

Peter F. Schmid

Person-Centered Essentials - Wesentliches und Unterscheidendes. Zur Identität personenzentrierter Ansätze in der Psychotherapie

Zusammenfassung:

Hier wird ein Versuch vorgestellt, Personenzentrierte Psychotherapie zu definieren, kurz zu charakterisieren und, sie von anderen Psychotherapieformen abgrenzend, in ihren essenziellen Merkmalen zu beschreiben.

Schlüsselwörter: Personenzentrierte Psychotherapie, Personenzentrierter Ansatz: Definition, wesentliche Merkmale

Die Personenzentrierte (auch: Klientenzentrierte) Psychotherapie, begründet von Carl Rogers, ist die bekannteste und weltweit verbreitetste Form der Humanistischen Psychotherapie. Sie zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass sie so nah wie möglich an der Erfahrung von Klient(en) und Therapeut(en) und an der unmittelbar aktuellen Beziehung zwischen Therapeut(en) und Klient(en) orientiert ist. Damit stellt sie die Praxis eines Menschenbildes dar, das den Menschen als Person versteht und ihn ohne Vorbedingungen ernst nimmt, so wie er gerade ist. Das schließt ein, wie er durch Erfahrung in Beziehungen geworden ist und wie er sich in die Zukunft weiter entwickeln kann. Dem Klienten wird die Fähigkeit zugetraut, bei entsprechender Begleitung aus eigener Kraft sein Leben zu meistern und mit seinen Problemen zurechtzukommen. Dies bedingt eine radikale Abkehr von einem Verständnis des Therapeuten als eines Experten für die Probleme des Klienten; der Therapeut versteht sich vielmehr als ein sich mit dem Klienten entwickelnder Partner in einem Prozess der Begegnung von Person zu Person. Charakteristisch ist auch, dass personenzentrierte Theorie und Sprache weitgehend erfahrungsnah sind und eine Bereitschaft zu Forschung und beständiger Revision von Theorie und Praxis besteht. Der Personenzentrierte Ansatz, über die Psychotherapie hinaus eine Lebens- und Arbeitsweise in vielen zwischenmenschlichen Gebieten, liegt damit vielen zeitgeistigen Strömungen quer, etwa jener nach einer Effektivität, die ausschließlich in Kategorien denkt, wie man "möglichst rasch, billig und schmerzlos Probleme wegmachen" kann.

Kurz zusammengefasst lässt sich Personenzentrierte Therapie etwa so beschreiben:

Personenzentrierte Psychotherapie ist eine Art und Weise der Beziehung mit Menschen, zu zweit oder in Gruppen, die Persönlich-

keitsentwicklung durch personale Begegnung fördert. Sie geht davon aus, dass jeder Person die Fähigkeit und Tendenz gegeben ist, in konstruktiver Weise von ihren unermesslichen Ressourcen Gebrauch zu machen. Der Mensch kann das eigene Leben und Zusammenleben in befriedigender Weise gestalten, indem er sich selbst immer genauer zu verstehen sucht und sich dem kontinuierlichen Fluss seines Erlebens mit zunehmend weniger Abwehr öffnet. Diese Tendenz zur Verwirklichung der eigenen Möglichkeiten wird durch die Begegnung von Person zu Person angeregt und unterstützt. Dabei handelt es sich um eine Beziehung, deren Qualität durch den Respekt vor dem je individuellen Anderssein des Klienten oder der Klientin gekennzeichnet ist, dem der Therapeut oder die Therapeutin in authentischer, kongruenter Weise, mit nicht an Bedingungen gebundener Wertschätzung und in tief einfühlsamer, nichturteilender Weise präsent ist und mit dem oder der er oder sie sich in der Beziehung gemeinsam weiterentwickelt.¹

Das Wesentliche und Unterscheidende eines personenzentrierten Zugangs zum leidenden Menschen kann im Zusammenspiel folgender Punkte gesehen werden:²

Personenzentriert zu arbeiten, beruht auf der Überzeugung, dass eine dem Menschen angemessene wissenschaftliche und praktische Vorgangsweise in der Psychotherapie

- von einem Menschenbild ausgeht, das den Menschen als Person versteht, d. h. einerseits in der Dialektik von Selbstständigkeit und Autonomie, andererseits von Beziehungsorientierung und Verantwortlichkeit gegenüber dem Anderen.
- Dazu gehört zum einen ein prinzipielles Vertrauen in die

menschliche Natur und ihre Entwicklungsmöglichkeiten: Grundlegend ist die Annahme einer das konstruktive Potenzial des Menschen aktualisierenden Tendenz als Motivationskraft. Dies resultiert konkret in einem Vertrauen in die Fähigkeiten des Klienten zu Selbstbestimmung.

- Dazu gehört zum anderen, dass als das entscheidend Förderliche für Entwicklung in der Therapie die Beziehung zwischen Therapeut(en) und Klient(en) angesehen wird. Die Beziehung wird vonseiten des Therapeuten als personale Begegnung verstanden, in der sich der Therapeut als Person mit der Wirklichkeit des Klienten als Person konfrontiert.
- Der Therapeut legt das Augenmerk auf die Welt des Klienten, so wie sie diesem erscheint und von ihm erlebt, verstanden und bewertet wird (experientieller und phänomenologischer Ansatz) und folgt ihm in dieser Welt, wohin immer sich der Klient bewegt. Er ist für den Klienten stets als lebendige Person und nicht nur in seiner Funktion als Therapeut erreichbar. Entscheidend für die Entwicklung beider Personen in der Therapie ist die möglichst bewertungs- und interpretationsfreie Aufmerksamkeit auf das unmittelbar gegenwärtige Erleben durch Klient wie Therapeut in der Beziehung (Präsenz). Dafür sind die Einstellung und die Haltungen des Therapeuten, wie sie Rogers beschrieben hat (Authentizität, bedingungsfreie Wertschätzung, Empathie), ausschlaggebend und nicht vom Therapeuten angewandte Methoden oder Techniken. Damit ist eine radikale Abkehr von expertenorientierten Ansätzen verbunden und eine zunehmende Entwicklung im Verlauf der Therapie hin zu Wechselseitigkeit und Dialog.
- Die konkrete Gestaltung der therapeutischen Beziehung (Setting) richtet sich nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten des Klienten und nach den Möglichkeiten des Therapeuten. Die therapeutische Arbeit kann auf verschiedene Weise, etwa verbal, körpersprachlich oder mithilfe kreativer Ausdrucksmöglichkeiten, geschehen.
- Psychotherapie stellt einen Spezialfall von Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungsgestaltung dar³ (weshalb aus ihr auch Konsequenzen für andere Lebensbereiche gezogen werden können). Dem entspricht ein prozessorientierter Ansatz beim Leitbild einer gesunden Person und bei der Theorie der Persönlichkeitsentwicklung und nicht eine Krankheitstheorie als Ausgangspunkt.
- Die grundlegenden therapeutischen Prinzipien treffen auf alle Personen zu, unabhängig von verschiedenen Kategorien, wie beispielsweise sogenannte Neurotiker, Borderline-Persönlichkeiten, Psychotiker oder Normale.
- Persönlichkeitsentwicklung in der Psychotherapie wie im sonstigen Leben zeigt sich in einer zunehmenden Fähigkeit, voll und ganz im Augenblick zu leben und Phänomene wie Veränderungen mehr und mehr unverfälscht wahrzunehmen. Mit ihr gehen vermehrte Selbstbestimmung und Selbstverantwortung

einher. (Personenzentrierte Persönlichkeitstheoriebildung ist eher an Prozessen interessiert als an Strukturen.)

- Auch die Ausbildung zum Psychotherapeuten wird als Persönlichkeitsentwicklung verstanden.
- Es bedarf einer eigenen Erkenntnistheorie, die an der Erfahrung (phänomenologisch), an der Vielfalt von Verständnis- (konstruktivistisch) und Zugangsmöglichkeiten (pluralistisch) und an einer ganzheitlichen Anthropologie (personal), somit an der Kommunikation (dialogisch und empathisch-verstehensorientiert) ansetzt.
- Philosophische Überlegungen, die sich aus der psychotherapeutischen Praxis ergeben, sind ein wichtiger Bestandteil von Psychotherapieentwicklung.
- Es bedarf ständiger, auch empirischer Forschung, womit Psychotherapie der Überprüfung und Weiterentwicklung zugänglich gemacht wird.
- Es bedarf eines eigenen, neu zu entwickelnden Wissenschafts- und Forschungsverständnisses (das die alten Paradigmata aus Medizin, Naturwissenschaft und Technik abzulösen hat) und die jeweils Betroffenen in die Erforschung mit einbezieht.
- Die Theorie ist ständig an der Erfahrung zu überprüfen und auf Grund von Erfahrung und Forschung zu revidieren (und nicht umgekehrt).
- Die Ethik hat ihr Fundament in der Verantwortlichkeit des durch die Begegnung zur Antwort Gerufenen und im Handeln solidarisch auf die Not Antwortenden und charakterisiert Personenzentrierte Psychotherapie auch als politisches Handeln.

Praktiker, Theoretiker und Forscher sind aufgefordert, eigenständige Wege auf der Basis dieser Überzeugungen und Haltungen ("philosophy of life") zu gehen, zu experimentieren und einander zu unterstützen. Dies stellt eine weltweite psychologische, soziale, kulturelle, politische und ethische Herausforderung dar, in der weder Orthodoxie und Fundamentalismus noch Beliebigkeit und unreflektierter Eklektizismus Platz haben.

Literatur

- Bozarth, Jerold (1998), *Person-centered therapy. A revolutionary paradigm*, Ross-on-Wye (PCCS Books) 1998
- Rogers, Carl R. (1980b), *Client-centered psychotherapy*, in: Kaplan, H. I. / Sadock, B. J. / Freedman, A. M. (Hg.), *Comprehensive textbook of psychiatry, III*, Baltimore, MD (Williams and Wilkins) 1980, 2153-2168; dt.: Klientenzentrierte Psychotherapie, in: Rogers, Carl R. / Schmid, Peter F., *Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis*, Mainz (Grünwald) 1991; 31998, 185-237
- (1986a), *On the development of the person-centered approach. What is essential ...?* in: *Person-Centered Review* 1,3 (1986) 257-259; dt.: Was ist das Wesentliche? Über die Entwicklung des personenzentrierten Ansatzes, in: *GwG Zeitschrift* 67 (1987) 47f
- Rogers, Carl R. / Raskin, Nathaniel, J. (1989), *Person-Centered Therapy*, in: Corsini, Raymond J. / Wedding, D. (Hg.) *Current psychotherapies*, Itasca, Ill. (Peacock) 41989, 155-194

- Schmid, Peter F. (1998), State of the Art personzentrierten Handelns als Vermächtnis und Herausforderung, in: PERSON 1 (1998) 15-23
- WAPCCP (1997): World Association for Person-Centered Counseling and Psychotherapy. An Association for the Science and Practice of Client-Centered and Experiential Psychotherapies and Counseling, Statutes, in: PERSON 2 (1997) 172f

Anmerkungen

- 1 Der Lesbarkeit halber wird weitgehend auf geschlechtsspezifische Formulierungen verzichtet; es sind stets beide Geschlechter gemeint. Auch ist, obwohl meist in der Einzahl geschrieben, gleichermaßen Gruppen- wie Einzeltherapie gemeint.
- 2 Vgl. Rogers 1980b, 187f; 1986a; Rogers/Raskin 1989, 158f; Bozarth 1998, 13-18; Schmid 1998; WAPCCP 1997.
- 3 Der Begriff "Entwicklung" ist vielleicht weniger missverständlich als der gleichfalls häufig gebrauchte Begriff "Wachstum", der nicht selten zu naiven Annahmen, die der Komplexität menschlicher Entwicklung (aus sich selbst und in und aus Beziehungen) nicht gerecht werden.