

- Betreuungsangebote zur Unterstützung im Alltag nach § 45 a SGB XI
 - Einzel- und Gruppenangebote (auch in unseren Räumlichkeiten)
 - Kassenzulassung für Betreuungsleistungen vorhanden
-
- Psychologische Beratung und Supervision für Menschen jeden Alters
 - Seminare / Fortbildungen / Workshops / Gruppenveranstaltungen
 - Gitarrenunterricht

HILFELADEN • Hauptstraße 163 / 165 • 42349 Wuppertal

Seminar Personenzentrierte Gesprächsführung

Liebe Interessenten, liebe Teilnehmer,
schön, dass sie bei uns sind. Wir freuen uns.

Kennen Sie das? Sie geben sich große Mühe ein gutes Verhältnis zu einer anderen Person herzustellen oder gemeinsame Entwicklungen positiv zu beeinflussen, beruflich oder privat, aber irgendwie gelingt es bei dieser Person nur begrenzt und wenn, dann nur vorübergehend.

Im Extremfall

- ist und bleibt der Andere verschlossen und kaum zugänglich,
- fühlt sich nicht verstanden,
- will unbedingt den eigenen Kopf durchsetzen,
- versteht Sie nicht oder greift Sie sogar an,
- fühlt sich von Ihnen angegriffen oder beleidigt,
- nimmt ihren Rat nicht an und möchte alles besser wissen,
- macht Sie zu Unrecht für Sachverhalte verantwortlich,

...

Sind Sie vielleicht manchmal auch selbst dieser andere Mensch? Oder werden Sie im Laufe einer Auseinandersetzung dazu?

In diesem Seminar werden Sie Methoden kennenlernen und einüben, deren Anwendung Kommunikationsprozesse bewusster und friedlicher macht und damit Ihr Nervenkostüm und das Ihres Gegenübers schont.

HILFELADEN

Hauptstraße 163/165
42349 Wuppertal

Fon: 0202 49606196

Fax: 0202 45956731

Str.-Nr.: 132/5327/3169

Mail: info@hilfeladen.net

Web: www.hilfeladen.net

Datum: 28.04.2022

Bereich Assistenz und Betreuung:

Ellen Mamrot

Diplomverwaltungswirtin
Betreuungsassistentin
gem. § 53 c SGB XI
Demenzbegleiterin
Eigentümerin
Geschäftsführerin

Tel.: 0151 2658 3453

Bereich Beratung und Ausbildung:

Detlef Mamrot

Dr.-Ing.
Psychologischer Berater
Personal Coach
Burn-Out-Berater
Demenzbegleiter
Gitarrenlehrer

Tel.: 0172 822 6825



Mitglied Nr. 26552 im Verband
Freier Psychotherapeuten,
Heilpraktiker für Psychotherapie
und Psychologischer Berater e.V.

Detlef Mamrot

Dazu bedienen wir uns im Kern der **Personenzentrierten Gesprächsführung**, die in der zweiten Hälfte des 20ten Jahrhunderts von Carl Ransom Rogers entwickelt wurde.

Lerneffizienz und Nachhaltigkeit

Die Personenzentrierte Gesprächsführung (**PKF**) ist vor allem dann sehr effizient vermittelbar, wenn der Schüler dieses Seminars eine Werthaltung hat, die von Humanität, Interesse am Gegenüber und gütiger Zuwendung getragen wird. Diese im Grunde in jedem von uns angelegten Eigenschaften (heute Soft-Skills genannt) finden sich verstärkt ausgeprägt bei Menschen in helfenden Berufen. Sie werden im Alltag aufgrund der vielen Aufgaben und Belastungen jedoch nicht immer für unsere Gegenüber (Patienten/Klienten/Kunden) erkennbar, da sie aufgrund eigener Überbeanspruchung, eigener Ängste und Sorgen überdeckt werden.

Oft wird in Rogers-Seminaren versucht, die Methode nur als praktisches Werkzeug regelhaft zu lehren und letztlich ebenso regelbasiert anzuwenden. „Rogers Light“ sozusagen. Gegen solche Bestrebungen hat Rogers selbst sich sehr gewandt („Rogers Light“ = Rogers Leid ☺), denn die sich ergebenden Veränderungen sind nicht von Dauer. Nachhaltig ist die Anwendung des Verfahrens dann, wenn es auf einer Menschlichkeit fördernden (humanistischen) Grundhaltung des Anwenders aufbaut.

Zunächst geht es in diesem Seminar deshalb darum, die eigene Grundhaltung zu sich selbst und im Kontakt mit anderen Menschen besser kennen zu lernen, von Ängsten, Sorgen und Vorbehalten soweit möglich zu entlasten, um auf dieser Basis dann dem von Carl Rogers vorgezeichneten Weg folgen zu können.

Sie werden im Folgenden Berater, Ihr Gegenüber wird „Klient“ genannt. Die Unterscheidung erfolgt aus praktischen Gründen, nicht, weil damit eine Rangordnung verbunden wäre. Sowohl Berater als auch Klient lernen aus der Interaktion beider.

Also: Wir haben viel vor. Ich freue mich auf Sie und ihre Gedanken.

Detlef Mamrot

Inhaltsverzeichnis

1	Das eigene Verhalten.....	6
1.1	Übung 1: Sprechverhalten	6
1.2	Grundformen der „Problem-„ Kommunikation.....	7
1.3	Übung 2: Kategorien des Sprechverhaltens.....	8
2	Wegbereiter für Carl Rogers Denken	9
2.1	Sören Kierkegaard (1813 – 1855)	9
2.2	Otto Rank (1884-1939).....	10
2.3	Martin Buber (1878 – 1965)	10
2.4	Zusammenstellung der Kernaussagen	11
2.5	Übung 3: Wo stehen Sie gerade?.....	11
3	Carl Ransom Rogers (1902-1987)	12
3.1	Kindheit und Jugend	12
3.2	Studentenzeit	13
3.3	Befreiung vom Elternhaus und von kirchlichen und psychologischen Dogmen.....	14
3.4	Erfahrungen als Vorstufe des wissenschaftlichen Ansatzes	15
3.5	Humanistische Psychologie	17
3.6	Grenzerfahrung.....	17
3.7	Encounter-Gruppen	18
3.8	Persönliche Weiterentwicklung	19
3.9	Kommentar	20
3.10	Rogers Lernerfahrungen	21
4	Humanistische Psychologie.....	22
4.1	Menschenbild	22
4.1.1	Exkurs zu einer evolutionär-psychologischen Sicht	23
4.1.2	Grundlage des Glücklich Seins	25
4.2	Aktualisierungstendenz oder „Der Mensch will ja!“	27

4.3	Vom ICH zum SELBST-Konzept	28
4.4	Divergenz zwischen Wesenhaftem und Selbstkonzept	30
4.5	Erziehung zur Gewalt.....	30
4.5.1	Verbindung zwischen kognitiver Verzerrung und Riemann.....	32
4.6	Nutzung der Aktualisierungstendenz in der Psychotherapie	33
4.6.1	Widerstand.....	34
4.7	Übung 4: Glaubenssätze	34
4.8	Das EGO	34
5	Zwischenresümee	35
6	Berater und Klient.....	36
6.1	Rapport (oder „Der gute Draht zum Klienten“)	37
6.1.1	Aktives Zuhören.....	37
6.1.2	Paraphrasieren.....	37
6.2	Kongruenz (des Beraters).....	38
6.2.1	Sind Sie kongruent?	39
6.2.2	Übung 5: Selbstreflexion ermöglichen.....	40
6.2.3	Übung 6: Kindererziehung Richtung Kongruenz.....	42
6.3	In-Kongruenz (des Klienten)	43
6.3.1	Masken und Rollen	43
6.3.2	Übung 7: Masken und Rollen erkennen	44
6.4	Positive Beachtung	45
6.4.1	Übung 8: Meinung vertreten.....	45
6.4.2	Übung 9: Zuhören.....	46
6.5	Emphatisches Verstehen	46
6.5.1	Das Vier-Ohren-Modell nach von Thun (bzw. Paul Watzlawick)	46
6.5.2	Übung 10: Vier-Ohren-Modell	47
6.6	Klient bemerkt Beachtung und Empathie.....	47

7	Das konkrete Beratungsgespräch	48
7.1	Vor dem Gespräch:	48
7.2	Begrüßung	48
7.3	Erste aktivierende Sätze.....	48
7.4	Paraphrasieren.....	49
7.4.1	Übung 11: Paraphrasieren	49
7.5	Dynamik des Gesprächs	50
8	Zum Abschluss	51

1 Das eigene Verhalten

1.1 Übung 1: Sprechverhalten

Bitte kreuzen Sie für die folgenden Gesprächssituationen relativ spontan die Antwort an, die Sie am Ehesten geben würden:

Fall 1: 35 jährige Frau: „Kein Mensch traut mir irgendetwas zu. Das war schon immer so.“

- A Ach komm, es gibt bestimmt jemanden, der dir was zutraut. Ich zum Beispiel.
- B Ja manchmal bist du aber auch umständlich. Daran solltest du was ändern.
- C Du sehnst dich danach, dass dir endlich mal jemand etwas zutraut.
- D Woher genau weißt du das? Hast du Beispiele dafür?
- E Versuch doch einmal mit deinem Chef darüber zu reden.

Fall 2: 15 jähriger Junge: "Die anderen tun immer so cool, sind die aber gar nicht."

- A Und das ärgert dich dann, wenn die anderen etwas vormachen.
- B Das ist in eurem Alter ganz normal.
- C Du stehst oft außen vor, da müsstest du mal drüber nachdenken.
- D Vielleicht könntest du eine andere Gruppe finden. Zum Beispiel in der Kirche.
- E Woran merkst du, dass die das nicht wirklich sind?

Fall 3: 70 jährige Frau: "Meine Kinder besuchen mich kaum. Darüber schimpfe ich oft mit ihnen."

- A Laden Sie sie doch alle einmal mit einer Karte ein.
- B Ja wenn sie immer schimpfen, wird das wohl nicht besser werden.
- C Da will Ihr Ärger darüber dann auch mal raus und geäußert werden.
- D Wann war denn das letzte Mal jemand bei Ihnen?
- E Na ja, die haben halt viel zu tun.

Fall 4: 35 jähriger Mann: "Ich warte nun schon 10 Minuten auf meine Bestellung."

- A Es ist viel zu tun. Da müssen leider alle warten.
- B Sie könnten ja wo anders hingehen.
- C Bei wem hatten Sie denn bestellt?
- D Da werden Sie langsam ungeduldig, nicht wahr?
- E Wenn Sie drängeln geht es auch nicht schneller.

Fall 5: 6 jähriges Kind: "Mama, der Junge hat mit Sand geschmissen".

- Dann geh doch weg von dem.
- Das hat der bestimmt nicht absichtlich gemacht.
- Du hast doch bestimmt wieder angefangen.
- Weißt du genau, dass es der Junge war?
- Und das findest du gar nicht in Ordnung.

1.2 Grundformen der „Problem-„ Kommunikation

Bagatellisieren: Im Vordergrund steht der gut gemeinte Versuch des Beruhigens, als Folge erscheint es dem Gegenüber jedoch so, dass seine Gefühle und Probleme als nicht wesentlich bewertet werden. Er bekommt (ggf. auch nur unterbewusst) das Gefühl, nicht richtig zu denken, zu fühlen, zu handeln und nicht ernst genommen zu werden.

Fragen: Fragen sollen dem Frager Zeit verschaffen, sein Interesse verdeutlichen und meist auf eine weniger emotionale, lösungsorientierte Sachebene führen. Die Sachebene ist jedoch bei Fragen mit emotionaler Ladung nicht angemessen. Durch Fragen lenkt der Berater das Gespräch. Die „richtige“ Zielrichtung wird dadurch weniger durch die Problemlösungskompetenz des Klienten gefunden, sondern zu einem großen Teil vom Berater dirigiert. Einige Beratungs- und Therapiemethoden (zirkuläres Fragen, sokratischer Dialog, The Work) benutzen Fragetechniken zur Intervention. Fragen im emotionalen Rahmen zu stellen sendet immer auch die Botschaft: „Ich habe dich (bisher noch) nicht verstanden!“

Ratschläge geben: Hier wird noch stärker die Sichtweise des Beraters einfließen und das passt in den seltensten Fällen zu den mentalen Konstrukten seines Gegenübers (des Klienten). Zudem wird hier die Kompetenz des anderen zur eigenständigen Problemlösung (zur Entwicklung von Coping-Strategien) kaum gestärkt.

Werturteile abgeben: Die Bewertung des Erlebens oder Verhaltens des Klienten durch den Berater ist dann eine Grenzüberschreitung, wenn der Klient innerlich dafür keinen Auftrag erteilt hat. Der Berater glaubt zu wissen, was richtig und was falsch ist. Unter Umständen will er seinen Gegenüber „aufwecken“, damit der doch „endlich verstehen“ möge.

Personenzentrierte Gesprächsführung: Der Berater verdeutlicht, dass er mit seiner ganzen Person in die Erlebenswelt des Klienten eintaucht und diese vollständig akzeptiert. Er drängt nicht, bagatellisiert nicht, wertet nicht und lenkt nicht. Dies ist das Grundverhalten in der Methode von Carl Rogers. Der Berater eröffnet durch sein Verhalten den sicheren Beziehungsraum.

1.3 Übung 2: Kategorien des Sprechverhaltens

1. Bitte ordnen Sie die Aussagen A bis E aus Übung 1.1. in dieser Tabelle zu:

Fall	Bagatellisieren	Frage stellen	Ratschlag geben	Werturteil abgeben	Personenz. Gespräch
1					
2					
3					
4					
5					

- Bitte besprechen Sie Ihre Zuordnungen mit den anderen Teilnehmern.
- Bitte analysieren Sie, welche Antworten aus welcher Kategorie Sie am häufigsten gaben.

2 Wegbereiter für Carl Rogers Denken

Wie gesagt, es geht zunächst in diesem Seminar um die persönlichen Voraussetzungen deren es bedarf, um die Kommunikationsweise von Carl Rogers praktizieren zu können. Dazu etwas Hintergrundwissen über einige Menschen, die ihn stark beeinflussten.

2.1 Sören Kierkegaard (1813 – 1855)

Kopenhagen im 19. Jh. mit 100.000 Einwohnern. Kierkegaard als zurückgezogener christlicher Schriftsteller, Philosoph und Theologe. 1813 als letztes von 7 Kindern geboren. Der Bruder ist Bischof. Wie sein Vater ist er in sich gekehrt, grüblerisch, melancholisch. 5 Geschwister starben bis zu seinem 22ten Lebensjahr. 1834 starb die Mutter, 1838 der Vater. Kierkegaard erbte so viel, dass er bis zum Lebensende kein Geld verdienen musste. Lebt mit Diener in einer Wohnung in Kopenhagen und hat einen Sekretär. Abschluss seines Studiums 1840. Verlobt sich im Alter von 24 Jahren mit der 14jährigen Regine Olsen, löst die Verlobung jedoch (wegen seiner Schwermut und seiner selbst festgestellten „Verfehlungen“, die aus einer von ihm angenommenen eigenen „Sündhaftigkeit“ herrührten) wieder auf. 1841 und 1843 ist er in Berlin, hört dort Schelling¹ (1775 – 1854).



Ein Kernsatz von Kierkegaard: Wahrheit existiert nur im Menschen, nicht außerhalb von diesem.

Kierkegaard greift in den letzten Lebensjahren die dänische Staatskirche an. Dies sei seine eigentliche Botschaft und alle vorherigen Schriften hätten nur dem Zweck gedient, ausreichend bekannt zu sein, um gehört zu werden. Er stellt Bedingungen auf, was ein wahrer Christenmensch zu sein habe.

Kierkegaard unterscheidet drei „Menschwerdungsstadien“:

Ästhetisches Stadium: Leben im Hier und Jetzt. Sammeln von Eindrücken und Erlebnissen. Im Wesentlichen auf Äußeres bezogen. Ziele habend und verfolgend. Nach Verbesserung strebend. Ansammeln und Ansparen, genießen, das Leiden abwehren und vermeiden.

¹ Philosoph und Hauptvertreter des deutschen Idealismus, der besagt, dass die Welt aus geistigen Gebilden (Entitäten) geschaffen ist, was auf Platon (etwa 428-348 v. Chr.) zurückgeht. Der Gegenpart zu dieser Anschauung ist der Materialismus, der auf Aristoteles (384 – 322 v. Chr.), einem Schüler Platons zurückgeht.

Ethisches Stadium: Ambivalenz zwischen der Selbstbeurteilung als immanentes und transzendentes Wesen. ICH im Widerstreit mit Gott, Körper mit Geist, Sein mit nicht-Sein.

Religiöses Stadium: Erkennen der eigenen Begrenztheit. Transzendenz (Loslassen des EGO). Erkennen, dass Gott (oder das nicht-Manifeste) intellektuell nicht erkennbar ist, sondern nur in der Ruhe des jeweiligen Augenblicks (im JETZT).

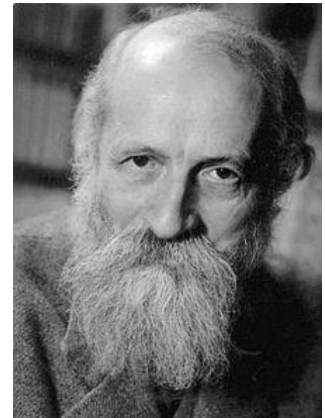
2.2 Otto Rank (1884-1939)

Engster Vertrauter Sigmund Freuds bis zur Entfremdung 1924 in der Folge seiner Veröffentlichung „Das Trauma der Geburt und seine Bedeutung für die Psychoanalyse“. 1926 Paris, 1936 New York. Rank zeigte, dass auch in der Psychoanalyse von Freud abweichende Auffassungen möglich sind. So führte er u. a. die zeitliche Begrenzung von Behandlungsdauern in der Psychotherapie ein und hob den Beziehungsaspektes zwischen Therapeut und Patient hervor.



2.3 Martin Buber (1878 – 1965)

Österreichisch-israelischer Religionsphilosoph. Hält 1924 Tao-de-King Kurs auf dem Monte Verita ab, flieht 1938 nach Jerusalem. Wendet sich zur selben Zeit gegen einen offenen Brief Gandhis, in der dieser anscheinend oberflächlich „die Juden“ mit „den Unberührbaren“ in Indien vergleicht und Palästina den Arabern zuordnete. Das Hauptwerk „ICH und DU“ behandelt das Verhältnis des Menschen zu Gott und zum Mitmenschen als existentielle, dialogische und religiöse Prinzipien.



Der Mensch bildet seine Identität vornehmlich in Relation zu dem ihn Umgebenden: Erst die Begegnung mit einem menschlichen Gegenüber, dem „Du“ (Ich-Du-Beziehung), oder mit der dinglichen Welt, dem „Es“ (Ich-Es-Beziehung), ermöglicht eine Abgrenzung des „ICH“ von seiner Umwelt. Das ICH entsteht erst durch das DU.

„Es gibt kein Ich an sich, sondern nur das Ich des Grundworts Ich-Du und das Ich des Grundworts Ich-Es. Wenn der Mensch „Ich“ spricht, meint er eins von beiden.“

Die Ich-Du-Beziehung ist jedoch insofern von der Ich-Es-Beziehung unterschieden, als nur diese Beziehung eine wirkliche Begegnung, ein wahrhaftiges „Gespräch“ zulässt.

Als Dreh- und Angelpunkt des religionsphilosophischen Ansatzes Bubers ist jedoch die Beziehungsfähigkeit des Menschen zum „ewigen Du“ Gottes zu sehen: „Die verlängerten Linien der Beziehungen schneiden sich im ewigen Du“.

Hierbei ist jedoch nicht von einem naiv-anthropomorphen Gottesbild auszugehen. Vielmehr ist das „ewige Du“ als notwendiger Fluchtpunkt der menschlichen Beziehungshaftigkeit zu sehen, als eine Art Kulmination aller menschlichen Relationalität. Aus dieser Wahrnehmung heraus gehört dem Göttlichen – neben unzählbar vielen anderen Attributen – auch das Attribut der Sprachfähigkeit an, sodass der Mensch durchaus in „ein Gespräch mit Gott“ eintreten kann. Ein Hinweis hierfür kann die Begegnung mit einem „menschlichen Du“ sein:

„Jedes geeinzelte Du ist ein Durchblick zu ihm (zum ewigen Du). Durch jedes geeinzelte Du spricht das Grundwort das Ewige an“.

2.4 Zusammenstellung der Kernaussagen

1. Kierkegaard: Wahrheit existiert nur im Menschen.
Des Menschen Persönlichkeit strebt nach Entwicklung.
Die Entwicklung geschieht in Phasen.
2. Rank: In der Therapie (Beratung) ist der Beziehungsaspekt sehr wesentlich.
3. Buber: Das ICH entsteht erst in Wechselwirkung mit dem ES und dem DU.

Diese drei Aussagen lassen sich in Rogers Ansätzen einer humanistischen Psychologie wiederfinden, wie weiter unten noch gezeigt werden wird.

2.5 Übung 3: Wo stehen Sie gerade?

In welcher oder in welchen der in Kap. 2.1 durch Kierkegaard angegebenen Phasen befinden Sie sich? Woran macht sich das deutlich. Wenn Sie mögen, schildern Sie es in der Runde.

3 Carl Ransom Rogers (1902-1987)



3.1 Kindheit und Jugend

Carl Rogers wird 1902 in einem noblen Vorort von Chicago (Oak Park, Illinois) geboren.

Rogers Elternhaus ist streng, calvinistisch, kompromisslos. Es herrscht eine religiös-ethische Atmosphäre unter Verehrung des Wertes schwerer Arbeit.

Carl Rogers ist das vierte von sechs Kindern und gilt als übersensibel. Carl entwickelt, weil er sich fehl am Platz findet, die Idee, ein Adoptivkind zu sein. Er wird, da bei der Einschulung bereits des Lesens mächtig, direkt in die 2. Klasse eingeschult.

Die Familie gilt als wohlhabend. Der Vater ist erfolgreicher Bauunternehmer und kauft 1915 ein Herrenhaus mit Farmland um diese Farm als Hobby zu führen und macht dieses Hobby so gut, dass die Farm beispielgebend wird. Die Familie lebt dort jedoch relativ abgekapselt, um die Kinder vor schlechten Einflüssen der Kleinstadt zu schützen.

Carl muss morgens um 5 Uhr die Kühe und die Schweine versorgen und den Traktor instand halten. Zudem muss er die Eier der Hühner sammeln und an die Nachbarn verkaufen. Er erhält ebenso wie die Brüder eigenen Landbesitz, den er bearbeiten muss. Nach der morgendlichen Arbeit benötigt er zwei Stunden Fahrt zur



Family at Oak Park (Carl on far right)

Schule. Carl will lesen, aber darf das erst abends. Allerdings keine Romane, Indianergeschichten oder Fantasiegeschichten. Carl passt sich zu dieser Zeit sehr ein.

Es herrscht großer Stress im Elternhaus. Er und zwei Geschwister entwickeln 12-Finger-Darm-Geschwüre (siehe Franz Alexander, *The Holy Seven*). Carl ist oft krank und die Eltern sagen ihm, er würde wohl früh sterben. Carl fühlt sich trotz mangelnder Empathie von seiner Mutter geliebt, obwohl keine vertraulichen Gespräche möglich sind.



Carl (about 1908)

In der Schule ist er isoliert, lebt in einer Traumwelt und ist unzufrieden wenn er nicht in allen Fächern eine Eins hat (typisches Verhalten hochbegabter Kinder). Gehört keiner Gruppe an und wird gerade deshalb zum Klassensprecher gewählt.

Als Kind beschäftigt er sich mit Schmetterlingen und wird rasch Fachmann auf diesem Gebiet. Der Vater ist dabei sehr förderlich, denn er setzt die Rahmenbedingungen, nach denen die Kinder Interesse an wissenschaftlichem Arbeiten finden. Anhand der Agrarwissenschaften lernt Rogers wissenschaftliches Arbeiten, Experimente, Beweisführungen, Hypothesenbildung, etc.

3.2 Studentenzeit

Carl studiert vom 17. bis zum 22. Lebensjahr Agrarwissenschaften und nimmt an „emotional geladenen religiösen Studententreffen“ (CVJM) teil (etwa 1920). Er wechselt daraufhin in das Fach Theologie.

1922 wird er ausgewählt mit einer Studentengruppe für 6 Monate nach Peking zu einem christlichen Weltstudententreffen zu fahren. Er verlobt sich vor seiner Abreise nach China 1922 mit seiner Jugendliebe Helen Elliott und heiratet sie 1924 gegen den Willen beider Elternpaare.

In China lernt er, dass „ernsthafte und ehrliche Menschen“ auch anderen Glaubensrichtungen angehören können als dem Christentum, woraufhin er sich von den religiösen Ansichten seines Elternhauses emanzipiert. Das bezeichnet er als den wesentlichsten Schritt, der dazu geführt habe, dass er ein unabhängiger Mensch sei.

Je näher er am Ende seiner China-Reise dem Elternhaus kommt, umso größer werden seine Unterleibsschmerzen. Seine neuen theologischen Auffassungen führen zu einem schweren Konflikt mit dem Elternhaus. Er wird operiert und muss unmittelbar danach wieder im Holzlager des Vaters arbeiten, wohl als Strafe für seine geänderte Überzeugung. Einen chinesischen Kontakt nutzend, kauft er Ware in China und verkauft sie in Amerika mit großem Gewinn, was ihn finanziell unabhängig vom Elternhaus macht.

Carl will in New York an einem liberalen Seminar Theologie studieren. Der Vater bietet an, für Carl und Helen das Studium zu finanzieren, wenn Carl statt nach New York an das konservative Princeton-Seminar in New Jersey geht. Carl entscheidet sich dagegen. Zur Hochzeit lenkt der Vater ein und schenkt Geld in Höhe von drei Arbeiterjahresgehältern.

Helen bringt 1926 David und 1928 Natalie zur Welt. Beide bezeichnen ihren Vater rückblickend als scheuen Menschen. Sie haben das Gefühl von ihrem Vater geliebt zu werden, allerdings habe er das nicht so zeigen können.

David schildert, dass sein Vater von ihm verlangte, seine unangenehmen Gefühle mit sich selbst auszumachen. Carl Rogers selbst sagt, dass seine Haltung gegenüber Außenstehenden von großer Distanziertheit geprägt war, die er von seinen Eltern übernommen habe.

Carls Ehe ist häufig nicht harmonisch und von mehreren Affären geprägt. Helen stirbt 1974. Rogers ist voll des Lobes für seine Frau und bezeichnet die frühe Beziehung als erstes Erleben tiefer Verbundenheit.

3.3 Befreiung vom Elternhaus und von kirchlichen und psychologischen Dogmen

Zurück zur beruflichen und persönlichen Entwicklung: Rogers organisiert Kindergottesdienste in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule. Durch das Studium der Seelsorge und durch Kontakt zu einzelnen Gemeindemitgliedern beginnt er sich für Psychologie zu interessieren und gerät in Kontakt zu „Alkoholikern, Psychotikern und Hysterikern“.

Religiös sieht er Jesus nun nicht mehr als Gott an, sondern als Ethiklehrer und Sozialaktivisten. Die Angst seinen Eltern den beabsichtigten Wechsel in die Psychologie anzukündigen führt dazu, dass seine Geschwüre sich wieder melden. Er fährt von New York mit Frau und Kind 2000 km nach Chicago um sich dort operieren zu lassen und vor allem auch um mit seinen Eltern zu

sprechen. Als diese hören, dass er nicht Pfarrer werden will brechen sie den Kontakt ab und verbieten seinen Geschwistern ihn zu besuchen. Für Carl ist dies der Beweis für die Unmenschlichkeit christlicher Moral.

3.4 Erfahrungen als Vorstufe des wissenschaftlichen Ansatzes

Rogers studiert in New York klinische Psychologie und arbeitet mit verhaltensauffälligen Kindern. Er entwickelt einen Kinderpersönlichkeitstest, der 1931 veröffentlicht und 500.000mal verkauft wird.

Etwa 700 Kinder pro Jahr werden in der Beratungsstelle in der Rogers arbeitet beraten. Er experimentiert mit verschiedenen Methoden und hält die Psychoanalyse für ungeeignet (welch bizarre Idee, sie könne geeignet sein D.M.). Erziehende Therapie (Verhaltenstherapie) ist bei wenigen Fällen geeignet. Bei der Methode „Überredung und Erteilen von Ratschlägen“ ist der Erfolg nur kurzfristig. Bei der interpretativen Therapie (Herstellen und Bewusstmachen eines Zusammenhanges) macht Rogers zwei Fehlerfahrungen:

a) Ein Junge, dem die Erklärung zwischen seiner Pyromanie und der Masturbation zwar einleuchtet (?) ändert sich jedoch nicht (die Annahme, das könnte klappen, kann man wohl nur aus der Zeit heraus verstehen D.M.);

b) Eine Frau, die resistent ist gegen die ihr nahegelegte Einsicht, dass die Probleme ihres Kindes mit ihrer Ablehnung dem Kind gegenüber zusammenhängen, fasst, bedingt durch die Gesprächsatmosphäre, Vertrauen und wünscht sich selbst die Behandlung durch Rogers zur Lösung ihrer familiären Probleme. Diese Behandlung führt zu einer Verbesserung der Lage der Frau und damit der Lage des Kindes. Rogers lernt daraus, dass der Klient selbst am besten wisse, was ihm „wehtut“, welche Richtung er einschlagen muss, welche Probleme entscheidend sind und welche Erfahrungen tief verschüttet wurden.

Über die Arbeit mit Kindern und dem Vorsitz des Berufsverbandes der Sozialarbeiter entwickelte Rogers die Idee, eine Kinderklinik zu gründen. Um deren Leitung übernehmen zu können, veröffentlichte er Artikel und erhöhte damit seine Reputation. Das Angebot einer Professur an der Ohio State University entlastet ihn davon, sich den Weg zu einer Professur „erbuckeln“ zu müssen; das „verderbe den Charakter und auch alle Lust und Fähigkeit auf Kreatives“ (O-Ton Rogers).

Aufbauend auf einem Seminar über Psychotherapietechniken entwickelt Rogers an der Universität den ersten Ansatz der Klientenzentrierten Psychotherapie. Demnach soll der Klient durch Akzeptanz und Reflexion seine Gefühle klären lernen und sie ausdrücken, um daraufhin sein Verhalten ggf. zu ändern. Es werden nicht einzelne Verhaltensweisen direkt angegangen (Verhaltenstherapie) oder psychische Zustände in der Folge vergangenen Erlebens analysiert (Psychoanalyse), sondern der Klient soll in die Lage versetzt werden, persönlich zu reifen und die Fähigkeiten zu einer Verbesserung seiner „Kongruenz“ (Erläuterung siehe weiter unten) selbst zu entwickeln. Direktives Therapeutenverhalten (Interventionsversuche) sei zu vermeiden, da es in diesem Prozess mehr zerstöre als brächte.

Bei einem Vortrag 1940 an der University of Minnesota, bei dem er seine Gedanken vorstellt, erntet er ambivalente Reaktionen und versteht erst dort, dass sein Ansatz völlig neu ist. Er erläutert in seinem Buch „Counselling and Psychotherapy“ 1942 seine Ideen, in denen er keinen Unterschied zwischen einer Beratung und einer tiefen Psychotherapie sieht.

Aus dem praktischen Bereich erhält er Zulauf, ebenso von Studenten und Promovenden. In den Reihen der Professoren wird er geschnitten, er erhält ein winziges Büro, seine Vorlesungen werden in unvorteilhafte Zeiten gelegt, seine Forschungsprojekte werden nicht unterstützt.² Rogers wechselt daraufhin nach Chicago in das Beratungszentrum und leitet dies, therapiert, forscht, supervisiert.

² Die Psychotherapierichtungen der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie sind fast ein Jahrhundert im unsinnigen Dauerstreit gewesen, welche Auffassung denn die richtige sei. Große Einigkeit besteht jedoch seit Jahrzehnten zwischen beiden, ihre einmal erreichten Besitzstände gegen Dritte zu verteidigen. Aktuell werden Therapien unter Anwendung humanistischer Verfahren nicht von den Krankenkassen bezahlt, was jedoch Therapeuten nicht davon abhält, Rogers Verfahren dennoch anzuwenden, allerdings sozusagen unter anderer Flagge (für weitere Informationen siehe <http://www.dpgg.de/>).

3.5 Humanistische Psychologie

1946 wird Rogers trotz vorgenannter Schwierigkeiten zum Sprecher der American Psychological Association gewählt. Zunehmend tritt er als Vertreter einer dritten Kraft (neben Psychoanalyse und Verhaltenstherapie) in Erscheinung, nämlich der „Humanistischen Psychotherapie“. Protagonisten sind unter anderen:

- Virginia Satir (Familientherapie, Systemische Therapie),
- Abraham Maslow, Ronald D. Laing, Alexander Grof (Transpersonale (spirituelle) Psychologie)
- Viktor Frankl (Logotherapie (Frage nach Sinn, Interaktion Leib-Psyche-Geist)
- Jacob Levy Moreno (Psychodrama (Rollenspiel))
- Fritz Pearls (Gestalttherapie, Arbeit am Augenblick in der Interaktion mit dem Therapeuten)
- Eric Bernê (Eric Lennard Bernstein) (Einbeziehung der Intuition in die Diagnose → Transaktionsanalyse).

Als Beispiel für die Grundhaltung der Humanistischen Psychologie, sei auf Maslow Bezug genommen. Abraham Maslow (1908-1970) unterstützt Rogers humanistische Auffassung, nach der die menschliche Natur eher gut oder neutral als schlecht sei. Antisoziale Emotionen entstünden erst durch die Frustration eines tieferliegenden Drangs nach Liebe, Sicherheit und Zugehörigkeit.

3.6 Grenzerfahrung

Bei der Behandlung einer schizophrenen Frau identifiziert sich Rogers so stark mit ihr, dass er sein ICH nicht mehr von dem Ihren zu trennen vermag. Als „Startherapeut“, der er zu dieser Zeit bereits ist, verlangt er von sich selbst, dass er auch schwierige Patienten erfolgreich behandeln können müsse. Bei einem Kinobesuch erlebt Rogers Halluzinationen und versteht, dass er die Frau nicht weiter behandeln darf. Er übergibt die Klientin an einen Kollegen und „flieht“ für 10 Wochen mit seiner Frau in ihr Ferienhaus. Nach seiner Rückkehr leidet er jedoch noch immer und ein Mitglied seines Beratungsstabes bietet ihm eine Therapie an, in der er verzweifelt einwilligt. Er erkennt Grundmuster aus seiner Kindheit (leicht verletzbarer Selbstwert und den Mangel, Gefühle zeigen zu können). Die Situation bessert sich in der Folge rasch.

Sein zunächst auf der „therapeutischen Methode“ liegende Focus verschiebt sich zum Blick auf das „Verhalten des Therapeuten“ bis letztlich zum Blick auf die „Interaktion zwischen Therapeut

und Klient³. Diese Betrachtung 2. Ordnung³ ist auf Entwicklungen in der Systemtheorie zurückzuführen, die im 20. Jh. neben die Mathematik trat und ebenso wie diese in der Lage ist, für unterschiedliche Wissenschaftsbereiche eine einheitliche Modellgrundlage zu bilden.

Eine Verkürzung des klientenzentrierten Ansatzes auf eine zu trainierende Methode (Gordon-Modell / Buch: Familienkonferenz) lehnt Rogers ab und es kommt zum Bruch mit seinem Schüler Thomas Gordon (1918 – 2002). Gordon hatte dennoch großen Erfolg (wie so häufig tritt derjenige besonders hervor, der die neue Idee gut, weil für die Allgemeinheit nutzbar, verkaufen kann), wurde für seine friedensstiftenden Methodenlehre dreimal für den Friedensnobelpreis vorgeschlagen und war Berater des Weißen Hauses.

In San Diego kaufen die Rogers ein Haus. Rogers ist nun am „Western Behavioral Science Institut“ in La Jolla, San Diego beschäftigt. Er ist 62 Jahre alt und führt Forschungsprojekte zu Erziehung, Drogenmissbrauch, Suchtprävention, Interaktion von Menschen verschiedener Hautfarbe u.a.m. durch.

1968 spaltet sich Rogers mit 25 Kollegen vom Institut aufgrund unterschiedlicher Auffassungen über die Leitung ab. Wie schon öfter ist eine andere Lösung als der Wechsel nicht sinnvoll (die meisten Tischler haben zu Hause einen wackeligen Tisch ☺ (D.M.)).

Das neue Institut arbeitet basisdemokratisch. Es gibt keinen Chef, nur einen Sprecher. Das ist gut für Komplexität, schlecht für gute Arbeitsabläufe. Im Rahmen von ihm entwickelter Encounter-Gruppen (Erläuterung unten) erkennt Rogers in seinen letzten Lebensjahren, dass die absolut freien Abläufe nicht den günstigsten Umgang mit den Ressourcen bieten.

3.7 Encounter-Gruppen

Rogers geht mit den Encounter-Gruppen (Begegnungs-Gruppen) seiner früheren Idee nach, Akzeptanz, Empathie und Kongruenz in ihrer Wirkung nicht nur bei psychischen Erkrankungen sondern auch für „normale“ Personen zu untersuchen.

³ Die Einsicht der Notwendigkeit denjenigen in die Betrachtung einbeziehen zu müssen, der eigentlich der Betrachter ist (hier der Therapeut), ist auf die physikalischen Erkenntnisse über den Einfluss des menschlichen Bewusstseins auf Ergebnisse physikalischer Versuche (Heisenberg) zurückzuführen und wurde von dem Physiker Heinz von Förster in dem Begriff der „Kybernetik 2. Ordnung“ gefasst.

Encounter-Veranstaltungen sind unstrukturierte Sitzungen mit einer Länge bis zu acht Tagen, in denen sich die Gruppe findet, um aus einer Position von zunächst Abwehr und Fassade Offenheit, Ehrlichkeit und Vertrauen herzustellen. Gegenseitiger Trost und Körperkontakt sind erwünscht. Rogers selbst nutzt dies, um aus seiner Rolle des Therapeuten, in der er nach seinem Empfinden mehr gibt als empfängt, zu einer Rolle des auch Empfangenden zu wechseln. Dies wird seinen neurotischen Kindheitsverzerrungen gerecht, aber auch hier erreicht Rogers psychische Grenzen.

3.8 Persönliche Weiterentwicklung

Privat belasten Rogers Ende der 60er Jahre die problematischen Ehen seiner Kinder, der eigene Gesundheitszustand (hoher Blutdruck) und die Gesundheit seiner Frau (Magen- und Darmdurchbruch). Rogers übernimmt zeitweise ihre Pflege, ist aber auf Dauer nicht bereit, dafür seine beruflichen Aktivitäten einzuschränken.

Rogers geht in den Aktivitäten der Flower-Power-Bewegung auf. Er ist dort ein „Guru“.

Die Ehe der Tochter scheitert. In einer anonymisierten aber dennoch erkennbaren Fallbeschreibung kritisiert Rogers den ehem. Schwiegersohn in Bezug auf einen „Mangel an Einsicht“. Die Ehe des Sohnes scheitert ebenfalls und die Schwiegertochter begeht Suizid.

1975, im Alter von 73 Jahren, lernt Rogers die 50jährige Bernice Todres kennen und verliebt sich. Beide führen sehr persönliche Gespräche in denen Rogers auch von mangelnder sexueller Erfüllung erzählt. Diesbezügliche Wünsche bleiben weiterhin unerfüllt und Rogers leidet mehrere Jahre unter Liebeskummer mit allen Stufen der Erregung, Nervosität, falscher Hoffnung, Enttäuschung und Verzweiflung. Hinzu kommen Schuldgefühle gegenüber seiner Frau. Als ihm klar wird, dass Bernice nie mit ihm schlafen wird, geht er eine sexuelle Beziehung mit einer Frau ein, die ihn liebt. Die Liebesgefühle gegenüber Bernice bleiben bestehen. Sein Alkoholkonsum steigt erheblich an. Er geht wiederum bei einem befreundeten Therapeuten in Behandlung. Die Auseinandersetzungen mit seiner Frau nehmen zu. Sie wirft ihm Undankbarkeit vor. Kurz vor ihrem Tod 1979 gelingt jedoch die Versöhnung. Sie stirbt in Anwesenheit von Carl, Natalie und Freunden.

Nach dem Tod besucht Carl einen Workshop von Bernice und wird durch ihre Zurückweisung so stark verletzt, dass sein altes Magengeschwür wieder aufbricht. Erst danach gelingt es ihm, sich von den Gefühlen zu Bernice frei zu machen und auch seine Neigung, bei Kummer Wodka zu trinken, zu überwinden.

In den letzten Lebensjahren beschäftigt sich Rogers mit gesellschaftlichen und politischen Fragen. Er führt Encountergruppen mit Protestanten und Katholiken in Irland durch. Um die Ausweitung seines Ansatzes auf alle Personen deutlich zu machen ändert er die Bezeichnung seines Ansatzes von „klientenzentriert“ in „personenzentriert“.

Privat werden die letzten Lebensjahre glückliche Jahre. Rogers umgibt sich mit Freunden, die ihn geistig fordern und jung halten. Im Alter von 78 Jahren (1980) entwickelt er zeitgleich sexuelle Beziehungen zu drei Frauen, die voneinander wissen und dies akzeptieren. 1985 stirbt Carl Ransom Rogers in der Folge eines Hüftbruches an einem postoperativen Herzinfarkt.

3.9 Kommentar

Wie so häufig führen hier die bizarren moral-religiösen Anschauungen in der Herkunftsfamilie zu familiären Verhaltensweisen, die neurotische Verzerrungen bei den Kindern und damit großes Leiden bei den dann Erwachsenen bewirken. Dabei sind dogmatische Religionen wie so oft mit ursächlich. Die kognitiven Dissonanzen und die darauf zurückzuführenden körperlichen und psychischen Leiden führen aber auch zur Freisetzung erheblicher Energien, die im Idealfall für andere nutzbringend, im ungünstigen Fall für andere schädlich eingesetzt werden.

Rogers hatte in seinem Leben viel zu ordnen und zu kämpfen. Er war kein Heiliger und kein „erleuchteter“ Buddha. Aber genau eben dieses, sein Leiden war es, was ihn nach neuen Ansätzen suchen lies und ihm und uns wesentliche Einsichten bescherte und großem Umfang humanitäre Ansätze in die Welt brachte.

3.10 Rogers Lernerfahrungen

Rogers stellte folgende Punkte als eigene Lernerfahrungen besonders heraus.⁴

- In den Beziehungen zu anderen hilft es langfristig nicht, so zu tun, als wäre ich jemand, der ich nicht bin. Es hilft nicht, freundlich zu scheinen, wenn ich es nicht bin, es hilft nicht so zu tun als wüsste ich die Antwort, wenn ich sie nicht weiß. Es erleichtert vielleicht die derzeitige Situation. Langfristig zeige ich mich aber nicht als der, der ich bin.
- Ich erreiche mehr, wenn ich mir selbst zustimmend zuhören kann. Wenn ich akzeptiere wie ich bin, kann ich mich ändern.
- Es ist wertvoll, sich erlauben zu können einen anderen Menschen zu verstehen. Unsere erste Reaktion ist eine Bewertung (richtig, falsch, ungewöhnlich, krank, albern, ...). Sie zu unterlassen beinhaltet das Risiko sich selbst zu verändern. Mein Verständnis zu anderen erlaubt es ihnen, sich zu akzeptieren und damit, sich zu verändern.
- Es ist für mich lohnend, einen anderen Menschen akzeptieren zu können. Kann ich ihm erlauben mir gegenüber feindlich zu sein? Oder mich zu verehren? Das ist nicht so einfach, weil wir gerne annehmen, jeder denke, fühle und handle wie wir.
- Je mehr ich für die Realitäten in mir und im anderen offen bin, desto weniger ver falle ich dem Wunsch herbeizustürzen und die Dinge in Ordnung zu bringen. Wozu leben wir, wenn wir uns nicht mit unserer Meinung im anderen durchsetzen? Wozu wenn wir keinen Einfluss nehmen? Die Erfahrung zeigt aber, dass gerade dann Bewegung entsteht, wenn wir nicht „anschieben“.⁵
- Das Gefühl mit dem mein Organismus im Ganzen eine Situation wahrnimmt ist verlässlicher als mein Intellekt⁶. Das (intellektuelle) Urteil anderer ist deshalb keine Leitlinie für mich. Nur ein Mensch kann wissen, ob das was ich tue ehrlich, gründlich, offen und gesund ist: Ich.

⁴ Rogers, C., Entwicklung der Persönlichkeit, Klett Verlag, 1973, S. 31 ff

⁵ Sie werden noch bemerken, dass das Schwierigste am Verfahren ist, aufgrund der vom Klienten geschilderten Probleme eben nicht zu intervenieren.

⁶ Diese Erkenntnis ist in die Weiterentwicklung der Methode zum Focusing (Eugen T. Gendlin) eingeflossen.

- Erfahrung ist die höchste Autorität. Keine Idee eines anderen und keine meiner Ideen ist maßgeblicher als die Erfahrung⁷. Nicht die Bibel, nicht Freud oder anderes. In den Erfahrungen die Ordnung zu entdecken, ist das, was mich wissenschaftlich interessiert. Meine früheren Antriebe andere zu befriedigen, wichtig zu sein, an Ansehen zu gewinnen, beruflich vorwärts zu kommen sind widerwärtig.
- Die Tatsachen sind freundlich. Früher waren Tatsachen bedrohlich, weil sie meine Hypothesen zu widerlegen in der Lage waren. Heute sehe ich, dass jede Tatsache näher an die Wahrheit führt.
- Das Persönlichste ist das Allgemeinste. Das was am persönlichsten und einzigartigsten ist, ist das, was andere am tiefsten anspricht.
- Menschen haben eine im Grunde positive Entwicklungsrichtung. Diese sind: positiv, konstruktiv, selbstaktualisierend, sich zur Reife und zur Sozialisation hin entfaltend.

4 Humanistische Psychologie

4.1 Menschenbild

Einen Kernsatz humanistischer Psychologie beschreibt Rogers wie folgt:

„Eine der revolutionärsten Einsichten, die sich aus unserer klinischen Erfahrung entwickelt hat, ist die wachsende Erkenntnis: der innerste Kern der menschlichen Natur, die am tiefsten liegende Schichten seiner Persönlichkeit, die Grundlage seiner tierischen Natur ist von Natur aus positiv – von Grund auf sozial, vorwärtsgerichtet, rational und realistisch.



Dieser Standpunkt ist unserer gegenwärtigen Kultur so fremd, daß ich kaum mit Zustimmung rechne, und er ist in seinen Implikationen so revolutionär, daß er ohne gründliche Überprüfung nicht akzeptiert werden sollte.“⁸

⁷ Siehe weiterführend dazu (z.B. auf youtube) Rupert Spira.

⁸ Rogers, C., Entwicklung der Persönlichkeit, Klett Verlag, 1973, S. 99 f

Weiter führt er an gleicher Stelle aus, dass die christliche Kirche behauptete, der Mensch sei sündhaft. Freud hingegen sagte, der Mensch sei von seinen animalischen Trieben gesteuert. Beide bemühten sich, diese „Kräfte des Bösen“ zu zähmen und es habe viel Zeit bei seiner eigenen Entwicklung gebraucht, bis er diese Grundannahmen in Frage stellen konnte.

Das, was in der Therapie zunächst sichtbar würde entspräche zwar dem Bild des „Bösen im Menschen“, weil feindliche und antisoziale Züge deutlich werden. Das, was aber wie bei einer Zwiebel zum Vorschein kommt, wenn sich im Rahmen einer vertrauensvollen Beziehung sozusagen eine Haut nach der anderen löst, sei eben der oben beschriebene soziale (und liebende) Kern.

4.1.1 Exkurs zu einer evolutionär-psychologischen Sicht

Um dieses aus praktischer Erfahrung gewonnene Menschenbild zu unterstützen, möchte ich zwei Gedanken aus evolutionär-psychologischer Sicht begründen:

- a) Die Grundlage menschlichen Seins ist die Liebe.
- b) Wird die Angst beseitigt, zeigt sich diese Liebe in jedem Menschen.

Zu a)

Die ersten Erfahrungen eines Fötus, und damit die Grundlage der Menschwerdung, sind üblicherweise Geborgenheit, Sicherheit und Liebe. Spätestens mit der natürlichen Geburt tritt allerdings die Erfahrung der Trennung und des körperlichen Schmerzes auf, der jedoch kurz nach der Geburt in dem intensiven Liebeskontakt und der tiefen Bindung zur Mutter mündet. Die Erfahrung des Kindes könnte man zusammenfassen zu:

Auch wenn du im Leben leiden musst, wird dich die Liebe finden und tragen.

Zu b)

Der Mensch strebt als Teil der Natur wie alle Organismen nach der Erhaltung der eigenen Art, wozu er u.a. seine Gene vererbt. Dazu wiederum ist es erforderlich, dass das Individuum:

- a) Ausreichend Nahrung, Licht und Wärme erhält und Sexualpartner findet,
- b) Von den anderen alles lernt, was es als Erwachsener zum Überleben benötigt,
- c) Neue Reviere für Nahrung findet, wenn die alten nichts mehr hergeben und
- d) Dauerhaft und verlässlich Schutz gegenüber Bedrohungen besitzt.

Daraus (vgl. oben a-d) resultieren widerstreitende Begehrlichkeiten

- a) nach individueller Abgrenzung,
- b) nach Gruppenzugehörigkeit,
- c) nach Veränderung, und
- d) nach stabilen Lebensverhältnissen.

Diese Begehrlichkeiten lassen sich mit den von Fritz Riemann herausgearbeiteten „Grundformen der Angst“⁹ in Beziehung setzen, wobei die entstehende Angst die oben postulierte Grundlage der Natur (Geborgenheit und Liebe) verdeckt. Die in folgender Liste angegebenen Extrema stellen sich dann ein, wenn die persönliche Entwicklung gestört wird und Ängste dominieren.

- a) Das Streben nach Individualität bestärkt die Angst vor der Hingabe und führt ggf. zur Überbetonung der eigenen Person, im Extrem zur schizoiden Persönlichkeitsstörung.
- b) Das Streben nach Zugehörigkeit bestärkt die Angst vor der Selbstwerdung und führt im Extrem zur Unterbewertung der eigenen Person und damit zu einer depressiven Persönlichkeit.
- c) Das Streben nach Veränderung bestärkt die Angst vor Notwendigkeiten, ist sehr energieraubend und führt im Extrem zur hysterischen (histrionischen) Persönlichkeit.
- d) Das Streben nach Stabilität bestärkt die Angst vor Veränderung und führt im Extrem zur zwanghaften Persönlichkeit.

Bei Auftreten dieser Grundängste in unterschiedlichen Manifestationen entsteht, wie auch bei allen Tieren, als Angstreaktion ein Impuls nach

- Flucht (Weglaufen, Verdrängen, nicht wahrhaben wollen) oder
- aggressivem Verhalten (Angreifen, Aufblähen des EGO) oder
- devotem Verhalten (unterordnen) oder
- Totstellen (kleinmachen, verschwinden, sozialer Rückzug).

Je nachdem, wie wirksam die individuelle Impulskontrolle ist, wird dieses Verhalten mehr oder weniger als Verhalten ausgelebt bzw. bei Erfolg zum Regelverhalten gemacht.

⁹ Riemann, F.; Grundformen der Angst; Ernst Reinhardt Verlag, 40. Auflage; München 2011

Zusammen mit der oben dargestellten evolutionären Sicht und dem Riemann'schen Konzept wird diese Auffassung sehr schlüssig. Aus Frustration wird Angst, aus Angst kann antisoziales Verhalten folgen.

Das Ängstigen überdeckt so die Basis des Lebens, das Lieben.

4.1.2 Grundlage des Glücklich Seins

Und als hätte es zur Bestätigung noch gefehlt, hier ein Bericht aus dem Magazin von „Die Zeit“¹⁰:

„Laut Harvard-Studien brauchen wir genau eine Sache für ein erfülltes Leben

75 Jahre lang untersuchten Forscher/innen hunderte Menschen. Sie fanden heraus, was uns wahrhaftig glücklich macht.

Auf die Frage, was Glück für uns bedeutet, gibt es viele Antworten. Die einen legen Wert auf Gesundheit. Die anderen auf ein schönes Zuhause. Wieder andere empfinden Glück, wenn sie einfach nur Zeit für sich haben und ein Buch lesen.

Weil wir Menschen so unterschiedlich sind, scheint es das eine Rezept für das Glücklich Sein nicht zu geben. Tatsächlich gibt es das doch, wie Harvard-Forscher/innen in zwei der längsten und umfangreichsten Studien, die je von Menschen über Menschen durchgeführt wurden, herausfanden.

Die echte und tiefe Bindung zu anderen Menschen

Die beiden Studien The Grant Study und The Glueck Study beschäftigten sich über **75 Jahre lang** mit dieser einen Frage: Was macht den Menschen wirklich glücklich? Die Forscher beobachteten über 600 Menschen über diese Jahrzehnte, verfolgten ihre Lebensgeschichten, testeten ihre Blutbilder, scannten ihre Gehirne. Für die Dauer der Studien öffneten diese Menschen die Fenster zu ihren Leben. Einige der Proband/innen sind bereits gestorben, mit anderen stehen die Forscher/innen immer noch in Kontakt.

¹⁰ Eckert, T.; ze.tt, Zeit-Online vom 01.03.2017

Nach einer Analyse dieser unvorstellbaren Massen an komplexen Daten bleibt laut Robert Waldinger, der Teile der Studie betreute, ein Kernerkenntnis:

„Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder. Punkt.“

Die Betonung liege dabei auf gut, wie Waldinger in einem Vortrag für TED erklärt. „Es geht nicht um die Anzahl der Freunde oder ob man in einer verpflichteten Beziehung steckt. **Es ist die Qualität der nahen Beziehungen, die zählt.**“

Die Qualität einer Beziehung erkenne man daran, wie sicher man sich selbst in ihr fühle, während man sein Innerstes mit anderen teile. Daran, wie verwundbar wir dabei seien, wie tief die Beziehung gehe. Und daran, ob wir uns in ihr entspannen können und wir so sein können, wie wir sind; aber auch den/die andere/n so zu schätzen, wie er/sie ist.

Es ist demnach weder Geld, noch körperliche Gesundheit, was uns glücklich macht. George Vaillant, der Leiter der Studie, sagte dem Magazin Inc, welche zwei Elemente am meisten zählen:

„**Das eine ist die Liebe. Das andere ist es, einen Lebensweg zu finden, der Liebe nicht vertreibt.**“

Die Studie zeigt, welche positiven Auswirkungen die Liebe auf unsere emotionale Stabilität und die Gesundheit hat. Wer sich über lange Zeiten einsam fühle, neige laut dem Psychiater sogar zu schlechterer Gesundheit und sterbe womöglich früher.

Die Anwesenheit eines geliebten Menschen dagegen kann sowohl psychischen, als auch physischen Schmerz lindern. Außerdem trägt eine vertrauensvolle Beziehung zu einem entspannten Nervensystem und einem gesunden Gehirn bei.

Unser Glück ist von anderen abhängig

Diese Weisheit könnte uns vor allem eines lehren: unsere Prioritäten künftig anders zu setzen – nämlich dahingehend, fähig für Kommunikation und Austausch zu bleiben. Allein schon deshalb, um gesund zu bleiben. Dazu gehört womöglich, die Arbeitszeit und den Stress zu reduzieren, damit wir unsere Beziehungen vernünftig pflegen können.“

4.2 Aktualisierungstendenz oder „Der Mensch will ja!“

Zurück zu Carl Rogers Sicht. Er führt (ähnlich wie Kap. 4.1.1) aus:

Ein Organismus verfügt über Antriebe, die dafür sorgen, dass er seine Funktionen zunehmend differenziert, um

- a) sich selbst zu erhalten,
- b) seine Effizienz zur Verringerung des Energieeinsatzes zu steigern (denn Energie ist oft limitierender Faktor in der Natur D.M.) und
- c) seine Art durch Reproduktion auszubreiten.

Das was förderlich ist wird angestrebt, das was schädlich ist wird vermieden. Es ist allen lebenden Organismen ein Grundbedürfnis, dies zu tun um weitest gehende Autonomie zu entwickeln und sich der Kontrolle durch äußere Zwänge zu entziehen. Denn die Abhängigkeit von äußeren Gegebenheiten ist riskant. Ändern sich diese, ist der Organismus mit höherer Autonomie überlebensfähiger.

Beim Menschen zeigt sich dieses „Lernen wollen“ zum Beispiel daran, dass ein Kleinkind den aufrechten Gang trotz unzähliger Fehlversuche und großer Anstrengung selbst lernt, obgleich seine Bedürfnisse auch einfacher gestillt werden könnten. Zum Beispiel könnte es sich auch weiterhin krabbelnd fortbewegen und seine Ziele auch so erreichen.

Effekte wie „Bedürfnisreduzierung“ (Maslow), „Spannungs- und Triebreduzierung“ (Freud) sind im Konzept der „Aktualisierungstendenz“ eingeschlossen, es beinhaltet jedoch wie dargestellt auch das Bedürfnis nach Wachstum.

4.3 Vom ICH zum SELBST-Konzept

Wovon reden Sie, wenn Sie „ICH“ sagen? Ein Versuch, sich der Frage zu nähern:

Mit „**ICH**“ umschreibt der Mensch vordergründig eine Gestalt in ihrem aktuellen Zustand mit der sich Teile seines Verstandes vollständig identifizieren. Diese Gestalt beinhaltet für ihn

- einen Körper der inneres oder äußeres Geschehen wahrnimmt,
- einen Geist, der Wahrnehmungen (vorwiegend unbewusst) bewertet und zu starren Erfahrungen generalisiert,
- ein Gedächtnis, das bewusst gewordene Erfahrungen als Erinnerungen „speichert“,
- einen Verstand, der im JETZT Erinnerungen aus dem Gedächtnis bewusst abrufen, aufeinander bezieht, stabil strukturiert, wieder abspeichert und damit Konsistenz erzeugt
- ein Unterbewusstsein, das letztgenannten Vorgang ohne Eingreifen des Verstandes durchführt.

Das in Worten fassbare Ergebnis dieser Prozesse wird „Selbstkonzept“ genannt.

Eckhart Tolle¹¹ hat ein gut verständliches Beispiel dargestellt, um eine nützliche Vorstellung von der kindlichen Entwicklung eines ICH zu gewinnen.

- a) Das Kind erhält einen Namen. Dieser Name ist ein Wort und damit auch ein Gedanke. Das Kind hat sich zunächst noch nicht damit identifiziert und sagt zu diesem Zeitpunkt vielleicht noch „Johnny (hat) Hunger“. Nach und nach identifiziert sich Johnny mit dem Namen = Wort = Gedanke und sagt irgendwann „Ich habe Hunger“. Bereits vor diesem Schritt aber auch fortlaufend während der Reifung erfolgt das Erkunden des eigenen Körpers in Abgrenzung zu anderen. So werden sowohl Körpererfahrungen als auch geistige Begrifflichkeiten zu einem Selbst-Konzept integriert und in einem ICH ausgelebt.
- b) Dieser Vorgang wird in der Folge fortgesetzt. So erhält das Kind Spielzeug, was es seinem ICH in der Sprachform „MEIN“ zurechnet („Mein Ball“). Wird dieses Spielzeug von einem anderen Kind weggenommen, so leidet Johnny Schmerzen, als würde ein Teil von ihm (von seinem ICH) fortgenommen. Das Spielzeug könnte sofort ersetzt werden

¹¹ Tolle, E.; Eine neue Erde; Arkana-Verlag; 5. Auflage 2005, S. 36 ff

und das Problem wäre gelöst, aber es geht nicht wirklich um diesen Gegenstand, sondern um die Verletzung des erweiterten ICH, die solch ein „Diebstahl“ bewirkt. Der Gegenstand ist ebenso wie der Körper und der Name zum Teil des ICH geworden.

- c) Im späteren Leben kommen mein Haus, mein Auto, meine Vorfahrt, meine Frau, mein Mann, meine Geschichte, meine Erfolge, meine Erlebnisse, meine Persönlichkeitseigenschaften, meine Krankheiten, ... hinzu.
- d) Die Summe aller ICH-Erfahrungen der Insider-Position wird zu einem Konzept über das ICH (dem Selbstkonzept) zusammengestellt.

In Bezug auf die ersten Bezugspersonen des Kindes führt Rogers aus: „So entwickelt das Kind „eine »Gestalt« über die Art und Weise, wie es von der Mutter behandelt wird, und jede neue Erfahrung von Liebe oder Zurückweisung wird diese Gestalt beeinflussen.“¹²

Der „Kurs in Wundern“ führt dazu aus¹³:

„Konzepte werden gelernt. Sie sind nicht natürlich. Sie existieren nicht vom Lernen unabhängig. Sie sind nicht gegeben, also müssen sie gemacht sein. Kein einziges davon ist wahr, und viele kommen von Fieberphantasien, glühend vor Hass und vor Verzerrungen, die aus der Angst geboren sind. Was sonst ist ein Konzept als ein Gedanke, dem sein Macher seine eigene Bedeutung gibt? Konzepte erhalten die Welt aufrecht. Sie können jedoch nicht verwendet werden, um aufzuzeigen, dass die Welt wirklich ist. Denn sie alle werden in der Welt gemacht, werden in ihrem Schatten geboren, wachsen heran nach ihrer Weise und „reifen“ schließlich in ihrem Gedanken. Sie sind Ideen von Götzen, mit den Pinseln dieser Welt gemalt, die kein einziges Bild machen können, das die Wahrheit darstellt.“

Zur Vollständigkeit der Hinweis: Diese Gestalt, dieses Selbstkonzept auf das sich der Begriff „ICH“ vordergründig bezieht, ist erkennbar ein rein gedankliches Konstrukt. Menschen identifizieren sich oft vollständig mit dieser Illusion einer eigenen separierten Person.

Die Frage danach, was das ICH denn dann „ist“, wenn obiges „nur“ eine konditionierte Illusion ist oder auch was der Satz „ICH BIN“ bedeutet, führt in diesem Seminar leider zu weit.

¹² Rogers, C.; Eine Theorie der Psychotherapie; II Persönlichkeitstheorie; Ernst Reinhardt Verlag 2009; S. 59 ff.

¹³ Kurs in Wundern; 13. Auflage 2018; Greuthof-Verlag; Kap. 31, V, 7; S. 660

4.4 Divergenz zwischen Wesenhaftem ¹⁴ und Selbstkonzept

Jede Missbilligung des Verhaltens wird als allgemeine Missbilligung erfahren und in das Konzept vom eigenen ICH (dem Selbstkonzept) integriert. Das maßgebende Kriterium für die Verhaltensanpassung ist damit zunehmend nicht mehr die **wesenhafte** Erfahrung des eigenen Organismus in Bezug auf die von engen Bezugspersonen unabhängige Außenwelt, sondern die Wahrscheinlichkeit, mit der das Kind Liebe erhält. Die Mutter (der Vater) übertragen durch bestätigendes oder ablehnendes Verhalten ihre eigenen Muster der Interaktion mit der Welt (z.B. aus alten **Glaubenssätzen**) auf das Kind, dies oft im Widerstreit zu dessen „organismischen Bedürfnissen“ (Begriff Rogers für „wesenhaft“), in deren Summe somit im Widerstreit zum **Wesen** des Kindes.

Beispiel: Das verletzte Kind spürt, dass der Vater ein Weinen (organismische Bedürfnisbefriedigung) nicht akzeptieren wird, unterlässt es und macht stattdessen ein fröhliches Gesicht. Das Selbstkonzept bildet sich in der Form heraus: „Ich bin keine Heulsuse, mir machen Schmerzen nichts aus“. Das Selbstkonzept weicht so von der tatsächlichen und wesenhaften organismischen Bewertung ab. Durch Projektion¹⁵ sagt das Kind zum anderen Kind wenn dieses weint nun: „Du Heulsuse“. Um sich die positive Beachtung der wesentlichen Bezugsperson zu sichern, verfälscht es wertvolle Erfahrungen und nimmt sie lediglich auf der Ebene der Bewertung durch diese wahr.

So entspricht das Selbstkonzept des heranwachsenden Menschen, wenn es sich ungünstig entwickelt, in weiten Teilen nicht seinem Wesen. Vielmehr gibt es zwischen beiden Polen mehr oder weniger große Konflikte, deren Symptome von Freud unter dem Begriff der „Neurose“ gefasst wurden.

4.5 Erziehung zur Gewalt

Marshall Rosenberg, ein Schüler von Carl Rogers und bekannt für seine Arbeit im Bereich gewaltfreier Kommunikation führt in einem Seminar¹⁶ sinngemäß Folgendes auf die Frage hin aus, warum, wenn gewaltfreie Kommunikation so einfache Regeln hat, dennoch die Gewalt in der Welt so sehr dominiert:

¹⁴ Der Begriff „Wesenhaft“ stammt nicht von Rogers, sondern wird hier neu eingeführt.

¹⁵ Projektion: Übertragen und Verlagern eines innerpsychischen Konfliktes auf andere Personen, Menschengruppen, Lebewesen oder Objekte.

¹⁶ Marshall Rosenberg, Erziehung zur Gewalt, Quelle www.youtube.com

- Wenn Sie beginnen wollen ihr Kind zur Gewalt zu erziehen, bringen Sie ihm bei darauf zu achten, ob das was es tut richtig oder falsch, gut oder böse, normal oder unnormale ist.
- Wenn das nicht reicht, bringen Sie ihm bei, darauf zu achten, ob andere Gutes oder Böses, Richtiges oder Falsches, Normales oder Unnormales tun.
- Wenn Sie das noch verschlimmern wollen, bringen Sie ihm bei, sich zu fragen, was der andere wohl meint, dass es tue und was der andere von ihm hält.
- Wenn Sie das noch verschlimmern wollen, bringen Sie ihm das Konzept des „Verdienen“ bei. Liebe muss danach erworben werden.
- Und wenn es sich schlecht verhält bringen Sie ihm bei zu verstehen, dass es die Strafe verdient. Und bringen Sie ihm außerdem noch bei, dass wenn sich jemand anderes schlecht verhält dieser Strafe verdiene.
- Wenn Sie das noch verschlimmern wollen: Bringen sie ihm bei, dass Strafe manchmal notwendig sei um Menschen dahin zu bringen, wo sie sein sollten.
- Noch schlimmer? Bitte: Bringen Sie ihm bei, Lob einzusetzen um das zu erreichen was es will. (D.M.: Was nicht gegen wahrhaftige Wertschätzung spricht).
- Schlimmer? Bringen Sie ihm bei, dass auch Sie das Gefühl von Schuld nutzen können um andere zu manipulieren. „Ach mein Kind, du weißt doch wie unglücklich ich bin, wenn du dein Zimmer nicht aufräumst! (Schluchz)“. Oder allgemeiner formuliert: Bringen Sie ihm bei, Gefühle so einzusetzen, dass es erreicht was es will.
- Wenn Sie ein Monster wollen: Zeigen sie ihm, wie es aus vorgenannten Konzepten Macht gewinnen kann und lehren Sie es eine Sprache, die unterschlägt, dass es Wahlmöglichkeiten gibt. Dazu eignen sich Begriffe wie „Immer“, „Nie“, „Alle“, „Keiner“, „Er/Ich muss oder sollte“ ...
- Wenn Sie das tun, vergessen ihre Kinder, wie wunderbar die Liebe sein kann und es beginnt ihnen Freude zu machen, anderen Menschen Schmerzen zuzufügen.

Wollen Sie erkennen, wie weit ein Kind bereits darin fortgeschritten ist, so lassen sich folgende beobachtbare Fragen ableiten:

- Stufe 1: Unterscheidet das Kind Richtig und Falsch, Gut und Böse, Normal und Unnormal?
- Stufe 2: Weiß es, ob es Gutes oder Böses, Richtiges oder Falsches, Normales oder Unnormales tut?
- Stufe 3: Fragt es sich bereits, was der andere wohl glaubt, was es tut?

- Stufe 4: Tut es Dinge um beachtet, respektiert, geliebt zu werden?
- Stufe 5: Glaubt es, dass Bestrafung notwendig sei?
- Stufe 6: Glaubt es, dass man mit Bestrafung etwas erreichen kann?
- Stufe 7: Lobt es bereits andere um etwas zu erhalten, was es möchte?
- Stufe 8: Sagt es zu anderen, diese seien an etwas Schuld um sie zu manipulieren in ihrem Sinne zu handeln?
- Stufe 9: Hat es aus vorgenanntem schon ein System gebildet, was dazu führt Macht über andere zu besitzen?

4.5.1 Verbindung zwischen kognitiver Verzerrung und Riemann

Um den Schluss zu dem in Kap. 4.1.1 über das Riemann'sche Angst-Modell Gesagtem herzustellen, sei noch einmal der „Kurs in Wundern“¹⁷ zitiert:

„Angst ist stets das Zeichen von Anstrengung, die immer dann entsteht, wenn das, was du willst, mit dem in Konflikt steht, was du tust. Diese Situation entsteht auf zweierlei Arten. Erstens kannst du beschließen, miteinander in Konflikt stehende Dinge zu tun, entweder gleichzeitig oder nacheinander. Das führt zu einem konflikthaften Verhalten, das für dich unerträglich ist, weil jener Teil des Geistes, der etwas anderes tun will, entrüstet ist. Zweitens kannst du dich so verhalten, wie du glaubst, es tun zu müssen, ohne es aber voll und ganz zu wollen. Das erzeugt ein beständiges Verhalten, bringt aber große Anstrengungen mit sich. In beiden Fällen sind Denken und Handeln nicht in Einklang miteinander, was eine Situation zur Folge hat, in der du tust, was du nicht wirklich tun willst. Das löst ein Gefühl von Zwang aus, welches für gewöhnlich Wut erzeugt, und daraus folgt mit einiger Wahrscheinlichkeit Projektion. Jedesmal wenn Angst da ist, liegt es daran, dass du dich nicht entschieden hast. Dein Geist ist deshalb gespalten und es ist unvermeidlich, dass dein Verhalten sprunghaft wird. Eine Berichtigung auf der Verhaltensebene kann den Irrtum von der ersten Art zur zweiten verschieben, wird aber die Angst nicht auslöschen.“

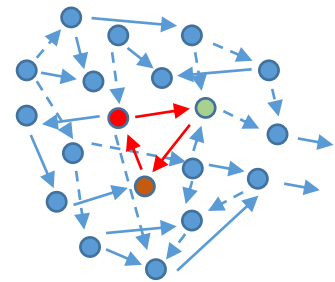
Die bloße Beeinflussung des Verhaltens ist demnach nicht geeignet, die Angst dauerhaft zu reduzieren und damit eine nachhaltige Änderung (im Kurs ein „Wunder“ genannt) zu bewirken.

¹⁷ Kurs in Wundern; 13. Auflage 2018; Greuthof-Verlag; Kap. 2, VI, 5; S. 29f

4.6 Nutzung der Aktualisierungstendenz in der Psychotherapie

Das Folgende ist (wie alles Vorgenannte) ein Gedankenmodell, keine „Wahrheit“:

Stellen Sie sich vor, die Psyche eines Individuums ließe sich als ein System, bestehend aus Elementen und Wirkungen zwischen diesen Elementen beschreiben. Die beiden Pfeile nach außen symbolisieren das aufgrund psychischer Zustände erfolgende äußere Verhalten dieses Menschen. Es gäbe ferner besondere Elemente in diesem System, die in ihrer Wechselwirkung ein aktuelles psychisches Problem erzeugen, sobald sie aktiviert werden (im Modellbild farblich angedeutet). Diese drei hier dargestellten Elemente incl. der roten Wirkungen untereinander stellen bildhaft einen inneren (neurotischen) Spannungszustand dar.



Betrachten wir drei grundlegende Therapieformen:

- Psychoanalyse nach Freud,
- Verhaltenstherapie nach Watson und
- Gesprächstherapie nach Rogers.

Folgendes Vorgehen lässt sich für die einzelnen Therapieformen konstatieren.

Die Psychoanalyse hinterfragt in einem aufwendigen Prozess (oft über mehrere Jahre andauernd) eine große Menge der Wechselwirkungen des Gesamtsystems um alle wesentlichen mit dem Problem in Verbindung stehenden Zusammenhänge zu analysieren, dem Bewusstsein des Klienten zuzuführen und dadurch eine Veränderung, letztlich der „Problemelemente“ einzuleiten (Katharsis).

Die Verhaltenstherapie beeinflusst die mit den unmittelbar von außerhalb des Systems gut erkennbaren Verhaltensweisen (siehe Pfeile rechts im Bild) verknüpften Elemente und erzielt im Hinblick auf erwünschte Verhaltensveränderungen oft gute Resultate.

Die Gesprächstherapie schafft durch die besondere Beziehung zum Therapeuten einen sicheren Raum, in dem sich das Gesamtsystem sozusagen entspannen und sich in einem Prozess der

Reorganisation aktualisieren kann. Spannungsarmut entwickelt sich und Heilung, als natürlicher, selbstorganisierender Prozess tritt ein.

Assoziation: Letzteres erinnert an den technischen Prozess des „Spannungsarmglühen“ von Stahl. Erkalte Stahl, der unter Spannungen steht (bspw. entstanden durch Schmieden), wird stark erwärmt. Die die Kristallgitter bildenden Atome (die Elemente in unserem obigen Modell) geraten dadurch in Schwingung, wodurch die unter Spannung stehenden es vermögen, ihre Lage zu verändern und die Gitterstruktur sich in den vormals verspannten Teilen neu entwickelt. Der spannungsärmere Zustand stellt sich damit „selbstorganisierend“ ein, indem die Randbedingungen (hier Wärme) bereitgestellt werden.

4.6.1 Widerstand

Bei angestrebten Veränderungsprozessen ist ein Hauptproblem dass, das es Widerstände gegen das Verändern bestehender Verhältnisse gibt. Wir wollen uns aus Angst vor Veränderung (siehe oben Kap. 4.1.1, zu Riemann) in dieser Welt stabilisieren. Wir leiden lieber, als die Unwägbarkeit der Veränderung zu akzeptieren. Die Frage „Wer bin ich?“ begleitet uns deshalb Zeit unseres Lebens, bewusst oder unbewusst und soll uns konsolidieren. Diese Widerstände bedingen es oft, dass Erfahrungen mehrfach gemacht werden müssen bis das Selbstkonzept sich ändert, wenn dies überhaupt möglich ist. Meist ist erst ein großer Leidensdruck erforderlich, der uns zur Veränderung zwingt. Der nicht-direktive Ansatz ist meines Erachtens derjenige, der Widerstände am besten zu vermeiden hilft.

4.7 Übung 4: Glaubenssätze

Welche Glaubenssätze kennen Sie in ihrem Leben? Bspw.: „Früh krümmt sich, wer ein Häkchen werden will“ oder „Nimm dich selbst nicht so wichtig!“ oder andere? Bitte schreiben Sie einige davon auf. Verhalten Sie sich ihnen gemäß? Welchen Glaubenssatz finden Sie zu 100 % richtig? Haben Sie sich diese Regel selbst auferlegt oder woher stammt sie? Wozu ist sie gut? Was hat diese Übung mit der Frage zu tun, wie weit Ihr Wesen vom Selbstkonzept entfernt ist, also wie kongruent Sie sind?

4.8 Das EGO

Eine hilfreiche Ergänzung zur oben dargestellten Terminologie liefert Eckhart Tolle auf der Basis von „Ein Kurs in Wundern“ mit seiner Beschreibung dessen, was er **EGO** nennt.

Der psychische Modus wird dann **EGO** genannt, wenn der Mensch vollständig mit einer Rolle identifiziert ist und sich automatisch, d.h. ohne bewusste Reflexion seines Fühlens, Denkens, Wahrnehmens und Verhaltens, dementsprechend verhält. In diesem Modus befinden sich die meisten Menschen die meiste Zeit ihres Lebens. Man könnte ihn „Autopilot“ nennen.

Freud nannte den Bewusstseinszustand, auf dem Vorgenanntes sich entwickelt „vorbewusst“. Man könnte ihn sich bewusst machen, tut es aber selten. Höchstens wenn ein äußerer Anlass als Impuls dazu wahrgenommen wird. Individuell bestehen erhebliche Unterschiede in der Fähigkeit, den EGO-Modus verlassen zu können bzw. ihn regelmäßig zu verlassen. Das heißt, individuell sind völlig unterschiedliche Geisteszustände und Wahrnehmungen unbewusst, vorbewusst oder bewusst.

Ein Mann ist im Moment des Elfmeters beim Fußball unreflektiert Fan seiner Mannschaft und als solcher im EGO-Modus. Er schreit, tobt, lacht, schimpft, usw. Zwei Sekunden später ist er voll und ganz Vater, der seinen kleinen Sohn tröstet, weil die „eigene“ (☺ daran erkennen Sie die Identifikation) Mannschaft zurückliegt, auch als Vater handelt er jedoch automatisch, also im EGO. Fragt man ihn, was er gerade macht, so sagt er „ICH tröste meinen Sohn“ und kann sich damit aus der Identifikation kurzzeitig lösen und den EGO-Modus verlassen, bevor er wieder dahin zurückkehrt. Sagt man zu ihm: „Lass die Memme doch heulen!“, so wird er sicher sehr aggressiv antworten und in einen neuen EGO-Modus fallen.

Man kann trainieren, sich seines ICH immer mehr und öfter bewusst zu werden (Präsenz) und damit sein EGO zu erkennen und dadurch beständig zu reduzieren. So dient die Meditation u.a. der Erlangung diesbezüglich verbesserter Fähigkeiten.

5 Zwischenresümee

Unser eigenes Fühlen, Wahrnehmen, Erinnern und Denken ist auf der Basis unserer Lernerfahrungen in Interaktion mit unserer Umwelt entstanden. Dabei weicht das Erlernete mehr oder weniger von dem ab, was unserem Wesen entspräche und unser organismisches Bedürfnis wäre.

Das tiefste aller Bedürfnisse ist die innere Beziehung zu vertrauensvollen Menschen. Auf ihrer Basis kann eine Weiterentwicklung unserer Fähigkeiten, nach der wir automatisch streben, gut

funktionieren. Dies gilt auch für die Weiterentwicklung des Bewusstseins, weg vom EGO-Modus, der die Basis allen Leidens ist.

Aus Leiden entsteht Angst und aus Angst entsteht Leiden. Die Angst hindert uns an positiven Entwicklungen und führt zu akuten und chronischen Spannungen in unserer Psyche. Diese können erst dann mittels Selbstorganisation abgebaut werden, wenn der äußere Rahmen dazu geeignet ist. Der Körper heilt sich selbst und so vermag es auch die Psyche zu tun.

Carl Rogers hat auf der Basis dieses Wissens das folgende Verfahren entwickelt, das wir nun ansatzweise verstehen und einüben werden.

6 Berater und Klient

Carl Rogers: "Die Art der Beziehungsgestaltung zwischen Berater und Klienten ist der entscheidende Wirkfaktor für Veränderungen ..." ¹⁸

Sechs Bedingungen müssen erfüllt sein um Veränderung zu ermöglichen:

1. Zwei Personen befinden sich in Kontakt (siehe Kap. 0).
2. Einer von ihnen (Klient) ist im Zustand der Inkongruenz, ist verletzlich oder voller Angst.
3. Der andere (Berater) ist in der Beziehung kongruent (2. und 3. siehe Kap. 0).
4. Der Berater empfindet dem Klienten gegenüber bedingungslose positive Beachtung (siehe Kap. 0).
5. Der Berater erfährt im empathischen Verstehen den inneren Bezugsrahmen des Klienten (siehe Kap. 0).
6. Der Klient nimmt mindestens in geringem Maße die Bedingungen 4 und 5 wahr (siehe Kap. 6.6).

Aus diesen sechs Punkten ergeben sich die folgenden Kapitel.

¹⁸ Aus Weinberger, S.; Klientenzentrierte Gesprächsführung; Beltz-Verlag, 14. Auflage 2013, S. 21

6.1 Rapport (oder „Der gute Draht zum Klienten“)

Ein guter Draht zum Klienten muss immer wieder hergestellt und abgesichert werden.

6.1.1 Aktives Zuhören

Dazu gibt es aus dem Neuro-Linguistischem-Programmieren (NLP) einige „Tricks“, deren Anwendung uns beim ersten Kontakt helfen kann.¹⁹

Hier geht es zunächst nicht darum, was sie sagen (dazu siehe Pkt. Paraphrasieren), sondern welche Körpersprache Sie zeigen, allenfalls, welche Grunzlaute ☺ Sie von sich geben.

Ausdruck: Ich höre Ihnen zu. Ich bin ganz bei Ihnen.

Ausführung: Blickkontakt, Strahlen in ihren Augen. Nicken. „Aha, Hmm, achja“.

Voraussetz.: Zuwendung, Konzentration, Aufmerksamkeit (keine Ablenkungen).

Ausdruck: Ich bin zuversichtlich.

Ausführung: Lächeln. Neugier zeigen. Mimik. Augenbrauen. Augen.

Voraussetz.: Mitfühlen nicht Mitleiden.

Ausdruck: Ich bin Ihnen ähnlich.

Ausführung: Gleiche Sitzhaltung. Gleiche Gestik. Gleicher Gesichtsausdruck.
Ähnliche Geschwindigkeit.

Voraussetz.: Zurückstellen des eigenen ICH und vor allem auch des eigenen EGO.

6.1.2 Paraphrasieren

Wiederholen Sie inhaltlich das, was sie von dem, was ihr Klient sagte verstanden haben.

Wiederholen sie nicht wörtlich, da der Klient sich sonst unwohl fühlt („Warum äfft der mich nach?“). Lassen Sie nicht zu viel an Material aufkommen. Notfalls unterbrechen Sie den anderen durch „Ich möchte das gerade mal zusammenfassen um sicher zu sein, dass ich sie richtig verstanden habe.“

Haben Sie erreicht, dass der andere verstanden hat, dass sie an einem Verstehen dessen was er ausdrückt wirklich interessiert sind, halten Sie diese Verbindung weiter am Leben. Worauf Sie dabei achten sollten, erfahren Sie in Kap. 7.4.

¹⁹ Eine Weiterführung der Techniken des NLP würde dem Rogers-Verfahren entgegenstehen.

6.2 Kongruenz (des Beraters)

Die Kongruenz des Beraters in der Gesprächssituation ist die wesentlichste Voraussetzung und auf ihr basiert alles Weitere. Sie ist aber wohl auch die schwierigste Voraussetzung von allen.

Die Beratung ist dann mit zunehmender Wahrscheinlichkeit erfolgreich, wenn der Berater zunehmend „in der Beziehung er selbst ist, ohne sich hinter einer Fassade oder Maske zu verbergen“²⁰ (Zu Masken und Rollen vgl. Kap. 6.3.1).

Der Berater ist sich dessen gewahr, was er erlebt und leibhaftig empfindet und ist in der Lage, dies dem Klienten dann, wenn es angemessen ist mitzuteilen.

Der Berater ist damit in der Beziehung transparent für den Klienten und lebt offen die Gefühle und Einstellungen, die ihn im jeweiligen Augenblick durchströmen. Dies setzt ein vertraut Sein mit dem Fluss des eigenen inneren Erlebens, also eine gut entwickelte Persönlichkeit mit ausreichenden Fähigkeiten der Selbstbeobachtung und Selbstreflexion voraus.

Rogers selbst beschreibt den Zustand so:

„Bei dem Versuch, diesen Zustand zu beschreiben sind wir auf den Begriff der Übereinstimmung mit sich selbst (Kongruenz) gekommen. Wir meinen damit, dass die vom Therapeuten erlebten Gefühle seinem Bewusstsein zugänglich sind, dass er diese Gefühle leben und sein kann und sie – wenn angemessen – mitzuteilen vermag. Das heißt, er begibt sich in eine unmittelbare persönliche Begegnung mit seinem Klienten, indem er ihm von Person zu Person gegenübertritt. Es bedeutet, dass er gänzlich er selbst ist und sich nicht verleugnet. Niemand erreicht diesen Zustand ganz und gar, aber je mehr der Therapeut imstande ist, akzeptierend auf das zu achten, was in ihm selbst vor sich geht, und je besser er es fertigbringt, ohne Furcht das zu sein, was die Vielschichtigkeit seiner Gefühle ausmacht, umso größer ist seine Übereinstimmung mit sich selbst.“²¹

Vielleicht kann man ergänzen, dass neben der Tatsache diesen Zustand kaum ganz und gar erreichen zu können es sogar so ist, dass die Qualität dieses Zustandes von Mal zu Mal und auch innerhalb einer Sitzung veränderlich ist.

²⁰ Rogers, C.; Therapeut und Klient; 1977; Fischer Verlag; Ausgabe 1987, S. 30 f

²¹ Rogers, C.; Therapeut und Klient; 1977; Fischer Verlag; Ausgabe 1987, S. 213

Der Berater äußert sich dem Klienten gegenüber also auch über eigene negative Empfindungen. Dies jedoch nur als ICH-Botschaft, z.B.:

Nicht: „Sie erzählen aber ekelhaft Dinge, da schaudert es einen ja.“

Sondern: „Ich bin unangenehm berührt von dem, was sie mir erzählt haben. Ich wollte es wäre nicht so, aber ich kann es gerade nicht ändern.“

6.2.1 Sind Sie kongruent?

Um zu wissen, wann man „echt“ ist wäre es gut, zumindest zu ahnen wer man selbst eigentlich ist. Dies ist die wohl zunächst gewichtigste Frage, der ein buddhistischer Novize nachzugehen angehalten wird. Sie ist (wenn überhaupt) wirklich schwer zu beantworten. Vielleicht ist die Antwort auch „Es gibt keine Antwort“. Aber versuchen wir doch einmal, uns ihr zu nähern.

Sind Sie Ihr Körper?

Nahezu alle Zellen Ihres Körpers erneuern sich ständig. Körperlich sind Sie damit nie „derselbe“. Ihr Körper im Alter von 50 Jahren besteht aus anderen Zellen als sie Ihr Körper mit 40 Jahren oder der im Alter von 2 Jahren hatte. Aber irgendetwas scheint so stabil zu sein, dass sie es mit ihrem Verständnis von „ICH“ verbinden.

Was ist also ihr Körper?

Das wäre physikalisch zu ergründen. Ein Gedankenexperiment²²: Ihr Körper besteht aus Atomen, ebenso wie beispielsweise eine Orange aus Atomen besteht. Stellen Sie sich diese Orange vor. Vergrößern Sie diese Orange auf die Größe der Erde. Schneiden Sie die Orange halb durch. Wie groß ist nun ein Atom? Schätzen Sie. Antwort: So groß wie eine Kirsche. Die halbe Weltkugel (= halbe Orange) ist also komplett mit Kirschen (=Atome) gefüllt. Schauen wir uns nun eine dieser Kirschen an. Sie besteht aus einem Kern (Nucleus) und (stark vereinfacht) die diesen Kern „umkreisenden“ Elektronen auf der Haut der Kirsche. Träger der Materie ist im Wesentlichen der Nucleus. Vergrößern wir die Kirsche (= Atom) auf die Größe des Mount St. Michel, so ist dieser Kern wiederum so groß wie eine Kirsche. Darin enthalten ist nahezu die gesamte Materie des Atoms. Der Raum zwischen der Elektronenhülle und dem Nucleus ist vollständig **leer**.



²² Capra, F.; Film:Wendezeit; <https://www.youtube.com/watch?v=45S4bNSHYDI>

Die gesamte Materie Ihres Körpers (wenn es Materie überhaupt gibt²³) ließe sich damit ohne Probleme auf einem Stecknadelkopf unterbringen. Ihr Körper ist damit nichts „Festes“ (auch wenn unsere Sinne da ganz etwas anderes zu sagen scheinen).

Sind Sie also Materie? Energie? Information?

Sind Sie Ihre eigene Geschichte?

Sind Sie das von ihrer Umwelt konditionierte ICH?

Sind Sie Ihre Seele? Was aber ist ihre Seele?

Sind Sie eine Mischung aus allem?

Wer sind Sie?

Diese Frage können Sie nur für sich selbst beantworten. Und sie finden Sie kaum durch Nachdenken. Um sich dieser Frage dennoch zu nähern und damit letztlich zu einer Verbesserung ihrer Kongruenz zu kommen, hilft vielen Menschen folgende Übung:

6.2.2 Übung 5: Selbstreflexion ermöglichen

Wir versuchen im Folgenden zunächst, um letztlich der Frage „Wer bin ich?“ nachgehen zu können, einen Abstand zur eigenen Person herzustellen, der die erforderliche Selbstbetrachtung überhaupt erst ermöglicht.

Das Atmen ist ein Vorgang, der durch Ihren Körper automatisch erfolgt. Ebenso wie eine Unzahl anderer Prozesse, von denen Sie, selbst wenn Sie Arzt sind, nichts wissen. Ihr Körper hat da seine eigene Intelligenz und braucht ihr Bewusstsein nicht. Das Atmen können wir uns sehr einfach bewusst machen.

Ebenso verhält es sich mit dem Denken. Üblicherweise (außer Sie sind Buddha ☺) läuft ein Großteil unserer Denkvorgänge unkontrolliert und unbewusst ab (im EGO-Modus). Wenn wir unsere Gedanken jedoch urteilsfrei zu betrachten lernen, können wir nach und nach Einfluss darauf nehmen, so wie wir auch innerhalb bestimmter Grenzwerte den Atem anhalten oder auch steuern können.

²³ Vgl. Hans-Peter Dürr, Es gibt keine Materie, rotona, 2013, S. 52ff

Stufe 1: Versuchen Sie bitte folgendes: Setzen Sie sich aufrecht hin. Die Hände vielleicht auf den Oberschenkeln. Entspannen Sie sich. Schauen Sie geradeaus und bewegen Sie ihre Augen nicht. Atmen Sie einmal tief in den Bauch ein und langsam wieder aus. Noch einmal. Achten Sie auf Ihren Atem. Entspannen Sie Ihr Gesicht. Entspannen Sie ihre Augen. Entspannen Sie Unter- und Oberkiefer. Entspannen Sie weiter Ihre Gesichtsmuskulatur. Genießen Sie die Ruhe. Jedes Geräusch von außen führt Sie weiter in die Entspannung.

Nun schauen Sie auf ihre Gedanken. Lassen sie einen Gedanken ruhig in das Feld ihres Bewusstseins kommen. Erkennen Sie ihn und fassen ihn innerlich, wenn sie mögen, in Worte. Bilden Sie einen Satz über den Gedanken und lassen ihn dann weiterziehen. Lassen sie ihn einfach gehen. Warten Sie erneut. Der nächste Gedanke wird bald kommen.

Stufe 2: Erkennen Sie den Moment, in dem kein Gedanke da ist. Dann ist **Stille** in ihrem Kopf, bis der nächste Gedanke auftaucht. Nehmen Sie sein Auftauchen wahr. Steigen Sie aber nicht auf ihn ein. Formulieren Sie ihn nicht mehr aus und schicken Sie ihn einfach weiter. Bemerkten Sie immer wieder die Momente, in denen Stille in Ihrem Geist herrscht. Wenn Sie auf den nächsten Gedanken warten, tun Sie es wie eine Katze vor dem Mausloch. Ganz und gar aufmerksam, fokussiert, dennoch in Ruhe und geduldig abwartend.



Fassen sie den Gedanken nicht mehr absichtlich in Worte, sondern lassen ihn unmittelbar, egal ob er bereits scharf in Worten gefasst vorliegt, als Bild vor ihrem inneren Auge steht oder sich nur als Gefühl unscharf andeutet, weiterziehen. Es reicht, wenn sie feststellen können, dass ein Gedanke aufsteigt, egal, welcher es aktuell ist. Wenn Ruhe herrscht, nehmen sie diese wie die Katze ganz aufmerksam wahr und explizit zur Kenntnis. Genießen Sie die Stille in ihrem Kopf. Versuchen Sie, die Zeit der Ruhe sanft zu verlängern indem sie ihrer bewusst bleiben. Wenn ein Gedanke dazwischen kommt, kehren Sie zur Betrachtung ihres Atems zurück.

Stufe 3: Versuchen Sie aus dem gewöhnlichen Tun im Alltag heraus den Strom automatisch ablaufender Gedanken kurz zu stoppen und unmittelbar in den Zustand der (kurzzeitigen) Gedankenlosigkeit, also der tiefen Stille zu kommen. Nehmen Sie sich selbst dabei sehr genau

wahr, ohne dies in Gedanken zu fassen. Tun Sie das möglichst oft am Tag, auch wenn es nur Sekundenbruchteile der Stille sind.

Stufe 4²⁴: Gedanken basieren auf Grundzuständen, die entweder mit „Krieg, Abgrenzung, Streit, Macht, Dominanz, Ärger, Wut“ oder „Liebe, Frieden, Ausgleich, Demut, Versöhnung, Akzeptanz“ gegen andere oder gegen sich selbst beschrieben werden können. Schließen Sie die Augen. Wiederholen Sie den Leitsatz: „Ich habe keine neutralen Gedanken“ einige Male. Setzen Sie die Richtigkeit dieses Satzes voraus. Prüfen Sie die weiteren Gedanken, die in Ihnen entstehen. Wenden Sie den Satz auf diese Gedanken an.

Auf jeder Stufe werden Sie sich immer wieder in ihren Gedanken verlieren. Sie sind dann unbewusst. Das gehört dazu. Aber die Perioden der Unbewusstheit werden bei Anwendung der obigen Übungen (und ggf. vieler weiterer) immer häufiger unterbrochen.

6.2.3 Übung 6: Kindererziehung Richtung Kongruenz

Was meinen Sie, welche der folgenden Szenen führt am ehesten zu einer Lernerfahrung, die im späteren Leben Kongruenz fördert? Bitte besprechen Sie sich in der Gruppe.

Grundszene: Sommerferien, Urlaub am Strand, der 5jährige Luca kommt zu seiner Mutter und sagt mit herzerreißendem Augenaufschlag, dass er ein Eis haben möchte. Die Mutter weiß, dass er erst vor einer Stunde ein Eis hatte, dass er dies selbst auch weiß und sie ist nicht geneigt, ihm ein zweites zu geben.

- a) Nein, du hattest eben erst eines. Geh wieder spielen.
- b) Hier hast du Geld, hol es dir da vorne selbst. Aber dann gibst du Ruhe, ja?
- c) Komm mal auf meinen Schoß. Wenn du jetzt eins bekommst, dann hast du hinterher Bauchweh. Du kriegst morgen wieder eins. Ja?
- d) Komm auf meinen Schoß. Das Eis schmeckt toll, ne! Lass mal überlegen, ob du heute wirklich noch eins davon essen solltest. Was meinst Du?
- e) Dann bekommst du morgen aber keins, weil du heute schon eins hattest.

²⁴ Ein Kurs in Wundern; Übungsbuch S. 26; Lektion 16, Greuthof-Verlag, 13. Auflage 2018

6.3 In-Kongruenz (des Klienten)

Irgendetwas scheint mit in-kongruenten Menschen nicht zu stimmen, sie kommen oft sozial nicht gut zurecht. Ihr Gesicht, ihr ganzer Körper drücken oft etwas anderes aus, als das, was sie eigentlich sagen oder repräsentieren möchten. Hochbegabte (Menschen mit IQ > 130), hochsensible (Menschen mit starkem Gefühlsleben und hochsensibler Wahrnehmung), hochkreative Menschen (zum Beispiel Indigo-Kinder) oder Menschen mit Asperger-Syndrom (eine leichte Form von Autismus) sind dafür gute Beispiele. Ihr oft durch andere Menschen erzwungenes Anpassen an die Normen einer „normalen“ Gesellschaft (Stichwort ADHS) führt zu dem vorgenannten Eindruck, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, was sie häufig ihrem Selbstkonzept nach und nach hinzufügen und sich zunehmend falsch in dieser Welt fühlen. Geben sie diese Anpassung irgendwann auf, werden sie oft zu wunderbar leuchtenden und kreativen Paradiesvögeln, die auf ihrem Gebiet Motoren von Entwicklungen sind.

Folgendes Beispiel der Entstehung von chronischer In-Kongruenz wurde bereits in Kap. 0 herangezogen: Das Kind hat sich wehgetan und würde eigentlich weinen und damit seinem „organismischen Bedürfnis“ (Begriff von Rogers) folgen. Das Zulassen des Weinens durch den Vater führt dazu, dass die Möglichkeit des Weinens in das Selbstkonzept integriert und ggf. frei und zum Abbau von emotionalen Spannungen genutzt werden kann. Ein Ablehnen des Weinens durch den Vater führt zu einem Unterdrücken der Tränen und einer Darstellung des Kindes im Sinne der Rolle „Es hat mir gar nichts ausgemacht“. Die „Selbstaktualisierung“ (Begriff Rogers) führt damit zu einer weiteren Differenz zwischen aktuellem Selbstkonzept und wesenhaftem Selbst. Diese Differenz ist es, die In-Kongruenz mit hervorruft. Die Rolle wird gespielt, auch wenn sie nicht dem Wesen entspricht.

6.3.1 Masken und Rollen

Fast alle Menschen identifizieren sich mit dem, was sie zu sein glauben. Haben Sie sich darin gut und sozusagen „spannungsarm“ eingerichtet, können Sie oft ein klares Selbstkonzept und einen entsprechenden Selbstwert generieren und treten nach außen diesem Konzept entsprechend kongruent auf. Da gibt es zum Beispiel Typen wie (vgl. Virginia Satir) den Beschwichtiger, den Ankläger, den Rationalisierer, den Ablenker. Aber auch den Ignoranten, den Besserwisser, den Spalter, den Dampfplauderer, die Besorgte, die Hysterische, die Liebevolle, die Zugewandte, den Zuhörer, den Barmherzigen, ...

Dies kann sozial angemessen oder unangemessen, erfolgreich oder nicht erfolgreich und für

andere angenehm oder auch unangenehm sein, darüber ist mit dem Begriff „Inkongruenz“ zunächst nichts ausgesagt.

6.3.2 Übung 7: Masken und Rollen erkennen

Kennen Sie Moderatoren, die einen Rhetorikkurs absolviert haben und denen Sie nichts glauben mögen von dem, was sie sagen? Kennen Sie das von Ihren Freunden oder Kollegen? Da versucht ein Kollege von dem Sie wissen dass er den Chef nicht mag diesen im Gespräch zu beeindrucken. Vielleicht ist er eigentlich ganz und gar nicht politisch interessiert und bemüht sich dennoch einen intelligenten Einwurf in einer politischen Diskussion mit dem Chef zu machen. Sie merken, wie er sich innerlich verbiegt um das zu tun. Ein Gefühl des Fremdschämens kann Sie dann überkommen, wenn Sie in Resonanz mit diesem Menschen und seinem Verhalten stehen. Resonanz ist oft dann gegeben, wenn Sie ein derartiges wesensfremdes Anpassungsverhalten bei sich selbst kennen und nicht akzeptieren mögen. In der Psychologie nennt man dies „Projektion“.

Kennen Sie dieses „peinliche Anpassen“ in ihrem eigenen Verhalten? Wann sind sie echt? Wann sind sie unecht? Wie fühlen Sie sich im ersten, wie im zweiten Fall?

- a) Bitte besprechen Sie in der Gruppe den Unterschied zwischen einer Maske und einer Rolle.
- b) Bitte beschreiben Sie 5 Momente in denen Menschen Masken aufsetzen und 5 Momente in denen sie Rollen spielen.
- c) Welche Rollen spielen Sie selbst täglich? Bitte auch hier Beispiele angeben.
- d) Welche Masken setzen Sie manchmal auf?

Ein Unterschied zwischen Maske und Rolle: Eine Maske verbirgt primär das aktuelle Selbstkonzept um andere zu täuschen. Eine Rolle kann hingegen weitestgehend zum Selbstkonzept gehören, der Mensch ist also damit identifiziert. Dennoch kann eine Inkongruenz darin bestehen, dass dieses Selbstkonzept nicht zu seinem Wesen passt. Folgende Aussagen gelten aktuell für eine jeweilige Situation, beispielsweise dem Gespräch mit einem Klienten und auch innerhalb der Situation können sie wechseln.

Maske: Der Mensch verhält sich anders, als es seinem Selbstkonzept entspricht.

Rolle: Der Mensch verhält sich entsprechend seinem Selbstkonzept aber dieses Selbstkonzept entspricht nicht dem Selbst, das sich seinem Wesen entsprechend bei großer Entwicklungsfreiheit entwickelt hätte.

Kongruenz: Das Selbstkonzept entspricht dem wesenhaften Selbst und wird im Verhalten geäußert und gelebt.

6.4 Positive Beachtung

6.4.1 Übung 8: Meinung vertreten

Petrus über Jesus nach einer Geschichte von Khalil Gibran aus dem Jahr 1928²⁵:

„Als wir wieder einmal in Kapharnaum waren, sprach mein Herr und Meister diese Worte:

„Euer Nächster ist euer anderes ICH, das hinter Mauern lebt. Durch Verständnis könnt ihr diese Mauern zum Einstürzen bringen! (...)

Euer Nachbar ist ein Spiegel, in dem ihr euer Gesicht sehen könnt, verschönt durch eine Freude, die ihr selbst nicht kanntet, oder eine Sorge, die ihr selbst nicht littet.

Ich lege euch nahe, euren Nächsten so zu lieben, wie ich euch geliebt habe.“

Da fragte ich ihn: „Meister, wie kann ich einen Mitmenschen lieben, der mich nicht liebt, der nach meinem Eigentum trachtet und mir meinen Besitz raubt?“

Er antwortete: „Wenn ihr euren Acker pflügt und euer Diener hinter euch hergeht, um die Saat in die offene Erde zu streuen, würdet ihr dann eure Arbeit unterbrechen und euch umschaun, um einen Spatz zu verscheuchen, der sich von einigen Samenkörnern nährt? Wenn ihr dies tut, dann seit ihr der Reichtümer eurer Ernte nicht würdig.“

„Als Jesus dies sagte war ich beschämt und schwieg. Aber ich konnte ohne Furcht und Sorge sein, er lächelte mich an.“

Aufgabe:

Bitte diskutieren Sie den Inhalt mit einem Partner. Bewerten Sie die Geschichte, positionieren Sie sich eindeutig, vertreten Sie Ihre Meinung und versuchen Sie diese im Zweiergespräch darzustellen. Lassen Sie unterschiedliche Auffassungen zu.

²⁵ Gibran, Khalil; Jesus Menschensohn; Patmos-Verlag 2011; S. 158f

6.4.2 Übung 9: Zuhören

Tauschen Sie nun die Partner und wiederholen Sie Übung 8. Sie dürfen nun jedoch erst dann ihre Meinung darstellen, wenn Sie das, was Ihr Gegenüber gesagt hat mit eigenen Worten wiedergegeben haben und Ihr Gegenüber diese Wiederholung als zutreffend und gänzlich richtig freigegeben hat.

6.5 Emphatisches Verstehen

6.5.1 Das Vier-Ohren-Modell nach von Thun (bzw. Paul Watzlawick)

Folgendes nützliches Gedankenmodell hat Friedrich von Thun auf der Basis der wissenschaftlichen Untersuchungen von Paul Watzlawick ²⁶ entwickelt.

Jede verbale Äußerung kann vom Empfänger unter vier Schwerpunkten bezüglich ihres Inhaltes verstanden werden:

- a) Die Aussage über die Sache.
- b) Die Selbstoffenbarung der sich äussernden Person.
- c) Den Appell der sich äussernden Person.
- d) Die Aussage über die Beziehung zwischen den Personen.

Bsp.: Der Kollege sagt zur Kollegin im Büro: „Das Fenster war schon wieder über Nacht offen.“

Die Kollegin versteht vielleicht Folgendes (je nach emotionaler Ladung der Situation).

- 1) Die Sache: „Das Fenster war über Nacht offen. Dies war schon einmal der Fall.“
- 2) Die Selbstoffenbarung: „Mich ärgert es, wenn Fehler nicht korrigiert werden“.
- 3) Den Appell: „Ich möchte, dass du darauf achtest.“
- 4) Den Beziehungsaspekt: „Ich darf das von dir erwarten“.

²⁶ Watzlawick, P.; Beavin, J.H.; Jackson, D.D.; Menschliche Kommunikation

6.5.2 Übung 10: Vier-Ohren-Modell

Bitte analysieren Sie folgende Sätze im Hinblick auf die vier vorgenannten Schwerpunkte und formulieren Sie für jede Ebene einen Satz, so wie unter Kap. 6.5.1 dargestellt .

- a) Wenn du heute wieder zu spät kommst, werde ich das alleine machen.
- b) Findest du, das Kleid was ich trage ist zu kurz?

Welche Schwerpunkte eignen sich besonders, um Informationen für empathisches Verstehen zu gewinnen? Was könnte dem im Weg stehen?

6.6 Klient bemerkt Beachtung und Empathie

Carl Rogers:

„In der Sicherheit, die eine Beziehung zu einem klientenzentrierten Therapeuten gewährt, beim Fehlen jeglicher wirklichen oder angedeuteten Bedrohung für das Selbst, kann es sich der Klient erlauben, verschiedene Aspekte seiner Erfahrung zu untersuchen, so wie er sie wirklich empfindet, so wie seine Sinnesorgane und seine Physis sie erfassen, ohne sie verzerren zu müssen, damit sie dem vorherrschenden Begriff des Selbst (seinem Selbstkonzept D.M.) entsprechen“.²⁷

Der Klient muss merken, dass Sie ganz und gar bei ihm sind. Bitte beginnen Sie nicht mitten im Gespräch damit, Krümel vom Tisch aufzusammeln, auf dem Bleistift zu kauen, mit dem Stuhl zu wippen, einen Fleck aus ihrem Hemd zu reiben, eine Fliege zu fangen oder sonstiges (☺).

²⁷ Rogers, C., Entwicklung der Persönlichkeit, Klett Verlag, 1973, S. 87

7 Das konkrete Beratungsgespräch

7.1 Vor dem Gespräch:

Stimmen Sie sich auf den Kontakt wenn möglich mental ein. Meditieren Sie einen Augenblick. Atmen Sie durch. Aktivieren Sie ihre kongruente Seins- und Erlebensweise.

Generieren Sie Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Wohlwollen und wenn Sie mögen vielleicht Bescheidenheit, Mitgefühl und Demut.

Generieren Sie absolute Akzeptanz unabhängig vom Äußeren des gleich erscheinenden Klienten.

7.2 Begrüßung

Lächeln Sie aus ganzem Herzen, zeigen Sie Wertschätzung in ihrer Körpersprache. Die ersten Sekundenbruchteile entscheiden darüber, ob sie dem Klienten sympathisch sind oder nicht.

Auch darüber, ob der Klient Ihnen sympathisch ist oder nicht.

Spiegeln Sie seine Bewegungsmuster (Pacing). Wenn Sie sich setzen: Setzen Sie sich so, wie auch der Klient sich setzt. Achten Sie darauf, dass ihre Augen etwa dieselbe Höhe haben. Setzen Sie sich ruhig gegenüber um ihre vollständige Aufmerksamkeit deutlich zu machen. Legen Sie einen Block und einen Stift bereit. Wenn Sie merken, dass der Klient unsicher ist, geben Sie ihm etwas Zeit. Beispielsweise, indem Sie ein Getränk bereitstellen oder über das Wetter reden.

7.3 Erste aktivierende Sätze

- Wenn der Inhalt der Beratung noch nicht klar ist:
 - Was führt Sie zu mir? (Offene Frage mit viel Raum zum ausführen)
 - Wobei kann ich Ihnen helfen? (Suggestion: Ich kann ihnen helfen!)
 - Wobei darf ich Ihnen helfen? (Suggestion: Ich mache das gerne und kann es!)
- Wenn der Inhalt bekannt ist bspw.:
 - Wie geht es Ihnen denn heute so? (Das ist viel Raum in einer offenen Frage).
 - Nicht: Geht es Ihnen besser? (Das ist eine geschlossene Ja/Nein-Frage).

- Stellen Sie Rapport durch Aktives Zuhören (siehe Kap. 6.1.1) und Paraphrasieren (siehe Kap. 7.4) her und halten sie diesen Rapport aufrecht.
- Achten Sie auf den emotionalen Teil von Thuns (siehe Übung 9).
- Geben Sie Rückäußerungen mit „Hm, Hm“. Statt mit „Okay“.
- Stellen Sie nur wenige Fragen. Halten Sie Stille aus. Geben Sie Sicherheit und Raum.
- Verwenden Sie eher einfache Worte, wenn auch der Klient einfach spricht.

7.4 Paraphrasieren

Paraphrasieren heißt nicht lediglich wiederholen des Gesagten. Das könnte der Klient als „nach-
äffen“ empfinden. Es ist zudem nicht so sehr eine Technik, es ist vielmehr der einfühlsame
Ausdruck einer inneren Beziehung zum Klienten.

Gehen Sie dazu auf die Gefühlsebene ihres Klienten ein. Verwenden Sie Begriffe, die den vom
Klienten gewählten Sinnesmodalitäten (Sehen, Fühlen, Hören, Schmecken, Riechen) ähnlich
sind (Rapport).

Beispiel: Klient „Meine Mutter hat mich oft ausgeschimpft. Wenn Sie heute Kritik übt, er-
drückt mich das irgendwie.“

Modalität: Hören. Fühlen.

Berater: „Wenn Sie von ihr Kritik hören, sind Sie belastet. Mmh“

Klient: „Wenn ich sehe, wie kurz die Röcke der Mädchen sind, dreht sich mir der
Magen um“.

Modalität: Sehen, Fühlen.

Berater: „Da mögen Sie gar nicht hinsehen. Da wird Ihnen schlecht.“

7.4.1 Übung 11: Paraphrasieren

Paraphrasieren Sie unter Beachtung der Sinnesmodalitäten:

„Der Chef sollte nicht alles so düster darstellen“.

„Die Lüge meiner Frau zu verzeihen, das schmeckt mir gar nicht“.

„Die lassen mich hier völlig hängen. Das stinkt mir total“.

„Die ganze Situation ist so nicht mehr tragbar“.

„Mein Sohn ist so hart geworden.“

7.5 Dynamik des Gesprächs

Beginn

Hören Sie anfangs nur zu. Nicken Sie zustimmend, sagen Sie „Hmmm“ oder „Ach“, halten Sie Augenkontakt. Seien Sie zuversichtlich.

Fühlen Sie mit (Mitgefühl = Empathie), aber leiden Sie nicht mit (Mitleid).

Paraphrasieren Sie wie oben beschrieben vorsichtig die Sachverhalte. Verwenden Sie dabei in den ersten Minuten nur wenige Gefühlswörter.

Sagen Sie anfangs vor Ihrer Paraphrase „Ich verstehe Sie so, dass ...“ oder „Damit ich das richtig verstehe, würde ich das wie folgt zusammenfassen ...“, um deutlich zu machen, dass Sie nach dem richtigen Verständnis suchen. Hinterher hat der Klient verstanden, dass auch Sie sich zunächst an das richtige Verständnis herantasten müssen.

Mitte

Später verwenden Sie mehr Gefühlswörter, jedoch immer solche unterhalb der sehr starken Gefühle.

Also	„Sie sorgen sich, dass ...“,	statt: „Sie haben Panik, dass...“
oder	„Mmh, das wäre dann nicht so gut“,	statt: „Das wäre eine Katastrophe“.
oder	„Sie fühlen sich dann nicht wohl“,	statt: „Ihnen geht es dann miserabel“.

Die starken Gefühlswörter verwendet der Klient selbst, wenn er dies möchte. Geraten Sie nicht aus der Fassung, wenn der Klient weint oder andere heftige Gefühle zeigt. Er kann das vor allem tun, weil er Ihnen vertraut. Es ist also ein gutes Zeichen.

Ende

Je nachdem, wie stark ihr Klient emotional beteiligt war, beruhigen Sie das Gespräch (und damit ihn) und gehen Sie nach und nach zu Sachfragen über.

Verabschieden Sie Ihren Klienten mit einem guten und positiven Gefühl. Er sollte wissen, wie es zunächst für ihn weitergehen soll.

8 Zum Abschluss²⁸

Am Ende ein Ende ☺. Schöner kann man es kaum beschreiben, als es Michael Ende tat:

„Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war das Zuhören. Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur recht wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.



Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte – nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme.

Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm plötzlich Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.

Sie konnte so zuhören, dass ratlose, unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden.

Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt, und er ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte das alles der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war.

So konnte Momo zuhören!“

Ich danke Ihnen. Detlef Mamrot

²⁸ Ende, M.; Momo