

Leseprobe aus Behr, Hüsson, Luderer und Vahrenkamp, Gespräche hilfreich führen,  
ISBN 978-3-7799-3165-2

© 2017 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?  
isbn=978-3-7799-3165-2](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-3165-2)

# Kapitel 1

## Einleitung

*Worüber schreiben wir?* Ausgehend von Carl Rogers (1902–1987) und der humanistischen Psychologie entwickelte sich personzentrierte Arbeit – vor allem in Beratung und Therapie – zu einem der bedeutendsten Ansätze weltweit. Sie ist in Deutschland eines der vier vom *Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapiegesetz* anerkannten Verfahren. Im Feld der Beratung steht sie neben dem *systemischen* Ansatz und ist ebenso bedeutend. Es gibt ein kleines Geäst von Unterformen: Die wichtigsten sind das Focusing (Kap. 5.1, 5.5 und 5.7) und das emotionsfokussierte Vorgehen (EFT, vgl. Kap. 5.2). Beide werden unter dem Adjektiv ›*experienziell*‹ zusammengefasst; sie bewirken die Bezeichnung *personzentriert-experienziell* (PCE), die international gebräuchlich ist. Auch dialogisches (Kap. 3.5), gestaltungstherapeutisches Vorgehen (Kap. 5.4) und das Motivational Interviewing (vgl. Bd. 2) zählen zur personzentriert-experienziellen Welt. Die Bezeichnung ›*klientenzentriert*‹ ist enger und etwas veraltet, ebenso ›*Gesprächspsychotherapie*‹, obwohl dies in Deutschlands Gesundheitsadministration immer noch der gültige Name ist.

*Was ist unsere Lesart der personzentrierten Beratung und Gesprächspsychotherapie?* Wenn wir heute Personen *personzentriert* unterstützen, tun wir weit mehr als einführend, wertschätzend und echt zu sein. Die klassische personzentrierte Gesprächsführung mit diesen drei Kernbedingungen liegt unserem eigenen Praktizieren immer zugrunde und wird auch in diesem Buch ausgiebig gelehrt. Sie gut zu realisieren, ist eine Kunst; Carl Rogers erfand darin in den 1940er/1950er Jahren die innovativste Therapieform seiner Zeit. Sie hat sich seitdem allerdings erheblich weiterentwickelt. Im Gespräch bieten wir heute z. B. auch eine dialogische Beziehung an. Wir aktivieren Erlebensprozesse, wenn es für die Entwicklung des Klienten hilfreich ist, arbeiten mit Selbstanteilen, die miteinander in Konflikt stehen, mit Träumen, mit Körpererfahrungen, Rollenspielen, unterstützen aktiv Entscheidungsdilemmata und Lösungsfindungen. Es gibt heute viel, sehr viel mehr Möglichkeiten als das klassische personzentrierte Vorgehen.

*Was ist dies für ein Buch?* Wir präsentieren ein Grundlagen-Buch für Praxis, Weiterbildung und Training, auf dem Hintergrund unserer eigenen jahrelangen Erfahrung in der Leitung von Weiterbildungskursen. Viele Texte und Materialien stammen aus dieser Arbeit und sind somit praxiserprobt. Wir sind mit der anglo-amerikanischen Welt gut vernetzt, diskutieren, veröffentlichen, forschen dort mit und nehmen an neuen Entwicklungen teil. Auch das fließt in dieses Buch ein.

Übungen und weitere Materialien zu den Kapiteln finden Sie online (jeweils als Web-Tipps aufgeführt). So können wir Ihnen viel bieten, ohne das Buch zu

überfrachten und zu verteuern. Wir sprechen Sie als Lesende manchmal direkt an, um so die Inhalte lebendiger zu vermitteln. Theoriehintergründe, Kontroverses, Historisches und ähnliche Inhalte platzieren wir in Boxen, damit Sie Ihren Lese-Weg selbst wählen können. Kurze Zusammenfassungen ›Auf den Punkt gebracht‹ konzentrieren das Wesentliche. Am Ende der jeweiligen Kapitel regen wir mit Fragen zu Reflexionen und Diskussionen an und geben weiterführende Literatur-Tipps.

*Für wen ist das Buch gedacht?* Beim Schreiben hatten wir alle im Blick, die in psychosozialen Hilfesystemen arbeiten, von der Sozialen Arbeit über die Psychotherapie bis hin zur Medizin: alle, die Menschen seelisch begleiten, deren Gefühle wichtig nehmen und damit ihren Selbstwert aktivieren und diese Menschen auch anregen möchten, das eigene Leben selbst aktiver zu gestalten.

*Wir danken* Christine le Coutre, Hejo Feuerstein, Elisabeth Herr, Sigrid Schaich, Heidemarie Kurtscheid, Dagmar Nuding, Heidrun Rust, für ihre vielen Anregungen und fachliche Begleitung, unseren Kursteilnehmern für die vielen wertvollen Diskussionen und Anregungen, dem Beltz-Juventa-Lektorat für die kompetente und engagierte Begleitung, Jonas Schröder und Dr. Niko Vahrenkamp für ihre solidarische, unkomplizierte Unterstützung.

*Leichtes Lesen* ohne Stolpern, schlanke Sprache, das ist uns vor allem wichtig. Während wir dezidiert für Gleichheit, Gerechtigkeit und Genderneutralität eintreten, schreiben wir ohne Doppelungen, wo immer es geht. Personenbezeichnungen kommen selten vor, wenn, sind sie Gattungsbezeichnungen. Für uns und Sie als die Helfenden verwenden wir oft die ›Wir‹-Form. Unsere Gegenüber treffen wir in sehr unterschiedlichen Kontexten, je nachdem sagen wir z. B. auch Ratsuchende, Gegenüber oder Person.

Hinweise auf weiterführende Fachliteratur und Beispiele aus Musik, Film und Belletristik dienen der weiteren Vertiefung und Veranschaulichung der Inhalte.

*Wir widmen* dieses Buch Susanne Vahrenkamp und Reinhard Tausch, den Mitgründern unseres Stuttgarter Instituts. Susanne Vahrenkamp hat dieses Buch mitkonzipiert und viele originale Konzepte beigetragen. Sie verstarb während der Arbeit an diesem Werk.

Stuttgart, im Sommer 2017

Michael Behr, Dorothea Hüsson und Hans-Jürgen Luderer

## Kapitel 2

# Die Persönlichkeitstheorie

Auch wenn dies ein Buch für die Praxis ist, helfen uns Annahmen über die inneren Prozesse, die in einer Person bei Gesprächen ablaufen. Wir erhalten einen Zugang zur inneren Welt des Gegenübers, wie bei einer Landkarte, die es zu erkunden gilt: Was passiert in meinem Gegenüber, wenn es über sich spricht und dabei feuchte Augen bekommt oder verstummt? Was geschieht, wenn eine Person von Episoden berichtet, sich lebendig und interessiert zeigt oder ein Aha-Erlebnis hat? An der personzentrierten Persönlichkeitstheorie von Rogers beeindruckt bis heute, wie schlank, scheinbar einfach und auf das Wesentliche gerichtet sie ist und dennoch Vieles einsichtig macht. Zugleich fordert die scheinbare Schlichtheit und verborgene philosophische Tiefe bis heute zu immer neuen Überlegungen heraus (vgl. dazu z. B. die Themenhefte der Zeitschrift PCEP: Grafanaki, 2013). Grundlegende Texte von Carl R. Rogers sind:

- Rogers 1951, S. 417–458 (die erste große Darlegung als 19 Thesen, bis heute äußerst lesenswert)
- Rogers 1959 (ein komplexer Text, das Referenzwerk zur Persönlichkeitstheorie),
- sowie Rogers 1961 und 1963 (mit Ergänzungen zu den genannten Texten).

Bis heute, seit ca. 70 Jahren, finden sich keine empirischen Forschungsergebnisse, die dieser Theorie in ihrem Kern widersprechen. Sie dient in den Grundzügen, zusammen mit kleinen Optimierungen auch heute als ein moderner Wegweiser, wenn wir Menschen in ihrer Entwicklung und in ihren Selbstheilungsprozessen unterstützen.

### 2.1 Entwicklungstheorie: Selbstbild und Gefühlserfahrung passen nicht immer zusammen

Auf dem Boden der humanistischen Psychologie zielen wir auf das Wachstum und die Selbstentfaltung der Person. Sie soll frei von Bewertungen durch Andere werden, sie soll ihrem eigenen Erleben folgen können. Genauer: Sie soll die Erfahrungen ihres Organismus unverfälscht wahrnehmen und so dem folgen können, was der Entfaltung ihres Selbst dient. Unser Selbst besteht aus *zwei* großen Bereichen: den *organismischen Erfahrungen* und dem *Selbstbild*.

Die **organismischen Erfahrungen** sind körperliche Empfindungen, die uns sagen, wie gut oder schlecht uns etwas tut. Mit ihrer Hilfe können wir unsere Gefühle erkennen. Beispielsweise: ein Kloß im Magen, Wärme oder Kälteempfindungen auf der Haut, die Art wie wir gerade atmen, Verspannungen sagen uns, dass etwas mit uns nicht stimmt. Wir sagen: »Ich spüre Schmetterlinge im Bauch, wenn ich meinen Liebling unerwartet wiedersehe«. Mein Atem wird flach und ich weine, wenn ich traurig bin. Mein Körper ist entspannt und warm, wenn ich mit guten Freunden zusammen bin. Die aufmerksame Beobachtung des eigenen Körpers kann trainiert werden. Wir können bei fast allem, was wir emotional wahrnehmen, in uns eine körperliche Empfindung fühlen. Die Methode des Focusing (s. Kap. 5.1) macht sich dies zunutze.

Das **Selbstbild** ist die Summe der Gedanken und Bewertungen, die wir über uns haben. Beispiele dafür sind Sätze, in denen wir Aussagen über uns selbst treffen, z. B.: »Ich bin bei anderen meist beliebt. Wenn ich mich ärgere, verliere ich die Fassung. Ich bin schlecht im Sprachen-lernen. Ich setze mich gerne für Hilfsbedürftige ein. Ich bin zu dick.« Das Selbstideal (d. h. wie ich gerne wäre) ist ein Teil meines Selbstbildes. Es enthält Bewertungen über meine Selbstwahrnehmung, also das, was ich an mir sehe, und über meine auf diese bezogenen Sehnsüchte.

Die organismischen Erfahrungen und das Selbstbild stimmen nur zum Teil überein. Zwei sich überlappende Kreise können dies veranschaulichen, s. Abbildung 2.1 (vgl. auch Rogers 1951, S. 452 und 456).

Den mittleren Bereich, also die Fläche bei der sich die organismische Erfahrung und das Selbstbild überlappen, können wir die **Selbsterfahrung** nennen: Das sind Selbstanteile, mit denen uns eine bewusste Erfahrung verbindet.

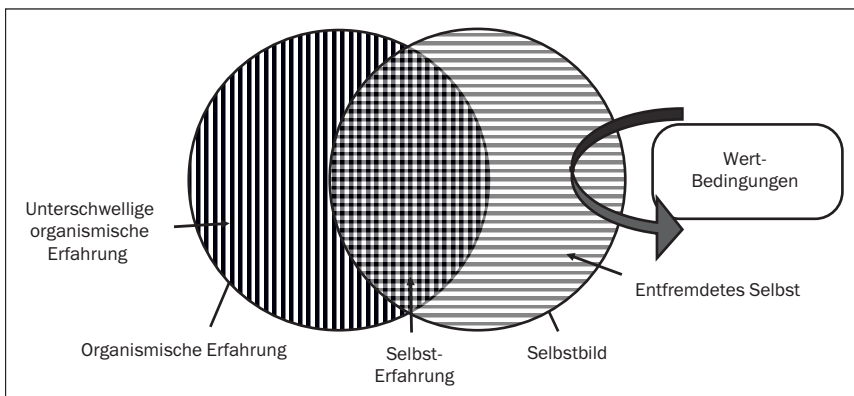


Abb. 2.1: Die Inkongruenz und Kongruenz von organismischer Erfahrung und Selbstbild

### Beispiele

Ich weiß, dass ich etwas verloren habe, und ich spüre meine Trauer. Ich weiß, dass ich verliebt bin, und ich spüre Schmetterlinge im Bauch. Ich weiß, dass ich dies oder jenes gut kann, und ich spüre Stolz, dass mir etwas gelungen ist.

Dies ist der gesunde Teil unseres Selbst: ich spüre meine Gefühle und Bedürfnisse und ich weiß: Das bin ich.

Der linke Halbmond stellt die *unterschwellig organismischen Erfahrungen* dar: In jedem Organismus wirkt ein Geschehen, das wir (noch) nicht voll wahrnehmen. Wieviel Stress erleben Sie? Ist das erträglich, bzw. wie spüren Sie Ihren Stress überhaupt? In der Psychosomatik vermuten wir unterschwellige seelische Belastungen als Mitursache für manche körperliche Erkrankungen. Manche Sehnsüchte oder Bedürfnisse scheinen wir nicht immer voll wahrzunehmen. Das wissen wir dann erst später. Typische Aussage: »Irgendwie hatte ich schon länger das Gefühl in mir, dass ich etwas ändern muss, aber ich wusste nicht was.«

### Beispiel

Sylvia ist seit einigen Monaten mit ihrem neuen Partner zusammen. Er will sich treffen, aber seit kurzer Zeit hat sie gar keine so rechte Lust dazu. Es gibt keine Schmetterlingsgefühle, sondern eher so etwas wie Langeweile in ihr. Mit jedem weiteren Treffen vergrößert sich ihr Unmut: Sie hat keine Lust, kein Interesse und ist schon genervt, wenn sie nur seinen Namen im Display des Handys sieht. Bevor ihr bewusst wird, dass etwas in der Beziehung nicht mehr stimmt, signalisiert ihr das bereits der Körper – ihre organismischen Erfahrungen. Manche Menschen gehen diesen organismischen Erfahrungen nach und setzen sich mit ihnen auseinander; andere ignorieren sie und bleiben dann in ungeklärten und unbefriedigenden Beziehungen stecken.

Diese unterschwellig organismischen Erfahrungen sind nicht irgendwo im Körper versteckt. Es sind vielmehr *Möglichkeiten* der Wahrnehmung, die zu Selbsterfahrungen werden können, wenn mehreres günstig zusammenkommt: z. B. Motive, Gedanken, Erinnerungen, bestimmte lebensgeschichtliche Ereignisse, Zuspruch Anderer, ein neues ermutigendes Erlebnis usw. Die Elemente der neuen Selbsterfahrung tragen wir zwar schon mit uns herum, z. B. als Erinnerungen oder als emotionale Reaktionsbereitschaften – eine neue Selbsterfahrung bildet sich aber zunächst nicht. Vielleicht sind die Elemente zu unverbunden, unvollständig oder zu schwach oder stehen im Widerspruch zum Selbstbild (vgl. Behr, 2009).

### Beispiel

Frank erlebt sich als friedliche, nie wütende Person. Er engagiert sich in der Friedensbewegung, spricht leise, schreit nie und würde nie körperliche Gewalt anwenden. Seine Freunde nehmen durchaus unterschwellige Aggressionen wahr, etwa bei seiner Ironie, seinem Zynismus, beim Fingertrommeln, Fußwippen oder bei Entscheidungen, bei denen er andere übergeht und dadurch verletzt. Dies argumentiert er ggf. weg. Sein Selbstbild ist noch zu starr und lässt neue Selbsterfahrungen nicht zu.

Der Fachterminus für diesen Zustand lautet *Inkongruenz*.

Wir sind inkongruent, wenn unser Selbstbild und unsere organismischen Erfahrungen bei einer aktuellen Wahrnehmung nicht zusammenpassen.

*Inkongruenz* ist das zentrale Störungskonzept des personenzentrierten Denkens.

Der rechte Halbmond, das *entfremdete Selbst*, markiert Selbstteile, die nicht auf unseren Erfahrungen beruhen. Andere Personen (oft aus der Kernfamilie) haben uns möglicherweise veranlasst zu denken, wir hätten bestimmte Eigenschaften oder Absichten. Jedoch können wir mit diesen Zuschreibungen keine eigenen Erfahrungen verbinden.

### Beispiel

Tina hat Freude an wilden Indianerspielen, daran, auf Bäume zu klettern, Bretter zu Buden zusammenzunageln, sich zu raufen. Ohne, dass es dem Elternteil immer bewusst sein mag, gibt er subtile Botschaften, dass Mädchen vor allem dann toll sind, wenn sie lieb und süß sind. Sieht er Mädchen mit Schleifchen im Haar oder lesen sie Bücher, beantwortet er dies mit leuchtendem Blick. Er stellt Beispiele von mädchenhafter Kleidung in Medien positiv heraus, würdigt betont weibliches Verhalten anderer Mädchen und wie wichtig es ist, zu gefallen. Die Gefahr besteht, dass Tina im Laufe ihrer Entwicklung immer weniger ihre organismischen Erfahrungen wahrnehmen wird. Sie spürt immer weniger, wie ihr das wild-, ungestüm sein und in die Welt einzugreifen guttut, sondern sie denkt, das passe nicht zu ihr. Sie wird sich vielleicht als süßes Mädchen sehen, obwohl es dazu keine organismische Erfahrung in ihr gibt (vgl. Behr, 2015).

Die Bedingungen, wie ich sein muss, um mich wertvoll fühlen zu können, vermitteln mir bedeutende Andere, zunächst meist die Eltern. Diese Bedingungen heißen *Wertbedingungen* (engl.: *conditions of worth*).

Der Begriff ›conditions of worth‹ wird manchmal auch anders übersetzt, z. B. als ›Bewertungsbedingungen‹ oder ›Bedingungen, unter denen Wertschätzung erfahren wird‹. Das Selbstbild der Person wird zum Teil durch diese *Wertbedingungen* geprägt, d. h. das Kind erfährt die Wertschätzung der Eltern nur unter bestimmten Bedingungen. Es hat den Eindruck, ein so oder so geartetes Kind mit einer bestimmten Gefühlswelt sein zu müssen. Dadurch wird die Person von Teilen ihrer organismischen Erfahrung zunehmend entfremdet.

#### **Beispiel**

Tina wird wertgeschätzt, wenn sie lieb und süß ist, nicht wenn sie wild auf Bäume klettert. – Jens wird wertgeschätzt, wenn er sich fürs Bauen und für Technik interessiert, nicht wenn er malt oder musiziert. Dass den beiden das je andere Verhalten guttut – sie fühlen sich dann lebendig, energievoll und in Spieltrance –, meldet ihnen in diesen Momenten zunächst ihre organismische Erfahrung zurück; später dann vielleicht nicht mehr.

Bedeutsam ist, dass dieser Prozess subtil abläuft: Das Kind nimmt diese Entfremdung nicht wahr. *Das Mädchen glaubt, dass sie tatsächlich eine süße, liebe Person sei und das Klettern auf Bäumen nichts für sie ist – Jens entscheidet sich ›selbst‹ für ein Ingenieurstudium.* Später erlebt die Person vielleicht innere Spannungen, Unzufriedenheit, unklare und widersprüchliche Reaktionen bei sich selbst – dies wären Zeichen von *Inkongruenz*.

Nimmt das Kind allerdings seine organismischen Erfahrungen wahr, kann es auf plakative und direkte Reaktionen der Eltern reagieren, ohne seine Erfahrung leugnen zu müssen. Ist es sich seiner Erfahrung gewiss, schaden diese elterlichen Reaktionen dem Kind nicht.

#### **Das Tina-Beispiel abgewandelt**

Tina<sup>2</sup> spürt ihre organismischen Erfahrungen. Die Mutter bittet sie, bei Omas 70. Geburtstag im Haus bei Omas Geburtstagsfeier zu bleiben und nicht draußen mit den Jungs rumzutoben. Tina<sup>2</sup> kann sich in der Situation entscheiden, den eigenen organismischen Erfahrungen nicht zu folgen und ihre Bedürfnisse zunächst einmal zurückzustellen. Sie passt sich in dem Moment an. Entscheidend ist, dass die Person diesen Prozess wahrnimmt,



ihre u. U. abweichenden Bedürfnisse kennt und eine bewusste Entscheidung trifft. Sie mag denken: »Ich möchte mit den Jungs am liebsten auf das Baumhaus klettern, aber Oma möchte mich im weißen Kleid und mit Schleifchen im Haar um sich haben; okay, einen Nachmittag mach ich das mal mit.«

#### Weiteres Beispiel

»Ben, du brauchst keine Angst vor diesem Hund zu haben. Der tut nix.« Wenn Ben seine Angst weiterhin wahrnimmt und auch wenn er versteht, dass diese missbilligt wird, kann er eine Entscheidung in Hinblick auf seine Kommunikation und sein Verhalten treffen. Beispielsweise »Mutter mag nicht, wenn ich Angst vor Hunden habe, aber ich habe sie nun mal. Mal sehen, ob ich das nächste Mal schaffe, den Hund zu streicheln.«, oder auch »Nächstes Mal gehe ich gleich einen anderen Weg.« Diese Reaktion ist gesund.

Ben und Tina spüren ihre Erfahrungen. In jeder Familie bestehen Normen, was ein Mensch zu fühlen, zu erleben, wie ein Mensch zu sein hat. Entscheidend sind dabei oft nicht die plakativen Botschaften, wie z. B. »Man soll immer ehrlich sein.« oder »Im Leben kommt man nur weiter, wenn man die Kontrolle behält.« Wesentlich mehr Einfluss haben die unausgesprochenen Bewertungen von Gefühlen und der Unterton, wenn über das Verhalten einer anderen Person gesprochen wird: das betretene Wegschauen; das leichte körperliche Abwenden eines Elternteils, wenn etwas missbilligt wird. Oder andererseits das Leuchten des Blicks, wenn mir jemand zustimmt und sich dabei auf mich einschwingt. Dabei gibt es bei allen Menschen eine natürliche Begrenztheit, den anderen mit allen seinen Facetten wahrnehmen und darauf in eine angemessene Resonanz gehen zu können: Erleben kann nur gespiegelt werden, wenn es in einer Person selbst verfügbar ist. Jeder Elternteil funktioniert nach eigenen Schemata, die unbewusst auswählen, welche Erfahrungen beim Kind positiv beantwortet und bewertet werden.

#### Box 2.1: Auf den Punkt gebracht: Die personenzentrierte Persönlichkeitstheorie

Personenzentriertes Denken versteht Symptome und seelische Probleme als Folge innerer Spannungen, ambivalenter Motivationen und eines unklaren Selbstbildes. Das Selbst der Person ist gespalten (Fachbegriff: *inkongruent*). Sie sucht Wertschätzung und sie formt unbewusst ein *Selbstbild*, das die Wertschätzung bedeutender Anderer findet, insbesondere die der Eltern (Fachbegriff: *Wertbedingungen*). Zugleich erlebt die Person in ihrem Alltag ständig Gefühle, Motivationen, Gedanken und Verhaltensimpulse (Fachbegriff: *organismische Erfahrungen*), die nicht

voll zu diesem *Selbstbild* passen (z. B. ggf. Risikofreude, Schwäche, Machtwille). Das ist normal und geschieht fortlaufend im Fluss der Wahrnehmungen. Problematisch wird *Inkongruenz*, wenn die Person ihre Erfahrungen in Teilen abspaltet, d. h. sie nimmt ihre Gefühle nicht mehr korrekt wahr, weil sie für das Selbstbild zu bedrohlich wären (z. B. Das Erleben von eigenen Aggressionen hätte die Wertschätzung der Eltern stark eingeschränkt. So erlischt in dieser Person nach Jahrzehnten subtiler Botschaften dieser Art das Erleben eigener Aggression). Das Selbstbild ist dann zu starr, Veränderungen bedrohen seine Struktur zu grundlegend (z. B. bei rigiden moralischen, religiösen oder politischen Einstellungen). Es kommt zu inneren Zerreißproben und einem Abspalten von Gefühlen. Wir erleben Inkongruenz als innere Spannung, Unzufriedenheit, sich selbst oft nicht verstehen können, Unklarheit über Lebensziele, Ambivalenzen in Beziehungen, körperliche Stresssymptome und in Form umschriebener psychischer Symptome wie Angst, Depression usw. (vgl. Behr, 2016).

#### **Lese-Tipp:**

Meg Wolitzer (2003): Die Ehefrau. Köln: DuMont.

Über Jahre lebt das Ehepaar nach außen eine Beziehung, die durch Täuschung bestimmt wird. Eine Geschichte über Inkongruenzen, getäuschte Selbstbilder und eine Selbstentwicklung. Unterhaltsam, spannend und überraschend in seinem Verlauf.

#### **Musik-Tipps:**

Frank Sinatra: My way.

Hier wird nach einem erfüllten Leben Resümee gezogen und die unterschiedlichen Lebenserfahrungen werden als zum Selbst zugehörig erlebt und in das Selbstbild integriert.

Herbert Grönemeyer: Männer.

Rollenbilder und Zuschreibungen werden beschrieben, die die eigene Identität beeinflussen.

#### **Web-Tipp:**

Übungsmaterialien für Einzel- und Kursarbeit: [www.igb-stuttgart.de/Übungen/](http://www.igb-stuttgart.de/Übungen/)