

Name:

Datum:

## Die personenzentrierte Theorie von Carl Rogers

Die klientenzentrierte **Gesprächspsychotherapie** (Personenzentrierter Ansatz) ist auf den amerikanischen Psychologen Carl R. Rogers zurückzuführen. Klienten- bzw. Personenzentriert wird der Ansatz deshalb genannt, weil dem Menschen nicht als Objekt, sondern als gleichberechtigte Person begegnet wird, die in ihrer gegenwärtigen Lebensphase Hilfe benötigt. Um die Wertschätzung und Gleichberechtigung zu unterstreichen wird hierbei der Terminus „Klient“ verwandt, anstatt der bis dahin üblichen Ausdrücke, wie Patient, Analysand, Kunde, usw.



### 1. Basisannahmen

Nach Rogers wird der Organismus des Menschen nicht von irgendwelchen Trieben gesteuert, sondern von einer einzigen zentralen Energie, und zwar der angeborenen **Tendenz zur Selbstaktualisierung, Selbsterhaltung und Selbstverwirklichung.**

(*Selbstaktualisierung = das angeborene Bestreben des Menschen, seine Entwicklungsmöglichkeiten zu entfalten und zu verwirklichen.*)

Diese Energie ist das grundlegende Motiv für das Tätigwerden des Menschen im Sinne einer Entwicklung zu Autonomie und Selbstbestimmung, weg von Abhängigkeit und Kontrolle durch äußere Zwänge.

Dieses Streben des Menschen führt ständig zu neuen Erfahrungen. Diese

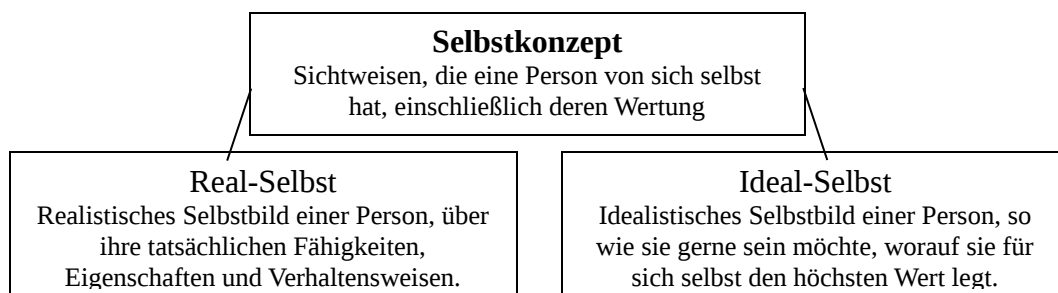
Erfahrungen unterwirft der Mensch einem **Bewertungsprozess**:

- ≡ Erfahrungen, die Selbstaktualisierung ermöglichen werden als positiv bewertet und weiterhin angestrebt.
- ≡ Erfahrungen, die Selbstaktualisierung verhindern werden negativ bewertet und vermieden.

### 2. Das Selbstkonzept

All die individuellen Erfahrungen, die eine Person im Laufe ihres Lebens gemacht hat und weiterhin macht, verdichten sich zu einer für diese Person charakteristischen Realität, die einzigartig ist und von einer anderen Person nie vollständig verstanden werden kann.

Aus dieser individuellen Sichtweise der Dinge entwickelt sich nach und nach das **Selbstkonzept (Selbst)** einer Person.

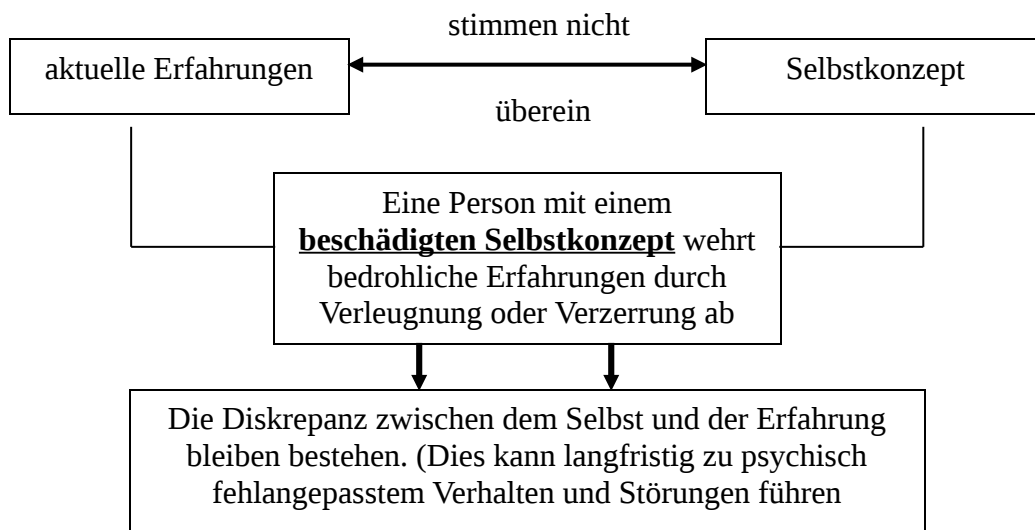
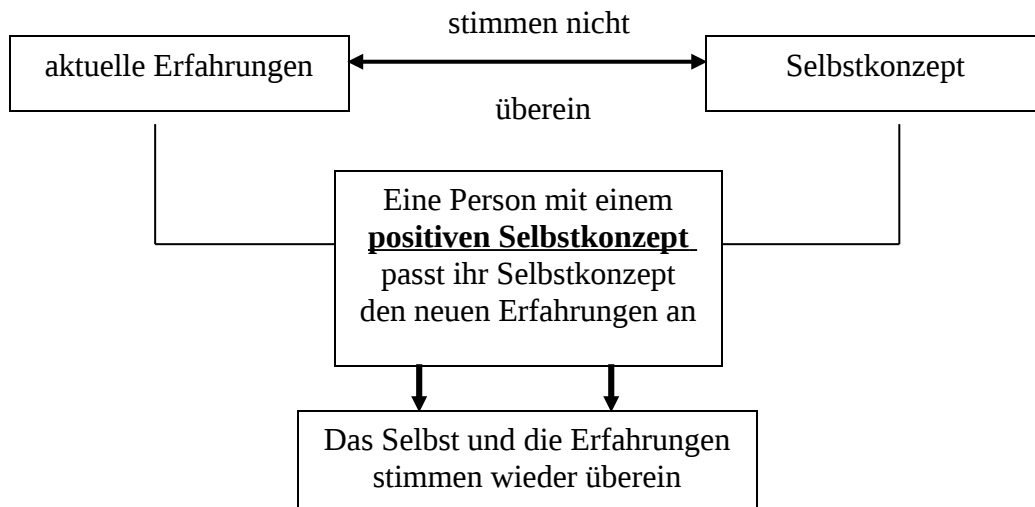


Personen streben nach der Übereinstimmung zwischen Real- und Ideal-Selbst. Sie sind glücklich und ausgeglichen, wenn diese Übereinstimmung weitgehend gelingt, bzw. unglücklich, wenn Real- und Ideal-Selbst zu weit auseinander klaffen.

Das Selbstkonzept eines Menschen wird schon in frühester Kindheit geprägt. Dabei spielen die Beziehungsbotschaften eine entscheidende Rolle. Erfährt das Kind hohe Wertschätzung („*Ich bin erwünscht und wertvoll!*“) dann entwickelt sich oft eine hohe Selbstachtung und daraus ein **positives Selbstkonzept**. Bei geringer Wertschätzung („*Ich bin nicht erwünscht und unbedeutend!*“) entwickelt sich entsprechend eine geringere Selbstachtung und damit ein **negatives Selbstkonzept**.

### 3. Aktuelle Erfahrungen und Selbstkonzept

Jeder Mensch wird andauernd mit neuen Erfahrungen konfrontiert. Diese Erfahrungen können nun sehr stark vom bestehenden Selbstkonzept abweichen. Dabei ist die Qualität des Selbst (positiv bzw. negativ) dafür verantwortlich, wie mit Selbsterfahrungen umgegangen wird, ob sie angenommen oder ignoriert werden.



1. Bestimmen Sie an einem Beispiel den Begriff Selbstkonzept und zeigen Sie an diesem Beispiel auf, wie sich das Selbstkonzept eines Menschen entwickelt.
2. Stellen Sie an zwei Beispielen den Zusammenhang zwischen dem Real- und Ideal-Selbst dar.
3. Verdeutlichen Sie mit Hilfe der personenzentrierten Theorie von Carl Rogers die Entstehung einer Verhaltensstörung am Beispiel einer Depression oder übertriebenen Ängstlichkeit.

Name:

Datum:

Sozialwissenschaften und Rehabilitation

## Die personenzentrierte Therapie von Carl Rogers

Die klientenzentrierten **Gesprächspsychotherapie** (Personenzentrierter Ansatz) ist auf den amerikanischen Psychologen Carl R. Rogers zurückzuführen. Klienten- bzw. Personenzentriert wird der Ansatz deshalb genannt, weil dem Menschen nicht als Objekt, sondern als gleichberechtigte Person begegnet wird, die in ihrer gegenwärtigen Lebensphase Hilfe benötigt. Um die Wertschätzung und Gleichberechtigung zu unterstreichen wird hierbei der Terminus „Klient“ verwandt, anstatt der bis dahin üblichen Ausdrücke, wie Patient, Analysand, Kunde, usw.

Der Fokus der Psychotherapie erfolgt auf das persönliche Erleben des Klienten. Der Therapeut vermeidet danach *„nach Möglichkeit, dem Klienten seine eigene Wertbestimmung aufzudrängen...er stellt fest, dass eine Reihe seiner Klienten sich selbst helfen kann...er versucht dem Klienten nicht in den Weg zu kommen“*.

Rogers hat mit seinem Beratungsansatz die allgemeinen Grundlagen hilfreicher menschlicher Beziehung formuliert. Er beschreibt drei Grundhaltungen, die der Berater einnehmen sollte, um die Entwicklung seines Klienten zu fördern, dabei handelt es sich um die *Kongruenz* (Echtheit), *Akzeptanz* (Wertschätzen) und *Empathie* (einführendes Verstehen). Mit dieser Herangehensweise gestaltet der Berater eine Atmosphäre **„positiver Wertschätzung“**, in der Rogers die Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie sieht.

Die drei Variablen der beraterischen Grundhaltung:

- ≙ **Congruence:** (Kongruenz) Kongruenz - Echtheit - Authentizität - Übereinstimmung mit sich selbst; Nicht: Fassadenhaftigkeit
- ≙ **Positive regard:** (Akzeptanz) Bedingungsloses Wertschätzung - unbedingte Wertschätzung - nicht an Bedingungen geknüpfte Wertschätzung – positive Zuwendung - Achtung - Respekt - uneingeschränktes Akzeptieren - Wertung ohne Bewertung
- ≙ **Empathy:** (Einfühlungsvermögen) Empathie - Einfühlung - einführendes Verstehen - Reflektieren von Gefühlen - Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte.



In einem Klima der emotionalen Wärme und der Wertschätzung, mit anderen Worten, des Fehlens jeglicher Bedrohung in der Beziehung zwischen Therapeut und Klient, kann der Klient seinem Selbst begegnen. Es entsteht ein "Schonraum", in dem er sich selbst nahe kommen kann. Hier ist er fähig, in sich hineinzuhorchen (Selbstexploration) und die ihm eigenen Reaktionen intensiver und unvoreingenommener wahrzunehmen.

Das Wesen und der Erfolg der Gesprächspsychotherapie liegt vor allem darin begründet, dass in diesem Schonklima in der besonderen Beziehung zwischen Therapeut und Klient die Auseinandersetzung mit geleugneten oder verzerrt wahrgenommenen Aspekten des Selbst gewagt werden kann und der Klient emotionale Erlebnisse und Reaktion konkreter fassen kann. Ungegliederte psychische Prozesse können dadurch geordneter und strukturierter werden, wodurch sie für den Klienten leichter handhabbar werden.

Diesem Beratungsansatz liegt die Annahme zugrunde, das der Ratsuchende seine Probleme am besten kennt, das jeder Mensch eine angeborene Fähigkeit zur Selbstlenkung und Selbstregulierung besitzt und das diese Fähigkeit zwar unausgebildet sein kann, durch entsprechende Therapie (Atmosphäre) jedoch wieder neu belebbar ist. Rogers spricht in diesem Zusammenhang auch von dem „Kosmos des Individuums“, in welchen der Therapeut unter Mitarbeit des Klienten Einblick erhalten kann. Nach Rogers ist die Summe der erlebten Erfahrungen über sich selbst das „Selbst“ des Menschen. „Verhaltensstörungen sind demnach Resultate der Abwehr einer Inkongruenz zwischen dem >Selbst< und den aktuellen Erfahrungen mit der Realität“.

Durch das wertschätzende Verhalten des Therapeuten und seine Fähigkeit dem Klienten zu einer Einsicht auf seine momentane Lebenskonstellation zu verhelfen, ohne ihre emotionalen Verstrickungen, Verwirrungen und Ambivalenzen wieder zuspiegeln, das Eigene Selbst objektivierend zu sehen, ermöglicht das Reorganisieren des Selbst und integrierendes Funktionieren des Selbst auf diese Weise zu fördern.

Rogers spricht in diesem Zusammenhang auch von dem „Kosmos des Individuums“, in welchen der Therapeut unter Mitarbeit des Klienten Einblick erhalten kann. Nach Rogers ist die Summe der erlebten Erfahrungen über sich selbst das „Selbst“ des Menschen. „Verhaltensstörungen sind demnach Resultate der Abwehr einer Inkongruenz zwischen dem >Selbst< und den aktuellen Erfahrungen mit der Realität“.

Am Anfang der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie steht folglich die Selbstexploration, welche in der wertschätzenden therapeutischen Atmosphäre unter der Einbeziehung der Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte (VEE) und der Technik des Paraphrasierens gefördert wird, damit sich der Klient aus den daraus resultierende Erfahrungen, erweiternden Verständnis und neuen Einsichten des eigenen „Seins“, nach eigenen Wünschen, Bedürfnissen und damit verbundenen Zielen Reorganisieren kann. Das führt dazu das der Klient nach der Therapie verstärkt das Gefühl hat, „sich unter Kontrolle zu haben, er fühlt sich mehr imstande, mit dem Leben zurecht zu kommen“.