäre schaffen, welche geprägt ist von Wärme, Anteilnahme und Akzeptanz dem Patienten gegenüber.

Auch wird der Begriff des „Patienten“ durch den des „Klienten“ ersetzt, um so eine neutrale Basis der eingegangenen Beziehung zu schaffen. Dem Klienten wird so ermöglicht, zusammen mit seinem Gegenüber, selbstverantwortlich auf die Entdeckungsreise von Defiziten in seiner Wahrnehmung zu gehen. Störungen sind also keine Krankheiten, sondern ein Defizit an Bewußtsein und daraus folgend ein Mangel an persönlichem Wachstum, welches aber durch eigene Entscheidungen des Klienten erlangt werden kann.

Dieses nichtdirektive Verhalten des Therapeuten soll aber nicht mit Passivität gleichgesetzt werden, sondern als ein Verhalten, das durch einführendes Verstehen zu einer Reflexion - einer Rückspiegelung - der Gefühle des Klienten führt.

Als die „gefühlsverbalisierende Phase“ bezeichnet man die Zeit von 1950 bis Mitte der 60er Jahre. Hierbei steht die gemeinsame Erforschung der Gefühlswelt des Klienten im Mittelpunkt.

Die klientenzentrierte Gesprächsführung ermöglicht also dem Klienten durch eigenständige Selbstexploration, welche ebenfalls durch die nichtdirektive Grundhaltung des Therapeuten / des Gegenübers gefördert wird, zu einer höheren Selbstwahrnehmung und Reflexion seiner Gefühlswelt zu gelangen.

Die Interventionsmöglichkeiten des Therapeuten werden hier noch mehr zurückgenommen. Statt dessen dient der Therapeut dem Klienten „lediglich“ dazu, dessen Gefühle zu verbalisieren - nicht kognitiv umzusetzen, was ja zu einer Verschiebung des Gleichgewichts in der Beziehung führen würde, wobei sich der Klient sogleich wieder als krank und nicht verstanden fühlen könnte.

Denn das kognitive Umsetzen der Gefühle seitens des Therapeuten muss nicht mit der Gefühlswelt des Klienten übereinstimmen. Werthaltungen und Wahrnehmungen sind individuell, sind also Schlüssel zu einem „Selbstkonzept“ des Individuums. Das „Selbstkonzept“ ist ebenfalls der Schlüsselbegriff in Rogers Persönlichkeitstheorie, die er ebenfalls in dieser Zeit entwickelt.

In dieser Zeit definiert er auch die therapeutischen Grundeinstellungen und Grundhaltungen, die seiner Meinung nach notwendig und unerlässlich für eine zwischenmenschliche Beziehung in der Therapie sind.

Die fünf tragenden Elemente in der Therapie sind:

Partnerorientierung
Positive Wertschätzung und bedingungsfreies Akzeptieren
Systematisches Zuhören
Echtheit und Selbstkongruenz
Empathie

In den 60er Jahren legt Rogers den Schwerpunkt immer mehr darauf, den Kontakt zwischen Therapeut und Klient an sich - also als eine echte, zwischenmenschliche Beziehung, in der auch der „Therapeut“ als Mensch Gefühle zeigen darf - zu intensivieren. Diese „Phase der Erlebniszentrierung“ bezieht sich nun hauptsächlich darauf, dem aktuellen Erleben in der Beziehung größere Bedeutung beizumessen.

Auch wenn die in den ersten zwei Phasen entwickelten Grundhaltungen beibehalten werden, geht es nun darum, daß der Klient „zu sich selbst - d. h. zu seinem Erlebnisrahmen, zu der Form und Art seiner Wahrnehmungen, Gefühle, Haltungen und Reaktionen“ (Kriz, J.: Grundkonzepte der Psychotherapie 1989; Seite 199)(auch dem „Therapeuten“ gegenüber) - intensiven Kontakt behält und diesen auch verbalisiert.

„Es ist ein tranceartiges Sich-Fühlen in der Beziehung, aus dem sowohl der Klient wie ich am Ende der Stunde wie aus einem tiefen Brunnen oder Tunnel auftauchen. In diesem Augenblick existiert, ... , eine wirkliche Ich-Du-Beziehung, ein zeitloses Leben in der Erfahrung zwischen dem Klienten und mir.“ (Roger, C.: Entwicklung der Persönlichkeit 1976; Seite 200) Dieses Erleben in dieser Beziehung, jene produktive Atmosphäre einer Begegnung zweier Personen, steht also im Mittelpunkt - sie ist personenzentriert.

Denn „nach meiner Erfahrung geschieht Außerordentliches, wenn ein von Glaubwürdigkeit, Achtung und Verstehen geprägtes Klima geschaffen wird. In einem solchen Klima wird Starrheit zu Beweglichkeit, statisches Beharren zu Entwicklung, Abhängigkeit zu Autonomie, Vorhersagbarkeit zu spontaner Kreativität, Abwehrhaltung zu Selbstannahme und Selbstverwirklichung. Aufgrund dieser meiner Erfahrungen glaube ich, daß Liebe eine Umgebung schaffen kann, in der Menschen, Gruppen und sogar Pflanzen sich entfalten können.“ (Rogers, C. / Rosenberg, R.: Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit 1980; Seite 197)

Hier merkt man auch erstmals, daß es Rogers nicht mehr allein um eine Form der Beziehung in einer Therapie gehen kann. Vielmehr geht es ihm mittlerweile um eine hilfreiche Begegnung von Menschen im Allgemeinen - einer Philosophie der interpersonellen Beziehungen. Er ist also im Laufe der Jahre von einem Konzept der Therapieführung, hin zu einer Lebens- und Beziehungsphilosophie gelangt.

Dies erkennt man unter Anderem auch daran, daß er in diesem steten Prozeß der Entwicklung seines Konzeptes von der Begrifflichkeit des „Patienten“, über den des „Klienten“, letztendlich zu der sich helfenden „Person“ übergeht. Genauso geschieht es mit den Begriffen für sein Konzept an sich: Von „nichtdirektiv“, über „klientenzentriert“, hin zu „personenzentriert“.

Es liegt somit auf der Hand, daß er in den letzten Jahren, bis hin zu seinem Tod, seinen personenzentrierten Ansatz immer mehr zu einem Konzept eines personenzentrierten Gesellschaftsmodells (Rogers, C. / Rosenberg, R.: Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit 1980 und Rogers, C.: Der neue Mensch 1981) ausweitet. 1987 schließlich, stirbt Rogers im Alter von 85 Jahren in New York.

Die Persönlichkeitstheorie: Die Selbstverwirklichungs-, bzw. Aktualisierungstendenz als universelle formative Tendenz

Rogers Hypothese besagt, daß das Individuum über Möglichkeiten verfügt, um „sich selbst zu begreifen und seine Selbstkonzepte, seine Grundeinstellungen und sein selbstgesteuertes Verhalten zu verändern.“ (Rogers, C.: Der neue Mensch 1981; Seite 66) Was meint er damit? Im Laufe des Lebens entwickelt sich ein Selbstkonzept des Organismus, welches man als „Kondensat oder Verdichtung“ (Heigl-Evers, A. / Heigl, F. / Ott, J. / Rüger, U.: Lehrbuch der Psychotherapie 1997) aller subjektiven Erfahrungen im Leben über die eigenen Person beschreiben kann.

Das „Self-as-object“ meint dabei die Selbst-Wahrnehmung und Selbst-Einschätzung der eigenen Person, also, wie eine Person über sich als selbst denkendes, erinnerndes und wahrnehmendes Objekt denkt.

Das „Self-as-process“ meint dabei mehr das Selbst als aktiv handelndes Element, als handelnde Person.

Rogers versteht das Selbst also nicht wie Freud als eine innere Instanz, sondern als das Objekt psychischer Prozesse wie Denken, Erinnern und Wahrnehmen. Ort dieser Prozesse ist die über den Organismus erfahrene Wirklichkeit, das „phänomenale Feld“, welches ein individueller Bezugsrahmen ist und welches nur das Individuum selbst kennt. (Quitman, H.: Humanistische Psychologie 1996)

Der Mensch als eine Anhäufung von Erfahrungen des Lebens - von Körperwahrnehmungen als Interaktionen mit der Umwelt - ist somit das Selbst. Dieses Selbst ist die Prüfungsinstanz zwischen subjektiver und objektiver Wirklichkeit. Es muß also zwischen „Innen“ und „Außen“ vergleichen und , was viel schwieriger ist, auch unterscheiden können. Dabei ist es doch immer bestrebt, seine integrierte innere Struktur aufrecht zu erhalten.

Dies geht sogar soweit, daß, auch wenn sich eine Person in ihrer Persönlichkeit immer weiter von der Realität entfernt, doch versucht wird, die innere Ordnung aufrecht zu erhalten - also einen Zustand innerer Übereinstimmung mit dem Selbstbild beizubehalten. Dieses Bestreben des Organismus bezeichnet man als Selbst-Konsistenz.

Hierbei bewertet sich das Individuum in seinem Verhalten und seinem Selbstkonzept schließlich, unabhängig von der Außenwelt, selbst - verschönt somit das Bild, das es von sich selber hat. „Diese Selbst-Wertschätzung ist die psychologische Grundlage seiner Existenz und die Erfahrungen werden so organisiert, daß dieses bestehende Wertesystem nicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann.“ (s. o.; Seite 146) Verhalten und Selbstkonzept sind also konsistent - stimmen überein.

Rogers unterscheidet zwischen drei Arten von Übereinstimmung (congruence) und Nichtübereinstimmung (incongruence), die durch dieses „Verhalten“ zustande kommen können:

→ zwischen dem Selbst, wie es vom Individuum wahrgenommen wird und dem konkreten organismischen Erleben (Konsistenz)

→ zwischen der subjektiven Wirklichkeit des phänomenalen Feldes und der „tatsächlichen“ Realität der äußeren Welt

→ zwischen dem tatsächlichen und dem gewünschten Selbst

(Rogers umschreibt dies folgendermaßen: Ein Selbstkonzept, „wich the individual would most likely possess, upon which he places the highest value for himself. In all another respects it is defined in the same way as the self-concept.“ In Quitmann, H.: Humanistische Psychologie 1996; Seite 146)

Durch ungünstige Erfahrungs- und Lernprozesse kann es also dazu kommen, daß neue Erfahrungen nicht mehr in das Selbstkonzept integriert werden können.

Man kann es auch so umschreiben, daß die Person unter ungünstigen Umständen ihren eigenen neuen Erfahrungen und Wahrnehmungen nicht mehr vertraut oder ganz einfach „außen vor“ läßt. Denn die neuen Erfahrungen werden dem Bewußtsein vorenthalten, damit Selbst-Konzept und bestehende Erfahrungen weiterhin konsistent bleiben - denn eine Inkongruenz wäre wiederum eine Bedrohung der Selbst-Konsistenz an sich.

Die hieraus folgende Diskrepanz oder eigentliche Inkongruenz zwischen der Selbst-Wahrnehmung und den neuen Erfahrungen stellt aber eine Bedrohung für den Menschen dar, wenn sie nicht durch Symbolisierung in dessen Bewußtsein dringen kann. Denn dies alles hat zur Folge, daß es nun einen Widerspruch zwischen Selbstkonzept und dem äußeren Erleben gibt.- Organismus und Selbst streben in unterschiedliche Richtungen.

Ängste, Schuldgefühle, Selbstabwertung und Abwehrhaltungen (also negative defensive Prozesse) den neuen Erfahrungen gegenüber sind die Folge. (Quitmann, H.: Humanistische Psychologie 1996)

Nach Rogers Auffassung ist dieses dem Organismus aber zuwider.

Dem Organismus wohnt nämlich eine Tendenz inne, die danach strebt, sich zum Positiven hin zu entwickeln - kongruent zu sein. Diese Positiva sind Ziele wie etwa Gesundheit, körperliches und seelisches Wachstum, Selbstverantwortlichkeit und weitere Bedürfnisbefriedigungen. Dieses lebenslange Streben findet aber, wie oben beschrieben, statt in einem (nicht immer positiven) Spannungsfeld zwischen Autonomie und Anpassung, Abhängigkeit und Unabhängigkeit, Integration und Differenzierung. Bei dieser Aktualisierung hin zum Guten, macht der Organismus also subjektive Erfahrungen, denn er steht ja in einem individuellen Kontext zu seiner Außenwelt. Diese individuellen Erfahrungen, Eindrücke und Reize werden vom Organismus bewertet und zwar hinsichtlich ihres positiven Nutzens für die Aktualisierung hin zum Positiven, zur Vervollkommnung - zur Selbstverwirklichung.

Diese Aktualisierungstendenz zur „wahren“ Selbstverwirklichung geschieht aber nur unter günstigen äußeren Umständen, etwa in einem Klima, wie ich es bereits beschrieben habe. Die menschliche Natur wird also, im humanistischen Sinne, im Grunde ihres Strebens als zutiefst positiv betrachtet. Dies gilt für die individuelle Entwicklung, wie auch für die Auseinandersetzung in Beziehungen zu anderen Menschen.

Nach Rogers Theorie ist also das Charakteristikum der menschlichen Existenz das Streben des Organismus, ein Prozeß der Suche nach Selbstverwirklichung, nach ganzheitlichem Wachstum.

Der Mensch durchläuft (in der Therapie / in einem günstigen Klima) einen Prozeß, der es ihm ermöglicht, „Vertrauen zum eigenen Organismus“ zu entwickeln, „der gegenüber allen Elementen seines organischen Erlebens offener, der Vertrauen zum eigenen Organismus als ein empfängliches Instrument entwickelt, der Bewertungen aus sich heraus vornimmt, ... der sein Leben als fließenden Prozeß ... (sieht) ..., in dem er ständig neue Aspekte seines Wesens im Strom seiner Erfahrungen entdeckt.“ (Rogers, C.: Entwicklung der Persönlichkeit 1976; Seite 129) Der es also zuläßt, sein Selbstkonzept zu reorganisieren. - Seine anfangs vielleicht nicht akzeptierten Wahrnehmungen und Gefühle und sein Selbstkonzept immer wieder zu einer neuen Gesamtheit werden zu lassen.

„Ich bin der Überzeugung, daß dieser Prozeß des guten Lebens kein Leben für die Kleinmütigen ist. Er enthält ein Ausdehnen und ein Wachsen der Entwicklung zu einem Sein, in dem man zunehmend seine eigenen Möglichkeiten ist. Der Mut zum Sein ist darin inbegriffen. Es bedeutet, sich völlig in den Strom des Lebens hineinzubegeben. Das ist aber das höchst Aufregende beim Menschen: wenn das Individuum innerlich frei ist, wählt es als das gute Leben diesen Prozeß des Werdens.“ (s. o. Seite 195)

Rogers fühlt sich in seiner Hypothese bestätigt durch eine Vielzahl von Forschungsergebnissen anderer Wissenschaftsdisziplinen, die - nicht nur was den Bezug zum menschlichen Organismus betrifft - seine Theorie stützen und gleichzeitig die Basis zu einer universellen Formel bilden: Einer Formel der formativen Tendenz im Universum als Ganzes. (Rogers, C.: Der neue Mensch 1981)

Als Beispiele wären hier die Erkenntnisse von Goldstein (Goldstein, G.: Human nature in the light of psychopathology 1947), Maslow (Maslow, A. H.: Motivation and Personality 1954), Angyal (Angyal, A.: Foundations for a science of personality 1941 / Neurosis and treatment 1965) und Szent-Györgyi (Szent-Györgyi, A.: Synthesis 1974) zu nennen, die Rogers als Einfluß auf sein Denken nennt. Sie sind ebenfalls der Meinung, daß sich ein Organismus im Normalzustand hin zur Vervollkommnung / Selbstverwirklichung entwickelt.

Dieses Konzept der Selbstverwirklichung stützen ebenfalls Ergebnisse aus der Biologie. So führt Rogers Experimente von Hans Driesch (Rogers, C.: Der neue Mensch 1981) mit Seeigeln an, in denen dieser zwei Zellen trennte, die sich nach der ersten Teilung des befruchteten Eis bildeten. Diese zwei Zellen wuchsen jeweils zu einer ganzen, vollständigen Seeigel-Larve heran, wenn man ihnen ein günstiges Umfeld zum Gedeihen verschaffte. Dies steht in einem verblüffenden Gegensatz zu der Annahme, die zwei Zellen würden sich lediglich zu einem Teil einer Seeigel-Larve entwickeln. Gleichzeitig bedeutet dies aber auch, daß diese konstruktive Tendenz zur Ganzheit im Organismus - und sei er noch so klein - angelegt sein muß.

Des weiteren weist Rogers auf eine Theorie Pentonys (Pentony, P.: Rogers formative tendency: an epistemological perspective 1978) hin, die besagt, daß der genetische Code nicht bereits alle Informationen zum Aufbau des Organismus enthält, sondern vielmehr einen Katalog von Regeln, die dazu dienen, die Interaktionen der sich zu teilenden Zellen zu bestimmen. Dies ist gleichbedeutend mit der Tatsache, daß hierdurch erst Informationen im organischen System entstehen müssen. - Sie müssen erst wachsen. Und dies geschieht unter dem Aspekt der formativen Tendenz. Das Seeigel-Experiment ist hierfür das beste Beispiel.

Somit läßt sich diese zielgerichtete Tendenz auch in einen umfassenderen Kontext stellen. Rogers Hauptthese lautet demzufolge: „Im Universum scheint eine formative Tendenz am Werk zu sein, die auf jeder Ebene zu beobachten ist.“ (Rogers, C.: Der neue Mensch 1981; Seite 75)

Hiermit meint er, daß jede existierende Form aus einer einfacheren, weniger komplexen hervorgegangen ist. Dies trifft für organische und anorganische Daseinsformen zu: Jede Galaxie, jeder Stern und jeder Planet entsteht aus kleinen, wenig organisierten Wirbeln von Teilchen. Diese verhalten sich ebenfalls formativ, d. h., Wasserstoffatome kollidieren und bilden komplexere Heliummoleküle.

Wenn Wasserstoff, Sauerstoff und Stickstoff in Form von Wasser und Ammoniak elektrisiert werden, wenn man ihnen also ein günstiges Umfeld verschafft, so verbinden sie sich zu schweren Molekülen, anschließend zu komplexeren Aminosäuren. Dies ist die Vorstufe zu noch komplexeren Lebensformen wie Viren und weiteren lebenden Organismen, bestehend aus vielen funktional spezialisierten Zellen.

Aus einer flüssigen, asymmetrischen Substanz geringer Ordnung entstehen unter günstigen äußeren Umständen planvolle und symmetrische kristalline Formen. So z. B. Schneeflocken, eine aus der formativen Tendenz entstandene Vollkommenheit aus zuvor formlosen Dunst. In der Evolution ist die formative Tendenz ebenfalls von überragender Bedeutung: Hier geht es darum, daß lebende Organismen immer danach streben, sich ihrer veränderten Umwelt durch immer höhere Komplexität, immer höhere Vervollkommnung, anzupassen.

Korallenriffe entstehen aus einem komplexen Zusammenschluß einzelner lebender Zellen. Auch die Entwicklung einer einzigen befruchteten menschlichen Eizelle, über die ersten Stadien einfacher Zellteilungen, bis hin zu einem komplexen, hochorganisierten Organismus, ist beispielhaft für die formative Tendenz zu einer immer höheren Ordnung. Diese Tendenz setzt sich Rogers Meinung nach beim Menschen fort, indem er ein Wissen und Spüren unterhalb der Bewußtseinsschwelle erlangen kann. Er meint damit das Gewahrwerden des eigenen Organismus, sowie seiner äußeren Welt. Dies kann sogar bis zu „einem transzendierenden Bewußtsein der Harmonie und Einheit des die Menschen einschließenden kosmischen Systems“ (s. o. Seite 83) gehen.

Dies alles steht (ohne sie zu ignorieren) entgegengesetzt der These der Entropie, welche besagt, daß jedem Organismus die Tendenz zum Zerfall und zur Desorganisation inne wohnt. „Wenn diese Tendenz am Werk ist, befinden wir uns in einer Einbahnstraße: Die Welt erscheint uns als große Maschine, die sich immer mehr ausleiert und verschleißt.“ (Rogers, C.: Der neue Mensch 1981; Seite 76)

Rogers ist also der festen Überzeugung, daß jeder Organismus mit einer Aktualisierungstendenz (oder wie er es auch nennt, einer Selbstverwirklichungstendenz) ausgestattet ist. Hierbei bezieht er sich auch auf Alfred Adler (Adler, A.: Social interest: A challenge of mankind 1933 (Es kann „keinen Zweifel mehr geben, daß alles, was wir als Körper bezeichnen, ein Bestreben zeigt, zu einem Ganzen zu werden.“) / In Rogers, Carl R.: Der neue Mensch 1981; Seite 65), der ebenfalls an eine holistische Tendenz - an „etwas Fundamentales im Universum“ (Rogers bezieht sich hier, wie ebenfalls Adler, auf Jan Christian Smuts: Holism and evolution 1926) - in allem, was man als Körper, als Organismus bezeichnen kann, glaubt.

Kann man also demzufolge eine, zumal sich demokratisch nennende, Gesellschaft nicht auch als einen lebenden Organismus begreifen?

Einen lebenden Organismus, zusammengesetzt und zusammengehalten durch die einzelnen Menschen?

Einen lebenden Organismus, der somit ebenfalls eine holistische, formative Aktualisierungstendenz in sich tragen muß?

Und läßt sich somit Rogers personenzentrierter Ansatz, als eine Philosophie der interpersonalen Beziehungen, nicht auch auf den Bereich des Lebens zwischen Menschen im allgemeinen, in einer Gesellschaft, in einem Staat, ausweiten und anwenden?

Rogers jedenfalls, glaubt fest daran, daß seine „Philosophie der interpersonalen Beziehungen ..., in allen Situationen Bedeutung hat.“ Er glaubt daran, „daß sie sich auf die Therapie anwenden läßt, auf die Ehe, auf das Verhältnis Eltern und Kinder, Lehrer und Schüler, Hoch- und Niedriggestellte, auf den Umgang von Menschen verschiedener Rassen. Ich wage sogar zu behaupten, daß diese Philosophie auch in der Politik im Umgang mit anderen Nationen zu mehr Menschlichkeit beitragen würde und daß sie an die Stelle der Formel „Macht schafft Recht“ treten sollte. Dies ist der Weg zur Selbsterstörung.“ (Rogers, C.: Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit 1980; Seite 197f)

Wichtige Grundhaltungen der Personenzentrierten Gesprächstherapie

An dieser Stelle scheint es mir angebracht, einmal die tragenden Elemente der Personenzentrierten Gesprächstherapie, die für das Verständnis Rogers wichtig sind, und die ich im vorangegangenen Kapitel schon erwähnte, kurz zu erklären:

Kongruenz:

Unter diesem Begriff versteht Rogers (Rogers, C.: Der neue Mensch 1981 vgl. auch Quitmann, H.: Humanistische Psychologie 1996 und Kirr, J.: Grundkonzepte der Psychotherapie 1989) Echtheit, Unverfälschtheit, oder / und Transparenz seitens des Therapeuten.

Hiermit macht Rogers klar, daß es dem Klienten in einer Beziehung nur möglich ist zu wachsen, wenn ihm der Therapeut so gegenübertritt, wie er wirklich ist. Das heißt, er ist in dieser Beziehung, in diesem Moment selbst auch Mensch, kann also auch über seine Gefühle und Einstellungen offen reden und stellt sich nicht als jemanden dar, der etwa nur aufgrund seiner Profession in der Hierarchie weiter oben angesiedelt ist als der Klient. Der Therapeut 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 er sich selbst als Person nicht verleugnen, darf keine Abwehrhaltungen einnehmen und vor allem muß er sich als Helfer seines Gegenübers verstehen, der aus dieser Beziehung ebenfalls gestärkt und mit neuen Lernerfahrungen hervorgehen kann.

Diese Transparenz ermöglicht das Vertrauen des Klienten, der sich so seinem Gegenüber öffnen kann, um sich so mit dessen Unterstützung und Hilfe zu erforschen. Inkongruenz hingegen, würde dem Klienten sofort auffallen. Tonfall, Mimik, Gestik, also Signale auf verbaler und nonverbaler Ebene würden dem Klienten sofort auffallen und er

würde sich nicht verstanden fühlen und sich demzufolge verschließen. Dies alles setzt natürlich ein 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 des Therapeuten. Er muß sich in dieser Beziehung selbst erleben, wahrnehmen und einbringen können.

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

Empathie:

Unter Empathie versteht man das einführende Verstehen, das nichtwertende Eingehen, also das echte Verständnis einer Person.

Ist der Therapeut in einer Beziehung kongruent, so ermöglicht dies ihm, sich auf den Gegenüber einzulassen und so die Welt mit dessen Augen zu sehen. Er ist also darum bemüht, „den Klienten in seinem Erleben (und seinen damit verbundenen Werthaltungen, Motiven, Wünschen und Ängsten) zu verstehen.“ (Kirr, J.: Grundkonzepte der Psychotherapie 1989; Seite 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, wo der Therapeut „genau die Gefühle und persönlichen Bedeutungen spürt, die der Klient erlebt, und daß er dieses Verstehen dem Klienten mitteilt. Unter optimalen Umständen ist der Therapeut 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 Bewußtseinsschwelle.“ (Rogers, C.: Der neue Mensch 1981; Seite 68)

Da es sich bei diesem Verstehen aber um das Verstehen des Therapeuten handelt, nicht dem des Klienten, kann es so unter Umständen zu gravierenden Mißverständnissen kommen. Denn um einen Klienten richtig verstehen zu können, muß man in der Beziehung zu ihm zuallererst einmal davon ausgehen, daß weder 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 Feed-Back mit eigenen Worten versucht der Therapeut hierbei, selektiv (nicht interpretativ) die gefühls- und erlebnismäßigen Inhalte aus dem Gespräch mit seinem Gegenüber aufzugreifen und ihm dann mitzuteilen, was er von dessen Erlebniswelt glaubt, verstanden zu haben.

So kann er immer weiter in die Welt des Klienten eintauchen, welcher sich immer weiter öffnen wird, weil er sich von seinem Gegenüber verstanden fühlt. - Denn er merkt so auch, daß er 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 also 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, C.: Der neue Mensch 1981; Seite 68) des Therapeuten gegenüber den Gefühlen und Äußerungen seines Klienten.

„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. Der Therapeut ist gewillt, den Patienten sein jeweiliges momentanes Gefühl ausleben zu lassen - Verwirrung, Groll, Furcht, Zorn, Mut, Liebe und Stolz.“(Rogers, C.: Der neue Mensch 1981; Seite 68)

Dies bedeutet nicht, daß der Therapeut diesen Gefühlen unbedingt zustimmen muß. Es bedeutet aber, daß er seinen Gegenüber ohne Wertung und Vorurteil annimmt, wie er in diesem Moment ist.

Erreichen kann man diese positive Wertschätzung nur, indem man den Gegenüber als eigenständigen Menschen respektiert, mitsamt seiner Gefühlswelt und den daraus resultierenden Handlungen. Man 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 der Therapeut immer wieder verdeutlicht, daß er einer Person in seiner ganzen Einzigartigkeit, einem Individuum gegenüber sitzt. Dieses Individuum ist, genau wie der Therapeut selbst, zuallererst ein Mensch. Er setzt sich u. a. zusammen aus eigenen Gefühlen, eigenen Problemen, eigenen angelernten Schablonen und eigenen Verhaltensweisen und -mustern. Kann der Therapeut dies verstehen, erleben und seinem Gegenüber akzeptierend entgegenbringen, so wird auch jener lernen, sich zu verstehen, zu akzeptieren und zu achten.

Der Klient lernt in dieser Beziehung genauso wie der Therapeut, „zwischen seinem Wert als Mensch und der Bewertung seiner Handlungen zu differenzieren.“ (Kirr, J.: Grundkonzepte der Psychotherapie 1989; Seite 205)

Es steht wohl außer Frage, daß sich diese Grundeinstellung der Achtung menschlichen Lebens und seiner Vielfalt gegenüber nicht erlernen, nicht schematisieren läßt. Denn diese entgegengebrachte emotionale Wärme - Liebe - ist nur echt und wird als solche empfunden, wenn sie wirklich „von innen“ kommt.

Natürlich entwickelten sich auf der Basis dieser Grundeinstellungen im Laufe der Jahre immer weitere Interpretations- und Modifikationsansätze, die Rogers selber zumeist mißbilligte. Auch setzte teilweise heftige Kritik ob dieser Einstellungen ein, die Rogers dann aber produktiv umzusetzen wußte und die letztendlich, geprägt durch die neuen (theoretischen und praktischen) Lernerfahrungen, dazu beitrugen, daß dieses Therapiekonzept durch seine

stetige, lange Entwicklung und Hinterfragung, eines der besterforschten und überprüften Konzepte an sich ist.

Denn bereits seit 1949 liegen Forschungsergebnisse vor, die Rogers personenzentrierten Ansatz bestätigen. Rogers selbst konnte ja ebenfalls eine Menge an Forschungsergebnissen vorlegen. Sie beweisen tatsächlich, daß Veränderungen in der Persönlichkeit stattfinden, wenn günstige Voraussetzungen in einer therapeutischen Beziehung gegeben sind.

Da dieses Konzept also eines der wissenschaftlich besterforschten, sozialpsychologischen „Vorgehensweisen“ ist, ist es kaum verwunderlich, daß es auch andere Verfahren und Handlungsmethoden wesentlich beeinflusst hat.

Als Beispiele für weitere „Verfahren“ wären hier zu nennen:

- die personenzentrierte Psychotherapie bei seelisch gestörten Menschen
- Lernförderung an Schulen
- Encounter-Gruppen
- Soziale Arbeit, in ihrem breiten Spektrum an Handlungsmethoden
- Seelsorge
- Verbesserung weiterer zwischenmenschlicher Beziehungen, wie z. B. Partner- und Familientherapie

Methoden der Klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie

1. Killerphrasen der Gesprächsführung
2. Die 10 Basisfertigkeiten der professionellen Gesprächsführung
3. Problemerkundung
4. Meta-Kommunikation

1. Die Killerphrasen der Gesprächsführung

1. Befehlen
2. Überreden
3. Warnen und Drohen
4. Vorwürfe machen
5. Bewerten
6. Herunterspielen (Bagatellisieren)
7. Nicht ernst nehmen, ironisieren und verspotten
8. Lebensweisheiten (Sonderform des Nichternst- Nehmens)
9. Von sich reden
10. Ausfragen
11. Vorschläge/Lösungen anbieten

2. Die 10 Basisfertigkeiten der Gesprächsführung

1. Formulieren von „Ich-Botschaften“
2. Zusammenfassen
3. Offene Fragen stellen
4. Konkretisieren
5. Widerspiegeln
6. Paraphrasieren
7. Positive Wertschätzung
8. Empathie und Echtheit

1. Formulieren von „Ich - Botschaften“ • „Du-Botschaften“

- Bsp. *„Nie redest Du mit mir!“*
- Werden vom Empfänger oft als Herabsetzung oder Ablehnung empfunden.
- Sie können Widerstand und Groll provozieren anstatt Bereitschaft für Veränderung.
- Besser: „Ich-Botschaften“
- Gefühle, Wünsche und Einstellungen in der Ich-Form ausdrücken!
- Bsp. *„Ich bin sehr traurig darüber, dass wir nicht mehr so gut miteinander reden können.“*

2. Strukturieren durch Zusammenfassen

- Beim Zusammenfassen sollten Kernaspekte des Gesagten in eigenen Worten wiederholt werden!
- Auswahl nach Wichtigkeit:
 - Was hat der Sprecher besonders betont?
 - Hat er im Zusammenhang mit dem Thema Gefühle geäußert?
- Ziele:
 - Gespräch strukturieren
 - Signalisieren von Interesse
 - Eigenes Verständnis prüfen
 - Dem Sprecher Gelegenheit geben, sich zu sammeln
 - Möglichkeit für Korrekturen und Ergänzungen schaffen
 - Zeit, über mögliche Reaktionen nachdenken

3. Offene Fragen stellen

- Geschlossene Fragen lassen sich mit „Ja / Nein“ bzw. in Kurzform beantworten.
- Sie veranlassen den Empfänger kaum dazu, sich zu öffnen, können suggestiv wirken und zwingen den Sender, sich schnell neue Fragen einfallen lassen.
- Besser: Offene Fragen stellen! Sie dienen
 - der Öffnung des Empfängers
 - erleichtern den Fortgang des Gesprächs und
 - dienen der Vertiefung.
- „Worüber wollen Sie mit mir sprechen?“
- „Wie äußern sich Ihre persönlichen Schwierigkeiten?“
- „Womit würden Sie Ihre Befürchtungen begründen?“

4. Konkretisieren

- Konkretisieren:
 - = Präzisierung eines Problems und Klärung der mit einem Verhalten verbundenen Gedanken und Gefühle
- Ziele:
 - Problemverständnis vertiefen
 - Relativierung von Absolutaussagen
(„Nie kriege ich was hin.“, „Immer kommt er zu spät.“)
- Technik:
 - Offene Fragen stellen
(„Was heißt das genau?“, „Wie oft kommt das vor?“, „Gibt es Ausnahmen?“)
 - Mehrfachfragen und Oder-Fragen vermeiden

5. Reflektieren, Widerspiegeln, Spiegeln:

- Der vom Sender vermittelte emotionale Inhalt wird vom Empfänger in eigenen Worten wiedergegeben.
 - Das Spiegeln ist eine Art Empfangsbestätigung, dass der Empfänger die in der Nachricht enthaltenen Gefühle und Wünsche des Senders erkannt hat.
 - „Das hat Dich doch ziemlich geärgert.“
 - „Es hätte Dich gefreut, wenn die Prüfung besser gelaufen wäre.“
- Ziel:
- Gefühle, Einstellungen und Wünsche werden neu formuliert, damit der Gesprächspartner sich „wie in einem Spiegel selbst sehen und neu erkennen kann“.

Wichtig beim Reflektieren:

Keine Fragen formulieren, da eine Frage auch eine Antwort erwartet!

6. Paraphrasieren:

- Der vom Sender vermittelte Sachinhalt wird in eigenen Worten wiedergegeben.
- ist ein wichtiges Feedback an den Sender,
 - wie beim Empfänger das "Gemeinte" ankommt, bzw.
 - ob dieser die Mitteilung inhaltlich richtig verstanden hat.
 - Sender wird zum Fortführen eines Gesprächs ermuntert und kann ggf. das Gesagte wiederholen.

6.1 Paraphrasieren

• Beispiel

A: "Mann, war das toll gestern als mich mein Freund zum Essen eingeladen hat!,"

B paraphrasiert: "Du meinst, Du hast Dich darüber gefreut, dass Dein Freund Dich zum Essen eingeladen hat?,"

A: "Nein, nicht darüber, DASS er mich eingeladen hat, habe ich mich gefreut - schon, aber das macht er öfter - sondern vor allem zu was für einem supertollen Essen! Chinesisch! Darüber habe ich mich gefreut!"

7. Positive Wertschätzung (bedingungsfreies Akzeptieren)

- Akzeptieren und Annehmen des Anderen, unabhängig davon, was er äußert oder wie er sich gerade gibt.
 - Zugewandte Körperhaltung
 - Blickkontakt halten
 - kongruente Mimik und Gestik
 - Nicken, „Mhms“
 - Paraphrasieren und Spiegeln
 - Loben
- Bedeutet nicht, dass man inhaltlich immer der gleichen Meinung sein muss!

8. Empathie (einfühlerndes Verstehen) und Echtheit (Kongruenz)

- Empathie bedeutet (Rogers, 1983) :

- Die Gefühle und Erlebnisse des Gegenübers präzise zu erkennen und nachzuvollziehen („Was, wenn ich in dieser Situation wäre...“)
- Das „Hier und Jetzt“ des Gegenübers verstehen.

- Empathie bedeutet nicht:

- dass man alles gut finden muss, was der Andere sagt oder macht
- dass man pauschal sagt: „Ja, das verstehe ich“,
- insbesondere wenn das nicht den Tatsachen entspricht

- Empathie zeigt man:

- durch aktives Zuhören, Verbalisieren
- durch Akzeptanz
- In der Beziehung zu anderen „man selbst“ sein.
- Sich nicht hinter einer Fassade oder Maske verbergen.

- Kongruenz:

- Das eigene Erleben oder Empfinden wahrnehmen und sie in die Kommunikation einbringen (wenn es passt!)
- „Sie merken, dass ich heute vielleicht etwas unkonzentriert wirke. Ich habe soeben eine schlechte Nachricht erhalten und bin sehr erschüttert.“

Vorgehen bei Problemgesprächen

Das PELZ Modell:

P roblemwahrnehmung und
P roblemdefinition
E rklärungsmodelle
L ösungsversuche
Z iele

Empathie

Der Begriff Empathie leitet sich vom griechischen Wort „*empathia*“ ab und wird mit Mitfühlen und Einfühlung übersetzt. Darunter versteht man die Fähigkeit eines Menschen, „einen anderen Menschen von aussen (ohne persönliche Grenzen zu überschreiten) möglichst ganzheitlich zu erfassen, dessen Gefühle zu verstehen, ohne diese jedoch notwendigerweise auch teilen zu müssen, und sich damit über dessen Verstehen und Handeln klar zu werden“.¹ Empathie ist das Gegenteil von Abgrenzung und bedeutet Engagement, Interesse, Neugier und Aufgeschlossenheit.

Im transkulturellen Kontext ist Empathie besonders wichtig, weil wir uns nicht auf Altbekanntes berufen können sondern die Entdeckung von Neuem zulassen wollen.² Mit Geduld, Bemühen und Beharrlichkeit müssen wir uns mit Fremdem und Andersartigem auseinandersetzen und versuchen die Gedanken und Gefühle des anderen so weit wie möglich zu erkennen und zu verstehen, und aus dessen Weltbild (Sichtweise und Perspektive) zu interpretieren. Diese Kompetenz des Perspektivenwechsels ermöglicht Empathie. Wir müssen aber auch einsehen, dass wir nicht alles verstehen können. Es bleiben Spannungen zwischen uns und den anderen bestehen, die wir aushalten müssen. Grundlegende Voraussetzung für die Vertrauensbildung ist eine allgemeine Offenheit für und Wertschätzung von kultureller Vielfalt und ein neugieriger, unvoreingenommener Umgang mit fremden Menschen. Zentral ist dabei, dass die empathische Zuwendung und das daraus resultierende Verstehen dem Gegenüber durch Aufmerksamkeit, Offenheit und Anteilnahme kommuniziert werden. Die offenbarte Anteilnahme mit der wir uns in eine Beziehung oder in ein Gespräch einbringen wird unser Gegenüber dazu bewegen sich ebenfalls einzubringen. Wer durch gutes Zuhören, adäquate Fragetechniken und eine bewusste Körpersprache auf Wünsche, Sorgen und Gefühle eingehen kann, erzeugt beim Gesprächspartner das Gefühl des Respektiert- und Aufgehobenseins und wird in Partnerschaft wie auch im Berufsleben als einfühlsamer, sympathischer Mensch erlebt. Auch wenn der Mensch nicht aus sich heraustreten und sich daher auch nie hundertprozentig in eine andere Person einfühlen kann, so lässt sich doch die Fähigkeit trainieren, sich einer anderen Lebenswelt anzunähern. Diese Annäherung sollte wertneutral geschehen, denn Beurteilungen und Verurteilungen beruhen immer auf der unhinterfragten Annahme der eigenen persönlichen (Werte)Matrix.

Empathie in der personenzentrierten Gesprächsführung ³

Auch für den US-amerikanischen Psychologen und Psychotherapeuten Carl Rogers (1902 – 1987) ist Empathie eine grundsätzliche Kompetenz zwischenmenschlicher Kommunikation. Der personenzentrierte, auch klientenzentriert genannte, Ansatz des Mitbegründers der Humanistischen Psychologie ⁴ wurde in der Gesprächstherapie erfolgreich angewandt, später auch auf aussertherapeutische Gesprächssituationen übertragen und ist aus beraterischen, pflegerischen, erzieherischen und seelsorgerischen Berufsfeldern nicht mehr wegzudenken. Rogers beschreibt drei unverzichtbare Forderungen an die personenzentrierte Gesprächstherapie und Gesprächsführung: *Kongruenz*, *Akzeptanz* und *Empathie*.

Rogers reduzierte diese drei Kernkompetenzen keineswegs als Anwendung einer speziellen Technik, sondern sah darin vielmehr elementare Grundhaltungen eines Therapeuten, eines Beraters, eines Pädagogen etc., welche verinnerlicht in Gesprächssituationen zum Ausdruck kommen sollen und dem Ziel dienen, die Selbstheilungskräfte des Mitmenschen zu fördern. Die Empathie als „einführendes Verstehen“ soll dabei mithelfen, einen Zerfallszustand der Kommunikation eines Menschen zu beenden.⁵

Empathie und emotionale Intelligenz

„Emotionale Intelligenz ist ein Sammelbegriff für Persönlichkeitseigenschaften und Fähigkeiten, welche den Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen betreffen.“ [11](#)

Eine hohe emotionale Intelligenz bedeutet nicht die bloße Präsenz von Gefühlen, Emotionen, Stimmungen und Affekten, sondern zeichnet sich durch einen bewussten Umgang mit ihnen aus. Emotionale Intelligenz umfasst einerseits das Selbstmanagement und die Selbsterfahrung, andererseits die Kompetenzen und Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen. Johann Wolfgang Goethe sprach zu seiner Zeit von „Herzensbildung“. [12](#)

Der amerikanische Psychologe Daniel Goleman prägte 1995 mit seinem gleichnamigen Buch den Begriff der „emotionalen Intelligenz“. Für Goleman ist emotionale Intelligenz eine übergeordnete Fähigkeit des Menschen, von der es abhängt, wie gut die sonstigen Fähigkeiten, darunter auch der Verstand, genutzt werden können. Die emotionale Intelligenz (EQ = emotionaler Quotient) versteht Goleman als unabdingbare Ergänzung zum bekannten Intelligenz-Quotient (IQ), der Auskunft über die rationale Intelligenz eines Menschen gibt: IQ und EQ - zwei Seiten der gleichen Münze. Viele Forschende vermuten, dass der EQ für das erfolgreiche Meistern des Alltages und den persönlichen wie beruflichen Erfolg eines Menschen ausschlaggebender sein könnte als der IQ.

Empathie ist nach Goleman eines der fünf Elemente emotionaler Intelligenz, die aufeinander aufbauen und erlernt werden können:

- „Selbstbewusstheit (Fähigkeit eines Menschen, seine Stimmungen, Gefühle und Bedürfnisse zu akzeptieren und zu verstehen, und die Fähigkeit, deren Wirkung auf andere einzuschätzen)
- Selbstmotivation (Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit, sich selbst unabhängig von finanziellen Anreizen oder Status anfeuern zu können)
- Selbststeuerung (planvolles Handeln in Bezug auf Zeit und Ressourcen)
- *Empathie* (Fähigkeit, emotionale Befindlichkeiten anderer Menschen zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren)
- Soziale Kompetenz (Fähigkeit, Kontakte zu knüpfen und tragfähige Beziehungen aufzubauen, gutes Beziehungsmanagement und Netzwerkpflege)“ [13](#)

Auch Goleman weist in seinem Buch auf die Zusammenhänge der Neurologie und Empathie hin. Empathie setze beim Menschen eine gewisse Gelassenheit und Aufnahmebereitschaft voraus, „damit das emotionale Gehirn die subtilen Signale des Empfindens eines anderen Menschen aufnehmen und nachahmen kann.“ [14](#) Ein völliger Mangel an Empathie, so Goleman, beschleunigt zum Beispiel bei Gewalttätern die grausamen Taten.

Das angemessene Mass an Empathie

Untersuchungen der modernen Gehirnforschung über die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen und mit den Gefühlen des Anderen mitzuschwingen, weisen auf zwei wesentliche Ergebnisse hin: [15](#)

- Empathie aktiviert in den Bereichen des eigenen Gehirns die beim anderen wahrgenommenen Emotionen. Dieses Mitschwingen der Gefühle des anderen in einem selbst kann als Resonanz bezeichnet werden.
- Diese Resonanz kann der Mensch bewusst und unbewusst verändern und ist dadurch in der Lage, Empathie gezielt einzusetzen.

Der Neurowissenschaftler und Psychologe Claus Lamm spricht vom angemessenen Mass an Empathie: Zu geringe Aufmerksamkeit verhindert Empathie während ein zu starkes Einfühlen und Hineinprojizieren in die Welt des Gegenübers zu einer Abwehr-Reaktion führen kann. „Diese aversive Reaktion äussert sich im Gehirn durch eine vermehrte Aktivität in Arealen, die mit negativem Stress (Distress) sowie der Tendenz zum Rückzug aus der unangenehmen Situation in Verbindung gebracht werden.“[16](#)

Um Distress zu vermeiden und Empathie zu ermöglichen ist es grundlegend wichtig, zwischen den eigenen Emotionen und jenen des Gegenübers unterscheiden zu können. Vermischen sich diese beiden „Gefühlswelten“, steht das eigene Empfinden im Vordergrund und fremdes Leid wird als eigenes wahrgenommen, weil man davon überwältigt wird oder sich an ähnliche, persönliche Situationen erinnert fühlt.

Mitverantwortlich für diesen Prozess der Empathie sind die *Spiegelneuronen* [17](#) in unserem Gehirn. Spiegelneuronen sind Nervenzellen, die vorwiegend aktiv werden, wenn wir Menschen begegnen. Neurowissenschaftler sind überzeugt, dass das Wirken der Spiegelneuronen die Grundlage für die Fähigkeit ist, Absichten anderer zu erkennen: ein Mann hebt den Schlüsselbund vom Tisch auf – er will gehen; eine Frau nimmt ein Frottiertuch aus dem Schrank – sie will duschen; ein Kind nimmt die Bauklötze aus dem Regal – es will spielen. Die Spiegelneuronen ermöglichen uns Menschen, in den gleichen Bedeutungsraum des Gegenübers einzutreten und tragen damit zu besserem Verstehen bei. Experten vermuten, dass unsere Fähigkeiten zu Empathie, Mitgefühl, sozialer Kompetenz und Kommunikation massgeblich von den „Wunderzellen“ abhängen![18](#)