

Tadeusz Paciorek

# Die Bedeutung des Personenzentrierten Ansatzes für mich und meine Arbeit

**Zusammenfassung:** Der Autor beschreibt, wie sich durch seine Erfahrungen in einem Cross-Cultural Communication Workshop und bei weiteren internationalen personenzentrierten Konferenzen und Encountergruppen sein Umgang mit sich selbst und mit Anderen nachhaltig verändert hat. Der wesentlichste Aspekt war und ist ein tiefes Gefühl der Freiheit, sich selbst zu sein. In praktischer Hinsicht besonders interessant ist auch die Schilderung, wie jemand, der mit dem Personenzentrierten Ansatz in seinem eigenen Land ziemlich alleine dasteht, inspiriert und getragen von der einschlägigen Literatur und von Freunden im Ausland, seine Art des Unterrichts weitgreifend umstellt und studentenzentriert gestaltet.

**Abstract: The impact of the person-centered approach on myself and my work.** The author describes the lasting impression a Cross-Cultural Communication Workshop and further international person-centered conferences and encounter groups left on him, and how they changed deeply his relationship to himself and others. The essential aspect was and remains to be a strong feeling of freedom of being one's self. Of particular interest, from a practical point of view, is the depiction of somebody, who, being rather isolated in his own country with the person-centered approach, alters his style of teaching, inspired and carried by the relevant literature and friends abroad, to attain a student-centered nature.

## Grundlegende Workshop-Erfahrungen

Im Frühjahr 1994 stieß ich zufällig auf eine kurze Information über die für Juli dieses Jahres geplante Konferenz (Cross-Cultural Communication Workshop) in Szczyrk in Polen. Mein Interesse weckte dabei der Inhalt der Broschüre, der mir etwas ungewöhnlich vorkam: „Da wir alle aus so unterschiedlichen Kulturen kommen, kann es dann eine reale Chance geben, ein Klima für gegenseitiges Verstehen und Vertrauen zu schaffen? (...) Kannst du wirklich erwarten, dass dieser Workshop dir dazu verhilft, ein besserer Mensch, ein besserer Fachmann und ein Weltbürger zu werden?“ Die Einladung richtete sich also direkt an mich als Menschen. Trotz ziemlich hoher Kosten habe ich mich für die Teilnahme entschieden. Dieser Schritt erwies sich als einer der bedeutendsten in meinem Leben, und ich meine dabei sowohl den Einfluss auf meine persönliche als auch auf meine berufliche Entwicklung.

Nach Szczyrk kamen an die 200 Teilnehmer, die meisten aus Polen, aber auch einige Slowaken, Ungarn, Engländer, Amerikaner, Deutsche sowie vereinzelte Vertreter anderer Länder waren dabei. Was mich überrascht hat, war die ungewöhnliche Form der Konferenz. Es gab keine Vorlesungen, es wurde dagegen stundenlang über Belanglosigkeiten diskutiert, etwa warum die Pässe bei der Anmeldung einbehalten worden waren, ob es besser sei, auf den Stühlen oder auf dem Fußboden zu sitzen, wie die Heimfahrt der Teilnehmer organisiert werden sollte u. a. m. Die Beratungen schienen

ohne einen vorher überlegten Plan zu verlaufen, man hatte den Eindruck, hier wurde überhaupt nichts vorbereitet, sondern nur improvisiert. Kein Wunder also, dass es nach einigen Tagen zu einem Protest der polnischen Studenten kam, die sich darüber aufregten, trotz hoher Teilnahmegebühren bisher nichts gelernt zu haben.

Sehr interessant waren dagegen die Treffen in kleinen Gruppen in den Nachmittagsstunden. Bis heute erinnere ich mich noch an die lebhafteste Diskussion in der von Joseph Hochberg aus New York betreuten Gruppe zum Thema „Liebe, Sex und Geld“. Die Auseinandersetzungen waren humorvoll und boten die Möglichkeit, verschiedene, manchmal sehr extreme Meinungen Anderer kennen zu lernen.

Besonders wichtig waren für mich die Abendtreffen am Kaffeetisch, wo ich abwechselnd als Sprecher und Hörer auftrat. Mit der Zeit, besonders gegen Ende der achttägigen Konferenz, begann ich ein Gefühl persönlicher Freiheit und zugleich ein Gefühl innerer Ruhe zu empfinden. Ich glaube, ich habe mich nie zuvor so frei gefühlt. Dieses Gefühl habe ich auch in der Gesamtgruppe und in einem kurzen Gespräch mit Charles Devonshire, einem der Organisatoren des Workshops, zum Ausdruck gebracht. Als ich später über die Quelle dieses Freiheitsgefühls nachdachte, bin ich zum Schluss gekommen, dass es die Anerkennung meiner Person durch andere Teilnehmer war, die die Erfahrung des „Komforts“, ich selbst sein zu können, zur Folge hatte. Acht Tage lang habe ich unterschiedliche Meinungen geäußert, Tatsachen aus meinem Leben offenbart, es hat mich aber niemand kritisiert. Ganz

im Gegenteil, man hörte mir aufmerksam zu, ob in der Gruppe oder in Einzelgesprächen. Das Freiheitsgefühl von damals begleitet mich bis heute, es ist aber entschieden stärker und tiefer geworden; es kommt in vielen meiner Reaktionen und Verhaltensweisen Anderen gegenüber, in Kontakten mit einzelnen Personen und Gruppen sowie auch mit Organisationen und Institutionen zum Ausdruck.

Nach der Konferenz verspürte ich das Bedürfnis, weitere solche Treffen zu erleben und solche Erfahrungen zu machen. In Polen konnte ich aber leider keine Workshops im Bereich des Personenzentrierten Ansatzes von Carl Rogers finden. Bis jetzt sind bei uns nur zwei Bücher von Rogers erschienen<sup>1</sup>. Polen ist eines der wenigen Länder in Mitteleuropa, wo es keine etablierte Rogers-Schule gibt, obwohl sich viele Therapeuten auf Rogers berufen. Da ich schon lange von einer Reise in die USA geträumt hatte, habe ich mich entschieden, am jährlichen ADPCA-Treffen<sup>2</sup> im Mai 1996 in Kutztown in Pennsylvania teilzunehmen. Nach einem dreimaligen Besuch im USA-Konsulat in Warschau (die Einladung, die ich bekommen hatte, war nicht vorschriftsgemäß), vielen Telefonaten mit Jo Cohen, der Organisatorin der Konferenz, vor Aufregung zum Umfallen müde, bin ich endlich auf amerikanischem Boden gelandet. Hier erwartete mich aber wieder eine Stresssituation. Die Immigrationsbeamten waren nämlich der Meinung, ich hätte zu wenig amerikanisches Geld. Gott sei Dank war Joseph Hochberg gerade zu Hause. Ein Anruf bei ihm hat dann dieses Problem gelöst. Vom Verlauf des Treffens in Kutztown war ich etwas enttäuscht, in dem völlig neuen Milieu fühlte ich mich verloren und einsam. Wichtiger aber war, was nachher kam. Dank der Anregung und Hilfe des unersetzlichen Joseph Hochberg aus New York ist es mir gelungen, ein Stipendium für die Workshops „Living Now“ und „La Jolla Program“ in Kalifornien zu erhalten, was insgesamt 20 Tage hochintensiver Encounter-Gruppen bedeutete. Wenn ich jetzt daran zurückdenke, scheint mir, dass das wichtigste Erlebnis und die wichtigste Erfahrung damals war, dass man mich voll akzeptiert und mir gegenüber so viel Wärme gezeigt hat. Ich fühlte mich wertgeschätzt wie – so scheint es mir – nie zuvor. Dabei hatte ich doch auch schon in Polen an vielen Workshops in kleineren und größeren Gruppen teilgenommen. Eine der Teilnehmerinnen betonte zum Abschluss des Treffens öffentlich, dass die Erinnerung an mich für sie eine Art Hochgenuss sein würde. Die Art der Mitarbeit der Fazilitatoren (enge Mitarbeiter von Rogers wie Ruth Sanford, Gay Leah Barfield, Bruce Meador, David Meador, Will Stillwell) bot mir eine weitere Erfahrung: Man kann, und es lohnt sich auch, sich selbst treu sein, auch wenn es sich um das Äußern von extremen Gefühlen handelt. Es geht nicht darum, die Anderen nachzuahmen, man sollte eher sein eigenes inneres Potenzial, seine eigenen Bedürfnisse zu entdecken versuchen und sie dann in der Praxis verwirklichen.

---

1 Sposob bycia (A Way of Being), 2002 und Terapia nastawiona na klienta. Grupy spotkaniowe (Client-Centered Therapy. Encounter Groups), 1991.

2 Association for Development of Person-Centered-Approach

Es war Suzan Spector, die mir bewusst gemacht hat, dass beim Personenzentrierten Ansatz eben die Person und nicht ein Workshop-Programm – und sei es noch so gut konzipiert – im Mittelpunkt steht. Als ich zum Schluss unseres Treffens in La Jolla nicht ohne Zögern ein sehr starkes Erlebnis vom vergangenen Tag ansprach, fürchtete ich, dass wir dadurch vom geplanten Thema abkommen würden. Suzan regte mich aber direkt an, mein Problem zu explorieren, indem sie sagte: „Sprich ruhig, jetzt haben wir Zeit dafür!“ Einige Jahre später konnte ich mich auf dem anlässlich des hundertsten Geburtstags von Carl Rogers organisierten Symposium in La Jolla am eigenen Beispiel überzeugen, wie wichtig die nicht-direktive Haltung ist, die eine grundlegende Voraussetzung des Personenzentrierten Ansatzes darstellt.

Von meiner Reise in die USA im Jahr 1996 habe ich ein paar für mich äußerst wichtige Bücher mitgebracht, darunter Rogers' „On Becoming a Person“ und „A Way of Being“. In vielen darauffolgenden Jahren waren sie für mich ein nicht zu unterschätzender Bezugspunkt in meiner Lehrtätigkeit. So habe ich zum Beispiel in meiner Arbeit mit Studenten immer das Kapitel „Experiences in Communication“ (in Rogers, 1980) genutzt, in dem auf eine sehr klare und verständliche Weise die sogenannten drei Grundbedingungen für eine gelungene Verständigung zwischen den Menschen erläutert werden: Empathie, Authentizität und bedingungsfreie Wertschätzung.

## Studentenzentriertes Lernen

Eine grundsätzliche Veränderung meiner Einstellung zu den Studenten und zum Unterrichtsprozess vollzog sich im Jahr 2002, als ich von meinen amerikanischen Freunden das Buch von Rogers und Freiberg „Freedom to learn“ bekam, das in extenso nicht nur die theoretischen Grundlagen des Lernens und des Unterrichtens beschreibt, sondern auch – und das vor allem – konkrete didaktische Vorschläge enthält, wie der Schüler als ein freier, vertrauenswürdiger, zur selbständigen Auswahl des Lernstoffes fähiger Mensch behandelt werden kann (Rogers & Freiberg, 1994).

Bei meiner eigenen Lehrtätigkeit dachte ich, dass eine völlig neue Unterrichtsform ein zu großes Risiko mit sich bringen würde, so habe ich mich entschieden, das erste Semester wie früher von mir aus zu strukturieren und erst im zweiten Semester mit den Studenten einen Kontrakt zu schließen, der ihnen volle Freiheit bei der Stoffwahl zumuten würde. Dabei kann es um theoretische Fragen im Bereich der Psychologie gehen, um persönliche Probleme wie Schüchternheit, Wut, Depression, oder auch um empirische Untersuchungen in einer bestimmten Einrichtung, z. B. die Arbeit mit an Paraphasie leidenden Kindern in einer psychologischen Beratungsstelle.

Nach einigen Jahren des Sammelns von Erfahrungen kann ich jetzt bestimmte Schlussfolgerungen ziehen. So hat etwa die Aktivität der Studenten sehr zugenommen, seitdem sie sich als Personen bewähren können, die sich selber die zu untersuchenden Probleme

auswählen und die auch für die Wahl von Mitteln und Methoden, für die Festlegung von Etappen der Projekterarbeitung, für deren schriftliche Ausarbeitung sowie die Präsentation vor dem Gruppenforum verantwortlich sind. Das Letztere erwies sich übrigens als eine der schwierigsten Aufgaben. Es war für die meisten Studenten ein großer Stress, vor Publikum zu sprechen, ihre eigene Meinung zu äußern und auf die Äußerungen Anderer zu reagieren. Der Grund dafür ist ein langes Training im Lernen, wie sie es im traditionell orientierten Schulsystem kennengelernt haben, wo der Schüler dem Lehrer zu folgen und den aufgegebenen Lernstoff passiv zu beherrschen hat. Freiberg (Rogers & Freiberg, 1994) bezeichnet solche Schulen als Orte, wo die Schüler eher Touristen als Bürger sind. Viele meiner Studenten haben hingegen in den Evaluationen zum Abschluss des Studienjahres mit Genugtuung ihren Stolz auf ein vor Publikum gehaltenes Referat betont, was für sie eine gelungene Probe war, sich auch im realen Leben zu bewähren. Hier ist die Meinung einer der Studentinnen: „Sehr hoch schätze ich die Seminare in Psychologie. Ich glaube, dank den Seminaren haben wir uns stärker in die Gruppe integriert, wir haben mehr von uns selbst erfahren, uns selber besser kennen gelernt. Wir wurden offener einander gegenüber und sensibler für die Bedürfnisse unserer Kollegen.“ Eine andere Studentin vergleicht die direktive und nicht-direktive Unterrichtsweise so: „Im ersten Semester waren wir alle auf passives Zuhören eingestellt. Im zweiten Semester hat jeder von uns allein oder zu zweit etwas vorbereitet, was Mühe, Zeit und Arbeit verlangt hat. Außerdem haben wir die Themen behandelt, die wir selber ausgewählt und die uns interessiert haben.“ Eine andere Teilnehmerin am Psychologieseminar hat stärker ihren persönlichen Nutzen betont: „Vor allem konnte ich meine Sprechbarriere überwinden. Im Lyzeum hatte ich keine Gelegenheit, mich in Redekunst zu üben, die Lehrer haben nämlich aus Zeitgründen immer nur wenige Schüler gefragt.“

Aus meiner Sicht war der Lernprozess im zweiten Semester dynamischer als im traditionell gestalteten ersten Semester, es wurde viel abgesprochen, verifiziert, im Internet nach Material gesucht. Die Zahl der Interaktionen zwischen den Studenten in der Gruppe, zwischen den Studenten und mir sowie zwischen den Studenten und den Absolventen der Psychologieseminare, die ihre Erfahrungen mit jüngeren Kollegen gern ausgetauscht haben, hat deutlich zugenommen. Die Studenten hatten auch den Mut, mir gegenüber negative und kritische Meinungen zu äußern. Diese betrafen vor allem das Bedürfnis nach einer Präzisierung meiner Erwartungen zu Beginn des Semesters. Meine Beobachtungen in den letzten Jahren bestätigen die These, dass der Personzentrierte Ansatz einen universellen Charakter hat. Er kann in der Psychotherapie, in der Schule, im Privatleben, beim Lösen von Konflikten am Arbeitsplatz, in einer lokalen Gemeinschaft Anwendung finden. Einen Beweis dafür könnte auch mein einen Monat dauerndes Praktikum in einem Obdachlosenheim im Westen Polens darstellen. Die Formel ist einfach: Man muss auf eine die Anderen nicht bedrohende Weise man selbst bleiben und

gleichzeitig die Komplexität ihrer Charaktere, Verhaltensweisen, Bedürfnisse und ihrer individuellen Schicksale im Auge behalten.

Ich bin mir bewusst, dass ich mit der neuen Unterrichtsform am Fremdsprachenlehrerkolleg immer noch in den Anfängen stecke; ich muss noch selber vieles im Bereich der Theorie von Rogers lernen. Der Weg ist jedoch für mich dermaßen faszinierend, dass ich ihn trotz zeitweise auftretender Schwankungen und Frustrationen weiter gehen will. Wie Carl Rogers (1980/2002, p. 257–281) bemerkte, sollte der Unterricht sowohl Kognitives als auch Emotionales ansprechen und nicht, wie es an traditionell orientierten Schulen der Fall ist, „Unterricht oberhalb des Halses“ (from the neck up) sein, wo sich der Lehrer ausschließlich auf den intellektuellen Erkenntnisaspekt konzentriert.

## Persönliche Veränderungen

Es ist für mich vielschwieriger, die Auswirkung des Personzentrierten Ansatzes auf mein Privatleben einzuschätzen, weil dies auch durch viele äußere Faktoren bestimmt wird. Nach längerem Überlegen würde ich jedoch auch hier von einer positiven Wandlung sprechen, die ich bei mir in den letzten neun Jahren bemerken konnte. Erstens hat meine Offenheit Anderen gegenüber zugenommen und ich bin im Stande, verschiedene aktuelle Gefühle wie Unzufriedenheit, Wut, Irritation, Aufregung, aber auch Freude, Zufriedenheit, Vergnügen, Neugier, Interesse auszudrücken. Ich arbeite ständig daran, als Kind wurde ich nämlich dazu erzogen, all diese Gefühle zu verdrängen. Zweitens bin ich gegenüber Menschen mit anderen Meinungen oder anderen Verhaltensweisen, aber auch Süchtigen oder Geisteskranken gegenüber viel toleranter geworden. Dies ist mit Sicherheit darauf zurückzuführen, dass ich mich selbst in zunehmendem Maße akzeptiere und wertschätze (vgl. Mearns & Thorne, 1988, pp. 22–26). Drittens habe ich die natürliche spontane Fähigkeit, von der Spannung in einer Konfliktsituation schnell dazu übergehen zu können, auch meiner Freude Ausdruck zu geben, sobald sich die Situation gebessert hat. Ich bin mir des Mechanismus dieses Verhaltens noch nicht ganz bewusst, es resultiert aber hoffentlich aus dem Selbstwertgefühl und der Fähigkeit, verzeihen zu können. Kein Wunder also, dass sich in den letzten Jahren die Qualität meines Berufs- und Familien- sowie meines gesellschaftlichen und geistigen Lebens und sogar meines Gesundheitszustandes verbessert hat. Dank der von Marco Temaner (USA) und Renate Motschnig mit Michael Derntl (beide Wien) veröffentlichten Diskussionsbriefe im Internet bin ich auf dem Laufenden, was es in der Welt des Personzentrierten Ansatzes Neues gibt. Ich fühle mich in meiner Arbeit nicht mehr so einsam, wie es noch vor einigen Jahren der Fall war. Ich weiß, dass ich auf die Hilfe meiner Fachkollegen aus verschiedenen Ecken und Enden der Welt rechnen kann. Die Vergangenheit ist für mich ein Halt, und die Zukunft erscheint als eine hinreißende Perspektive, Neues entdecken und kennen lernen zu können.

## Literatur

- Mearns, D. & Thorne, B. (1988). *Person-Centred Counselling in Action*. London: Sage Publications.
- Rogers, C. R. (1991). *Terapia nastawiona na klienta. Grupy spotkaniowe [Klientenzentrierte Therapie. Encountergruppen]*. Wrocław: Thesaurus-Press.
- Rogers, C. R. & Freiberg, H. J. (1994). *Freedom to Learn (Third edition)*. New York: Macmillan College.
- Rogers, C. R. (2002). *Sposob bycia*. Poznan: Rebis. (Original erschienen 1980: *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin)

## Autor

*Tadeusz Paciorek, 1948 in Polen geboren, Absolvent der Psychologie an der Warschauer Universität. Ungefähr zwanzig Jahre lang als Psychologe in einer Strafvollzugsanstalt, gegenwärtig als Psychologielehrer am Fremdsprachenlehrerkolleg in Siedlce tätig. Teilnehmer an vielen PCA-Konferenzen (Polen, USA, Österreich, Slowakei, Großbritannien). Interessen: Kultur der USA, Geschichte der polnischen Juden.*

## Korrespondenzadresse

*Tadeusz Paciorek  
ul. Rynkowa 4/3  
08-110 Siedlce, Polen  
E-Mail: tadpaciorek@2com.pl.*