

Zertifizierungsprogramm

Handout „Der Personenzentrierte Ansatz und die notwendigen Bedingungen einer helfenden Beziehung“



Das Menschenbild in der Psychologie war in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts vor allem geprägt durch die Psychoanalyse und den Behaviorismus. Die Psychoanalyse ging davon aus, dass der Mensch von Natur aus triebhaft und asozial ist und erst durch Erziehung zu einem zivilisierten/kultivierten Wesen wird. Nach dem Behaviorismus war der Mensch prinzipiell und beliebig von außen durch entsprechende Einflüsse formbar.

Aus Sicht der damals aufkommenden Humanistischen Psychologie ist der Mensch hingegen von Natur aus selbstbestimmt und sozial. Carl Rogers, einer der wichtigsten Vertreter der Humanistischen Psychologie, postuliert eine übergeordnete Quelle menschlicher Motivation, die sogenannte „Aktualisierungstendenz“:

„Der Begriff bezeichnet die dem Organismus innewohnende Tendenz zur Entwicklung all seiner Möglichkeiten; und zwar so, daß sie der Erhaltung oder Förderung des Organismus dienen. [...] Der Begriff beinhaltet die Tendenz des Organismus zur Differenzierung seiner Selbst und seiner Funktionen, er beinhaltet Erweiterung im Sinne von Wachstum, die Steigerung der Effektivität durch den Gebrauch von Werkzeugen und die Ausweitung und Verbesserung durch Reproduktion. Dies meint die Entwicklung hin zu Autonomie und weg von Heteronomie oder der Kontrolle durch äußere Zwänge.“ (1991: 21 f.)

Die Aktualisierungstendenz, deren Existenz inzwischen durch die biologische Grundlagenforschung bestätigt ist, greift, wenn es Menschen in ihrer Entwicklung mit Bezugspersonen zu tun haben, die folgende drei Qualitäten gegenüber ihrem Erlebens zeigen:

- bedingungsfreie Wertschätzung
- empathisches Verstehen
- Kongruenz/Echtheit gegenüber ihrem eigenen Erleben

Weisen Bezugspersonen eine oder mehrere dieser Eigenschaften im Hinblick auf ein bestimmtes inneres Erleben NICHT auf, bleibt es stecken und entwickelt sich nicht weiter.

Eugene Gendlin, der Begründer von Focusing und einer der wichtigsten Mitarbeiter von Carl Rogers, spricht von „life-forward energy“ – die das Leben vorantreibende Energie. Der Begriff „Energie“ ist besonders gut geeignet, da sie ganz konkret im Körper gespürt werden kann (im Gegensatz zum Begriff „Aktualisierungstendenz“, der recht abstrakt ist).

Wird diese Energie durch widrige Lebensumstände blockiert, kommt es laut Gendlin zum „stopped process“ oder „stoppage“. Es entstehen die sogenannten „Teile“, von denen im Focusing so häufig die Rede ist. Gendlin schreibt:

“Every bad feeling is potential energy toward a more right way of being if you give it space to move toward its rightness.” (Gendlin 1978: 76)

[„Jedes schlechte Gefühl ist potentielle Energie hin zu einer richtigeren Art und Weise des Seins, wenn man ihm Raum gibt, sich auf sein Richtigsein zuzubewegen.“ Übersetzung: A. Katz]

Dieses „Raumgeben“ geschieht, indem wir uns dem entsprechenden Erleben als Self-in-Presence zuwenden. Es bewegt sich auf sein „Richtigsein“ zu, wenn wir es durch den Prozess des Nicht-Wollens und Wollens führen.

Literatur:

Gendlin, E.T.: *Focusing*. Bantam Books, New York 1978.

Rogers, C.R.: *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen entwickelt im Rahmen des klientenzentrierten Ansatzes* (1959). GwG, Köln 1991.