

Michael Gutberlet

# Die Entfaltung von Personal Power im personenzentrierten Ansatz

## Vortrag zum ÖGwG-Symposium

21.–23. Mai 1998 in Linz

### Zusammenfassung:

Power wird in diesem Text verstanden als das Erfahren einer inneren seelischen Kraft, die im Rahmen personenzentrierter Arbeit dann gemacht werden kann, wenn ein Wachstumsschritt stattfindet. Als Beispiel wird herausgearbeitet, wie Power in Momenten des Angenommen-Seins erfahren werden kann und wie sie sich aus dem Gewahrsein heraus bisweilen einstellt. Die Frage wird diskutiert, wie sich der Einbezug von Therapietechniken auf die Entfaltung dieser Kraft auswirkt, und es werden einige Bedingungen formuliert, unter denen Technik-Anwendung und personenzentrierte Haltung miteinander vereinbar sind. Die Überlegungen werden aus der persönlichen und professionellen Erfahrung des Autors heraus dargestellt und entwickelt und mit der Theorie und Praxis von Rogers verknüpft.

**Schlüsselwörter:** *Power des personenzentrierten Ansatzes, Erfahrung, Wertschätzung/Akzeptanz, Kongruenz/Gewahrsein, Personenzentrierte Haltung, Integration anderer Therapiemethoden.*

*Liebe Kolleginnen und Kollegen,*

*ich möchte Ihnen und insbesondere den OrganisatorInnen dieses Symposiums danken für die Einladung, diesen Vortrag zu halten. Sie haben mir damit Gelegenheit gegeben, die Gedanken über den Personenzentrierten Ansatz (PCA), die mir am meisten am Herzen liegen, zu präzisieren und zu ordnen. Und mehr noch: Durch die Arbeit an dem Vortrag stand ich in der Notwendigkeit, einmal mehr das Wesen unseres Ansatzes zu erfassen und es dabei wieder ein wenig tiefer in mir zu integrieren und zu verankern.*

*Nun hoffe ich, dass ich das Erfahrene auch an Sie weitergeben kann und dass ich mich Ihres Vertrauens würdig erweise.*

### Power als Erfahrung

Sie werden in meinem Vortrag über „Die Entfaltung von Personal Power im personenzentrierten Ansatz“ vermutlich nichts Neues hören und entdecken. Keinen neuen Aspekt der personenzentrierten Theorie, keine neue Variante einer therapeutischen Technik, keine neuen empirischen Untersuchungsergebnisse. Ich werde den Begriff der Power, so, wie ich ihn verstehe, nicht umfassend wissenschaftlich zu definieren versuchen, ihn nicht theoretisch einordnen, ihn nicht mit ähnlichen Konzepten von KollegInnen vergleichen.

Ich werde vielmehr von Power als der Erfahrung sprechen, die wir alle kennen, die uns vertraut ist aus unserer Selbsterfahrung, unserem Alltag und aus unserer therapeutischen oder anderen Tätigkeit. Ich werde von der erfahrbaren inneren Kraft sprechen, die vermutlich alle Menschen zu allen Zeiten gekannt haben und die nach meinem Verständnis in vielfältiger Weise immer wieder beschrieben worden ist: schon lange vor Rogers und die auch künftig immer wieder in neuer Form beschrieben werden wird.

Warum aber über etwas sprechen, das wir doch alle kennen, warum etwas beschreiben, das schon so oft beschrieben worden ist?

Mit dieser Frage bin ich mitten im Thema mit all seiner Faszination und allen seinen Schwierigkeiten.

Ich spreche von dem, das wir alle kennen, nicht deshalb, weil ich annehme, das Sie doch noch zu wenig Wissen haben und folglich meines hinzufügen sollten, sondern weil die innere Kraft, die wir alle kennen und um die wir wissen, immer wieder neu zur unmittelbaren Erfahrung werden muss, wenn sie im zwischenmenschlichen Kontakt ihre verändernde Wirkung entfalten soll.

Und weil Erfahrungen nicht abrufbar sind wie eine einmal gelernte Theorie oder eine gut eingeübte Technik, sondern wie Gäste sind in unserem Bewusstsein, die man einladen, aber nicht herbeizitiert kann, gehört es zu unseren Aufgaben als personenzentrierte TherapeutInnen, BeraterInnen, LehrerInnen, etc., immer wieder in diesen Suchprozess einzutreten, der uns einer Erfahrung -

Power in diesem Fall - näherbringt, sie berührt, aufs neue entfaltet, sie vertieft.

Dieser Vortrag soll also Ihnen und mir eine solche Möglichkeit bieten: indem ich Sie an meinen Entdeckungen, Schwierigkeiten, Freuden und Frustrationen in diesem Suchprozess teilnehmen lasse, hoffe ich, Ihnen Anregungen für Ihren eigenen Suchprozess zu geben und vielleicht - hoffentlich - sogar hier und jetzt bei einigen von Ihnen etwas von dem Gemeinten (von personal power) zu berühren.

Ich will zunächst mein Verständnis von Power weiter verdeutlichen, damit wir hier als Redner und ZuhörerInnen, als Sender und Empfänger, in etwa auf gleiche Frequenz kommen.

Wenn wir von der Power des PCA sprechen, dann meinen wir m.E. damit die Fähigkeit dieses Zugangs zum Menschen, die im Organismus anwesende - man könnte sagen: angeborene - innere Kraft der Person zu berühren und ihre Vertiefung und Erweiterung zu unterstützen. Wobei freilich nicht eine Fähigkeit eines Konzepts gemeint ist, sondern das Erleben einer Person, die dieses Konzept integriert hat und lebt.<sup>1</sup>

Power ist eine Erfahrung, die dann ins Bewusstsein tritt, wenn sich ein Wachstumsschritt vollzieht. Oder dann, wenn die Blockierung eines solchen Schrittes sich auflöst. Oder auch dann, wenn die Person einmal so offen ist für alle Erfahrungen, dass sich ständig kleine Wachstumsschritte vollziehen oder jederzeit Wachstum möglich ist.

Wenn ich Wachstum in diesem Sinne erfahre, erlebe ich eine Kraft, von der ich unmittelbar den Eindruck habe: die war immer in mir - und endlich ist sie einmal voll da, ist befreit, füllt mich aus. Und dies ist dann auch immer oder meistens verknüpft mit einer Sehnsucht nach Mehr, nach weiteren, faszinierenden Möglichkeiten des Wachstums: Wachstum in etwas Unbekanntes hinein, oder auch Wachstum durch „Endlich-Doch-Zulassen-Und-Erleben“ von immer wieder Fortgeschobenem, inzwischen Abgeschriebenem. Geahnte und erhoffte Möglichkeiten, das Leben zu leben, verlieren den Charakter des Unerreichbaren und der Illusion, und der Weg zu dem Geahnten liegt vor mir. Der PCA hilft mir, diese Kraft immer wieder in mir leben zu lassen: indem er mich ermutigt, mich um Gewahrsein zu bemühen und das Gewahrgewordene zu akzeptieren und zu verstehen.

Lassen Sie mich das noch einmal in der nüchternen Sprache unseres Persönlichkeitsmodells sagen. Power ist in meinem Verständnis Aktualisierungstendenz, die als Erfahrung ins Bewusstsein tritt. Das Individuum erlebt Power in den Momenten, wo es weitgehend offen ist für seine Erfahrungen, wenn also viele der dem Bewusstsein zugänglichen Erfahrungen relativ frei und präzise im Gewahrsein erscheinen und symbolisiert werden können. Und es erlebt dann Power, wenn eine bisher abgewehrte Erfahrung ins Bewusstsein kommen und ins Selbstkonzept integriert werden kann.

Wenn also eine Inkongruenz in ihren erfahrbaren Aspekten von Bedrohung, Verletzlichkeit und Angst durchlebt worden ist und durch Kongruenz als Offenheit für Erfahrung ersetzt wurde. Power entspringt also dem unmittelbaren Erfahren von Wachstum, wobei gemeint ist das Wachstum der Übereinstimmung von Erfahrung und Selbstkonzept, das Wachsen von Kongruenz.<sup>2</sup>

Soweit meine Vorbemerkungen. Nun zu der Frage, wie der PCA/der klientenzentrierte Ansatz Power berührt.

## **Power aus dem Verzicht auf Kategorisierung von Erfahrungen**

Ich habe im Laufe meiner Arbeit an dem Vortrag viele Anläufe unternommen bei dem Versuch, herauszufiltern, was denn die Power des PCA im Kern, im Wesentlichen, ausmacht. Bei diesem Versuch bin ich derzeit bei folgendem Ergebnis angelangt:

Power des PCA entspringt in erster Linie aus dem Verzicht auf Einordnung, Wertung, Interpretation von Erfahrungen auf dem Hintergrund einer bestimmten Theorie. Und sie entspringt aus dem Bemühen um Verzicht auf theorie- und technikgeleitete, direktivführende Beeinflussung von Erfahrungen. Wir teilen Erfahrungen nicht ein in gesunde und kranke, regressive und progressive, erwünschte und unerwünschte, rationale und irrationale, nicht in solche, die archaisch, infantil, ödipal oder reif genannt werden, wir unterscheiden sie nicht danach, ob sie aus dem Kind-Ich, dem Eltern-Ich oder dem Erwachsenen-Ich kommen. Und wir arbeiten dementsprechend auch nicht gezielt und direktiv darauf hin, eine negativ eingestufte Erfahrung durch eine andere zu ersetzen. Bei allem Respekt vor der seriösen Denkarbeit, die solche Einteilungen hervorgebracht hat und vor den Möglichkeiten, die sie bieten können: ich glaube aus meinen Erfahrungen heraus, dass die hemmende und einschränkende Wirkung solcher Einordnungen auf die Entfaltung der Potentiale und Selbstheilungskräfte des Organismus sehr unterschätzt wird.

Der Verzicht des PCA auf solche Kategorisierungen schafft die Möglichkeit zu einer freieren, unbehinderteren Entfaltung von Erfahrungen und das bedeutet, dass weniger an organismischer Kraft gebremst, zurückgedrängt, aufgespalten wird. Wenn der Bewusstseinsstrom frei fließen kann, entfaltet unsere Psyche ihre grösste Kraft und der Organismus steuert sich selbst: in die für ihn und andere in der gegenwärtigen Situation bestmögliche Richtung, im für ihn optimalen Tempo und Rhythmus, in der ihm angemessenen Art.

Ich will nun diese sehr allgemeine Erklärung in einige ihrer Einzelaspekte aufteilen und über die Kunst des Berührens von Power anhand dieser Aspekte meine Erfahrungen und Gedanken mit Ihnen teilen.

Beginnen will ich mit der Power, die aus dem „Angenommen-Sein im So-Sein“ kommt, fortfahren mit der Power aus dem Gewahrsein und daran anschliessend der Frage nachgehen, ob das Berühren von Power durch den Gebrauch von therapeutischen Techniken gefördert oder behindert wird. Zunächst also:

## Power aus dem „Angenommen-Sein im So-Sein“

Wenn man die Kernaussagen des PCA in Worten beschreibt, so erscheinen sie den ZuhörerInnen nicht selten zu einfach, naiv, banal, zu gefühlsbetont, kitschig, unwissenschaftlich, oder es erscheint überflüssig, sie überhaupt zu erwähnen. Doch ich glaube, es gehört zu unseren Aufgaben - wenn wir den klientenzentrierten Ansatz mit seinen zentralen Aussagen vertreten wollen - den Mut zum Wiederholen des Selbstverständlichen und Einfachen immer wieder aufzubringen und Wege zu finden, wie wir das Wesentliche vom Geruch der Banalität befreien und es wirkungsvoll - und das heisst auch berührend - kommunizieren können. Mit dieser Einleitung mache ich mir jetzt - Sie bemerken das vermutlich - Mut, eine dieser Selbstverständlichkeiten zum X-ten Mal auszusprechen und zu beschreiben.

Die Erfahrung des Angenommen-Seins im So-Sein, die unbedingte positive Wertschätzung, die ein Mensch von einem anderen erfährt, ist eine Kostbarkeit. Ohne Bedingungen angenommen zu sein als ganze Person, berührt nach meiner Meinung eine Sehnsucht in jedem Menschen und mit ihr eine tief verwurzelte Kraft. Und wird diese Sehnsucht und diese Kraft berührt, steigt eine Ahnung auf, wie die Beziehung zwischen Menschen sein könnte. Und das berührt weitere Kraft.<sup>3</sup>

Diese Power aus dem Angenommen-Sein im So-Sein ist eine Kraft, die - so erlebe ich das - im therapeutischen Prozess oft sehr in der Stille wirkt, fast unbemerkt ihre Früchte entwickelt, selten einmal spektakulär zu Tage tritt.

Ich glaube, diese Erfahrung kennen wir alle gut aus unserer Selbsterfahrung. Daher will ich sie nicht auf dieser allgemeinen Ebene weiter ausführen, sondern einen speziellen Punkt herausgreifen, der nach meiner Auffassung oft zu wenig Beachtung findet: Das Akzeptieren des Sich-Nicht-Akzeptierens und die Kraft, die in solchen Momenten erlebt werden kann.

Was ist damit gemeint?

Wenn wir oft genug an eigener Seele erfahren haben, dass das Zulassen und Akzeptieren von Erfahrungen viel weniger gefährlich ist, als wir immer dachten, und das es ungeahnte Kräfte freisetzen kann, dann entsteht bisweilen oder oft eine Tendenz bei TherapeutInnen (Th.), die ich einmal «Direktivität aus bestem Glauben und bester Absicht heraus» nennen möchte. Aus dieser Haltung heraus

neigen Th. dazu, ihren KlientInnen (Kl.) möglichst schnell und ggf. auch durch direkte und direktive Interventionen zum erlösenden Erlebnis des Sich-Selbst-Annehmens zu verhelfen.

Was dabei aber allzu leicht passiert: das Nicht-Annehmen von Erfahrungen, die Abwehr von Erfahrungen, wird von der Th. nicht wirklich, nicht gänzlich, nicht voll kongruent angenommen. Dieser Teil der Person, der jahre- oder jahrzehntelang eine wichtige und wertvolle Funktion im Gesamt der Person übernommen hat - nämlich den Schutz vor Bedrohung, Angst und Verletzlichkeit - wird nicht wirklich geschätzt, geachtet, angenommen, im ungünstigsten Fall nicht einmal wahrgenommen oder gar bekämpft. Die Folge ist fast immer eine negative, manchmal fatal und schädigend.

## Eigene Erfahrungen

Ich möchte dieses Phänomen von Power mit meiner eigenen Erfahrung illustrieren.

Über viele Jahre hinweg habe ich an einer Gruppe teilgenommen, deren Leiter ein amerikanischer Therapeut war, der bei Alexander Lowen Bioenergetik gelernt hat und diese dann mit Gestalttherapie zu einer eigenen Form von Therapie verbunden hatte. Der Mann arbeitete weitgehend im klassischen Gestalt-Setting, also Einzelarbeit in der Gruppe, Hot-Seat-Arbeit.<sup>4</sup>

Wenn der Therapeut nun mit mir vor der Gruppe arbeitete, dann war es für mich das Schlimmste, wenn ich im Laufe der Sitzung steckenblieb: Wenn ich also - wie das in der Sprache der klassischen Gestalttherapie heisst - weder in eine authentische Erfahrung explodieren oder sacht hineingleiten konnte, noch unter Wahrung meines Gesichts in ein halbwegs akzeptables Rollenverhalten zurückgehen konnte.

Es war für mich wirklich entsetzlich - ich wechsele in die Sprache unseres Persönlichkeitsmodells - wenn weder eine Erfahrung wenigstens ansatzweise bewusst werden konnte, noch ich einen Weg fand, mich in eine Abwehr zurückziehen, sondern dazwischen völlig festgefahren war. Es war entsetzlich, wenn ich auch die Angst und Verletzlichkeit, die in dieser Blockierung zweifellos herrschte, nicht wirklich wahrnehmen konnte, sondern dieses chaotische, rasend schnell wechselnde Gemisch und Gebräu aus Erfahrung, Abwehr, Bedrohung, Verletzlichkeit, Angst nur als totale Blockierung und Verwirrung ins Bewusstsein kam.

Es war in diesen Momenten des Horrors eine Offenbarung für mich, wenn sich Verwirrung und Blockierung gerade dadurch lösten, und sich das innere Chaos dann ein wenig zu ordnen begann, wenn der Th. nicht aktiv versuchte, daran etwas zu ändern, sondern mir dort zu begegnen versuchte, wo ich gerade war: Ich habe heute noch - nach 20 Jahren - diese Worte im Ohr, höre ihren Klang, sehe die Mimik und die gelassen und freundlich schauenden Augen dieses Menschen, wenn er sagte: "I see and I hear, that you are completely

blocked, confused, unable to move in any direction. I see that. And I'm here with you. And I'm here with you“.

Vielleicht kommt die Bedeutung dieser Mitteilung jetzt hier in diesem anderen Kontext der Vortragsform etwas gestelzt, oder gemacht, oder künstlich an. Doch vielleicht können Sie sich aus eigenen, ähnlichen Erfahrungen dazudenken und dazufühlen, was sie in einem Bezugsrahmen wie dem auf dem Hot-Seat bedeutete: In einem Moment höchster innerer Not, in der ich mich selbst schlimm und unfähig und als völliger Versager erlebe, dass ich als diplomierter, akademischer Psychologe, mit einigen Jahren therapeutischer Praxis und intensiven, jahrelangen Ausbildungserfahrungen, völlig ratlos und blockiert bin, nur noch ein scheinbar unentwirrbarer Klumpen quälenden Gefühls, mit 15 anderen GruppenteilnehmerInnen drumherum, von denen nicht wenige genervt, verärgert, gelangweilt sind...: In einer solchen inneren und äusseren Situation signalisiert mir ein Mensch mit grösster Selbstverständlichkeit und Glaubwürdigkeit: „Ich nehme sehr präzise und einführend auf, wie miserabel Du Dich jetzt fühlst, wie minderwertig Du Dich jetzt selbst einschätzt. Und so wie Du jetzt bist und wie Du dich fühlst und einschätzt, begegne ich Dir mit Achtung, bist Du OK für mich. Du erlebst, was Menschen in solchen Situationen eben manchmal erleben. Es gibt für mich keinen Anlass, unsere Beziehung in Frage zu stellen oder gar abzubrechen, ich sehe keinen Anlass, Dich dazu zu drängen anders zu sein, als Du jetzt bist. So wie Du jetzt bist bleibe ich da und begleite Dich weiter. Ob Du tiefe, starke Gefühle hast und ausdrückst oder ob diese Gefühle blockiert sind: das ändert nichts an meiner Zuwendung zu Dir.“

Ich glaube, dass eine solche unbedingte Akzeptanz von Abwehr von Erfahrungen für den KL. oder Gruppenteilnehmer einer der wichtigsten Prüfsteine für die Glaubwürdigkeit eines personenzentrierten Psychotherapeuten ist: In solchen Situationen erweist sich, ob der Therapeut das Konzept integriert hat und wirklich lebt, oder ob er es in bester Absicht als Konzept anwendet. Im einen Fall erlebt die KL., dass tatsächlich keine Bewertung und Wertung des Verhaltens und Erlebens stattfindet, im anderen Fall erlebt sie, dass sich einfach nur die Vorzeichen der Bewertungskriterien verändert haben. Aus der Sicht der KL. stellt sich die Frage so: Darf ich ganz sein wie ich bin, oder muss ich jetzt, um anerkannt zu werden, mich einfach umgekehrt wie früher verhalten: Wut fühlen und rauslassen, anstatt sie zu unterdrücken, Trauer fühlen und ausdrücken, statt sie abzuwürgen, Angst mitteilen, statt sie zu verleugnen, Freude laut und kraftvoll ausdrücken, statt ernst zu bleiben?

Ich glaube, dass genau darin ein wesentlicher Teil der Kraft des PCA steckt und auch ein Teil der Kunst, ihn umzusetzen: die Fähigkeit der Th. zu und ihre Verpflichtung auf unbedingte positive Wertschätzung der Person des KL. auch dann, wenn der sich zum Zeitpunkt X nicht auf das Ergebnis einer erfolgreichen Therapie hinbe-

wegt: auf das Zulassen von bisher abgewehrten Erfahrungen, auf Wachstum also. Der Mensch, der blockiert sein darf, der nicht zur Bewegung gedrängt oder manipuliert wird, beginnt sich zu bewegen. Der Mensch, der abwehren darf, ohne die Zuwendung und Akzeptanz des Gegenüber zu verlieren, beginnt die Abwehr zu lockern.<sup>5</sup>

Wer diese Erfahrung macht, gewinnt an Vertrauen in sich selbst, in die Weisheit des Organismus, in die Fähigkeit zur Selbststeuerung, er bewegt sich hin auf „das Selbst, das er in Wahrheit ist“<sup>6</sup>, er entwickelt sich in Richtung auf die Fully Functioning Person<sup>7</sup> hin (freilich mit dem Wissen und dem Akzeptieren, dass diese Person ein unerreichbares Ideal-Ziel ist).

Darin liegt - so meine ich - ein wesentlicher Aspekt von dem, was Rogers die „Personal Power“<sup>8</sup> nannte.

Ich will nun zum zweiten Aspekt kommen, den ich für die Verdeutlichung der Power aus dem PCA gewählt habe:

## Power aus dem Gewahrsein

Ich habe diese Kraftquelle des PCA aus mehreren Gründen gewählt: Es ist eine starke Quelle von Kraft. Es ist eine in gewissem Sinn sehr einfache Quelle. Sie wird m.E. oft auch übersehen, weil sie vielen gar zu selbstverständlich oder banal erscheint. Und schliesslich habe ich das Gewahrsein gewählt, weil sich daran auch die Problematik und Chance des Einsatzes von speziellen Methoden und Techniken diskutieren lässt.

Wenn im Zusammenhang mit der personenzentrierten Haltung die Kongruenz der Th. beschrieben wird, so zentriert diese Beschreibung meist auf den Aspekt der Echtheit im Sinne von Verzicht auf das fachmännische und fachfrauliche Gehabe, zielt auf Transparenz der Th. als Person, die es dem KL. möglich machen soll, die Th. ohne Maske, Schutzschild, Panzerung mit ihren tatsächlichen Gefühlen und Gedanken zu sehen.

Selten - und wenn, dann eher beiläufig - wird dabei die implizite Voraussetzung für diese Transparenz der Th. benannt, ausgeführt und in ihrer grundlegenden Bedeutung betont: wer nach aussen transparent sein will, muss in sich selbst und für sich selbst transparent sein. Er muss einen - ich sage Ihnen damit natürlich nichts Neues - relativ freien Zugang zu seiner Gefühls- und Gedankenwelt haben, sollte viele der wichtigen menschlichen Erfahrungen auch ins Bewusstsein kommen lassen können. Kurz: er sollte in hohem Masse als Person kongruent sein.

Nur in so weit er Gedanken, Gefühle, Impulse, Phantasien in sich selbst unverstellt und offen wahrnehmen kann, können sie auch in konstruktiver Weise kommunizierbar und sichtbar werden für den KL.

Wann immer das gelingt oder sich ereignet, wird auch Personal Power erfahren: der Th. erlebt sie in sich und seine Kraft kann die des Kl. berühren.

Lassen Sie mich nun zunächst wieder meine persönlichen Erfahrungen schildern, in denen ich im Gewährsein die gemeinte Kraft meines Organismus erfahre.

Gewährsein erlebe ich dann am stärksten und eindrucksvollsten, wenn ich gewissermassen ganz und widerstandslos in den Bewusstseinsstrom eingetaucht bin und diesen Fluss für einen Moment oder ein paar mehr nicht zu kanalisieren versuche.

Diese Art des Gewährsein, der awareness, der Bewusstheit, ist ein sehr fragiler und für mich sehr seltener Bewusstseinszustand. Eine Art Gesammelt-Sein, ein intensives, sehr feines Bemühen, etwas innerlich Sich-Ereignendes nicht zu stören, nicht voranzutreiben, nicht intellektuell zu fixieren, sondern es einfach nur sich entwickeln lassen. Ein Versuch zu SEIN, ohne etwas zu MACHEN. Das braucht eine bestimmte Art sehr hoher Konzentration. Eine Konzentration, die anders ist als die, die ich brauche, um eine Schraube ohne Abrutschen einzudrehen oder um auf der Tastatur des Computers möglichst wenig daneben zu klopfen. Ein konzentriertes nach innen Horchen und Schauen und Mitgehen mit dem, was da in mir geschieht, ohne zu intervenieren. Gelingt das nur für ein paar Sekunden, so erlebe ich eine Kraft, eine Ruhe, eine Klarheit von ganz eigener Art. Ich habe dann wie sonst selten den Eindruck: Da geht's lang! So bist Du richtig!

Solche Momente erlebe ich - wie gesagt - selten. Damit sie eintreten, müssen sehr viele günstige Bedingungen zusammenkommen. Etwas häufiger erlebe ich ein ausgeprägtes Mass an Gewährsein in konkreten, auch nach aussen gerichteten Handlungen:

- zum Beispiel dann, wenn ich unsere Küche aufräume und plötzlich ganz und gar bei dieser Tätigkeit bin, völlig darin «aufgehe», wie dieses Wort so treffend sagt - wenn ich also aufgehe für meine Erfahrung im Hier und Jetzt. Dann habe ich den Eindruck, ich bin ganz in dem Tempo, dem Rhythmus, dem Bewegungsablauf, der sowohl Ausdruck meiner Person ist, als auch im Einklang mit den äusseren Umständen steht. Charakteristisch für dieses Erleben ist auch der damit verknüpfte Gedanke: Das kann doch nicht sein, dass ich dieses klare, einfache, starke, unzweifelhaft „richtige“ Erleben und Verhalten jemals wieder verlasse, verliere, vergesse! Nach 30 Sekunden oder zwei Minuten ist genau das aber passiert.

*Ähnliches erlebe ich manchmal,*

- Wenn ich meiner etwas eingeknickten Körperhaltung gewahr werde und sie sich aus diesem Gewährsein heraus von selbst verändert, ich mich aufrichte.
- Wenn ich wahrnehme, wie ich meinen Atem aktiv schiebe und ziehe und sich meine Haltung durch dieser Aufmerksamkeit in

Richtung „Fliesen-Lassen“ des Atems verändert.

- Wenn ich realisiere, dass meine Augen starren oder fixieren und nur das Überlebens-Notwendige aufnehmen und durch dieses Realisieren die Augen anfangen zu wandern und die Welt anders, lebendiger, vollständiger und mit Gefühlsbeteiligung wahrzunehmen.
- Awareness/Gewährsein erlebe ich auch ganz direkt als therapeutisches Agens: wenn ich in einer Not bin, zum Beispiel einer Angst, einer Verzweiflung, in einem depressiven Erleben, und es gelingt mir, einmal wegzukommen von den bedrückenden Katastrophenerwartungen und ich den Strahl meines Bewusstseins auf die innere Erfahrung im Hier und Jetzt richten kann, dann verändert sich etwas: Mein Erleben und meine Gedanken werden realistischer. Indem ich etwa meine Aufmerksamkeit auf den Brustraum zentriere und spüre, wie eng und dumpf oder wie wund und verletztlich es sich dort anfühlt, rücken die bedrängenden Gedanken und Phantasien an die rechte Stelle, verlieren ihren dominanten, bestimmenden Charakter. Ich nehme wieder die ganze Seelenrealität wahr und nicht nur einen Ausschnitt daraus. Und indem das passiert, ordnet mein Organismus gewissermassen ganz von selbst die vielen Aspekte der Realität auf eine sinnvolle, konstruktive Art.

Und so weiter: ich glaube, Sie wissen nun, von welchen Erfahrungen ich spreche - wir könnten vermutlich jetzt 1000 persönliche Beispiele für Gewährsein sammeln.

In solchen Momenten entsteht in mir auch eine ganz bestimmte, charakteristische Stimmung, in der ich auch eine Kraft in mir erlebe, die ich als einfach, unmittelbar, aus der Tiefe kommend beschreiben könnte. Sie gehört ganz selbstverständlich zu mir und meinem Organismus, sie ist einfach da ohne Anstrengung, steht zur Verfügung für alle meine Handlungen, die der berufliche oder persönliche Alltag für mich mitbringt. Aus dieser Kraft heraus kann ich der Welt und mir selbst aufrechter, klarerer, selbstverständlicher als «ich selbst» gegenüberreten. Mut, Bereitschaft, Fähigkeit zum Wachsen und Mich-Erhalten ist ohne eine Leistung meinerseits einfach vorhanden. Ich fühle mich in der Nähe des „Selbst, das ich in Wahrheit bin“. Es ist, als würde der theoretische Begriff der Aktualisierungstendenz in solchen Momenten erlebt, mit Erfahrung gefüllt. Die Erfahrung ist - so glaube ich - die, die Rogers „Personal Power“ genannt hat. <sup>9</sup>

Erlebe ich sie in mir, erhöht sich die Chance, dass auch mein Kl. sie in sich erleben kann.

## **Gewährsein: Keine natürliche Wunderdroge**

Das alles klingt schön und einfach und es ist schön und einfach. Leider folgt - wie wir alle wissen - nun das ABER.

Das ABER kommt aus der erfahrenen Alltagsrealität und es wurde eingangs schon erwähnt: Ich kann solche Erfahrungen nicht per Tastendruck abrufen wie ein einmal installiertes Computerprogramm - und schon gar nicht kann ich per Tastenbefehl bestimmen, dass diese Erfahrung nun für die nächsten fünf Stunden in meinem Bewusstsein und damit verfügbar bleiben soll. Nein, ich kann nur eines tun: die äusseren und inneren Bedingungen konstant verbessern, unter denen diese Erfahrung möglich wird - mit dem Wissen, dass auch beste Bedingungen keine Gewähr dafür sind, dass sie tatsächlich häufig eintritt. Und das Schaffen solcher Bedingungen ist harte Seelenarbeit für mich - eine Arbeit, die ich allzu oft nicht in der Lage bin zu leisten. Warum? Ich glaube es hängt damit zusammen, dass ich die kraftvolle Erfahrung des völligen Gewährseins immer wieder «vergesse». Offenbar wirken Abwehrmechanismen, die über weite Strecken mächtiger sind als das Drängen dieser inneren Kraft, ins Bewusstsein zu kommen.

Was aber kann ich tun, die Abwehrmechanismen abzubauen und die inneren und äusseren Bedingungen zu verbessern, die das Gewährsein mit seiner Kraft ermöglichen? Die Antwort ist einfach: ich übe mich darin, ehrlicher gesagt: ich bemühe mich darum, mich zu üben. Und für dieses Üben nutze ich Techniken aus verschiedensten Bereichen der Arbeit mit Menschen. Augenübungen, bioenergetische Praktiken, Formen der Meditation, gestalttherapeutische Techniken, Vorgehensweisen des Focusing, Erfahrungen aus der Atemtherapie und aus dem Rolfing. Kurz: ich nutze, was ich kennengelernt und für mich und meinen Weg für gut und hilfreich befunden habe.

Und selbstverständlich biete ich meinen Kl. diese Möglichkeiten auch an, wenn sie mir sinnvoll erscheinen, die Selbstexploration zu unterstützen. (Um einem Missverständnis vorzubeugen: aus der relativ langen Liste meiner Quelle von Hilfsmitteln ergibt sich nicht, dass 90% meiner Arbeit aus Anwendung von benannten Techniken besteht. Das Verhältnis ist umgekehrt.)

## Das Berühren von Personal Power und der Gebrauch von Techniken

Ist der Gebrauch solcher Möglichkeiten noch personenzentrierter Umgang mit mir oder anderen? Stören Techniken nicht den freien Fluss der Selbstentfaltung, den sich frei und aus dem Organismus heraus entfaltenden Prozess? Ist das mit den Grundgedanken von Rogers kompatibel? Ich behaupte: Ja, das ist mit dem klientenzentrierten Ansatz vereinbar. Das möchte ich nun zum Schluss meines Vortrages erläutern und begründen. Dazu muss ich etwas ausholen.

Das Agens unseres therapeutischen Handelns - die personenzentrierte Haltung - braucht eine Ausdrucksform. Personenzentrierte Haltung berührt Power, indem sie ausgedrückt wird: bewusst oder unbewusst, beabsichtigt oder unbeabsichtigt, kraftvoll-direkt oder subtil.<sup>10</sup>

Die Art und Form des Ausdrucks aber ist von Person zu Person, von Therapeut zu Therapeut und je nach Klientin und Situation selbstverständlich verschieden - sie kann nicht für alle Menschen die gleiche sein. Ich halte es für ein grundlegendes Missverstehen des Ansatzes von Carl Rogers, wenn man das „Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte“, das Mitteilen des Verstandenen oder das „Reflektieren von Gefühlen“, wie es Rogers anfangs genannt hat, als einzig erlaubte bewusste Ausdrucksform von personenzentrierter Haltung festschreiben wollte.

Rogers' individuelle Ausdrucksform waren seine klaren, einfachen, verstehenden und akzeptierenden Worte, getragen von seiner Präsenz und seinem zuverlässigen, ruhigen Da-Sein. Das legt niemanden darauf fest, sich darum zu bemühen, nur diese Ausdrucksform von personenzentrierter Haltung zu nutzen. Im Gegenteil: Gerade hier muss jede/r seinen/ihren eigenen Weg finden, wenn er/sie den rogerianischen Grundgedanken umsetzen will. Der Versuch, unseren Therapiegründer hierin zu imitieren, schafft Inkongruenzen beim Therapeuten und der Therapeutin.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden auf die Techniken, die Sie nun einmal sehr hilfreich und fruchtbar an sich selbst erfahren haben, verzichten, weil ein Konzept Ihnen diesen Verzicht angeblich vorschreibt. Wieviel Inkongruenz entsteht da in Ihnen und wie weit würden Sie sich von dem rogerianischen Leitgedanken entfernen, dass unsere eigene Erfahrung die höchste Autorität sein sollte und nicht die Theorien, Techniken oder Erfahrungen von anderen!

Des weiteren gebe ich zu bedenken, um meine Auffassung zu Techniken zu untermauern: wie können wir gegen therapeutische Techniken sein, wenn Rogers selbst solche nutzte? Das „Reflektieren von Gefühlen“ hat er selbst explizit als eine von ihm entwickelte Technik bezeichnet.<sup>11</sup> Und daneben verwendet er zahlreiche andere Techniken - freilich ohne sie als solche zu bezeichnen und auszuarbeiten. Hier einige Beispiele:

- Wenn er z.B. den Wunsch von Gloria<sup>12</sup> nach einem konkreten Rat zunächst nicht direkt aufnimmt, so könnte man dies durchaus als eine Technik bezeichnen, etwa: „Technik des Zurückwerfens auf sich selbst“.
- Als er dieselbe Klientin nach ihrem dritten Anlauf auf einen Ratsschlag fragt: „Was würden Sie am liebsten von mir hören?“ könnte man von der „Technik der Aktivierung eigener Lösungsmöglichkeiten“ sprechen.
- Sehr häufig arbeitet Rogers auch mit einer Gesprächsintervention, die man „Technik der Gegenüberstellung von Erfahrung und Selbstkonzept“ nennen könnte, z.B.: „Einerseits wünschen Sie sich...aber etwas hält Sie ab, das auch zu tun.“
- Oder es gibt ein Vorgehen, das man „Technik der Bekräftigung authentischer Wünsche und Erfahrungen“ nennen könnte. „Sie haben ein Ziel im Leben. Sie haben etwas, das Sie wirklich tun wollen“ sagt er in dem Interview mit Jan.<sup>13</sup>

- Oder denken Sie an das Vorgehen, das er in Encountergruppen beschreibt: Wenn sich TeilnehmerInnen paarweise zusammensetzen und sich gegenseitig sagen, was der/die Andere wirklich fühlt und denkt, dann ist das eine Gruppentechnik (und zwar eine, die eine massive Einflussnahme auf den Gruppenprozess und die einzelne Person bedeutet!).

Die Techniken, die Rogers verwendet, bezeichnet er wohl deshalb nicht als Techniken, weil sie ja in der Regel nicht mehr sind als eine kurze Interventionsabfolge und keine therapeutische Technik im dem Sinn, dass der KL. für 5 oder 30 Minuten den Anweisungen des Th. folgt. Vermutlich hat Rogers aber auch bewusst vermieden, sein Eingehen und Reagieren auf seine KL. in einzelne Techniken aufzuschlüsseln, weil er die Gefahr einer solchen Explizierung und Formalisierung für die Ausbildung von PsychotherapeutInnen und anderen höher einschätzte als den Nutzen.

Für mich ist es also keine Frage, ob wir im PCA Techniken anwenden - ich meine, wir tun es alle, sondern wie wir sie anwenden.

Entscheidend für den heilsamen, wachstumsfördernden Effekt einer Technik ist die Haltung, aus der heraus sie dem KL. angeboten wird. Ist diese Haltung personenzentriert, wirkt auch die Technik und kann Power berühren. Ist die Haltung nicht personenzentriert, nutzt eine Technik nicht oder schadet. Das gilt für Techniken des personenzentrierten Ansatzes genauso wie für Techniken anderer Therapieformen.

Was heisst personenzentriert in diesem Zusammenhang konkret? Ich stelle mir beim Arbeiten mit Techniken u.a. folgende Fragen, um ihre Verträglichkeit mit personenzentriertem Handeln zu prüfen:<sup>4</sup>

- Fügt sich meine Technik in den Bezugsrahmen des KL. ein oder entspringt sie eher meinem Bezugsrahmen, entspringt ihre Anwendung also einer theoretischen Schlussfolgerung und Erwartung?
- Biete ich die Technik an, weil ich der KL. aus meinem empathischen Verstehen ihres Bezugsrahmens heraus eine Möglichkeit zur Vertiefung und Erweiterung ihrer Selbstexploration bieten will, oder greife ich zur Technik, weil ich ratlos bin, nicht verstehe, weil ich die Technik kürzlich kennengelernt habe und sie doch bei den Demonstrationen so hervorragend funktionierte, weil laut Lehrbuch von XY bei der Symptomatik meines KL. genau diese Technik bestens geeignet ist?
- Mache ich der KL. tatsächlich einen Vorschlag, nun einmal dies oder jenes zu tun oder auszuprobieren oder gebe ich eher einen Auftrag, untermauert von meiner fachmännischen Autorität?
- Bleibt meine Akzeptanz für den KL. und mein kongruenter Kontakt zu ihm auch dann ungebrochen, wenn er mein Angebot ablehnt oder bin ich gekränkt, verletzt, irritiert, abgelenkt nach einer solchen Absage?
- Bin ich während der Durchführung der Technik mit der Person meiner KL. in Kontakt oder bin ich mehr damit beschäftigt, die technischen Abläufe präzise anzuleiten?
- Passe ich die Technik flexibel meinem KL. an oder führe ich sie nach Lehrbuch durch und versuche, den KL. der Technik anzupassen?
- Werte ich innerlich die Art und Weise, wie der KL. eine Technik aufnimmt und wie sie bei ihm wirkt? Bleibt meine Haltung weiterhin zugewandt, wertschätzend, verstehend, wenn er vielleicht unbeholfen durch die technischen Abläufe stolpert oder widerspenstig ist und nichts von dem gewünschten oder erwarteten Ergebnis sich einstellt oder werde ich gereizt, enttäuscht, ratlos?

Ich glaube, diese - und andere - Kontrollfragen machen sehr deutlich: die verantwortungsbewusste Anwendung von Techniken fordert ein hohes Mass von Klarheit des Th. über seine eigenen Gefühle, Gedanken, Impulse, und über seine Wahrnehmungen vom KL.: also ein hohes Mass an Kongruenz. Sie fordert ebenso ein hohes Mass an Empathie und Wertschätzung für den KL. Und dieses Mass an personenzentrierter Haltung muss um so höher sein, je komplexer und komplizierter eine Technik ist, je mehr Zeit und Raum sie einnimmt, je gravierender die Ergebnisse ihrer Anwendung sein können.

Nun höre ich im Streitgespräch mit KollegInnen anderer Orientierung über die Notwendigkeit solcher Grundlagen und Haltungen bei der Anwendung von Techniken häufig: Über die müssen wir gar nicht reden! Die sind für uns genauso selbstverständlich wie für Euch „Gtler“! Und dann gehen die KollegInnen - und nicht selten auch klientenzentrierte - ganz schnell zur Tagesordnung über, sprich: zum Reden und Forschen über die Technik und ihre Anwendung und zum Praktizieren und Lehren der Technik. Und damit werden m.E. zu oft die Prioritäten in der Arbeit mit Menschen, auch in der Arbeit mit AusbildungsteilnehmerInnen und in der Arbeit mit sich selbst, falsch gesetzt: das Grundlegende, Unverzichtbare wird als genügend vorhanden vorausgesetzt und verliert dadurch - meist ungewollt - seinen Stellenwert als „Immer-Wieder-Neu-Einzunehmender“ Ausgangspunkt therapeutischer Tätigkeit.

Auf diese Weise wird auch die beste Technik allzu leicht auf zu schwachem Fundament errichtet oder die Technik wird Umweg statt direkter Weg zu einem Entwicklungsschritt.

Und genau hierin liegt wieder Power des personenzentrierten Ansatzes bzw. ein wesentlicher Anteil dieser Power: Das Selbstverständliche, das Grundlegende in der Therapie und Beratung - nämlich die Kontaktaufnahme von Person zu Person - steht wieder und wieder im Mittelpunkt, ist Ausgangs- und Endpunkt, ist Dreh- und Angelpunkt. Und das bedeutet für einen KL.: mein Erleben, mein Bezugsrahmen, meine Sicht der Welt ist hier in dieser zwischenmenschlichen Beziehung der rote Faden. Dadurch muss er

keine Kräfte verschwenden zum Rechtfertigen, Erklären, Verteidigen, zum Bewahren eines eigenen Standpunktes. Die Kraft wird frei für die Suche nach dem eigenen Weg und je mehr der im Gestrüpp von Gebots- und Verbotsschildern sichtbar und begehbar wird und begangen wird, um so mehr Personal Power entfaltet sich.

## Zusammengefasst:

Jeder Schritt weg vom KL. ist eine verpasste Chance. Jeder Einsatz einer Technik beinhaltet das Risiko, sich vom KL. wegzubewegen. Unter anderem deshalb hat Rogers keine Techniken ausgearbeitet und benannt, weil durch solche dieses Risiko erhöht wird. Seine Techniken sind - ich erfinde einen Namen - „Ein-Schritt-Interventionen“. Damit meine ich: Die Th. macht einen Schritt und wartet dann auf die Zustimmung des KL., ob er dieser Schrittrichtung und -länge folgen will. Es sind zudem Techniken, die nicht durch einen Therapiegründer autorisiert und abgesegnet sind. Jeder Th. muss sie gewissermaßen in jeder Situation wieder neu erfinden, seinem KL. anpassen und selbst die Verantwortung für ihren Einsatz übernehmen.

Die KL. durchläuft durch diese Art des Gebrauchs von Techniken einen Lernprozess, der sie in ihrem Vertrauen in sich und ihre Fähigkeiten stärkt. Sie lernt unablässig das immer präzisere Wahrnehmen ihrer Innenwelt und der Aussenwelt und die Integration dieser beiden Welten hin zu einem für sie selbst und andere konstruktiven Verhalten und zu einem befriedigenden Selbst-Erleben.

## Schluß

Ich komme zum Schluss und möchte versuchen, meine Überlegungen zur Power des PCA noch einmal auf den Punkt zu bringen. Wieder greife ich dazu auf meine eigene Erfahrung zurück.

Was mit der Kraft der Person gemeint ist, habe ich bei TherapeutInnen verschiedener Richtungen kennengelernt: dem erwähnten Bioenergetiker, einer unorthodoxen Psychoanalytikerin und einem klassischen, feinfühligem Gestalttherapeuten. Bei Carl Rogers - in seinen Büchern und in seinen Video-Gesprächen - habe ich mein kognitives und emotionales Verständnis dafür gefunden, wodurch diese TherapeutInnen unterschiedlicher Herkunft in mir - und in vielen GruppenkollegInnen - Power berührt haben: durch das, was Rogers die personenzentrierte Haltung genannt hat.

Die unterschiedlichen theoretischen Ausgangspunkte und das unterschiedliche technische Repertoire dieser Lehrer/in hatten in ihrer Wirkung eher nebensächliche Bedeutung für mich: ich betrachte ihre Techniken und ihre Theorien, mit denen sie arbeiteten, als die individuelle Art, in der jede/r von ihnen in kongruenter Weise empathisches Verstehen und akzeptierendes Wertschätzen meiner Person

zum Ausdruck brachten und Angebote für meine Selbstexploration und mein Wachstum machten.

So behaupte ich also gerade aufgrund dieser personenzentrierten Erfahrung mit KollegInnen anderer therapeutischer Orientierung: die Kraft des PCA liegt darin, dass er von seinem Grundverständnis her in Theorie, Praxis und Ausbildung das Wesentliche und Entscheidende für die therapeutische Arbeit mit Menschen auf den Punkt bringt, diesen Punkt konsequent und radikal zum Dreh- und Angelpunkt jeder Interaktion zwischen KL. und Th. macht und jede therapeutische Technik, jede Theorie und jedes statistisch-empirische Untersuchungsergebnis in ihrer Bedeutung für die konkrete therapeutische Situation und therapeutische Beziehung immer wieder an diesem Punkt misst, prüft, relativiert.

Der KL., der auf diese Weise erfährt, dass er als Person, und nicht als Symptomträger, im Mittelpunkt aller Aktionen der Th. steht, hat die Chance, seine Bedeutung und seine Kraft als eigenständiges - im menschen-möglichen Masse autonomes - Individuum zu entdecken und zu entfalten und leidvolle, krankmachende Blockierungen dieser Kraft und des persönlichen Wachstums aufzulösen.

Damit möchte ich schliessen und freue mich auf Kommentare, Kritik, Diskussion und vielleicht auch auf eigene Erfahrungen von Ihnen.

## Nachtrag:

Die Diskussion nach dem Vortrag in Linz hat mich zum Präzisieren, Korrigieren und Ergänzen meiner Gedanken angeregt. Da Ergebnis möchte ich an dieser Stelle einfügen.

- Die innere Kraft, die durch personenzentrierte Haltung berührt wird, sehe ich nicht als solche immer positiv und angenehm, sie drängt auch keineswegs immer zu tatkräftiger Handlung. Sie kann durchaus verbunden sein mit negativen, unangenehmen, schmerzlichen Erfahrungen und sie kann mich auch zum Nicht-Aktiv-Sein hinführen.

Power taucht dann in meinem Bewusstsein auf, wenn ich das, was ist, sei es positiv oder negativ, erfreulich oder bedrohlich, unverstellt wahrnehme und akzeptiere, wie es ist, und danach handele. Wenn ich also zum Beispiel erschöpft und müde bin und mich dem Bedürfnis nach Ruhe ganz hingeebe, dann kann dieses Wahrnehmen, Annehmen und entsprechende Handeln ebenfalls mit der Erfahrung von Power verbunden sein.

- Es entstand aus meiner Darstellung offenbar auch der Eindruck, ich betrachte die Aktualisierungstendenz als eine Kraft, die von ihrem Wesen her oder per definitionem nur Positives, Konstruktives, „Gutes“ hervorbringt.

Das stimmt insofern, als ich mit Rogers die Richtung der Aktualisierungstendenz als konstruktiv, vorwärtsgerichtet, rational,

sozial betrachte. Ich sehe den Menschen nicht als ein Wesen, das primär von Trieben bestimmt wird, die auf rasche und totale Entladung drängen ohne Rücksicht auf andere und anderes, und die folglich gebändigt werden müssen. Und ich teile auch nicht das Bild vom Menschen als ein weisses Blatt, auf das allein die Umwelt schreibt, wie das Leben des Individuums verlaufen wird. Vielmehr ist meine Überzeugung: Dem Organismus ist eine Entwicklungsrichtung angeboren, die auf die Entfaltung der inneren Potentiale ausgerichtet ist, und die auch gegen alle Einflüsse aus der Umwelt wirksam bleibt. Und dieser innere Kompass zielt auch nicht auf Bedrohung, Schädigung, Vernichtung Anderer oder des Selbst.

Daraus schliesse ich aber nicht, dass Grausamkeit, Folter, Mord und andere destruktive Aggressivität von ausserhalb der Aktualisierungstendenz kommen. Auch solche Handlungen und Impulse werden aus ihr gespeist - doch von einer Aktualisierungstendenz, die partiell und massiv blockiert und eingeschränkt ist.

Im Gespräch nach dem Vortrag wurde als Beispiel der Jugendliche erwähnt, der seine Fähigkeit zur Befriedigung von Bedürfnissen aktualisiert, indem er klaut und betrügt, oder der seine Fähigkeiten zur Menschenbeeinflussung entwickelt, indem er Bandenchef wird und seine Leute knechtet oder der seine körperliche Kraft und Geschicklichkeit in brutalen Schlägereien entfaltet. Dieser Jugendliche handelt in meinem Verständnis zweifellos aus der Aktualisierungstendenz heraus. Aber: In ihm haben sich Bedürfnisse wie die nach Zärtlichkeit, Wärme, Nähe, Begegnung oder empathischem Mitschwingen mit anderen Menschen nicht entfalten, ausdrücken und befriedigen können. Allgemein gesagt: Bei diesem Jugendlichen sind wichtige Aspekte der Aktualisierungstendenz massiv blockiert und die Folge ist selbst- und fremdschädigend.

- Es wurde darauf hingewiesen, dass ich im Zusammenhang mit der „Power aus dem Gewahrsein“ im wesentlichen Erfahrungen aus dem Focusing-Prozess beschrieben habe. Warum, so wurde gefragt, habe ich ihn nicht auch so benannt?

Ich gebrauche die Begriffe von Gendlin<sup>15</sup> deshalb selten und arbeite weniger mit seinem Handlungsmodell, weil ich beim Lesen seiner Beschreibung des Focusing realisierte, dass mir sein Denken bereits aus anderen Zusammenhängen in etwas anderen Begriffen und Bildern sehr vertraut war. Die Erfah-

rungen, die im Focusing beschrieben werden, sind sehr ähnlichen, die ich in der Gestalttherapie erlebt habe, wenn ich dem „Continuum of Awareness“ folgte. In der Körpertherapie-Ausbildung wurden die Erfahrungen beim „Tracking-Process“ gemacht und bei Karlfried Graf Dürckheim erkannte ich die Focusing-Erfahrungen wieder in dem Bemühen um „Schauende Wachheit“<sup>16</sup> in der „Übung auf dem Weg“.

Wenn ich also Gendlins Focusing nicht ausführlich erwähnt habe, ist dies nicht Ausdruck von Skepsis oder Ablehnung, sondern von meiner Therapeuten-Biographie, die mir das Erfahren von Rogers' „Personal Power“ zunächst nicht auf Gendlins Weg, sondern auf anderen, ähnlichen Wegen ermöglichte.

#### Anmerkungen:

- 1 vgl. Gutberlet, M. (1986). Power des personenzentrierten Zugangs zum Menschen. In: Brennpunkt 27, 1986, 4-19
- 2 Rogers, C. (1987). Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Köln: GwG.
- 3 Rogers, C. (1979). Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart: Klett-Cotta
- 4 Alpert, St. : Workshops in „Körperorientierter Gestalttherapie“ (BRD und USA, 1979-1986)
- 5 vgl. 3 Kapitel II
- 6 vgl. 3 Kapitel IV
- 7 vgl. 2 Kapitel III
- 8 Rogers, C. (1985) Die Kraft des Guten. Frankfurt am Main: Fischer
- 9 vgl. 2 S. 21f und vgl. 8 Kapitel 11
- 10 vgl. Gutberlet, M. (1997). Die personenzentrierte Haltung und ihre Ausdrucksformen. In: Brennpunkt 71, 1997, 41-43
- 11 Rogers, C., Schmid, P. (1991). Person-zentriert. Mainz: Grünwald
- 12 Three Approaches to Psychotherapy (1965): Rogers im Interview mit Gloria. Psychological Films
- 13 vgl. 11 S. 243ff
- 14 vgl. Gutberlet, M. (1995). Die Integration von anderen Therapiemethoden in die Gesprächspsychotherapie. In: Brennpunkt 65, 1995, 17-21.
- 15 Gendlin, E. (1981). Focusing. Salzburg: O.Müller
- 16 Dürckheim, K. (1968). Wann ist Mensch in seiner Mitte? Vortrag auf Tonband-Cassette. München: Edition Neptun 1986

#### Biographie:

*Michael Gutberlet. 1947, Diplom-Psychologe, Gesprächspsychotherapeut, Ausbilder für Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapeut, Verhaltenstherapeut, Supervisor.*

*Adresse: Birmensdorferstr. 285 CH-8055 Zürich*