

- Rogers, C. R. (1951a/1973). *Die klient-bezogene Gesprächstherapie*. München: Kindler (Original erschienen 1951: Client-centered therapy).
- Rogers, C. R. (1980b/1991). Klientenzentrierte Psychotherapie. In: C. R. Rogers & P. F. Schmid, *Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis* (S. 185–237). Mainz: Matthias-Grünewald (Original erschienen 1980: Client-centered psychotherapy).
- Rogers, C. R. & Wood, J. K. (1974/1977b). Klientenzentrierte Theorie. In C. R. Rogers, *Therapeut und Klient, Grundlagen der Gesprächspsychotherapie* (S. 131–165). Frankfurt/M.: Fischer (Original erschienen 1974: Operational theories of personality).
- Tausch R. (1970). *Gesprächspsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.

Autor:

Diether Höger, geb. 1936, Dr., Univ.-Prof. (emer.) für Psychologie an der Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft der Universität Bielefeld, Klinischer Psychologe, Ausbilder in Gesprächspsychotherapie; Schwerpunkte: Psychotherapieforschung (insbesondere therapeutische Beziehung) und Bindungstheorie.

Korrespondenzadresse:

Prof. Dr. Diether Höger
D-33613 Bielefeld, Barlachstraße 36
E-Mail: diether.hoeger@uni-bielefeld.de

Michael Gutberlet**Zum Erfahren der Aktualisierungstendenz**

Dieser Beitrag beschäftigt sich weniger mit dem *Konzept* der Aktualisierungstendenz (Rogers, 1959/1987), sondern mehr mit dem, was man – gewagt ausgedrückt – das unmittelbare *Erfahren* von Aktualisierungstendenz nennen könnte. In der Praxis kann ich die Tendenz zur Entfaltung und Erhaltung im Klienten nur dann unterstützen, wenn dieses „Feuer“ in mir als Therapeut spürbar brennt und stetig genährt wird. Wie ich solche Nahrung für mich gewinne und wie andere sie erleben, steht im Zentrum dieses Artikels.

Eine der Nahrungsquellen: der Blick auf die Farne in unserem Garten, die sich im Frühling aus einem grünen Klumpen bis zu ihrer reifen Gestalt buchstäblich ent-falten. Obwohl sie dicht beieinander stehen, wird aus jeder Pflanze ein prachtvolles Exemplar. Offenbar haben sie gute Wachstumsbedingungen und werden wenig eingeschränkt. Sie erdrücken sich auch nicht gegenseitig.

Ein paar Meter weiter wächst ein einzelner Farn aus einem Mauerriss. Verglichen mit seinen Kollegen kommt der fast kümmerlich daher. Aber das „kümmert“ die Pflanze vermutlich kaum – auch unter den ungünstigen Wachstumsbedingungen versucht sie, ihre Potenziale als Farn so gut wie möglich zu leben und sie in ihrer individuellen Art auszugestalten: zwar kleiner und weniger kräftig-grün als ihre Kollegen nebenan – aber unverkennbar ein Mitglied ihrer Art.

Der *erhaltende* Aspekt der Aktualisierungstendenz manifestiert sich besonders anschaulich in der Fichte neben unserem Haus, die vor zehn Jahren aus Sicherheitsgründen buchstäblich geköpft wurde, dabei ein Viertel ihrer Höhe einbüßte und ziemlich deprimierend

aussah. Die Pflanze hat ein schweres Trauma erlitten – und sie war ohne Chance, jemals wieder zur üblichen Fichten-Form zurückzufinden. Aber diese unzerstörbare Kraft im Organismus, sich zu erhalten und vorhandene Potenziale zu entfalten, tat auch hier ihre Wirkung. Der Baum starb nicht ab, sondern aus dem glatt abgeschnittenen Stamm begannen Äste in Richtung Himmel zu sprießen. Auch wenn er keine „normale“ Fichte mehr ist, scheint er trotz einer atypischen Krone ein zufriedenes Baumdasein zu leben.

Haben wir solche Beispiele nicht schon oft genug gelesen und könnten sie daher endlich mal abhaken? Wir erinnern uns doch hinlänglich an die Kartoffeltriebe im Keller der Familie Rogers, die blass und dünn, aber unverdrossen Richtung Licht streben (Rogers, 1980/1983, S. 70). Oder an das wackere, palmenähnliche Seegras, das von den Brechern des Pazifik hin- und hergerissen wird und dennoch sich erhalten und wachsen kann (Rogers, 1977/1985, S. 265f.).

Ja, das liest man immer wieder, und nicht nur bei Carl Rogers. Aber auch beim x-ten Lesen oder Wachrufen solcher Beispiele wird in mir etwas berührt, das viel „tiefer“ liegt als das kognitive Registrieren und Einordnen. Ich nenne dieses Etwas ein – oft vages, wenig klar symbolisiertes – *Erfahren* von dem, aus dem das Konzept Aktualisierungstendenz einmal hervorgegangen ist. Indem ich Wachstums- und Erhaltungsprozesse der Pflanzen dieserart „wahrnehme“, wird die gleiche aktualisierende Tendenz in meinem Organismus immer wieder neu ins *Gewahrsein* gerufen und kann auf diese Weise mehr und mehr zum ständigen Gast werden.

Wann immer das passiert, wird auch das „Vertrauen in den Organismus“ – ohne das Personzentrierte Psychotherapie und Beratung nicht wirken kann – wieder neu belebt und gestärkt. In dem Maße, in dem ich dieses Vertrauen in die innere Kraft der Person in mir *erfahre* (und selbstverständlich die personzentrierte Haltung erfahre), wirke ich therapeutisch und verändernd. Denn ich unterstütze damit den ständigen „Suchprozess“ der Aktualisierungstendenz nach dem optimalen Zusammenwirken von möglicher *Entfaltung* und notwendiger *Erhaltung*.

Menschen, die das Wirken der Aktualisierungstendenz und das wachsende Vertrauen in diese Kraft erfahren, drücken das zum Beispiel so aus:

- In der Standortbestimmung eines langen Therapieprozesses sagt eine Klientin: „Ja, ich rede hier viel und Sie sagen relativ wenig. Aber wenn Sie etwas sagen, ist das meistens nah bei dem, wo ich selbst bin – und das gibt mir irgendwie Sicherheit in meinem täglichen Kampf mit mir und der Welt draußen. Nur von diesem Ort aus kann ich Neues wagen. Und mindestens genauso wichtig: Sie haben mich noch nie zu etwas gezwungen.“
- Eine Teilnehmerin eines PCA-Einführungskurses schreibt in der Evaluation: „Erstaunlich, dass ich trotz anfänglicher ‚Planlosigkeit‘ doch das Gefühl von strukturierten Themen mitnehme.“
- Nach einem Kommunikationskurs sagt ein Manager: „Ich kann nicht sagen, was ich konkret aus den zwei Tagen mitnehme. Aber die Art, wie wir hier miteinander umgegangen sind, wirkt *irgendwie* so in mir, dass ich morgen meinen Mitarbeitern anders begegne als bisher.“
- Eine Teilnehmerin nach einem Kriseninterventionskurs: „Für einmal gehe ich aus einer Fortbildung nicht raus mit dem Gefühl: ‚Meine Güte, was muss ich noch alles lernen!‘, sondern fühle: ‚Meine Güte, was ich beruflich schon alles kann!‘. Daneben habe ich Mut gewonnen zum verantwortungsbewussten Experimentieren mit neuen Möglichkeiten.“
- In einer fortlaufenden Encountergruppe bemerkt jemand: „Wir haben uns hier einen ‚themenfreien Raum‘ geschaffen. Vor unseren Treffen habe ich etwas Bammel vor dieser ungewohnten Strukturlosigkeit. Und bin jedes Mal überrascht, wie daraus etwas entstehen kann, das so erfüllend und kostbar ist.“

Meine Interpretation solcher Äußerungen: Aus ihnen spricht, dass sich in der personzentrierten Atmosphäre der Begegnungen in diesen Menschen etwas ent-faltet hat, das zuvor ein-gefaltet war, oder dass ein besserer Weg des Erhaltens sich geöffnet hat. Die Beteiligten haben das Wirken von dem erfahren, was Rogers Aktualisierungstendenz genannt hat und es auf ihre individuelle Art in Worte gefasst.

Solche Erfahrungen der persönlichen Kraft und Freiheit tendieren dazu, dass sie *immer* leben wollen, und nicht nur in bestimmten Situationen.

Literatur

- Rogers, C. R. (1959/1987). *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Entwickelt im Rahmen des klientenzentrierten Ansatzes*. Köln: GwG.
- Rogers, C. R. (1977/1985). *On Personal Power – Inner strength and its revolutionary impact*. New York: Delacorte; dt.: *Die Kraft des Guten* (1985). Frankfurt: Fischer.
- Rogers, C. R. (1980/1983). *A Way of Being*. Houghton Mifflin: Boston; dt. (tw.): *Der neue Mensch* (1983). Stuttgart: Klett-Cotta.

Autor:

Gutberlet, Michael, geb. 1947, Dipl.-Psych., Psychotherapeut, Supervisor, Ausbilder für Personzentrierte Psychotherapie und Beratung *pca.acp* (SGGT), Dozent an Ausbildungsinstitutionen des Gesundheits- und Erziehungswesens, selbstständig tätig seit 1974.

Korrespondenzadresse:

Michael Gutberlet
CH-8005 Zürich, Josefstrasse 84
E-Mail: mgut@active.ch