

5. Vor allem die Selbstaktualisierung vollzieht sich in Abhängigkeit von der Realität, d. h. von der Erfahrung bestimmter sozialer Beziehungen.

Selbstaktualisierungserfahrungen sind auch dadurch gekennzeichnet, dass die eine Person spüren kann, dass die andere Person sie in ihren Erfahrungen und deren Bewertung im Hinblick auf ihre Aktualisierung empathisch und unbedingt positiv beachten und zugleich ganz sie selbst sein kann.

Dass die Selbstaktualisierung von der Bedingung solcher Beziehungserfahrungen abhängig ist, lässt sich sowohl in der Psychotherapieforschung als auch in der Kleinkindforschung nachweisen.

Was bedeutet mir das Konzept der Aktualisierungstendenz praktisch?

1. Meine Überzeugung, dass menschliche Entwicklungen selbstorganisiert bzw. nach eigenen dem Organismus innewohnenden Regeln ablaufen, führt dazu, dass ich klientenzentriert bzw. in diesem Sinne non-direktiv in meinem therapeutischen Vorgehen bin.

2. Von Rogers' Definition der Aktualisierungstendenz ausgehend, versuche ich den Klienten in seinen Erfahrungen mit seinen Augen zu sehen, in seinem Inneren Bezugsrahmen. Ich versuche mich in die Prozesse seiner Beurteilung seiner Erfahrungen im Hinblick darauf einzufühlen, ob sie solche des Wachsens oder solche der Behinderung und Bedrohung sind. D. h. ich versuche mich in sein Erleben einzufühlen und bei diesen Versuchen möglichst wenig von meinen

eigenen – vor allem den mir nicht bewussten und auch den sich aus dem Mitfühlen ergebenden – Gefühlen behindert zu werden.

3. Meiner Annahme einer Selbstaktualisierungstendenz entsprechend behalte ich vor allem die Beurteilungen ihrer Selbsterfahrungen durch meine Klientinnen im Fokus meiner Aufmerksamkeit. Werden die Selbsterfahrungen erkannt, zugelassen, vollständig symbolisiert, mit dem Selbstkonzept verglichen? Welche Gefühle bzw. Symptome lösen diese Vergleiche aus? Und wie wird mit diesen umgegangen?

4. Von besonderer Bedeutung ist dabei immer wieder die Frage: Spürt mein(e) Klient/in die Angst und kann sie diese symbolisieren, in ihrer Selbsterfahrung nicht verstehbar und annehmbar zu sein? Und wie zeigt sich diese oder wie verbirgt sich diese Angst bzw. die Bedrohung des Selbstkonzepts durch Erfahrung?

Autorin:

Eva-Maria Biermann-Ratjen, *Dipl. Psych., geb. 1939, Klinische Psychologin, Gesprächspsychotherapeutin, Ausbilderin in der GwG, Hamburg.*

Korrespondenzadresse:

*Dipl. Psych. Eva-Maria Biermann-Ratjen
20249 Hamburg, Loehrsweg 1
E-Mail: biermann-ratjen@web.de*

Jeffrey H. D. Cornelius White¹

Die Aktualisierungstendenz – welche Bedeutung hat sie für mich in Theorie und Praxis?

Theoretisch liefert das Konzept eine Begründung dafür, wie Menschen ihre Umgebung nutzen, um innerlich zu wachsen. Es ist eine aus den Befunden in Therapie, Erziehung, Elternschaft und Management abgeleitete Begründung dafür, warum Menschen sich verändern und lernen, wenn ein durch Empathie, unbedingte positive Wertschätzung und Echtheit geprägtes förderliches Beziehungsklima geboten werden kann.

Die Aktualisierungstendenz schlägt gemeinsam mit der in Rogers' letztem Lebensjahrzehnt eingeführten formativen Tendenz eine Brücke zur interdisziplinären Systemtheorie, nämlich zur Frage, wie zahlreiche nichtmechanistische Prozesse in sozialen, Wahrnehmungs- und anderen wissenschaftlichen Feldern funktionieren (Kriz, 2008). Sie stellt eine Verbindung her zum „Nicht-Nullsummenspiel“ der Spieltheorie, die ein umfassendes Potenzial für eine kooperative, zunehmend komplexe und dennoch manchmal sparsame evolutionäre Tendenz bietet (Wright, 2000). Sie liefert eine Erklärung, warum Ordnung und Schönheit aus Chaos entstehen.

1 Übersetzung Christl Weixler

In Rogers' (1959) Theorie-Hauptwerk bildete die Aktualisierungstendenz das zugrunde liegende Erklärungsprinzip für folgende, ironischerweise mechanistische „wenn-dann“-Aussage: Wenn sechs Bedingungen in einer Beziehung erfüllt sind (Kontakt, Verletzlichkeit, Kongruenz, Empathie, Akzeptanz und Wahrnehmung), dann resultieren daraus therapeutische Prozesse und Fortschritte, Persönlichkeitsentwicklung und/oder Lernen.

Die Aktualisierungstendenz stellte das Motivations-Konstrukt hinsichtlich der Frage dar, wodurch es Menschen gelingt, diese Beziehungsqualität für sich zu nutzen. Darüber hinaus liefert die Aktualisierungstendenz eine Grundlage für Resilienz. In den USA vertritt die Mehrzahl der Psychologen und Berater die Auffassung, dass die therapeutischen Bedingungen notwendig, aber nicht ausreichend sind.

Ich habe Bozarth's (1998) Standpunkt unterstützt, dass die Bedingungen ausreichend, aber nicht notwendig sind. Die Aktualisierungstendenz bietet eine Erklärung dafür, warum Menschen weiterhin lernen, sich verändern und wachsen, obwohl kein therapeutisches Klima gegeben ist, wenn ein oder mehrere förderliche Aspekte fehlen.

Ich gehe hinsichtlich Bozarth's Standpunkt über ausreichende, aber nicht notwendige Bedingungen sogar noch hinaus und behaupte, dass für viele spezifische Aufgabenstellungen (z. B. bestimmte Phobien, Buchstabieren lernen) in speziellen Situationen (z. B. Therapien, die von Versicherungen mitfinanziert werden, traditionelle Schulklassen) die dort vorhandenen Bedingungen durchaus hinreichend – wenn auch nicht optimal – sind.

Mit anderen Worten: Wenn nicht das grundlegende innere Wachstum einer Person erwartet wird, sondern spezifische Fähigkeiten, und dabei Dritte ihre wiederum eigenen Bewertungsbedingungen vertreten, dann kann der Einsatz alternativer Methoden (z. B. Selbsthilfe, Üben, Evidenz-basierte Praktiken) besser nachweisbare Ergebnisse erzielen. In diesem Fall glaube ich, dass das Einbeziehen dieser zusätzlichen Bedingungen, bei gleichzeitiger Transparenz, die wahrgenommenen Ergebnisse verbessern kann.

Praktisch bietet die Aktualisierungstendenz eine Begründung für die Zuversicht, „miteinander zu sein“ und zu vertrauen. Die Aktualisierungstendenz unterstützt mich, mir zu erlauben, ganz präsent zu sein und auf eine neutrale Art in die Welt von Klienten oder Studenten einzutauchen, die von freundlicher Zuneigung geprägt ist.

Sie erlaubt mir, vertrauensvoll empathisch und bedingungslos zu sein und zugleich dessen gewiss, dass ich mich darüber äußern darf, wie ich einen anderen Menschen erlebe, oder über die Probleme, mit denen er sich gerade auseinandersetzt. Sie unterstützt mich sowie meine Klienten und Studenten in ihren leidvollen Prozessen in Form eines greifbaren Gefühls der Gewissheit, dass Dinge voranschreiten, sich verändern, sich wenden und sich abermals wandeln werden.

In Gruppen und Gemeinschaften bietet die Aktualisierungstendenz einen anderen Begriff für das mir vertraute Gefühl von Verbundenheit und innerer Stille. Im Zusammensein mit einzelnen

Personen liefert sie eine Begrifflichkeit für die Geduld und Neugierde, die ich erlebe.

Bei Klienten und Studenten spüre ich oft kein Bedürfnis nach tiefgründigem Vertrauen. Anders ausgedrückt: Die spirituellen oder religiösen Dimensionen der Aktualisierungstendenz, die manche Kollegen begrüßen (z. B. Fallows, Thorne) oder kritisieren (z. B. Brodley, Sachse), berühren mich nur am Rande.

In der Erziehung meiner Kinder verspüre ich jedoch durchaus ein Bedürfnis nach Vertrauen. Es ist wichtig für mich zu wissen, dass meine Kinder wachsen, gedeihen und sich prächtig entwickeln trotz (und sogar wegen) meiner Schwächen. Für meine Kinder gibt es keine passende „Therapiestunde“ oder „Bürozeit“, „Behandlungseinheit“, „Unterrichts- und Schulstunde“ oder eine sonstige „Eingrenzung“, die definiert, wann ich empathisch, bedingungslos und kongruent sein soll und wo nicht. Als Vater kann ich nicht dauerhaft freundlich-neutral sein oder nicht besitzergreifend. In der Beziehung zu meinen Kindern, wo die Bindung eher den Charakter einer notwendigen Realität hat, verleiht mir die Aktualisierungstendenz ein gewisses Vertrauen und den Glauben daran, dass sie sich positiv weiterentwickeln werden unabhängig davon, ob ihre Beziehung zu mir gut ist oder nicht.

Literatur:

- Bozarth, J. (1998). *The person-centered approach: A revolutionary paradigm*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Kriz, J. (2008). *Self-actualization: Person-centered approach and systems theory*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In E. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science: Vol. 3* (pp. 181–256). New York: McGraw Hill.
- Wright, R. (2000). *Nonzero: The logic of human destiny*. New York: Vintage/Random House.

Autor:

Jeffrey Cornelius-White, Psy.D., Associate Professor für Counseling an der Missouri State University und Adjunct Assistant Professor für Educational Leadership and Policy Analysis an der University of Missouri, 2008–2010 Chair des Board der 'World Association for Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling', seit 2005 Herausgeber von *The Person-Centered Journal*.

Korrespondenzadresse:

Dr. Jeffrey Cornelius-White
Missouri State University
901 S. National Avenue, Springfield, MO 65897, USA
E-Mail: jcornelius-white@missouristate.edu