

## Personzentrierte Beratung nach Carl Rogers

Personzentrierte Psychotherapie und Beratung gehen auf den amerikanischen Psychologen Carl Rogers (1902-1987) zurück. Es ist ein Konzept, das auf zwei Säulen ruht: einer wissenschaftlich überprüften Aussage über wirkungsvolles Eingehen auf KlientInnen (personzentrierte Haltung) und einer Grundannahme über die Natur des Menschen (Aktualisierungstendenz). Die Aktualisierungstendenz wird als die wichtigste Triebfeder menschlichen Erlebens und Verhaltens angesehen. Es ist die Tendenz des Organismus, sich zu erhalten und entfalten. Sie bewirkt, dass der Mensch innerlich wachsen will, dass er seine körperlichen und geistigen Möglichkeiten zu leben und entwickeln sucht. In diesem Streben ist der Mensch grundsätzlich konstruktiv, sozial und intelligent. Leidet er unter seelischen Störungen, verhält er sich irrational, destruktiv, asozial, wird das als Ausdruck einer blockierten Aktualisierungstendenz verstanden.

Die personzentrierte Haltung ist eine bestimmte Einstellung von TherapeutInnen und BeraterInnen, die dem ratsuchenden Menschen hilft, innere Blockaden zu überwinden und wieder Anschluss an seine Aktualisierungstendenz zu finden. Drei Aspekte kennzeichnen diese Haltung:

Offenes und klares Wahrnehmen der verbalen und non-verbalen Mitteilungen der ratsuchenden Person. Dieses Offen-sein schliesst auch Echtheit in dem Sinn ein, dass die Fachperson nicht nur als Fachperson in Erscheinung tritt, sondern auch und besonders als Person.

Einführendes Verstehen der Welt und Probleme der KlientInnen, sowie deren Ressourcen. Dazu braucht es auch die Fähigkeit diese Empathie zu kommunizieren. Achtung und Wertschätzung der hilfeschuchenden Person mit ihren Eigenheiten und Schwierigkeiten.

Die hauptsächliche Wirkung von personzentrierter Psychotherapie und Beratung wird in erster Linie dieser Haltung zugeschrieben sowie der Begegnung zwischen TherapeutIn und KlientIn und weniger dem theoretischen und diagnostischen Wissen über KlientInnen oder der Anwendung therapeutischer Techniken. Je mehr es gelingt diese personzentrierte Haltung zu verwirklichen, desto grösser ist die Chance, dass bei KlientInnen ein Prozess in Gang kommt, der sich auf Besserung oder Heilung von psychischen und psychosomatischen Störungen zubewegt, sowie auf die Übernahme von Selbstverantwortung und Verantwortung für andere, auf eine Zunahme an Lern- und Lebensfreude, auf den Abbau von Wachstumsblockierungen. Das Psychotherapie- und Beratungskonzept von Rogers erscheint als theoretisches Modell relativ einfach formuliert - seine Umsetzung in die Praxis stellt jedoch hohe Anforderungen an TherapeutInnen und BeraterInnen; an ihre eigene Erfahrung mit dem Prozess des Sich-Wahrnehmens, -Verstehens und -Annehmens und an die Fähigkeit zur Umsetzung in das jeweilige Berufsfeld.

---