

# Das „wahre“ Selbst als Erfahrung – das kongruente Selbst als wissenschaftliches Konstrukt dazu

## Eine Antwort an Frank Staemmler zum Verständnis des Selbst im PCA

Michael Gutberlet

Zürich

Im Artikel wird Position bezogen zu Staemmlers Ausführungen zu „Relationalität und dialogisches Selbst“ in diesem Heft. Es wird herausgearbeitet, dass es für den Personzentrierten Ansatz – verstanden im Sinn von Carl Rogers – keine „relationale Wende“ braucht. Rogers' Menschenbild kann man weit weniger „individualistisch“ verstehen als von Staemmler und anderen behauptet: Die Verbundenheit der Person mit ihrer Umwelt ist in der Theorie des PCA fest verankert. Die Annahme eines „wahren“ Selbst, die Staemmler als überholt kritisiert, wird in ihrer Bedeutung als kongruentes Selbst im Rahmen der Persönlichkeitstheorie des PCA erklärt und illustriert. Abschließend wird erläutert, warum der Autor den Divergenzen zwischen oder innerhalb der Theorien für die Praxis der Personzentrierten Psychotherapie und Beratung wenig Bedeutung beimisst.

*Schlüsselwörter:* Wahres Selbst, kongruentes Selbst, dialogisches Selbst, Menschenbild, Aktualisierungstendenz, Personzentrierte Psychotherapie

**The “true” self as an experience – the congruent self as a scientific construct for this. A response to Frank Staemmler for understanding self-actualizing in PCA.** The article takes position on explanations of Staemmler in this number concerning the concepts of dialogical self. It is worked out, that for the Person-Centered Approach – in the meaning of Carl Rogers – no “relational turn” is necessary. One can understand Rogers' view of man much less individualistic than Staemmler and others maintain: the connection of the person with the environment is rooted in the theory of the PCA. The assumption of a “true” self, which is criticized by Staemmler as outdated, is explained and illustrated in its meaning as a congruent self. Reasons are given, why the author attaches little importance to the divergences between or within the theories for the practice of Person-Centered Psychotherapy.

*Keywords:* true self, congruent self, dialogical self, view of man, actualizing tendency, Person-Centered Psychotherapy

### Positionsbestimmung

Dem Anliegen der Redaktion folgend, eine Stellungnahme zu Staemmlers Artikel in diesem Heft aus personenzentriertem Blickwinkel zu erarbeiten, habe ich zunächst die PCA<sup>1</sup>-Fachliteratur zum Thema „Selbst“ wieder durchgesehen. Dabei wurde mir einmal mehr deutlich, dass es in wichtigen Punkten keine einheitliche Interpretation des Selbst und des Menschenbildes von Rogers gibt – und vielleicht auch nicht geben kann.

So ist Schmid der Auffassung, dass in Rogers' Menschenbild die „Dialektik von Selbständigkeit und Angewiesensein“

als zentrale Grundlage des Menschseins gegeben ist (Schmid, 2007, S. 35). Biermann-Ratjen und Höger haben in ihren umfassenden und differenzierten Darstellungen der Klientenzentrierten Entwicklungslehre (Biermann-Ratjen, 2006) und der Klientenzentrierten Persönlichkeitstheorie (Höger, 2006) die große Bedeutung der nahen Bezugspersonen auf die Entwicklung des Selbst stark betont. Eine Notwendigkeit, deshalb die Theorie von Rogers im Sinne von dialogisch-pluralistischen Ansätzen zu ändern, haben sie daraus nicht abgeleitet. Ähnliches gilt für Heinerths Definition des Selbst in Stumm, Wiltshko, & Keil (2003, S. 278ff.). Lux stellt eine hohe Kompatibilität der Persönlichkeitstheorie von Rogers mit den Forschungen der Neurowissenschaften fest (Lux, 2014, S. 176).

**Michael Gutberlet**, Dipl.-Psych., 1947, Personenzentrierter Psychotherapeut pca.acp (SGGT). Verhaltenstherapeut (dgv). Gestaltpsychotherapeut FPI. Supervisor. Ausbilder für Personenzentrierte Psychotherapie und Beratung pca.acp (SGGT). Dozent an Ausbildungsinstitutionen des Gesundheits- und Erziehungswesens. Als Psychotherapeut selbständig tätig seit 1974. Kontakt: CH-8005 Zürich, Josefstrasse 84; mgut@active.ch

1 Es wird die in der Schweiz übliche Bezeichnung und Abkürzung für den Personzentrierten Ansatz verwendet: Person-Centered Approach (PCA)

Die „interaktionelle Sichtweise“ der Entwicklung des Selbst (van Kessel & Keil, 2002, S. 118) grenzt sich hingegen partiell von Rogers ab. Die Gruppe um Mearns, Thorne und Cooper hat eine „pluralistische Konzeption des Selbst“ erarbeitet, die sich in einigen Punkten deutlich von Rogers' Verständnis vom Selbst unterscheidet (Goldmann, 2014, S. 128).

Aufgrund solcher divergierender Definitionen und der unterschiedlichen Blickwinkel auf das Selbst habe ich entschieden, den vorliegenden Artikel als PCA-Vertreter zu verfassen, der seine eigene Auffassung zum Thema darlegt. Diese gründet auf meiner Interpretation des Begriffs vom Selbst in der Persönlichkeitstheorie von Rogers (1959a/1991), meinen beruflichen Erfahrungen in der Psychotherapie, den Erfahrungen als Ausbilder und – last not least – auf der Erfahrung mit meinen eigenen kongruenten und inkongruenten<sup>2</sup> Selbst-Anteilen.

## Einführung

Von Staemmler wird die Auffassung vertreten, dass das Selbst überwiegend aus dem Dialog mit anderen Menschen entstanden ist: aus der Bezogenheit, der Intersubjektivität, aus Interaktionserfahrungen. „Ein Selbst ist angeeigneter Dialog“ (Staemmler, in diesem Heft). Radikale Relationalität, Dialogizität und Pluralität des Selbst sind zentrale Begriffe, mit denen der Autor die Sichtweisen dieser Ansätze aufnimmt. Es wird die Auffassung vertreten, dass einige Therapierichtungen in den letzten Jahrzehnten eine solche „relationale Wende“ vollzogen haben.

Damit wird – zum Teil explizit – eine klare Abgrenzung gegenüber den Ansätzen vollzogen, die ein Selbst annehmen, das seine Wurzeln im Organismus des Individuums hat. Ein zentraler Anteil des Selbst also, der sich aus den Zielen des Organismus heraus entwickelt hat und nicht fast ausschließlich aus verbalen und nonverbalen Dialogen mit anderen Menschen entsteht. Staemmler hat sich u. a. zum Ziel gesetzt, die dargestellten Konzepte auf den PCA anzuwenden (Staemmler, in diesem Heft).

Leider beendet der Autor den interessanten Überblick überraschenderweise mit einer Abwertung von Rogers und dessen Theorie des Selbst. Rogers (und manche Therapeuten seiner Zeit) seien von der Annahme ausgegangen, „es gäbe ein

„wirkliches Selbst“, das man finden könne, womit sich die Suche erledigt hätte, weil man dann ein für alle Mal man selbst geworden sei“ (Staemmler, in diesem Heft).

Aber zuvor wird Rogers mit folgender Definition vom Selbst zitiert (ebd.): „[...] der Mensch ist ein fließender Prozess, kein festgelegtes und statisches Wesen; ein fließender Strom der Veränderung, kein Block aus festem Stoff; eine sich ständig verändernde Konstellation von Möglichkeiten“ (Rogers C., 1961/1979, S. 128). Im Zitat heißt es weiter: „[der Mensch ist] keine bestimmte Quantität von Eigenschaften“ (ebd.). Wer das Selbst so definiert, ist weit davon entfernt, auf ein Selbst zu hoffen, das man ein für alle Mal sein kann. Und: nach meiner Kenntnis haben weder Rogers noch eine bedeutende Zahl seiner Nachfolger<sup>3</sup> ihre Klienten angeregt, nach einem „wahren Selbst“ im Sinn von Staemmler und einiger in seinem Artikel erwähnten Autoren zu suchen. Auch in meinen zahlreichen persönlichen Begegnungen mit Ausbilderinnen und Ausbildern aus den humanistischen Ansätzen wurden solche Zielsetzungen nicht festgelegt. Diese gravierende Kritik von Staemmler trifft daher keinen wunden Punkt in der Theorie des PCA.

Man muss dem Vertreter dialogischer Ansätze freilich zugutehalten, dass er nicht der einzige ist, der Rogers' Theorie und Praxis in dieser oder ähnlicher Weise versteht. Aus den vielen Diskussionen mit Kolleginnen anderer Ansätze und aus Erfahrungen mit unterschiedlichen Ausbildungsgruppen im PCA weiß ich, dass das Thema Selbstkonzept mit dem dahinterstehenden Menschenbild fast immer zu vielen Fragen und Kontroversen führt. Mir ist auch bewusst, dass der Begriff „wahres“ Selbst, wie er besonders von Klienten manchmal gebraucht wird, heikel ist und naive Hoffnungen wecken kann, wenn er falsch verstanden wird.

Daher habe ich mir unter anderem die Aufgabe gestellt darzulegen, wie der Begriff des „wahren“ Selbst vor dem Hintergrund der Persönlichkeitstheorie und der Praxis von Rogers (aus meiner Sicht) zu verstehen ist. Der Kontext mit dem Menschenbild und mit anderen Konstrukten der Theorie soll dabei deutlich werden. Daneben bin ich bemüht, anhand der Ausführungen von Staemmler herauszuarbeiten, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede ich zwischen dem „dialogischen Selbst“ und dem Selbst im PCA erkennen kann.

## Das Selbst im PCA und in den dialogischen Ansätzen

Wenn man das Selbst so versteht, wie es Rogers nach meiner Interpretation gemeint hat, wird deutlich, dass der Unterschied zwischen seinem und den beschriebenen relationalen,

2 Ein Hinweis zur Vermeidung von Irritationen: Im Artikel wird des Öfteren von „inkongruenten Selbstanteilen“ gesprochen. Dabei beziehe ich mich auf die Definition des Selbst bei Rogers (1951/1991, S. 417–458) und (1959a/1991, S. 18–39) sowie bei anderen Kolleginnen, besonders in Österreich. Biermann-Ratjen und andere Kolleginnen definieren das Selbst so, dass es darin keine inkongruenten Anteile geben kann. „Internalisierte Wertvorstellungen [können nicht] als Teil des Selbstkonzepts angesehen werden [...]“ (Biermann-Ratjen, 2012, S. 18)

3 Im Artikel werden die männliche und die weibliche Form gleichermaßen verwendet. Gemeint sind immer beide Geschlechter.

dialogischen Ansätzen kleiner ist als dargestellt und in der Praxis wenig Bedeutung hat.

Das zeigt sich in einem Fazit, das Staemmler am Schluss seines Artikels zieht. Er ist der Auffassung, dass Menschen heute Unterstützung dabei brauchen „[...] ihre Sicherheit nicht mehr von irgendwelchen mehr oder weniger endgültigen Wahrheiten über die Welt und sich selbst zu erhoffen, sondern stattdessen nach Wegen suchen, wie sie sich im Fluss der Dinge und des eigenen Selbst zurechtfinden [...]“ (Staemmler, in diesem Heft, S. 21).

Diese Aussage deckt sich gut mit Theorie und Praxis des PCA: Wer im rogerianischen Sinn mit Menschen arbeitet, hilft Klientinnen dabei (und dies seit Etablierung des Ansatzes), sich auf die beschriebene Weise im Fluss des Lebens zu orientieren und ihre eigenen Wege zu suchen.

Rogers hat seinerzeit viel dazu beigetragen, dass mehr Menschen sich lösen konnten von dem Glauben an Wahrheiten über sich und die Welt, die ihnen von außen aufgezwungen wurden, und zunehmend nach ihrer eigenen Wirklichkeit suchen konnten. Auch dank ihm wagten mehr Menschen seiner Zeit sich zu fragen: Wer bin ich, wenn ich mich keinem der [damals gängigen] Menschenbilder mit seinen Vorgaben für meine Lebensgestaltung unterordne? Was sagt mir meine *eigene* Erfahrung über mich und mein Erleben und Verhalten, über mein Selbst? Welche Ordnung entdecke ich in mir, wenn ich das, was ich in mir *erlebe*, ernst nehme und dem Erleben in meinem Gewahrsein den Raum lasse, den es einnimmt von Moment zu Moment? Wie unterscheidet sich dann die Struktur meiner Erfahrungen von den Ordnungen, die andere kreiert haben und die mir die eine Erfahrung und ihren Ausdruck erlauben, die andere verbieten oder allenfalls nur verzerrt in meinem Bewusstsein erlauben wollen?

Natürlich haben die Menschenbilder von damals und die gesellschaftlichen Normen, die das Selbstkonzept des Individuums einst stark prägten, heute viel an Bedeutung verloren. Die Leitlinien, an denen sich unser Verhalten und Erleben zumindest in den westlich geprägten Ländern orientieren soll, sind inzwischen weitaus vielfältiger und offener geworden.

Die Entwicklung eines genügend stabilen Selbst scheint mir dadurch nicht wirklich leichter geworden zu sein. Die relative Freiheit, die viele Menschen in vielen demokratischen Ländern heute haben, die Fülle der Möglichkeiten (und der Notwendigkeiten!), das individuelle Leben in einem hochkomplexen Umfeld auf eigene Art zu erfahren und selbst zu gestalten, stellen hohe Anforderungen an die Entwicklung eines Selbst, das genügend integriert ist, um sich in der Welt zu behaupten.

Ich bin daher der Auffassung, dass die Suche nach der Möglichkeit ein „Selbst zu sein, das man in Wahrheit ist“ (Kierkegaard, zit. n. Rogers (1961/1979, S.167)), noch heute eines der Kernthemen des Individuums darstellt. Damit ist

selbstverständlich *nicht* gemeint, dass irgendwo im Individuum sein Wunsch-Selbst oder auch sein Schreckens-Selbst (oder eines dazwischen) mit festgelegten Persönlichkeitseigenschaften auf Entdeckung wartet.

### Das „wahre“, kongruente Selbst und die Möglichkeit, es zu erfahren

In der *Theorie* des PCA wird der Begriff des „wahren“ Selbst zurückhaltend verwendet. In seinem grundlegenden Artikel zur Theorie des PCA gebraucht Rogers (1959a/1991) diesen Begriff fast nicht, ebenso wenig Heinerth in Stumm, Wiltshko, & Keil, (2003). Vorsichtig wird der Begriff bei Stumm und Keil (2002) erwähnt: „Vom ‚wahren Selbst‘ ist dann auszugehen, wenn sich das Selbstkonzept (in möglichst vielen und den entscheidenden Gesichtspunkten) mit dem organismischen Sein deckt bzw. wenn damit das tendenziell dem Gewahrsein zugängliche organismische Erleben und Sein gemeint ist“ (ebd., S.13).

Die Zurückhaltung im Gebrauch dieses Begriffs ist meines Erachtens im Theorie-Diskurs sinnvoll, denn für Theorie und Forschung ist er bei weitem zu vieldeutig.

Die Formulierung von Stumm und Keil erweiternd heißt meine Definition: Dem Erleben eines „wahren“ Selbst kann man in der Theorie den Begriff des *kongruenten* Selbst zuordnen. Damit ist der Anteil des Selbst gemeint, in dem alles, was an Erfahrung ins Gewahrsein kommt, sich dort auch entfalten und vertiefen kann, also nicht abgewehrt wird. Ein Selbst also, das in Bewegung ist, sich ständig verändert und anpasst an den Wechsel der Situationen; denn auch die Erfahrung, das Erleben im Hier und Jetzt, steht nie still und kann nicht festgehalten werden als sicherer Besitz, über den man dann verfügen kann wie über das Beherrschen einer Fremdsprache. Es ist ein Selbstanteil, in dem (durch Therapie oder andere Einflüsse) auch schlummernde oder verschüttete Bedürfnisse, Gefühle, Körperempfindungen, Gedanken, innere Bilder, Stimmungen oder Erinnerungen im Gewahrsein (wieder) zunehmend Raum gewinnen und ihre Wirkung entfalten können.

Dass der Begriff des wahren Selbst in vielen Publikationen dennoch verwendet wird, hängt mit Rogers' Werdegang zusammen: Er war gleichzeitig praktizierender Psychotherapeut *und* Forscher. Seine Theorie hat er aus der Fülle von Klientenäußerungen entwickelt, die auf Tonträger festgehalten und damit einer empirisch-statistischen Forschung zugänglich waren. Die mitgeteilten Erfahrungen der Klientinnen waren also der Ausgangspunkt für die Forschung und die Theoriebildung. Und auf diese Klientenaussagen kommt Rogers in vielen seiner Veröffentlichungen immer wieder zurück. Denn im Mittelpunkt personenzentrierter Begegnung steht die Person in ihrem Veränderungsprozess, so wie sie gerade ist und sich ausdrückt.

Bei den vom Klienten gebrauchten Begriffen und ihrer Bedeutung für *ihn* setzt die nächste Interaktion der Therapeutin an – nicht bei der Einordnung der Klientenaussagen in eine Theorie.

Höger (1998) hat dazu das schöne Bild entworfen von der Theorie als Landkarte, an der man sich orientieren kann, die aber nicht das Erleben beim Unterwegssein ersetzt. Wie Klientinnen und Teilnehmerinnen von Gruppen das kongruente Selbst in eigener Sprache und in eigenen Bildern manchmal beschreiben, kann man in den Aufzeichnungen von Encountersitzungen, etwa in „The Steel Shutter“ (Rogers et al., 1973 g) gut nachverfolgen. Ebenso in Einzelgesprächen: Zum Beispiel im Video mit „Gloria“ (Rogers, 1965) oder in einem Transkript des Gesprächs mit „Jan“ (Rogers, 1991). Gloria beschäftigt sich in der zweiten Hälfte des Gesprächs damit, wie schwierig es für sie oft ist, Entscheidungen zu treffen. Im Laufe der Selbstexploration kommt sie auf eine eigene, positive Erfahrung mit Entscheidungsprozessen, die sie folgendermaßen symbolisiert: „Ich wusste einfach, dass ich es tun musste. In solchen Augenblicken weiß ich, dass ich mir selbst folge. [...] Das ist die Art, wie ich mich fühlen möchte, ganz gleich ob es eine gute oder schlechte Sache ist. Doch ich fühle mich im Einklang mit mir“ (zit. n. Rogers, 1977b/2004, S. 183). „Ich liebe dieses Gefühl, ganz zu sein. Es ist mir wirklich kostbar“ (ebd. S. 184). Gloria spricht hier von einer – und ich meine auch *aus* einer – unmittelbaren Erfahrung, in der sich das, was mit dem wahren Selbst gemeint ist, sehr klar symbolisiert. Sie spricht von einer bedeutsamen Erfahrung, die mit dem Selbstkonzept kongruent ist. In der Atmosphäre der personenzentrierten Begegnung kann sie die Erfahrung in dieser präzisen Weise benennen und reflektieren und sich selbst darin in hohem Maße annehmen.

### Das Selbst: primär ein Produkt von Dialogen oder primär verwurzelt in der Aktualisierungstendenz?

„Meine eigene Identität ist entscheidend abhängig von meinen dialogischen Beziehungen zu anderen“ (Taylor 1995, S. 57, zit. n. Staemmler in diesem Heft, S. 13). Demgegenüber lautet Rogers' Definition: Das Selbst ist „eine mögliche Erscheinungsform dieser organismischen Tendenz, die den Organismus erhält und entwickelt“ (Rogers, 1959a/1991, S. 22). Nach dieser Definition hat das Selbst seine Wurzeln in der Aktualisierungstendenz des Organismus. Diese gibt die Entwicklungsrichtungen und einen Rahmen vor.

Die non-verbalen und verbalen Dialoge mit anderen Menschen spielen von Geburt an zweifellos eine sehr wichtige Rolle dabei, in welcher Form und wie weit sich Potentiale entfalten können und welche Strategien der Erhaltung des Organismus sich entwickeln. Die Aktualisierungstendenz gibt damit eine Richtung der Selbstentwicklung vor. In der fortlaufenden

Auseinandersetzung mit der Umwelt entstehen die individuellen Inhalte. Erfahrungsnäher ausgedrückt: Nach Rogers (1959a/1991) lässt das Wirken der Aktualisierungstendenz einen grundlegenden Anteil des Selbst entstehen, aus dem heraus m. E. die „Botschaft“ kommt: Lebe das, was dir mitgegeben ist, lass' es wachsen in dir, entwickle dich und deine Möglichkeiten als menschliches Individuum (Entfaltungsaspekt der Aktualisierungstendenz). Und schütze dich vor Bedrohungen, die dir überwältigend erscheinen und auf die du nicht genügend vorbereitet bist (Teil des Erhaltungs-Aspekts der Aktualisierungstendenz). Pflanze dich fort (Verbesserung durch Reproduktion)“. Und das Wirken der Aktualisierungstendenz impliziert auch diese „Botschaft“: „Nimm die ununterbrochen in dir ablaufende Erfahrung ernst, dass das Leben, das du führen willst, und die Befriedigung, die du daraus ziehen kannst, untrennbar verbunden ist mit deinen nahen (und fernen) Mitmenschen und der Welt.

Dieser zentrale, organismisch bedingte Anteil des Selbst ist sehr gut sichtbar in frühen Erfahrungen, die wir als Kinder mit dem Leben machen: Der Organismus des Kleinkindes, das aufstehen, laufen und zugreifen lernt, das das Sprechen entdeckt und mit Bauklötzen spielt, bewertet das, was bei diesen Aktivitäten passiert: er verbindet bestimmte Handlungen und ihre Folgen etwa mit Freude, Vorwärtsdrang, Neugier, Zerschrecken, Angst, Wut, Enttäuschung, Zufriedenheit, Lust usw. Und diese Verbindungen bewertet er mit „gut, weiter so, mehr davon“ oder „schmerzhaft, künftig möglichst ausweichen“ oder „nicht gut, aber es reizt mich, dranzubleiben“. Selbstverständlich geschieht das nicht durch solche verbalen Symbolisierungen, sondern der Organismus speichert entsprechende Spuren und Muster im Nervensystem, die erst im Laufe der Entwicklung in Sprache gefasst werden. Lux spricht von „Neuralen Verschaltungsmustern“ (Lux, 2007, S. 27ff.).

Biermann-Ratjen (2006) formuliert in Anlehnung an Stern: „Das Erleben [des Kern-Selbst] ist präsymbolisch“ (ebd., S. 79). Und: „Vom Beginn der Entwicklung an existiert die auftauchende Selbstempfindung.“ Der Säugling könne dieses Selbstempfinden „von seinem Empfinden der Außenwelt unterscheiden“ (ebd. S. 78).

Aus solchen Aussagen schließe ich, dass diese Bewertungen von Erfahrung durch den Organismus des Kindes nicht von Anfang an und primär abhängig sind von den Reaktionen der Bezugspersonen. Sie kommen „von innen“, aus der Aktualisierungstendenz des Organismus, und bleiben zentraler Anteil des ständig wachsenden, sich ständig verändernden Selbst. Dass das Kind die Welt entdecken will, dass es krabbelt und versucht zu stehen ist nicht primär die Folge von Dialogen – sondern das liegt in der Natur des Menschen. *Und das, was der Mensch von Natur aus ist, wird auch die Basis für das Konzept, das er von sich selbst entwickelt.*

Selbstverständlich werden viele Bewertungen durch den Organismus bereits beim ersten Mal, wenn sie stattfinden, auch die Reaktion einer Bezugsperson hervorrufen und das Kind „antwortet“: ein Dialog findet statt. Die Reaktion der Umwelt wird die organismische Bewertung (und damit die Entwicklung des Selbstkonzepts) in die eine oder andere Richtung stark beeinflussen: hin zum kongruenten Selbstkonzept oder hin zur Verleugnung der eigenen Bewertung des Erlebens durch den Organismus (Inkongruenz). Und welche der Potentiale des Organismus sich mehr und welche sich weniger entwickeln ist ebenfalls stark abhängig von den Erfahrungen, die in Beziehungen und Dialogen gemacht werden. Aber kein Dialog kann die organismische Bewertung vollständig auslöschen – so, wie auch das Wirken der Aktualisierungstendenz nicht ausgeschaltet werden kann.

Für die zentrale Rolle der Aktualisierungstendenz bei der Selbstentwicklung spricht auch, dass das Kind bei der Entdeckung seiner Möglichkeiten viele Handlungen auch allein, ohne Bezugspersonen, vollzieht. In solchen Situationen entscheidet (in den frühen Phasen der Entwicklung) mehr das organismische Erleben über die Bewertung des Handelns und dessen Ergebnisse und weniger die bereits stattgefundenen Dialoge dazu. Ob und wie weit diese Selbstentwicklung dauerhaft von organismischer Bewertung bestimmt wird oder diese zunehmend „schweigen“ muss, ist dann weitgehend von den non-verbalen und verbalen Dialogen oder Begegnungen mit anderen abhängig.

Je nach Reaktion der Umwelt entstehen nun *kongruente* und *inkongruente* Anteile des Selbst: Wird eine Erfahrung durch wichtige Bezugspersonen gesehen und anerkannt als das, *was sie für das Kind ist*, bildet sich ein Selbstkonzeptanteil, der „Ja“ sagt zu der Erfahrung, so, wie sie erlebt wurde. Reagiert die Umwelt dagegen konstant ablehnend, abwertend, desinteressiert oder gar drohend, wird der Organismus die Erfahrung zunehmend aus dem Gewahrsein abwehren. Dadurch wird zwar die bedrohliche Reaktion der Umwelt verhindert, der Organismus verliert aber immer mehr die Möglichkeit, die inzwischen bedrohliche Erfahrung so im Gewahrsein zuzulassen, wie sie tatsächlich *ist*. Es entsteht (zum Beispiel) ein Selbstkonzeptanteil der „sagt“: „So darf/will ich nicht sein und fühlen. Ich habe solche Gefühle und Gedanken im Griff“, bis hin zu: „die gibt's gar nicht in mir“. So entsteht ein mehr oder weniger großer Anteil des Selbstkonzepts, der nicht übereinstimmt mit den Erfahrungen – ein *inkongruenter* Anteil des Selbst.

Wie kongruente und inkongruente Anteile des Selbst im Alltag des Erwachsenen erfahren werden können, soll in den nächsten beiden Abschnitten illustriert werden.

## Erleben und Handeln aus kongruenten Selbstanteilen heraus

Im Zusammenhang mit Relationalität und Pluralität des Selbst schreibt Staemmler: „Einfach gesagt: Ich bin jeweils ein anderes Selbst in Abhängigkeit davon, ob ich mich im Dialog mit Peter oder mit Paula befinde, und ich bin jeweils ein anderes Selbst in Abhängigkeit davon, ob ich mich in einem liebevollen oder in einem kontroversen Dialog mit Paula befinde“ (Staemmler in diesem Heft, S. 18).

Dass im Gespräch mit Peter andere Anteile des Selbstkonzepts angesprochen werden und sich ausdrücken als im Gespräch mit Paula, ist auch aus der Persönlichkeitstheorie des PCA zu schließen. Und selbstverständlich treten bei einem kontroversen Dialog mit einer Person auch andere Selbstkonzeptanteile in den Vordergrund als bei einem liebevollen.

Das Beispiel Paula und Peter bietet eine gute Möglichkeit, die Definition und die Bedeutung von kongruentem und inkongruentem Selbst zu illustrieren und darüber hinaus wichtige Unterschiede zwischen PCA und dialogischen Ansätzen weiter zu erhellen. Dazu stelle ich mir fiktive Begegnungen mit Paula und mit Peter vor.

Nehmen wir an, dass die erdachte Begegnung mit Paula für mich sehr schön, positiv, fruchtbar verlaufen ist: Sie hat mich in gutem Sinn berührt, auf eine besondere Art sehr zufrieden oder gar erfüllt sein lassen (was auch möglich ist, wenn wir schwierige Anteile unserer Beziehung gelebt und ausgetauscht haben). Wenn ich mir dann die Zeit nehme, solche Erfahrungen nachklingen zu lassen und sie zu reflektieren, dann können folgende innere Kommentare in mir auftauchen: „Das war jetzt eine gute, lebendige Begegnung! In meinem Erleben und meinem Verhalten hat einfach fast alles gestimmt, gepasst, es war authentisch. Meine Gedanken und Gefühle durften so sein, wie sie gerade waren. Ich konnte sie auch ziemlich gut ausdrücken. Und ich hatte ein echtes, klar empfundenes Interesse an Paula: Ich konnte ihr zuhören, sie mit ihrem Erleben verstehen und annehmen. Ich war ‚im Fluss‘ – mit mir und mit ihr, und ich glaube, sie hat es ähnlich empfunden. Wir sind uns über weite Strecken als die Menschen begegnet, die wir gerade waren – selten hat einer von uns eine Rolle gespielt, um etwas zu erreichen oder zu vermeiden. So will ich eigentlich immer im Kontakt sein mit anderen Menschen.“

Wenn ich diese symbolisierten Erfahrungen nun in die Konstrukte des Persönlichkeitsmodells von Rogers (1959a/1991) einordne, dann heißt das: Ich war im Kontakt mit Paula offenbar in einem hohen Maße *kongruent* (vgl. ebd., S. 18ff.). Meine aktuellen Erfahrungen und die in der Begegnung mit Paula aktivierte Anteile des Selbstkonzepts waren weitgehend deckungsgleich. Das Selbstkonzept war offenbar nicht bedroht. Folglich wurden auftauchende Gefühle oder Gedanken nicht abgewehrt.

Und somit entstanden keine Angst, keine Verletzlichkeit und keine Bedrohung. Und deshalb konnte ich im „echten“, kongruenten Kontakt mit mir und Paula bleiben, deshalb war erfüllende Begegnung möglich. Ich konnte mit den im Gewahrsein auftauchenden Erfahrungen „mitgehen“, mich ihnen und ihrem Fluss anvertrauen, war *präsent*. Kein ernster innerer Konflikt (Inkongruenz) lenkte mich ab, brauchte meine Energie, meine Aufmerksamkeit.

Mein Organismus konnte offen bleiben für die Erfahrungen, die von innen und außen ins Gewahrsein kamen (Rogers, 1961/1979). Und der „organismische Bewertungsprozess“ (Rogers, 1959a/1991) übernahm eindeutig die Führung bei der Entscheidung, was von meinem Erleben und Verhalten im Bewusstsein den größten Raum haben sollte. Die „Bewertungsbedingungen“ (Rogers, 1959a/1991), („conditions of worth“, früher auch von Rogers introjizierte Werte genannt), verloren stark an Einfluss.

Zu dieser Art des Umgangs mit sich und der Umwelt steuert der Organismus letztlich hin. Was die Person in einem solchen Prozess bewusst *erlebt*, kann nach meiner Erfahrung sehr treffend als Ausdruck eines „eigentlichen, echten, wahren“ Selbst symbolisiert werden. Zum Gefühl der Stimmigkeit und Bedeutung dieser Begriffe trägt auch eine spezielle Qualität des Erlebens bei: es taucht – nach meiner Erfahrung – kein oder kaum ein Zweifel auf, dass da etwas „Richtiges“, Eindeutiges erfahren wird. Es gibt keine kritischen Gegenstimmen, kein „aber“ und keinen inneren Konflikt. Stattdessen tauchen sogar Gedanken auf wie: „Genau so will ich sein, so sollte ich ‚eigentlich‘ immer sein, das passt zu meiner Natur als Mensch und zu mir als Individuum. Mich in diese Richtung weiterzubewegen, häufiger dieses ‚Im-Prozess-Sein‘ zu erleben und bei diesem Mitgehen im Fluss der Erfahrung einmal mehr auch Rogers (1961/1979) „Vertrauen zum eigenen Organismus“ (ebd., S. 124) in mir wahrzunehmen und bestätigt zu sehen: Das sollte die grundlegende Lebenshaltung sein“ (siehe dazu auch Gutberlet, 2015, S. 22f.).

Die Unterschiede zwischen dem „dialogischen Selbst“ und dem „kongruenten Selbst“ im PCA werden in diesem Beispiel sehr deutlich. In den Momenten, wo ich im Kontakt mit anderen Menschen das Gefühl habe, dass mein Erleben auf besondere Art „richtig“ ist, fühle ich auch die Sicherheit, dass die oben geschilderten Bewertungen meines Erlebens ursprünglich *nicht* aus den nonverbalen und verbalen Dialogen mit frühen oder späten Bezugspersonen oder Vorbildern entstanden sind. Sie haben ihre Quelle *in mir selbst*. Es ist, als sei ich mit einem „innersten Kern“ in Kontakt, mit dem Ort, wo der organismische Bewertungsprozess „zu Hause ist“ – dem kongruenten Selbst.

Niemand – so sagt mir dann meine unmittelbare Erfahrung – hat mich gelehrt, mir beigebracht, dass dieses Selbst

so sein sollte und sich so ausdrücken müsste, wie ich es oben geschildert habe. Das, was ich in solchen Momenten erfahre, sagt mir: Dieses Potenzial und diese Tendenz, ein so verstandenes Selbst in mir und nach außen zu entfalten, ist mir – wie jedem anderen Menschen auch – von der Natur mitgegeben worden. Die Dialoge mit anderen haben einen sehr großen Anteil daran, wie mein Seelenhaus eingerichtet ist – aber sie sind nicht das Haus selbst mit seinem Fundament.

Wenn ich mir das Selbst als „entscheidend abhängig“ von dialogischen Beziehungen vorstelle (siehe oben: Taylor 1995, S. 57, zit. n. Staemmler in diesem Heft, S. 13), dann erinnert mich diese Sichtweise an das Menschenbild des einstigen Behaviorismus: Der Mensch kommt als unbeschriebenes Blatt zur Welt, und fast nur die Umwelt schreibt dann auf dieses Blatt, wie und wohin das Individuum sich in seinem Erleben und Verhalten entwickelt und welches Selbst sich herausbildet. Der Organismus hat in dieser Vorstellung vom Menschen keine bedeutsamen Ziele außer die der Selbsterhaltung.

### Erleben und Handeln aus inkongruenten Selbstanteilen heraus

Im Beispiel „Paula“ habe ich versucht anschaulich zu machen, was es bedeutet, wenn in einer gegebenen Situation kongruente Selbstanteile das Erleben eines Menschen überwiegend ausfüllen.

Was geschieht demgegenüber im Kontakt mit einem Menschen, wenn die inkongruenten Anteile des Selbst dominieren? (In den Begriffen des PCA spreche ich nicht – wie Staemmler für die dialogischen Ansätze – von einem „anderen Selbst“, das sich jetzt zeigt, sondern davon, dass „andere Selbstkonzept-Anteile“ das Erleben und Verhalten dominieren).

Nehmen wir also an, dass im fiktiven Treffen mit Peter keine positiven, aufbauenden, wachstumsfördernden Erfahrungen (wie mit Paula) ausgelöst wurden in mir. Sondern das Gegenteil davon passierte und überwiegend war mein Organismus in einen Prozess der Abwehr und der Selbstverteidigung verstrickt, zum Beispiel so:

Ich habe Peter oder mich selbst oder uns beide vielleicht als schwierig, als unerträglich erlebt, ich empfand das Treffen extrem langweilig, verkrampft, verlogen oder viel zu heftig, destruktiv, verletzend, kränkend oder in welcher Weise auch immer überwiegend negativ. Nehmen wir weiter an, dass ich nach dem Gespräch *nicht* in eine gängige Form der Abwehr von Gefühlen geriet, indem ich das Ganze so schnell wie möglich vergessen wollte und mir vielleicht vornahm, Peter nie wieder zu treffen. Sondern gehen wir davon aus, dass es mir bei einer nachträglichen Reflexion der Situation gelingt, ein gewisses Maß an Kongruenz zu entwickeln: Dass ich also das, was

ich erlebt habe, genügend offen wahrnehmen kann, nicht abwehrend und nicht beschönigend, mich nicht in Selbst- oder Fremdbeschuldigungen verlierend.

In diesem Fall würde ich die miese Stimmung bei und nach dem Gespräch mit Peter vermutlich so einordnen: Der, der ich im Kontakt mit Peter meistens war, der bin ich leider auch. Da war ein Anteil meines Selbstkonzepts aktiv und dominierend, der mich zu einem Verhalten und Erleben veranlasste, an das ich höchst ungern denke, das ich aber zähneknirschend doch als Teil von mir anerkennen muss.

Und wenn dieser Prozess des annähernd ehrlichen (kongruenten) Rückblicks weitergeht, dann komme ich vermutlich auch zu Fragen wie: Wieso habe ich etwas mitgemacht, mitgestaltet, angezettelt, das sehr, sehr unbefriedigend, manchmal quälend war für mich?<sup>4</sup> Was hat mich gehindert, das offen wahrzunehmen, was ich gefühlt, gedacht, empfunden habe – und entsprechend zu handeln? Wo waren alle die Bedürfnisse nach einem reichen, erfrischenden, vielleicht tiefgehenden oder auch „nur“ unbeschwerten, unterhaltsamen Kontakt? Wieso konnte ich in mir keine Änderung bewirken, keinen Prozess in Gang setzen in Richtung auf „mich wohler fühlen“, ehrlicher und kongruenter zu sein?

Wenn ich in dieser soeben beschriebenen Art (nach dem Treffen mit Peter) ernsthaft in eine Selbstexploration einsteigen könnte, dann taucht über kurz oder lang das Thema von einem „wahren“ Selbst, von dem, „der ich eigentlich bin“, sehr wohl auf. Denn dieser Michael, der sich durch ein so schwieriges Gespräch mühsam durchquälte, der war ich zwar in diesen zwei Stunden, wie sonst auch manchmal in solchen Situationen. Aber dieser Selbstkonzeptanteil, aus dem heraus ich dann überwiegend fühlte und handelte, erscheint – in der Reflexion – einfach „falsch“, verquer, verkrampft, uneins mit dem Organismus als Ganzem. Und im weiteren Selbstexplorieren meldet sich vielleicht etwas in mir und meint: „Ja, das bist du manchmal. Aber das muss keineswegs so sein, denn da ist eine Kraft in dir, die auch in solchen schwierigen, belastenden, ärgerlichen Situationen dahin steuern will, dass du viel mehr zu dir und deinem tatsächlichen Erleben stehen kannst, das echter, ehrlicher, kongruenter ist.“

Wenn ich auf diese Weise in Kontakt käme mit kongruenten Selbstanteilen, würde ich mich vermutlich fragen: Was

wäre anders gelaufen, wenn ich die Inkongruenz bereits im Gespräch mit Peter offener und klarer wahrgenommen, sie anerkannt hätte als meine aktuelle, verspannte, innere Realität? Diese kongruentere Person hätte einige im Gewahrsein auftauchende Erfahrungen wie Verletzung, Ärger, Zorn, Langeweile vielleicht direkt zum Ausdruck gebracht. Oder sie hätte vielleicht eine allmählich gewachsene Stimmung zusammengefasst, zum Beispiel so: „Du, Peter, sag’ mal, was ist denn los in unserem Gespräch ... Das läuft so schräg für mich, dass ich manchmal lieber aussteigen will – aber noch lieber würde ich mit dir schauen, was schief läuft. Oder wie erlebst du das?“

Solche weitgehend kongruenten Aussagen hätten entweder zu einem eher bewussten, einsichtigen Abbruch vom Kontakt geführt oder zu einer möglichen Klärung, ob und wie wir eine bessere Gesprächsatmosphäre entstehen lassen können. So oder so wäre ich mit dem Gefühl aus dem Gespräch gegangen, dass ich in einer schwierigen zwischenmenschlichen Situation mein eigenes bedrohliches, peinliches, verletztes, gereiztes inneres Erleben genügend wahr- und ernstgenommen hätte. Mein Handeln wäre dann nicht überwiegend aus einer Inkongruenz, einer Abwehrhaltung gegenüber diesen Gefühlen gekommen. Deshalb wäre es auch nicht verwirrend, doppelbödig, unterwürfig, vorwurfsvoll oder auf andere Art inkongruent dahergekommen. Die Chancen wären hoch gewesen, dass das Treffen befriedigender verlaufen wäre.

### Der Organismus: verbunden mit den Mitmenschen und der Welt, nicht isoliert davon

Die geschilderten eigenen Erfahrungen mit kongruenten und inkongruenten Selbstanteilen zeigen mir: Diese Kraft und Fähigkeit zur Veränderung und Entwicklung kommt nicht primär aus Dialogen – sie kommt ursprünglich aus dem Organismus mit der Aktualisierungstendenz, die eine Tendenz hin zu Kongruenz, zum Kongruenter-Sein, einschließt. Aus unangenehmen bis schlimmen Erfahrungen lernen zu „wollen“ und somit Inkongruenzen aufzulösen, sich wieder kongruenter zu erleben, ist eine Tendenz des Organismus. In der Selbstentwicklung spielt diese Tendenz eine zentrale Rolle in der ständig ablaufenden Auseinandersetzung mit der Umwelt. Die Dialoge mit frühen und späten Bezugspersonen haben diese Fähigkeit gefördert oder behindert, bestens vorgelebt oder fast unmöglich gemacht. Sie sind daher zweifellos sehr bedeutsam. Aber ich meine, der Einfluss des Organismus ist grundlegender, wichtiger, weil er gewissermaßen „einfach gegeben ist“.

Und diese Bewegung hin zu Offenheit für alle Erfahrungen, die im Gewahrsein auftauchen, steuert *nicht* hin zu einer

4 Dass Peter und sein Verhalten meine Stimmung mehr oder weniger stark mitbestimmt hat, ist aus personenzentrierter Sicht selbstverständlich. Die Beziehungsdynamik zwischen uns soll hier aber nicht diskutiert werden. Es geht ausschließlich um die Frage, was ich aus der Begegnung mit Peter über mich und mein Erleben und Verhalten lernen kann, um zu wachsen, meine Potentiale weiter zu entfalten und dabei bestehende Inkongruenzen reduziere. Dass in einer nächsten Begegnung mit Peter mein vielleicht kongruenteres Erleben und Verhalten auch von ihm und seiner Reaktion mitbestimmt wird, ist ebenfalls selbstverständlich.

Unabhängigkeit des Organismus von der Umwelt im Sinne eines Getrennt-Seins von anderen, wie das Goldmann (2014) zusammenfasst: „Rogers geht von einem sich selbst regulierenden, von der Umwelt getrennten Organismus aus, von einem organisierten und konsistenten Selbst, das sich in Richtung einer stabilen, unabhängigen, autonomen Existenz hin entwickelt.“ Er gehe von einem „unitaristischen“ Selbst aus“ (ebd., S. 130).

Diese Interpretation teile ich nicht und begründe das folgendermaßen:

Wenn Rogers (1959a/1991) formuliert: Aktualisierungstendenz meint auch „die Entwicklung hin zu Autonomie und weg von Heteronomie oder der Kontrolle durch andere“ (ebd., S. 22), dann lese ich darin nicht, dass er den Organismus als „getrennt von der Umwelt“ versteht und dieser auf ein „unitaristisches“ Selbst hinsteuert. Autonomie im Sinn von „Unabhängigkeit, Selbständigkeit“ (Duden, 1982) anzustreben ist überlebenswichtig und bei Rogers nicht als Versuch der Lösung aus der Verbundenheit mit den Mitmenschen zu verstehen. Sich von Heteronomie als der „Abhängigkeit von anderer als der eigenen sittlichen Gesetzmäßigkeit“ (Duden, 1982) soweit möglich zu lösen, betrachte ich als einen Prozess der seelischen Reifung. Das Individuum in Rogers' Menschenbild (und das kongruente Selbst) will sich keineswegs isolieren von Anderen, sondern möglichst *aus Freiheit heraus* ehrliche und tiefe Beziehungen eingehen. Es will dazugehören, will anerkannt sein, sucht den erfüllenden Dialog mit dem Anderen und nicht das Ausnutzen desselben. Es bemüht sich um Reduktion von Inkongruenzen, die in Dialogen entstanden sind – nicht um eine Unabhängigkeit von anderen Menschen generell. Der Organismus, wie ihn Rogers m. E. versteht, *erlebt* seine Verbundenheit mit anderen Menschen und der Welt bereits ab der Zeugung bis zu seinem Tod fast ununterbrochen. Dadurch ist Verbundenheit als eine Realität fest gespeichert im Nervensystem. Einiges von dieser Realität ist dem Gewahrsein zugänglich und kann im Laufe der Entwicklung mehr und mehr auch symbolisiert werden.

Wenn Rogers (1977a/1978) formuliert: „Der Organismus ist selbstbestimmt. In seinem normalen Zustand strebt er nach seiner eigenen Entfaltung und nach Unabhängigkeit von äußerer Kontrolle“ (ebd., S. 266f.), dann ist das keine Absage an die grundlegend soziale Natur des Menschen. Sondern ich lese darin, dass es zu den Zielen des Organismus gehört, Wege zu vermeiden, die ihm aufgezwungen werden und seinem kongruenten Selbsterleben zuwiderlaufen. Der Organismus mit der Aktualisierungstendenz strebt nicht nach der Unabhängigkeit von Menschen generell – sondern nach der jeweils möglichen Unabhängigkeit von bestimmten Menschen.

## Bedeutung der divergierenden Auffassungen der Theorien für die Praxis der Personzentrierten Psychotherapie

Auch der vorliegende Artikel steigt ein in die bisweilen vehement geführte Auseinandersetzung zwischen und innerhalb von Therapieansätzen mit ihren unterschiedlichen Auffassungen in Theorie und Praxis. Das kann zu Klärungen führen, aus der neue Erkenntnisse und schließlich Modifikationen des eigenen Modells hervorgehen. Daraus kann aber auch eine erhebliche Schwierigkeit für Kollegen und Kolleginnen entstehen, die in der Aus- oder Weiterbildung sind oder noch relativ wenig berufliche Erfahrung sammeln konnten.

Diesen Lesern möchte ich sagen: lassen Sie sich von diesem Streit um Begriffe und ihre Bedeutung durch Vertreter von unterschiedlichen Psychotherapieansätzen (oder von unterschiedlichen Positionen innerhalb des PCA) nicht zu sehr verunsichern in der Beurteilung Ihres therapeutischen Handelns. Denn: Ob man – wie etwa Staemmler und andere – davon ausgeht, dass das Selbst aus Dialogen entstanden und überwiegend relational und plural ist, oder ob man – wie in meiner Interpretation des PCA – davon ausgeht, dass es auch einen durch den Organismus vorgegebenen, grundlegenden Anteil des Selbst gibt, der sich nicht aus Dialogen entwickelt hat, macht für die personzentrierte Begegnung mit Menschen in Psychotherapie, Beratung und Unterricht einen geringen oder keinen Unterschied.

Das soll an zwei Beispielen illustriert werden:

### *Beispiel 1: Die personzentrierte Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen*

Bei Staemmler heißt es: „[...] in therapeutischen Anwendungen dialogischer Psychologie [werden] die verschiedenen, oftmals im Konflikt miteinander stehenden Stimmen ermutigt, sich zu äußern, Gehör zu finden und in einen offenen Dialog miteinander einzutreten“ (Adams 2010, S. 343, zit. n. Staemmler in diesem Heft, S. 19). Diese Art des Begleitens von Klienten muss die Personzentrierte Psychotherapeutin nicht neu lernen, denn sie praktiziert sie bereits. Sie ergreift nicht Partei für oder gegen einen Anteil des Selbst. Sei es ein in hohem Maße kongruenter oder inkongruenter Anteil – ihre personzentrierte Haltung gilt allen Anteilen gleichermaßen, die sich laut oder leise, verbal oder non-verbal melden. Sie hat im Laufe der eigenen Selbsterfahrung (und anderswo) die folgende Erkenntnis von Rogers (1961/1979) in ihre therapeutische Haltung und ihr Handeln integriert: „Wenn ich mich so, wie ich bin, akzeptiere, dann ändere ich mich. [...] *wir können uns nicht von dem, was wir sind, entfernen, bis wir völlig akzeptieren, was wir sind.* Dann ereignet sich fast unmerklich die Veränderung“ (ebd., S. 33, Hervorhebungen von M. G.).



Aus dieser Aussage folgt zwingend, dass der Personzentrierte Psychotherapeut sich darum bemüht, *jede* Äußerung der Klientin gleichermaßen kongruent und einfühlsam aufzunehmen und ihr mit unbedingter positiver Beachtung zu begegnen. Auch die Erfahrung mit seinem eigenen Veränderungsprozess sagt ihm, dass er aus *dieser* Haltung heraus einen wichtigen Beitrag leistet, dass der Organismus prüfend und experimentierend pendeln kann zwischen der Tendenz sich zu entfalten und der Tendenz, sich zu erhalten. Nur wenn auch die von der Klientin selbst abgewerteten, bedrohlichen Anteile des Selbst vom Therapeuten ohne Wenn und Aber gesehen und anerkannt sind, kann der Organismus in der therapeutischen Begegnung „einschätzen“, wie weit er seinen Bedürfnissen zu wachsen Raum geben kann – und wo er zum Schutz der Stabilität des aktuellen Selbstkonzepts die Wachstumsbedürfnisse bewusst zurückstellt oder nicht-bewusst aus dem Gewahrsein abwehrt. Im Klima der personzentrierten Beziehung kann er das in seiner Art, zu seinen Zielen, in seinem Tempo tun. Siehe dazu Rogers' (1961/1979) Beschreibung eines Organismus, der (theoretisch) vollkommen offen wäre für seine Erfahrung und wie er diese Fülle von Informationen verarbeiten würde (ebd., S. 189f.).

Wenn der PCA in dieser Weise verstanden wird, sehe ich keine Notwendigkeit, die „Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen“ in Form von bestimmten Techniken oder Verhaltensmustern als wichtige Modifikation des Konzepts von Rogers einzuführen. In neuerer Zeit haben dies Keil und Stumm (2014) besonders in Anlehnung an die Gruppe um Cooper, Mearns, Thorne in die Zusammenfassungen von Vorgehensweisen in der Praxis des PCA aufgenommen. Zum Beispiel: Arbeit mit dem inneren Team und dem inneren Kritiker, das Partialisieren und Personifizieren u. a.

Die Beschreibung solcher Techniken durch die Autoren sehe ich aber als wertvolle Anregungen, als Anlass zum kritischen Reflektieren der eigenen therapeutischen Arbeit und zum vorsichtigen Gebrauch von Interaktionsmöglichkeiten, die man bisher vielleicht nicht wahrgenommen hatte. Zudem betrachte ich die Darlegungen von Keil und Stumm als Ermutigung und gewissermaßen „offizielle Erlaubnis“, manche sehr engen, einschränkenden Interpretationen der Theorie und Praxis von Rogers hinter sich zu lassen.

#### *Beispiel 2: Das „wahre“, kongruente Selbst in der therapeutischen Praxis*

Auch im Streit der Vertreter unterschiedlicher Theorien zum „wahren“ Selbst bin ich der Auffassung, dass diese Uneinigkeit in der Praxis des PCA wenig Relevanz hat. Oben wurde mehrfach deutlich gemacht, dass ein Personzentrierter Psychotherapeut wohl kaum einen Klienten anregt, nach einem solchen Selbst zu suchen und auch nicht subtil auf ein solches

hinarbeitet. Wichtig scheint mir in diesem Zusammenhang, einmal mehr zu betonen: die im Artikel geschilderten Beispiele für die Möglichkeit des Erlebens eines kongruenten, „wahren“ Selbst sind keinesfalls als Muster und Aufforderung dafür zu verstehen, „wohin man mit Klienten und Klientinnen kommen müsste“. Gloria zum Beispiel war eine sehr therapieerfahrene Frau, die zudem das Selbstvertrauen hatte, sich mit drei Therapeuten vor der Kamera zu zeigen mit dem Wissen, dass viele Menschen diese Filme sehen werden. Was in einigen Passagen ihres Gesprächs mit Rogers passiert ist, verstehe ich als „Sternminuten“ einer personzentrierten Psychotherapie. Sie ist sicher keine typische Klientin, wie sie den meisten von uns am Arbeitsplatz begegnet. (Das schmälert keineswegs die hohe Qualität der Begleitung, die Rogers der Klientin in dem 30-Minuten-Gespräch bieten konnte). Das Beispiel zeigt vielmehr, wohin der Kompass des Veränderungsprozesses in einer Personzentrierten Begegnung zeigt, und auf welche Weise besonders deutliche, prägnante Veränderungsschritte im Menschen auf diesem Weg zum Ausdruck kommen können.

Im Alltag psychotherapeutischer Kontakte geht es um die Leiden, die den Klienten in die Therapie gebracht haben, um seine Beschwerden, Schwierigkeiten, Probleme, Symptome und Nöte. Und es geht ebenso um die Aspekte in seinem Leben, die ihn noch stabil halten, die ihm noch eine Lebensfreude bereiten, es geht um seine Fähigkeiten, mit denen er verhindert, dass die destruktiven inneren Verspannungen, die Inkongruenzen, ihn vielleicht weitgehend zusammenbrechen lassen.

Viele Menschen in der Therapie sind nach meiner Erfahrung überwiegend damit beschäftigt, ihr Selbstkonzept soweit zu stabilisieren und soweit der äußeren und inneren Realität anzupassen, dass sie im Alltag so gut wie möglich funktionsfähig bleiben und sich Lebensfreude wieder stärker und für längere Phasen einstellen kann. Die Suche nach der Person, die sie „wirklich“ sind, nach den kongruenten Selbstanteilen, betrachte ich dabei als eine Motivation, die unterschwellig immer vorhanden und eine zentrale Kraftquelle für das „Dranbleiben“ ist. Blitzt diese Sehnsucht gelegentlich auch im Gewahrsein auf, kann das eine besondere Art der Hoffnung und der Kraft zur Veränderung wecken.

Rogers' (1959a/1991) Axiom der Aktualisierungstendenz (vgl. ebd., S. 21f.) impliziert diese nicht endende Suche nach kongruentem, klarem, unverfälschtem Erleben (siehe dazu auch Gutberlet, 2010). Aber bevor Klientinnen sich bewusst und entschieden auf diese Suche machen, bevor sie die Entfaltung ihrer Potentiale zum Hauptziel machen, wird nach meiner Erfahrung (und der von vielen Supervisorinnen und Kolleginnen) die Therapie meistens abgeschlossen. Wenn das Leiden genügend gemildert oder verschwunden ist, wurde das Ziel einer Psychotherapie erreicht und die Beendigung ist eine logische Folge.

Unabhängig von diesem „Normalfall“ in meiner Arbeit mit Menschen erlebe ich freilich manchmal, dass während der therapeutischen Auseinandersetzung mit dem seelischen Leiden die Suche nach dem Menschen, der ein Klient „wirklich, eigentlich“ ist, bewusst und gezielt stattfindet. Es kann dann durchaus passieren, dass eine Klientin Probleme nur in akuten Phasen bearbeitet und ansonsten ihre grundlegenden Lebenshaltungen exploriert und ändern will: Vielleicht sagt sie: „Es fühlt sich für mich so an, dass ich in den letzten Jahren den Kontakt zu mir verloren habe und irgendwie abgestürzt bin – und ich will wieder zurück zu mir.“ Oft bekommen dann die konkreten Probleme, die die Klientin in die Therapie brachten, einen anderen Stellenwert im therapeutischen Prozess. Wer die Chance wittert, verschüttete (oder neue) und berührende Lebensgefühle in sich (wieder) leben zu lassen, wird oft eine andere Haltung zu seinen Problemen entwickeln.

## Schluss

Der folgende Versuch einer Zusammenfassung meiner Erfahrungen und theoretischen Einordnungen ist mit einem Dank an die Menschen verbunden, die mir im Verlauf meines bisherigen Lebens geholfen haben, manchmal das zu erleben, was man das „wahre“, kongruente Selbst nennen kann. Gemeint sind diese kostbaren Momente, in denen keine Inkongruenz mehr ihre Wirkung zeigt, sondern eine sehr sichere innere Stimme „sagt“: „Jetzt und hier erlebe ich Klarheit, ist Präsenz, ist ein Eins-Sein mit mir und den Anderen und der Welt. Die Zweifel schweigen, ob es denn ‚richtig‘ ist was ich jetzt fühle und denke und wie ich handele. Das ist das ist ‚gute Leben‘, und dorthin will ich weiter unterwegs sein – im Wissen, dass ich nie an einem Ort in mir (einem Selbst) ankomme, an dem eine solche innere Erfahrung dann ein für alle Mal bleibt und mein abrufbarer Besitz ist. Die Erfüllung kann nicht in einem endgültigen Ankommen liegen, sondern in den Erfahrungen auf dem Weg in diese Richtung“.

Ich bin inzwischen überzeugt: diese Haltung zu mir und zum Leben ist in jedem Menschen in der Form *seiner* individuellen Entwicklung als ein Richtungsweiser und als Potenzial angelegt, von Anfang an. Dialoge mit den frühen Bezugspersonen und den Mitmenschen allgemein haben dann enormen Einfluss darauf, ob diese gegebenen Möglichkeiten sich entfalten dürfen oder ob sie ein kümmerliches Leben im Seelenhaus führen müssen und folgenreiche Inkongruenzen entstehen.

Mann oder Frau mag einwenden, dass obige Symbolisierung des Erlebens eines „eigentlichen“ oder kongruenten Selbst auf Illusionen und Wunschdenken beruht. Das kann ich natürlich nicht ausschließen und kenne die Phasen des quälenden Zweifels oder des völligen Vergessens.

Doch diese Art des ‚Sich-Kongruent-Erfahrens‘ ist offenbar für den Organismus so bedeutsam, so kraftvoll, so erfüllend, dass es auch nach längeren Pausen wieder auftaucht im Gewahrsein und dort mehr oder weniger lange verweilt. Und mit jeder solcher Erfahrungen wird der Weg dorthin ein wenig gefestigter, die „Hinweisschilder“ ein wenig besser erkennbar. Oft hilft dabei die Erinnerung daran, in welcher Weise Weggefährten und Weggefährtinnen ihr Erleben auf diesem Weg beschreiben – zum Beispiel so: „Irgendwo tief in mir ist ein Ton, der allein *mein* Ton ist, und ich kämpfe täglich darum, diesen Ton zu hören und mein Leben darauf einzustimmen“ (Remen, 2000/2002, S. 55f.).

## Literatur

- Biermann-Ratjen, E.-M. (2006). Klientenzentrierte Entwicklungslehre. In J. Eckert, E.-M. Biermann-Ratjen, & D. Höger, *Gesprächspsychotherapie. Lehrbuch für die Praxis* (S. 73–116). Heidelberg: Springer.
- Biermann-Ratjen, E.-M. (2012). Für Wolfgang Keil. In U. Diethardt, L. Korbei, & B. Pelinka, *Klientenzentrierte Psychotherapie – quo vadis? Festschrift zum 75. Geburtstag von Prof. Mag. Wolfgang W. Keil* (S. 13–18). Wien: facultas.wuv Universitätsverlag.
- Duden. (1982). *Fremdwörterbuch*. Mannheim: Bibliographisches Institut.
- Goldmann, B. (2014). Selbstanteile – eine Herausforderung in Theorie und Praxis der Personzentrierten Psychotherapie. *Person, 18* (2), S. 127–138.
- Gutberlet, M. (2010). Zum Erfahren der Aktualisierungstendenz. *Person, 14* (2), S. 143–144.
- Gutberlet, M. (2015). Der therapeutische Prozess und dessen Bedeutung im Personzentrierten Ansatz. Das Wiedergewinnen von Vertrauen in den Organismus. *Person, 19* (1), S. 16–25.
- Höger, D. (1998). Zum Selbst-Begriff bei Rogers (Vortrag). Linz.
- Höger, D. (2006). Klientenzentrierte Persönlichkeitstheorie. In J. Eckert, E.-M. Biermann-Ratjen & D. Höger, *Gesprächspsychotherapie. Lehrbuch für die Praxis* (S. 37–72). Heidelberg: Springer.
- Keil, W. W., & Stumm, G. (2014). Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen. In G. Stumm, & W. W. Keil, *Praxis der Personzentrierten Psychotherapie* (S. 93–107). Wien: Springer.
- Lux, M. (2007). *Der Personzentrierte Ansatz und die Neurowissenschaften*. München: Reinhardt.
- Lux, M. (2014). Neurowissenschaftliche Grundlagen Personzentrierter Psychotherapie. *Person, 18* (2), S. 176–186.
- Remen, R. N. (2000/2002). *Aus Liebe zum Leben*. Freiamt: Arbor.
- Rogers, C. R. (1959a/1991). *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen*. Köln: GwG (Original erschienen 1959: A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study Of A Science*. New York, 1959.
- Rogers, C. R. (1961/1979). *Entwicklung der Persönlichkeit*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rogers, C. R. (1951/1991). *Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie*. Frankfurt: Fischer.
- Rogers, C. R. (1977a/1978). *Die Kraft des Guten / On Personal Power – Inner Strength and its Revolutionary Impact*. München: Kindler.
- Rogers, C. R. (1977b/2004). *Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie*. Frankfurt: Fischer.

- Rogers, C. R. (1965). Client-Centered Therapy, Film no.1. In E. L. Shostrom, *Three Approaches to Psychotherapy (I). A therapeutic interview with Gloria with explanatory comments* [film]. Santa Ana, CA: Psychological Films Inc.
- Rogers, C. R. et al. (1973g). *The Steel Shutter* [film]. CSP.
- Rogers, C. R. (1991). Ein klientenzentrierter bzw. personzentrierter Ansatz in der Psychotherapie. In C. R. Rogers, & P. F. Schmid, *Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis* (S. 238–256). Mainz: Grünewald.
- Schmid, P. F. (2007). Begegnung von Person zu Person. Die anthropologischen Grundlagen Personzentrierter Therapie. In J. Kriz, & T. Slunkecko, *Gesprächspsychotherapie. Die therapeutische Vielfalt des personzentrierten Ansatzes* (S. 37–48). Wien: Facultas.
- Stumm, G., & Keil, W. W. (2002). Das Profil der Klienten-/Personzentrierten Psychotherapie. In W. W. Keil, *Die vielen Gesichter der Personzentrierten Psychotherapie* (S. 1–62). Wien: Springer.
- Stumm, G., Wiltschko, J., & Keil, W. (2003). *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- van Kessel, W., & Keil, W. W. (2002). Die Interaktionelle Orientierung in der Klientenzentrierten Psychotherapie. In W. W. Keil, *Die vielen Gesichter der Personzentrierten Psychotherapie* (S. 107–119). Wien: Springer.