

Rezensionen*

Franz Berger

Janet Tolan: Skills in Person-Centred Counselling and Psychotherapy.

London /Thousand Oaks /New Delhi: Sage, 2003. 180 Seiten. ISBN 0-7619-6118-6 (pbk), € 28.10 /SFr. 48.60

In der SAGE-Publikationsreihe über „Skills“ in verschiedenen psychotherapeutischen Schulen hat Janet Tolan (in Teilen unterstützt von Alan Brice und Rose Cameron) eine praxisnahe Anleitung zum Erlernen des Personenzentrierten Ansatzes (PZA) veröffentlicht. Die Autorin lehrt Counseling an der John Moore Universität in Liverpool, ihre Erfahrung mit Ausbildung und Supervision ist offensichtlich. Tolan spricht von den Ängsten, Bedenken und Unsicherheiten, die PsychotherapeutInnen und BeraterInnen in Ausbildung, aber auch jene mit langer Erfahrung bewegt, wenn sie sich kongruent, empathisch und positiv beachtend auf die Beziehung mit ihren Klientinnen und Klienten einlassen. Sie nimmt die innerhalb und außerhalb der eigenen Reihen anzutreffende Skepsis an der Realisierbarkeit und Wirksamkeit der personenzentrierten Bedingungen auf, stellt Fragen und geht ausführlich auf sie ein. Übungen verweisen konsequent auf die Selbsterfahrung der BeraterInnen und TherapeutInnen.

Der Titel macht neugierig: Was sollen „skills“, also ‚(kunst-) handwerkliches Geschick‘ im Kontext des PZA, erklärt doch die Autorin programmatisch: „We are not using equipment or techniques to do our job, but our selves and the relationships we form“ (p. 170)? Tolan meint mit „skills“ aber nicht Techniken, die wie von selbst wirken, sondern solche Interaktionen unter der Vielfalt zwischenmenschlicher Ausdrucksmöglichkeiten, die geeignet sind, den Prozess der Psychotherapie und Beratung zu fördern und zu unterstützen, ohne dabei die Richtung des Prozesses inhaltlich vorzugeben. Sie sind ausnahmslos am Beratungs- und Therapieziel orientiert, nämlich an der Förderung von Selbstkompetenz und zwischenmenschlich eingebetteter Autonomie. Hinsichtlich dieses Ziels und der professionellen Einstellungen und Fertigkeiten sind für Tolan Psychotherapie und Beratung (Counseling) identisch. Das – allerdings nur knappe – Kapitel über die „Arbeit in Organisationen“

lässt aber erahnen, dass sich diese beiden Interventionsformen in der Praxis deutlich unterscheiden, in erster Linie wegen der unterschiedlichen Rahmenbedingungen, aber auch in der konkreten Beziehungsgestaltung und den fachlichen Herausforderungen.

Das Buch mit seinen 12 Kapiteln lässt zwei Themenschwerpunkte erkennen:

1. die Theorie des Personenzentrierten Ansatzes, die therapeutischen Grundbedingungen und die konkreten interaktiven Fertigkeiten für deren Umsetzung sowie
2. die Strukturierung des Therapie- und Beratungsprozesses sowie einige Klarstellungen zu Missverständnissen und Stolpersteinen des PZA.

Tolan stellt bewusst die Theorie an den Anfang. „A thorough understanding of how and why psychological pain arises, of how we can help and why our means of helping works, enables us to continue to stay in psychological contact with our clients. Without such clarity, there is a great temptation to ‘try something else’ in order to bring relief to our clients (and, of course, ourselves)“ (p. 16).

Das erste Kapitel bietet einen kurzen, prägnanten Abriss der Persönlichkeits-, Entwicklungs-, Gesundheits- resp. Störungstheorie, einer Theorie der therapeutischen Veränderung und der therapeutischen Hilfe nach dem Personenzentrierten Ansatz von Carl Rogers.

Danach werden ausführlich die einzelnen Grundbedingungen des personenzentrierten Beziehungsangebots und ihr Zusammenhang untereinander beschrieben. Zu jeder Grundbedingung führt Tolan spezifische kommunikative Fertigkeiten auf und demonstriert so die Umsetzung des Personenzentrierten Ansatzes in einer Bandbreite von Interaktionen:

- Empathisches Verstehen mit seiner perzeptiven und expressiven Komponente verlangt Fertigkeiten, um den Wahrnehmungen

* Beabsichtigte Rezensionen sollten mit einem verantwortlichen Redakteur besprochen werden, dzt.:

Franz Berger, Basel, E-Mail: franz.berger@unibas.ch bzw. Gerhard Stumm, Wien, E-Mail: gerhard.stumm@tplus.at

Vorliegende Rezensionen mögen per E-Mail bei einem der beiden eingereicht werden.

Detailinformationen zu Rezensionen siehe hintere innere Umschlagseite (U 3)

und dem Gewährsein Ausdruck zu verleihen, ihnen eine Stimme zu geben („voicing“, p. 26). Kreative Weisen der Vermittlung von Empathischem Verstehen – etwa Metaphern, Symbolisierungen von Selbstaspekten („configurations of self“ nach Mearns) oder Selbstmitteilungen – werden angeregt. Tolan macht auf Unausgesprochenes und Unausprechliches aufmerksam („The words themselves, although expressive, give only part of the meaning“, p. 24). Sie zeigt anschaulich, wie mit der für das personenzentrierte Paradigma zentralen Dialektik von Selbsterfahrung und Selbststruktur praktisch umgegangen werden kann („We listen to the self-experiencing ‘voices’, but we also listen to the voice of the self-structure“, p. 9).

- Auch Kongruenz – als „the capacity to admit organismic experiencing fully into awareness, without the need for distortion or denial“ (p. 13) – kann geschult werden. Therapeuten und Berater entwickeln Vertrauen in die eigene Wahrnehmung, werden sich der eigenen Werte bewusst und lernen, sich als Person-in-Beziehung anzunehmen.
- Um dem Klienten mit Bedingungsfreier Positiver Beachtung zu begegnen, lernen Berater und Therapeuten, sich der Tendenz, nur partiell zuzuhören und ständig Urteile zu fällen, bewusst zu werden und die Person mit vorurteilslosem Interesse wahrzunehmen. Auch hier geht es nicht um einen Sprachjargon („Acceptance lies in you, not in any form of words“, p. 71). Andersartigkeit zu akzeptieren und sich der damit einhergehenden Bedrohung der eigenen Selbststruktur zu stellen ist nicht selbstverständlich. Alan Brice steuert hierzu unter dem Titel ‚Wenn Klienten lügen‘ einen illustrativen Bericht bei. Sein Beitrag belegt eindrücklich, was es bedeutet, in belastenden Momenten mit dem Klienten in Kontakt zu sein und dadurch dessen Vertrauen zu festigen.
- Zwei Beiträge von Rose Cameron befassen sich mit dem psychologischen Kontakt, den Rogers unter den Bedingungen für psychotherapeutische Hilfe an erster Stelle nannte. Sie differenziert dazu einerseits nach basaler und kognitiver und andererseits nach emotionaler und subtiler Kontaktqualität und geht auf die meist nur implizit ablaufenden Kontakterfahrungen ein, welche die Qualität von Begegnungen ausmachen, auf Bedingungen der Verfügbarkeit für Kontakt, auf Kontaktaufnahme und Kontaktkontinuität. Übungen, welche die Aufmerksamkeit auf die sozial und kulturell geprägten,

kontaktregulierenden Sprachcodes lenken, unterstützen die Sensibilisierung für diese Prozesse.

Tolan macht unmissverständlich klar: Es ist nicht Aufgabe des Psychotherapeuten und Beraters, Aktivitäten zu entfalten oder Veränderungen für einen Klienten zu suggerieren („We are not in the business of changing or jettisoning someone else’s self-structure“, p. 9). Berater und Therapeuten schaffen ein Klima, das den Klienten in die Lage versetzt, sich selber kennen und akzeptieren zu lernen. Das Ziel des Personenzentrierten Therapeuten und Beraters ist die Schaffung einer „verzerrungsfreie Zone“ (p. 43) für Persönlichkeitsveränderungen. Diese erfolgen in kleinen Anpassungsbewegungen, nicht in großen Momenten der Erleuchtung.

Im zweiten Schwerpunktabschnitt schreibt Tolan von den Regeln der professionellen Praxis – diese müssen klar und explizit gehandhabt werden – und von der Verantwortung von Therapeuten und Beratern bei der Strukturierung des Therapie- oder Beratungsprozesses. Erläutert werden etwa die Aufgaben zu Beginn und am Ende und der Entwicklungsverlauf in Phasen, wie ihn Carl Rogers beschrieben hat. Tolan führt den Leser und die Leserin durch die Weiten und Engpässe, die Verlockungen und Verstrickungen in diesem Prozess. Sie schreibt über die Versuchung, „den Fluss zu schieben“, über brüchige Verläufe, Highlights und Tiefpunkte, über Schwankungen des Vertrauens und über Abhängigkeiten. Konkret äußert sich Tolan zu Themen, die sich oft mit Missverständnissen verbinden: Wie grenzen sich im PZA Berater und Therapeuten von ihren Klienten ab? Gibt es konfrontierende Interventionen? Was ist mit körperlichen Berührungen? Und muss der Berater seine Expertise verbergen?

Alles in allem ist dies mit seinen knapp 180 Seiten ein „handliches“ Buch: überblickbar, gut gegliedert und mit grafisch abgehobenen didaktischen Einschüben versehen, unterfüttert mit einer Fülle von originellen, facettenreichen Gesprächsbeispielen. Die Sprache der Autorin ist flüssig, anschaulich, reich an Metaphern. Am Ende der Kapitel werden Hinweise auf weiterführende, überwiegend aus England stammende Literatur gegeben. Tolan legt auf knappem Raum die kommunikativen Ausdrucksformen des Personenzentrierten Ansatzes dar und lädt zu wachen, lebhaften und unverkrampften Gesprächen mit unseren Klienten und Ratsuchenden ein.