



Leseprobe aus Sander und Ziebertz, Personzentrierte Beratung.
Ein Lehrbuch für Ausbildung und Praxis, ISBN 978-3-7799-3170-6
© 2021 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-3170-6](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-3170-6)

Inhalt

Einführung

Anteilnehmendes, mitfühlendes Verstehen als Kraft?	11
Wie erreicht man einen wie oben beschriebenen Zustand des anteilnehmenden, mitfühlenden Verstehens?	13

Kapitel 1

Was ist Beratung?

1.1 Einige gesellschaftliche Rahmenbedingungen	16
1.2 Folgerungen aus den Rahmenbedingungen für die Beratung	18
1.3 Allgemeine Definitionen von Beratung	22
1.4 Beratung und Therapie	25
1.5 Beratung unter dem Gesichtspunkt der Verminderung von Inkongruenzerfahrungen	28
1.6 Beratung als Problemlösung und -lösung	31
1.7 Beratung und ihre Funktion im Rahmen von Prävention	35
1.8 Ein integratives Modell von Beratung	37
1.9 Konkretisierung des Typenschemas	42
1.10 Gesprächsbeispiele	47
1.11 Phasenmodelle von Beratungsverläufen und typische Interventionsmuster	52
1.12 Lösungs- und Veränderungsorientierung in der personenzentrierten Therapie und Beratung	54

Kapitel 2

Was ist Personenzentrierte Beratung?

2.1 Zum Begründer Carl Rogers	56
2.2 Wertvorstellungen und Grundannahmen von Rogers	59
2.3 Spezielle Bestandteile der Persönlichkeitstheorie von Rogers	62
2.4 Das personenzentrierte Beziehungskonzept	67
2.5 Zusammenhang der Beziehungsmerkmale Empathie, Akzeptanz und Echtheit	79
2.6 Der personenzentrierte Prozess	83
2.7 Die Frage der theoretischen Kompatibilität des Rogers-Konzeptes	100
2.8 Exkurs: Weiterentwicklung des personenzentrierten Konzeptes außerhalb des klinischen Bereichs – Personenzentrierte Familienberatung	105

Kapitel 3

Personenzentrierte Beratung: Mehr Autonomie und Selbststeuerung im Verhalten und Erleben

Gibt es eine personenzentrierte Beratungstheorie?	110
3.1 Praxisbeispiel	113
3.2 Personenzentrierte Beratung bei unterschiedlichen belastenden Lebensereignissen	126

Kapitel 4

Unproduktive und produktive Beratungsprozesse

4.1 Angemessene und unangemessene Passungsverhältnisse von Klient und Berater	222
4.2 Fehlen von Anteilnahme und Commitment des Beraters	238
4.3 Mangelnde Förderung der Selbstexploration des Klienten	247
4.4 Abschlussdiskussion: Gibt es Regeln für richtiges oder falsches Beraterverhalten?	256

Kapitel 5

Wie erleben Beraterinnen und Berater ihre Gespräche?

5.1 Die Ausbildungssituation und ihre Auswirkungen	261
5.2 Ein Jahr später: Beratungserfahrungen der Klientinnen und Klienten	265
5.3 Ausbildungserfahrungen unter den Gesichtspunkten: Richtige Passungsverhältnisse, Entwicklung von Anteilnahme und Commitment und Selbstexplorationsförderung	267

Literatur	270
------------------	-----

Einführung

Anteilnehmendes, mitfühlendes Verstehen als Kraft?

Wir haben lange überlegt, welche Wirkungsprozesse der besonderen Art von Beratungspraxis der Studierenden höherer Semester hier am besten entsprechen, auch: welche der Grundbedingungen des personenzentrierten Konzeptes von Carl Rogers in diesem Projekt besonders wirksam waren. Zu vielen Beratungsgesprächen zeigte sich in der Supervision, dass die Berater und Beraterinnen mit ihren Gesprächen nicht ganz zufrieden waren. Sie fühlten sich nicht immer fachlich genügend kompetent, ihnen schien die geringe Anwendung unterschiedlicher Methoden und Medien im Beratungsprozess unzureichend und die aktive Hilfestellung und Einleitung von Veränderungen zu wenig möglich. Dennoch geht aus Protokollen, die die Berater und Beraterinnen führten, hervor, dass sie sich sehr intensiv mit den Klienten und Klientinnen beschäftigten, sich zuweilen – dies ergab sich aus der Ähnlichkeit von Alter, Geschlecht und der Bezugsgruppe – mit ihnen identifizierten. Auf jeden Fall erwies sich in fast allen Fällen ein hohes Interesse für den Klienten und die Klientin und ein starkes Anteilnehmen und Mitfühlen. Überraschend und gegen die Erwartung der Studenten und Studentinnen war es dann, dass ein großer Teil der Klienten und Klientinnen in Fragebögen als Rückmeldung gerade dies als förderlich für ihre Beratungsstunden und Problemlösungen ansahen: dass jemand nicht strikt die Richtung angab und scheinbar professionell Lösungsschritte ansteuerte, sondern dass sich jemand, dem anderen Platz und Zeit lassend, mitmenschlich ihnen zuwandte. Von einigen Klienten und Klientinnen, die parallel bei professionellen Therapeuten waren, wurde dies als besonderer positiver Kontrast hervorgehoben. Dies führte zu der Erfahrung, dass mitmenschliche Zuwendung und Anteilnahme die unverfälschte Quelle einer Hilfestellung ist, vielleicht wirksamer als fachliches Wissen und ein reiches Methodenrepertoire und Kenntnis zahlreicher Behandlungstechniken. Man sollte die Fähigkeit zum Mitempfinden nicht gering schätzen, sondern – soweit der Berater dies bei sich entwickeln kann – als kostbares Gut anerkennen!

Anteilnehmendes, mitfühlendes Verstehen hat in seiner positiven Bedeutung nie den Platz erhalten, den es verdient! Wir halten es für eine Grundbedingung, genauso wichtig wie Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte, Akzeptanz und Echtheit des Beraters! Das heißt nicht unbedingt, dass dieses Merkmal in einer gleichrangigen Alltagsbeziehung die höchste Priorität hat. Wenn aber die Aufgabenstellungen, die des Helfers und die des belasteten Klienten, auf dieser gemeinsamen Basis gelöst werden sollen, kann es keine wirkksamere Grundbedingung geben.

Was also ist mit anteilnehmendem, mitfühlendem Verstehen gemeint? Es ist eine Beziehungsqualität, die den Berater mit dem Klienten zunächst einmal unmittelbar verbindet. Es ist nicht die Teilhabe und völlige Identifizierung gemeint, sondern die Fähigkeit, mit offenen Sinnen gefühlsmäßig unmittelbar und nicht zweckgebunden auf einen anderen Menschen zu reagieren, wobei dessen Eigenständigkeit gewahrt bleibt. Hiermit ist die Form einer Beziehung beschrieben, die willentlich nicht hergestellt werden oder erzwungen werden kann. Sie ist – jenseits von kognitiven Erwägungen, Techniken und Methoden in der Beziehungsgestaltung – ein ursprüngliches, unmittelbares Beziehungsverhältnis. Voraussetzung ist die Öffnung aller Sinneskanäle für den anderen Menschen und die Bereitschaft, unmittelbar mitzuempfinden und mitzuschwingen. Man könnte das Musikempfinden als analogen Übermittlungsvorgang heranziehen. Gerade aus dem akustisch-musikalischen Bereich stammen eine Reihe von Redewendungen, die diese besondere Art der Anteilnahme dokumentieren: genau hinhören, Stimmung erfassen, auch die leisen Töne hören, in jemanden hineinhorchen, von einer Saite berührt werden, anklingen lassen, Gleichklang, mitschwingen usw. So wie die durch ergreifende Musik und Gesang erzeugten Vibrationen in gleicher Weise das Sinnesphysiologische des Empfängers berühren und zum Schwingen bringen, wirkt Anteilnahme auf den Menschen. Es ist eine unmittelbare, körpernahe Verbundenheit mit einem anderen Menschen, die sich einstellen kann, wenn man die Empfangsorgane öffnet. Die Analogie mit musikalischen Vorgängen wird auch deutlich, wenn man sich der eigenen körperlichen Vorgänge bewusst wird. Das Anteilnehmen und Mitfühlen kann sich darin ausdrücken, dass jemand beim entsprechenden Gefühl des Klienten auch Tränen in die Augen bekommt, berührt ist, mit belegter Stimme spricht, Gänsehaut bekommt, Mimik und Gestik entsprechend übernimmt, generell: den beim Klienten wahrgenommenen inneren Gefühlszustand körperlich mitempfindet.¹

In der Beratung und in der Therapie wird anteilnehmendes, mitfühlendes Verstehen dann zu einer wirksamen Kraft, wenn sie dem Klienten deutlich wird, mitgeteilt wird oder kenntlich wird. Der Klient wird sich „erhört“ finden, wertgeschätzt und anerkannt fühlen und als beachtenswert erleben. Vielleicht wird er dadurch lernen, sich selbst mehr wertzuschätzen, ernster zu nehmen und mehr anzuerkennen. Anteilnehmendes, mitfühlendes Verstehen wird unter diesen Bedingungen zur Kraft! Wenn es nur als subjektive Rührung des Beraters erlebt wird, ohne dass er dies dem Klienten mitteilt oder mitteilen kann, wird sich für den Klienten dieser Zuwachs an Kraft nicht ergeben können. Für

1 Zusammen mit Wagner (Wagner und Sander 1990) hat einer der Autoren empirisch die unmittelbare kommunikative Wirkung von Singstimmen auf den Empfänger untersucht, im Sinne der „Selbstoffenbarungs-Appell-Funktion“ von Schulz von Thun (1981).

den Berater wiederum ergibt sich ein Zuwachs an Kraft durch den geglückten Aufbau einer Beziehung, durch die größere Nähe und Verbundenheit und durch die größere Vielfalt an Erlebensweisen, an denen er nun unmittelbar Anteil nehmen kann.

Im personenzentrierten Beziehungskonzept ist das Anteilnehmen die wichtigste wirklich unmittelbare Verbindungsvariable zwischen Klient und Berater. Das empathische Verstehen im Sinne kognitiver und klärender Interventionen aktiviert das Vorstellungsvermögen des Klienten und steigert dessen Wahrnehmungsfähigkeit und sprachliches Ausdrucksvermögen. Die Echtheit des Beraters versetzt den Klienten in die Lage, seine inneren Vorgänge kongruent zu erleben und nach außen darzustellen und deutlich zu machen. Seine Akzeptanz befähigt ihn, sich annehmender zu erleben. Alle drei der klassischen Beziehungsvariablen stellen einen abgeschlossenen inneren Zustand und eine Fähigkeit des Beraters dar, nicht jedoch die unmittelbar sich ergebende Verbindung einer Beziehung, wie sie oben beschrieben wurde durch das Konzept „anteilnehmendes, mitfühlendes Verstehen“.

Wie erreicht man einen wie oben beschriebenen Zustand des anteilnehmenden, mitfühlenden Verstehens?

Er ist nicht zu erzwingen, jedoch wahrscheinlicher, wenn bestimmte Erlebenszustände hervorgerufen werden, die Voraussetzungen im oben beschriebenen Sinne sind:

- weitgehende Öffnung aller Sinneskanäle für alle Äußerungsformen des für mich zunächst fremden Gegenübers,
- die mehr kontemplative Bereitschaft, allen auch scheinbar abweichenden und nicht dazu gehörenden inneren und äußeren Vorgängen des Klienten Annahme und Aufmerksamkeit zukommen zu lassen,
- die Beachtung und nicht bewertende Wahrnehmung eigener gefühlshaft-körperlicher Vorgänge,
- die Bereitschaft und Fähigkeit, die in mir mitschwingenden, anteilnehmenden inneren Vorgänge auszudrücken und dem Klienten mitteilbar zu machen.
- der Erwerb einer kultursensitiven Wahrnehmung (Hartung und Kosfelder 2019, S. 103 ff.). Dieses in neuerer Zeit hervorgehobene Konzept spezifiziert das personenzentrierte Empathiekonzept, indem kulturspezifische und soziale Normen in den Verstehensprozess einbezogen werden.

Die neuere Literatur hat sich in den letzten Jahren verstärkt den Themen Empathie, Verstehen, Perspektivenübernahme im Rahmen der Erforschung der

Entwicklung prosozialen Verhaltens angenommen. Dabei wurden Beziehungen zur Entwicklungspsychologie, Sozialpsychologie, zur Entstehung des Bindungsverhaltens und zu neuronalen Prozessen hergestellt (vgl. Übersicht in: Riedel 2008).

In Bezug auf Psychotherapie und Beratung gibt es folgende, auch für personenzentriertes Vorgehen wichtige Unterscheidungen: „Anteilnahme“, „Mitfühlen“, „einführend Verstehen“ werden in der Literatur zur Psychotherapie als unterschiedlich verwendbar angesehen (vgl. Riedel 2008, S. 49 ff.). Freud und Freud-Schüler Lipps (1909), aber auch sehr viele spätere Autoren haben die Gefahr hervorgehoben, dass „Einfühlungsvermögen“ zu einer Überschreitung und Vermischung der beiderseitigen Grenzen zwischen zwei Personen führe, da eine unproduktive Gefühlsvermischung stattfinden könne. Im Personenzentrierten Ansatz von Rogers (1959, S. 210) wird das einführende Verstehen noch so definiert: „Der Zustand der Empathie oder empathisch sein bedeutet, das innere Bezugssystem eines anderen genau und mit den entsprechenden emotionalen Komponenten und Bedeutungen so wahrzunehmen, als ob man die Person selbst wäre, ohne jedoch die ‚Als-ob-Situation‘ aufzugeben.“

Frühere Ansätze des personenzentrierten Konzepts sehen im Prozess der Empathie und des einführenden Verstehens mehr die kognitive und klärende Komponente. Eine hilfreiche Therapeutenvariable wird eingesetzt und führt instrumentell zu Veränderungen beim Klienten wie: mehr Klarheit haben, die Dinge deutlicher sehen, sich differenzierter explorieren usw. Gegenüber dieser – mehr bei naturwissenschaftlich orientierten Forschern und Praktikern aufzufindenden Denkrichtung – gibt es aber auch Aussagen von C. Rogers, die die emotionale Teilhabe (Anteilnahme!) des Beraters hervorheben: „Im Vollzug des Einfühlens versucht der Therapeut, durch eine emotionale Teilhabe sich ein möglichst plastisches Bild von der inneren Welt des Patienten entstehen zu lassen. Sich identifizierend versucht er, diese Welt mit den Augen des Klienten zu sehen“ (Rogers 1977; Finke 2003, S. 45).

Riedel (2008, S. 56) sieht beim Prozess der Empathie drei Komponenten beteiligt:

- Gefühlsansteckung
- Perspektivenübernahme
- Körpersprache

„Bei der als angeboren geltenden Gefühlsansteckung fühlt man sich vom emotionalen Zustand eines anderen berührt, ohne sich bewusst zu sein, dass es sich um die Emotionen eines anderen handelt“ (2008, S. 56). „Gefühlsansteckungen“ sind unumstößliche Tatsachen im therapeutischen Prozess. Bei überstarker Gefühlsansteckung kommt es zu einer überstarken Identifikation, bei schwacher Ansteckung zu einer übermäßigen Abgrenzung. Die Perspektivenüber-

nahme entspricht etwa der – auch zweckgebundenen – Hineinversetzung in einen anderen Menschen, analog etwa einer mehr kognitiven Auffassung von Empathie wie in den Variablenkonzepten der empirischen Forschung. Die Körpersprache mit ihren vielfältigen Ausdruckserscheinungen schließlich ermöglicht auf beiden Seiten den Prozess der Gefühlsansteckung und die einhergehenden Möglichkeiten, empathisch zu reagieren und die innere Welt des anderen zu verstehen.

Neuropsychologische Untersuchungen ergeben als Ergebnis „Resonanzsysteme im Gehirn, die Gefühle und Stimmungen anderer Menschen beim Empfangen zum Erklingen bringen“. Diese Systeme stellen die neurologische Erklärung für Empathie und Sympathie dar (Wikipedia, Karrierebibel 2020).

Wenn man den Umgang des Beraters und Therapeuten mit eigenen Gefühlsreaktionen, Gefühlsansteckungen, Mitempfindungen gegenüber dem Klienten bei den verschiedenen Psychotherapierichtungen verfolgt, scheint die Zurückhaltung und Vorsicht in Theorie und Praxis zu verschwinden. Entsprechend dem oben aufgeführten Rogers-Zitat ist Beziehung zu einem Klienten schon immer auch Teilhabe und Mitempfinden. „Gefühlsansteckung“ ist demnach eine Grundbedingung einer jeden Beziehung und kann produktiv genutzt werden, wenn man sie anerkennt und mit ihr sinnvoll umgeht. Sie kann aber nicht ausgeschlossen werden, wenn ich z. B. beim Verstehen des Klienten mich ausschließlich auf kognitive und klärende Aspekte zurückziehe und die beziehungsrelevanten emotionalen Aspekte des Verstehensprozesses ausklammere. „Gefühlsansteckung“ ist eine Grundbedingung einer jeglichen Existenz!

Zurück zu dem Projekt der lernenden „Anfänger“ in Beratung: Anfänger sollten diese Beziehungserfahrungen (Mitempfinden, Anteilnehmen, gefühlsmäßig angesteckt sein, persönlich reagieren) gegenüber dem Erlernen von Methoden, Vorgehensweisen, Hilfestellungen und Techniken der Beratung hoch einschätzen und als wichtigen Ausgangspunkt einer erfolgreichen Beratung erleben lernen! Wenn Anfänger sich hilflos fühlten, weil sie keine Techniken, Lösungsmethoden und bewährte Vorgehensweisen praktizieren konnten, kein technisches, methodisches und rein kognitives Training erlernt hatten, so nahmen sie doch die Erfahrung einer hilfreichen Beziehungssetzung mit! Methodisches, geplantes Vorgehen und Kenntnisse sind wichtige Ausbildungselemente, die aber nur auf dem Boden des oben beschriebenen Beziehungskonzepts wirksam werden können.