

Rezensionen*

Barbara Reisel

Michael Behr, Dorothea Hüsson, Hans-Jürgen Luderer & Susanne Vahrenkamp: Gespräche hilfreich führen – Band 1: Praxis der Beratung und Gesprächspsychotherapie – personenzentriert – erlebnisaktivierend – dialogisch

Weinheim: Beltz-Juventa, 2017, 226 Seiten, ISBN: 978-3-7799-3165-2. EUR (D) 16,95 / EUR (A) 17,50 / CHF 24,90.

Gesprächsführung und Beziehungsaufbau gelten als Pfeiler jeder psychosozialen Arbeit. Die hier Schreibenden sind allesamt personenzentrierte Fachleute und kommen aus den Feldern Beratung, Sozialarbeit, Psychotherapie und Psychiatrie und dies garantiert eine Expertise und einen praxisorientierten Blick auf alle Berufsfelder, in denen Beratung oder Psychotherapie angeboten wird. Carl Rogers' Ideen sind die Basis und sein Personenzentrierter Ansatz wird sehr anschaulich und grundlegend vermittelt. Viele weitere Vertreter des Personenzentrierten Ansatzes weltweit kommen mit ihren Weiterentwicklungen des Ansatzes zu Wort und machen vieles durchsichtiger, klarer und anschaulich und ermöglichen selbst einem geübten und erfahrenen Leser viele neue Einsichten.

Der Aufbau der insgesamt 6 Kapitel erfolgt schrittweise von den theoretischen Grundlagen hin zur praktischen Anwendung.

Nach einer Einleitung (Kapitel 1) folgt die Einführung in die Persönlichkeitstheorie von Carl Rogers (Kapitel 2). Diese wird kompakt und anschaulich dargestellt und erklärt. Der Leser erhält darin einen Zugang zur inneren Welt des Gegenübers seines Klienten, wie bei einer Landkarte, die es zu erkunden gilt. Die Stärke des Kapitels liegt in seiner Kompaktheit und unmissverständlichen Klarheit. Viele Fragen, die selbst bei einem fortgeschrittenen Ausbildungsteilnehmer in Personenzentrierter Psychotherapie immer wieder Unsicherheiten aufkommen lassen (z. B. wie ist denn nun die Inkongruenz meines Klienten zu verstehen?) lassen sich durch die Lektüre dieses Kapitels leicht beantworten und klären. Das Nachlesen in diesem Buch kann helfen, Sicherheit im therapeutischen Handeln zu gewinnen. Psychotherapiefremde Berufsgruppen können in diesem Kapitel einen guten Einblick in die personenzentrierte Persönlichkeitstheorie erhalten und damit nachvollziehen, wie über den Zugang des inneren Erlebens des Klienten ein tieferes und

wirksames Verständnis für ihn entwickelt werden kann. Zahlreiche anschauliche Beispiele aus der Praxis verdeutlichen dies.

Das Kapitel 3 führt die Kernbedingungen (Einführend reagieren; Bedingungsfrei wertschätzen; Echtheit-Kongruenz) und die zwei Arten einer helfenden Beziehung (facilitativ – dialogisch) aus. Auch hier wird mit alten Dogmen und häufigen Missverständnissen, was denn damit gemeint sei, aufgeräumt. Einführend zu reagieren bedeutet nicht nur etwas zu verstehen, sondern meint vor allem auch die Fähigkeit, das Verstandene der anderen Person so mitzuteilen, dass diese sich auch verstanden (und nicht bewertet) fühlen kann. Auch hier dienen viele Beispiele aus der Praxis dazu, dies eindrücklich zu veranschaulichen. Eine besondere Hilfe stellen auch hier eine Reihe von gut unterstützenden Vorschlägen dar, wie Formulierungen für eine empathische Reaktion gefunden werden können und wie sehr solche durch nur kleine Änderungen der Wortwahl oder Satzstellung effektiver im Sinne eines personenzentrierten Beziehungsangebotes gestaltet werden können. Ein eigenes Unterkapitel bietet einen Exkurs für Fortgeschrittene, in dem weit- und tiefgehende Möglichkeiten dargestellt werden, Verstandenes in Worte zu fassen oder ihm auch anders Ausdruck zu verleihen.

Schon hier wird deutlich, dass dieses Buch eine besondere Stärke aufweist: Es könnte so manchem verunsicherten Therapeuten eine gute Supervisionsstunde ersetzen bzw. ihn in seiner Selbstreflexionsmöglichkeit gut begleiten und unterstützen. Das eine oder andere Aha-Erlebnis wird nicht lange auf sich warten lassen.

Im Kapitel 4 werden Schlüsselstellen im Ablauf von Gesprächen mit Klienten und Klientinnen besprochen, die wiederum eine hohe Praxisrelevanz und Tauglichkeit aufweisen und auf so manches wiederkehrende Missverständnis oder so manche Verunsicherung mit Klarheit antwortet. Viele Fragen, die in Supervisionen v. a. mit Berufsanfängern im Beratungs- und Therapiekontext auftauchen, werden hier behandelt und sowohl theoriegeleitet als auch hoch praxistauglich beantwortet. Es geht

* Beabsichtigte Rezensionen sollten mit einem verantwortlichen Redakteur besprochen werden; Detailinformationen zu Rezensionen siehe hintere innere Umschlagseite (U 3).

um Themen wie Kontaktaufnahme, Klärung von Rahmenbedingungen, Beziehungsaufbau, Beziehungsfestigung, Gefühls- und Motivationsklärung, das Erörtern von Entscheidungs- und Lösungswegen und die möglichen Reaktionen auf Klienten, die Tipps und Ratschläge vom Therapeuten erwarten. Wertvoll ist auch ein Unterkapitel zu Problemen, die beim Beziehungsaufbau mit Klientinnen auftreten können: Erleichternd ist die durch Studien gewonnene Erkenntnis, dass das Scheitern einer therapeutischen/beratenden Beziehung nicht immer in der Person des Beraters oder Therapeuten zu finden ist, sondern in zumindest 50 % der Fälle an Kriterien äußerer Umstände oder Merkmale der Klientenperson zu suchen sind. Selbstzweifel der Berater-Therapeutenperson sind am besten in der Supervision zu klären und dann auch meist gut lösbar.

Im Kapitel 5 werden – last but not least – folgende erlebnisaktivierende, experienzielle Methoden, die innerhalb des Personenzentrierten Ansatzes beheimatet sind, dargestellt: Focusing, Arbeit mit dem inneren Kritiker und Selbstanteilen, Emotionsfokussierte Therapie, Arbeit mit Träumen, kunsttherapeutische Ansätze, Rollenspiel, Problemlösen aktivieren und Entscheidungsprozesse unterstützen. Auf sehr kompakte, aber dennoch umfassende Weise wird jede dieser Methoden mit seinem theoretischen Hintergrund, seiner historischen Entstehungsgeschichte, der Nennung seiner bekanntesten Vertreter und Vertreterinnen sowie einer beeindruckenden Menge an Anwendungs- und Praxisbeispielen dargestellt. Es gelingt damit, einen guten Ein- und Überblick in die Anwendbarkeit erlebnisaktivierender Methoden zu erlangen ohne Gefahr zu laufen, den personenzentrierten Boden dabei zu verlassen. Standbein und Spielbein bleiben dabei immer klar definiert.

Ein abschließendes 6. Kapitel widmet sich dem fachlichen Umfeld der personenzentrierten Beratung und Gesprächspsychotherapie und geht dabei kurz auf die gesetzlichen Rahmenbedingungen zur Ausübung von Psychotherapie in Deutschland und Österreich ein, klärt wesentliche Aspekte der Unterscheidung von Beratung und Psychotherapie und gibt eine gute Übersicht über personenzentrierte Netzwerke und den Zugang zu Fachliteratur, Fachzeitschriften, personenzentrierten Organisationen weltweit sowie den wichtigsten Tagungen und Konferenzen. Aus-, und Weiterbildungsangebote bleiben nur kurz erwähnt.

Insgesamt legen die Autoren und Autorinnen dieses Bandes ein theoretisch sehr fundiertes Lehrbuch mit hoher Praxisrelevanz vor, das sowohl einem Einsteiger in die Thematik die Tür zur Personenzentrierten Ansatz in Beratung und Therapie öffnen kann als auch fortgeschrittenen und erfahrenen Personenzentrierten Psychotherapeuten Augen öffnen und supervisorische Dienste leisten kann, wenn es darum geht, die bedingungsfreie Wertschätzung für unsere Klienten wiederherzustellen und neue Wege zum vertieften Verstehen zu eröffnen.

Besonders erwähnenswert scheint noch zu sein, dass das Buch viele puristische Dogmen hinter sich lässt: Fragen einbringen, Stellung beziehen, Erlebensprozesse aktivieren, an Lösungen- und Entscheidungsfindungen arbeiten, an Schlüsselstellen im Prozess das richtige tun. Hier zeigt das Buch auf, wie man moderne Methoden mit der respektvollen humanistischen Grundhaltung verbindet. Im Zentrum steht die Person mit ihrem ureigenen Weg, ihre Wahrnehmungen zu verstehen, ihre Erfahrung zu organisieren und ihre Probleme zu lösen. Wie wir sie dialogisch herausfordern oder ihr Erleben oder Handeln aktivieren, ohne unsere personenzentrierte Haltung oder die Beziehung zu beschädigen, das wird eindrücklich und überzeugend dargestellt.

Schlussendlich sei noch erwähnt, dass auch der Aufbau der Texte Freude macht. In allen Kapiteln gibt es neben den bereits hervorgehobenen praxisrelevanten Beispielen immer wieder pointierende Zusammenfassungen, ‚Auf den Punkt gebracht‘-Boxen mit historischen Hintergründen oder ergänzender Theorie, und am Ende auch weiterführende Tipps bis hin zu Literatur-, Musik- oder Filmempfehlungen, die das Gesagte noch mehr verdeutlichen und einfühlen helfen.

Allen Berufsgruppen, die im Gespräch mit ihren Klienten eine tragfähige Beziehung herstellen möchten, um darauf aufbauend begleitend, stützend und erweiternd auf die Persönlichkeit des Klienten Bedacht nehmen zu wollen, sei dieses Buch ans Herz gelegt.

Ein Band 2 ist in Vorbereitung: ‚*Psychosoziale Problemlagen und psychische Störungen in Beratung und Gesprächspsychotherapie*‘ – auch darauf darf man sich freuen.