

# Mehrwert an Wirklichkeit aus personenzentrierter Sicht

## Norbert Engelbrecht

Zeitschrift für Psychodrama und  
Soziometrie

ISSN 1619-5507

Z Psychodrama Soziometr  
DOI 10.1007/s11620-012-0180-7



**ONLINE FIRST**

**Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie**  
Hrsg. Ulrike Fangauf und Christian Stadler

**Themenheft:**  
**Paare**  
herausgegeben von Christian Stadler und Sabine Spitzer

**Christoph Hutter**  
Freud und Moreno - Eine späte Einladung zu einer Begegnung

**Thomas Sageder**  
Pair, impair ou zéro? Untersuchungen zum Verständnis der Vater-Sohn-Beziehung bei Moreno

**Matthias Spörrle, Joachim Kruse, Christina Gschwendtner und Irmgard Wieland**  
Soziometrische Wahl und Partnerschaftszufriedenheit. Wenn der Partner nicht die erste Wahl ist: Zum Zusammenhang zwischen soziometrischer Wahl im Rahmen elterlicher Betreuungsaufgaben und Partnerschaftszufriedenheit

**Renate Gänzle**  
Paare werden Eltern. Möglichkeiten psychodramatischer Paarberatung in der Schwangerschaft

**Gerda Trinkel**  
Paartherapie und Psychodrama. Es waren zwei Königskinder, die konnten nur schwer zu einander finden.

**Reinhard T. Krüger**  
Der Durchgang durch die gegenseitige neurotische Allergie in längeren Paarbeziehungen

**Hildegard Knapp**  
Therapie mit Frauenpaaren

**Volker Bracke**  
Psychodrama mit Paaren – (wie) geht das während der stationären psychosomatischen Rehabilitation?

**Lisa Tomaschek-Habrina**  
„Paare“ im Burnout. ProtagonistInnen und ihre GegenspielerInnen

**Reinhard T. Krüger**  
Der Selbststeuerungskreis: In Wiederholungskonflikten vom Objekt des Geschehens zum Subjekt des eigenen Handelns werden

**Andreas Schulz**  
Lebendige Partnerschaft. Psychodramatische Arrangements in Paarberatung und Partnerseminaren

Der andere Artikel: Matthias Spörrle, Miriam Landes, Dennis A. Otrebski und Helmut Schwehm  
Zeig uns, wie wir zueinander stehen – Soziometrische Verfahren und assoziierte visuell-skalierte Techniken im berufsbezogenen Anwendungskontext

**VS VERLAG**

ISSN 1619-5507  
Heft 1/April 2010  
www.zps-digital.de

01/2010

**Your article is protected by copyright and all rights are held exclusively by Springer Fachmedien Wiesbaden. This e-offprint is for personal use only and shall not be self-archived in electronic repositories. If you wish to self-archive your work, please use the accepted author's version for posting to your own website or your institution's repository. You may further deposit the accepted author's version on a funder's repository at a funder's request, provided it is not made publicly available until 12 months after publication.**

## Mehrwert an Wirklichkeit aus personzentrierter Sicht

Norbert Engelbrecht

**Zusammenfassung:** Ausgehend von Morenos Psychodrama und dem dort entwickelten Begriff der Surplus Realität, dem Mehrwert an Wirklichkeit, möchte ich untersuchen, welche Entsprechungen dazu aus personzentrierter Sicht (synonym verwendet werden oft die Begriffe klientenzentrierte Psychotherapie oder auch Gesprächspsychotherapie) zu finden sind. Meine These ist dabei, dass Menschen in der psychotherapeutischen Begegnung immer mit einer über den Rahmen ihrer Alltagsrealität hinaus reichenden Wirklichkeit in Kontakt kommen. In diesem Zusammenhang stelle ich den theoretischen Hintergrund des Personzentrierten Ansatzes und seine unterschiedliche, praktische Umsetzung im Einzelsetting (am Beispiel der klassischen Ausrichtung und des „Relational Depth“-Ansatzes) und in der Encountergruppe dar, um in weiterer Folge den jeweils spezifischen Mehrwert an Wirklichkeit anschaulich zu machen.

**Schlüsselwörter:** Personzentrierter Ansatz · Psychodrama · Surplus Realität · Encountergruppe · Relational Depth

### Surplus reality from the person-centered perspective

**Abstract:** Based on Moreno's psychodrama and the concept of *surplus reality* he developed therein, I would like to investigate if any equivalents to the person-centered perspective (also known as client-centered psychotherapy or talk therapy) can be found. My theory is that people undergoing a psychotherapeutic experience always come into contact with a reality that extends beyond their personal everyday reality. In this context, I present the theoretical basis of the person-centered approach and various practical applications in individual situations (using the example of classical orientation and the "relational depth" approach) as well as in an encounter group, with the aim of clearly identifying the specific surplus reality.

**Keywords:** Person-centered approach · Psychodrama · Surplus reality · Encounter Group · Relational depth

---

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2012

N. Engelbrecht (✉)  
Gärtnergasse 5/10, 1030 Wien, Österreich  
E-Mail: norbert.engelbrecht@gmx.at

## 1 Mehrwert an Wirklichkeit – ein persönlicher Einstieg zum Thema

Wenn ich im Folgenden den Begriff Mehrwert an Wirklichkeit *verwende*, beziehe ich mich auf ein Zitat von Moreno, der den Begriff Surplus Realität in Abhebung zu einem Realitätsbegriff, der gegenständlich Gegebenes, bezeichnet, entwickelte. Surplus Realität, verweist somit auf das Subjektive, Fantastische über unser Alltagsleben Hinausreichendes.

Im Psychodrama können auch Erfahrungen gemacht werden, die über die Wirklichkeit hinaus ein neues und umfassenderes Wirklichkeitserleben ermöglichen. (Hutter und Schwelm 2009, S. 419 f.)

Dritter Tag der „Person-Centered Experience“, einer Großencountergruppe in der Tradition des *La Jolla Programms*<sup>1</sup>:

Ich sitze im Schneidersitz am Boden des großen Saals, in dem täglich zweimal das Großencounter stattfindet und schaue absichtslos in die Runde von über 50 TeilnehmerInnen. Einige Minuten sind vergangen, noch hat niemand etwas gesagt. Die erste, manchmal schmerzhaft lang anmutende Phase kollektiven Schweigens bei personenzentrierten Selbsterfahrungsgruppen ist berühmt-berüchtigt. Plötzlich bemerke ich, wie jedes Mal, wenn mein Blick von einer Person zur nächsten schweift, eine leichte Veränderung meiner Gestimmtheit wahrnehmbar wird – als ob das Betrachten der Mimik, des Ausdrucks und der Körperhaltung der anderen immer mit einer Einfärbung meiner eigenen Gemütslage einhergeht.

Legte sich angesichts des leeren Blickes und der starren Körperhaltung von A. bildlich gesprochen ein Schatten auf mich, sodass es mich innerlich fröstelt, erhellt sich der Raum in dem Moment, wo ich dem offenen, präsenten Blick von B. begegne. Ich bemerke, dass ich mich wach und positiv gespannt fühle. Diese Empfindung steigert sich, als mein Blick zu C. schwenkt, dessen Sitzhaltung mit katzen gleicher Körperspannung mir meine Wirbelsäule bewusst macht, die ich unwillkürlich durchstrecke. Doch gleich daneben sehe ich D. in ihrer wie hingegossenen Körperlichkeit, und ich spüre auf einmal die Schwere meines Körpers, wie die Spannung aus meinen Muskeln fließt, und ich das Bedürfnis spüre, mich hinzulegen und tief durchzuatmen.

Und während ich von einem zum anderen schaue, erfahre ich diese anderen wie vibrierende Energiefelder. Ich erlebe, wie entsprechend meiner Aufmerksamkeit Resonanzen, Stimmungen, Gefühle, aber auch Gedanken in mir entstehen. Die Frage taucht auf, was ist real? Lässt sich trennen, was ich von anderen empfangen und was ich in sie projiziere? Über 50 Menschen, mit denen ich in Kontakt treten kann, mit der Möglichkeit, diesen meine Empfindungen mitzuteilen und eine Reaktion darauf zu bekommen! Der Reichtum an Erfahrungsmöglichkeiten in diesem Raum scheint unermesslich, aufregend und eine tief greifende Chance zur Bewusstseinsenerweiterung, ganz ohne den Konsum von Substanzen.

Mit dieser Schilderung versuche ich einen Eindruck davon zu vermitteln, welchen Mehrwert an Wirklichkeit ein besonderes Setting, in diesem Beispiel eine Encountergruppe im Rahmen meiner Ausbildung zum Personenzentrierten Psychotherapeuten, bieten kann. Allein die stille Präsenz der TeilnehmerInnen löste in mir eine Kette facettenreicher Asso-

ziationen und Gefühle aus. Die Atmosphäre war so dicht, dass es mir auch Jahre später leicht fällt, spezifische Stimmungen zu erinnern.

In der psychotherapeutischen Arbeit ist die individuelle Erlebniswelt (das Subjektive) der KlientInnen Hauptbezugspunkt therapeutischen Handelns. Wie KlientInnen ihre ihnen eigene körperliche Konstitution, die Gegebenheiten ihrer Umwelt, wie sie Beziehungen zu anderen erfahren und erleben, mit welchen Gedanken, Hoffnungen und Ängsten ihre Existenz in dieser Welt einhergeht, wie weit sie sich als autonom oder fremdbestimmt erleben, all das sind potenzielle Themen im therapeutischen Prozess. Therapeutische Schulen unterscheiden sich in ihrem philosophisch und/oder wissenschaftlich begründeten Menschenbild, folglich in ihrer professionellen Haltung KlientInnen gegenüber und auch darin, ob, bzw. wie bestimmte Therapietechniken zur Anwendung kommen, um eine für KlientInnen förderliche (Beziehungs-)Erfahrung zu ermöglichen. Egal um welches therapeutische Setting es sich handelt, im Vergleich zur Alltagsrealität wird in jeder psychotherapeutischer Arbeit ein Mehrwert an Wirklichkeit geschaffen.

## **2 Humanistische Psychologie als gemeinsame Grundlage und unterschiedliche „Dialekte“ im Personenzentrierten Ansatz und Psychodrama**

Dem auf Carl Rogers zurückgehenden Personenzentrierten Ansatz und Jacob Levi Morenos Psychodrama gemeinsam ist ihre Zuordnung zur Humanistischen Psychologie und damit ihr humanistisches Menschenbild.

In der Folge umreiße ich vergleichend wesentliche Grundsätze der beiden Ansätze:

Ein Begriff, der für den Personenzentrierten Ansatz zentral ist, weil er sein einziges Axiom bezeichnet, ist die allen Organismen eigene *Aktualisierungstendenz*.

Der Begriff (Aktualisierungstendenz – Anm. d. Verf.) bezeichnet die dem Organismus innewohnende Tendenz zur Entwicklung all seiner Möglichkeiten; und zwar so, dass sie der Erhaltung oder Förderung des Organismus dienen. (Rogers 2002, S. 21–22)

Jedem Organismus innewohnend gibt es sowohl die Tendenz zur Selbsterhaltung (zur Bewahrung seiner Integrität), als auch die Tendenz zur Entfaltung seines Entwicklungspotenzials. Der humanistischen Perspektive entsprechend liegt in beiden Ansätzen der Schwerpunkt auf Wachstum und Entwicklung, obwohl von der personenzentrierten Theorie her beide Tendenzen gleichwertig sind, das heißt, dass beide Aspekte des Organismus im therapeutischen Prozess gleichermaßen beachtet werden sollten.

In Hinblick auf die Störungslehre lässt sich ein Unterschied dahingehend festmachen, dass im Psychodrama die blockierte Kreativität, im Personenzentrierten Ansatz die Inkongruenz von Erfahrung und Selbstkonzept als maßgeblich angesehen werden:

*Kreativität* (Unterstreichungen im Original, Anm. d. Verf.) ist eines der Schlüsselworte, um das Verfahren *Psychodrama* und seine Wirkmechanismen zu verstehen. Wenn sich Kreativität frei entfalten kann, ist alles gesund. Wo sie blockiert ist, wird alles „krank“: der Mensch, die Gesellschaft, Familiensysteme. (Stadler und Kern 2010, S. 11)

Ein zentraler Begriff der personenzentrierten Krankheitslehre ist die *Inkongruenz* zwischen der Erfahrung und dem *Selbstkonzept* und die damit verbundene *Abwehr* von Erfahrungsinhalten, um die Struktur des Selbst aufrechtzuerhalten. Inkongruenz entsteht, weil nur Erfahrungen, die mit im Zuge der Sozialisation *verinnerlichten Bewertungsbedingungen* übereinstimmen, dem Gewährsein vollständig zugänglich sind, während die Erfahrungen, welche den *Bewertungsbedingungen* nicht entsprechen, wenn überhaupt, dann nur selektiv oder entstellt wahrgenommen werden (vgl. Rogers 2002, S. 51). *Bewertungsbedingungen* führen zu *strukturegebundenem Erleben* (vgl. Gendlin 1996), was dem psychodramatischen Begriff der *Rollenkonserve* entspricht.

Besonders in der „klassischen Klientenzentrierten Psychotherapie“, in der die *Nondirektivität* einen besonderen Stellenwert hat, wird vom systematischen und schematischen Einsatz von Techniken abgesehen. Demgegenüber bedient sich das Psychodrama explizit Techniken mit der folgenden Zielperspektive:

Der prozessorientierte Einsatz psychodramatischer Techniken dient der Förderung von Spontaneität und Kreativität. ([www.psychodrama-austria.at/fachsektion/methode-psychodrama.html](http://www.psychodrama-austria.at/fachsektion/methode-psychodrama.html), 05.04.2012)

Damit zeigt sich vielleicht ein geringfügiger Unterschied zwischen dem Personenzentrierten Ansatz und dem Psychodrama in dem Sinne, dass im Psychodrama überwiegend das Kreative, Spontane und damit das sich Entfaltende im Gegensatz zum Erhaltenden stärker betont wird.

### 3 Schlüsselbegriffe der personenzentrierten Therapietheorie

Carl Rogers widmete sich in seiner therapeutischen Arbeit besonders der Erforschung der die *Selbstaktualisierung* begünstigenden Qualitäten einer therapeutischen Beziehung. Dabei akzentuierte Rogers anfangs vor allem *empathisches (einführendes) Verstehen* und die *bedingungsfreie positive Beachtung (Wertschätzung)* (s. Rogers 1994). Später betonte er die *Kongruenz bzw. Authentizität (Echtheit)* von TherapeutInnen. Diese Grundhaltungen von TherapeutInnen werden inzwischen von vielen KollegInnen unterschiedlicher Therapieschulen als selbstverständliche Basis für jegliches therapeutische Arbeiten anerkannt. Dabei wird manchmal übersehen, dass es Carl Rogers und dessen MitarbeiterInnen waren, welche die Wirksamkeit dieser Haltungen erstmalig anhand einer Vielzahl systematisch aufgezeichneter Gesprächs- und Tonbandprotokolle wissenschaftlich auswerteten, und sie so einem breiten Personenkreis näher brachten. Rogers behauptet, dass die drei Haltungen (*Empathie, Akzeptanz und Kongruenz*) notwendig, aber auch ausreichend für einen entwicklungsfördernden therapeutischen Prozess sind, sofern eine kongruente TherapeutIn mit einer inkongruenten KlientIn in spürbarem Kontakt miteinander stehen.

#### 3.1 Empathie

Um die Bedingung *einführendes Verstehen* zu vermitteln, orientieren sich Personenzentrierte TherapeutInnen am *Bezugsrahmen* der KlientInnen, das heißt ausgehend von den

Äußerungen der KlientInnen versuchen sie, deren jeweilige Erlebensaspekte aufzugreifen und in Worte zu fassen. Dazu gehören nicht nur Verbalisierungen von Gefühlen oder Bewusstseinsinhalten (Gedanken, Fantasien, Erinnerungen, Träume, ...), sondern auch körperlich ausgedrückte Botschaften. TherapeutInnen wiederholen vertiefend mehr oder weniger mit eigenen Worten das Gehörte bzw. Wahrgenommene, um den KlientInnen die Gelegenheit zu geben ihre Aussagen durch die/den TherapeutIn verstärkt auf sich wirken zu lassen. Durch die gespiegelte Wiedergabe des Gefühlsinhaltes lässt sich für KlientInnen leichter überprüfen, inwieweit die konkrete Formulierung im Sinne einer *vollständigen Symbolisierung* mit ihrem Erleben übereinstimmt.

Eine weitere gleichsam naturwissenschaftliche Beobachtung betrifft die Wichtigkeit, die der Klient mit der Zeit der Genauigkeit des symbolischen Ausdrucks beimisst. Er will genau das richtige Wort, das für ihn das Gefühl beschreibt, das er erlebt. Eine Annäherung ist unzureichend. (Rogers 2004, S. 134)

Als Folge dieser Spiegelung können KlientInnen ihre Aussagen bestärken, korrigieren oder auch verwerfen. Oft tragen Formulierungen seitens der TherapeutInnen, die ein wenig pointierter ein Gefühl zum Ausdruck bringen, als es den KlientInnen selbst im Moment möglich ist, dazu bei, Raum zu schaffen, für solche Gefühle, die mit Scham oder Angst behaftet sind. Personenzentrierte TherapeutInnen bemühen sich jedoch, nicht „aufdeckend“ zu arbeiten. Es wird vermieden, KlientInnen mit Deutungen ihrer Aussagen zuvor zu kommen bzw. Zusammenhänge herzustellen, die KlientInnen in der aktuellen Phase des Therapieprozesses (noch) nicht bewusst sind. Dieses Spiegeln entspricht der Funktion des *Doppelns* im Psychodrama.

Aus personenzentrierter Sicht ist es nicht Aufgabe der TherapeutInnen einen möglicherweise fälligen Entscheidungsprozess zu beeinflussen. Im Vertrauen auf die *Selbstaktualisierungstendenz* hüten sich TherapeutInnen, konkrete Ziele für ihre KlientInnen zu definieren und KlientInnen in eine Richtung zu beeinflussen. Personenzentrierte TherapeutInnen bemühen sich genauso wie den entfaltenden Tendenzen auch der *Abwehr* (den „Widerständen“) hinter der sich oft Strategien zum Schutz des Organismus bzw. der Angstbewältigung verbergen, empathisch zu begegnen. Entscheidend ist, dass jede Intervention auf der bedingungsfreien Beachtung der Gesamtperson gründet und, getragen von Interesse und Respekt, dem individuellen Wachstumsprozess der KlientInnen dient.

### 3.2 Akzeptanz

Eine zweite wachstumsfördernde Bedingung, um die sich Personenzentrierte TherapeutInnen bemühen, ist die der *bedingungsfreien Beachtung (Akzeptanz)* der KlientInnen. Rogers benützt für diese Bedingung sehr gefühlsbetonte Ausdrücke wie: *prizing, caring* und *nonpossesive love*. Ich verstehe darunter den Respekt vor der grundsätzlichen Eigenständigkeit und Gleichwertigkeit des Gegenübers. Dazu gehört die Achtung individuell entwickelter (Überlebens-)Strategien, als Ausdruck der besonderen Persönlichkeitsgeschichte, auch wenn diese im Widerspruch zu meinen persönlichen Werten stehen.

### 3.3 Kongruenz

Die *Kongruenz*, *Authentizität* oder auch *Echtheit* von TherapeutInnen, ist jene Bedingung, welche beim „späten Carl Rogers“ gegenüber den bereits akzentuierten Variablen *Empathie* und *Akzeptanz* an Bedeutung gewann.

Das erste Element könnte man als Echtheit, Unverfälschtheit oder Kongruenz bezeichnen. Je mehr der Therapeut in der Beziehung er selbst ist, das heißt, kein professionelles Gehabe und keine persönliche Fassade zur Schau trägt, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich der Klient äußern und auf konstruktive Weise wachsen wird. (Rogers 1997, S. 67)

Die Wirkung der Mischung von Empathie, Akzeptanz und Kongruenz als Grundvariablen der therapeutischen Haltung im Personzentrierten Ansatz lassen sich nach Carl Rogers aus der Sicht der KlientInnen sinngemäß so zusammenfassen: Erlebe ich mich in Beziehung mit einer Person (TherapeutIn), die „echt“ ist, deren inneres Erleben mit ihrem Ausdruck übereinstimmt, die versucht in meine Erlebniswelt einzutauchen um mich zu verstehen und gleichzeitig eine spontane Wertschätzung für mich als eigenständiges Individuum empfindet, steigt die Chance, dass ich mich selber etwas besser verstehe, etwas mehr wertschätze und damit eine konstruktive Persönlichkeitsveränderung einleite.

## 4 Mehrwert an Wirklichkeit im Personzentrierten Ansatz

Um den Personzentrierten Ansatz, insbesondere dessen Umgang mit *Mehrwert an Wirklichkeit* im therapeutischen Setting näher zu erläutern, werde ich dafür drei Ausprägungen heranziehen, nämlich:

- PsychotherapeutInnen vorwiegend als *Alter Ego der KlientInnen* (klassische personenzentrierte Arbeit)
- *Relational Depth* (eine dialogische Strömung des Personzentrierten Ansatzes)
- *Die personenzentrierte Encountergruppe*

### 4.1 Der/die PsychotherapeutIn als „Alter Ego“ versus Relational Depth

Wo aber Du gesprochen wird, ist kein Etwas. Du grenzt nicht. Wer Du spricht hat kein Etwas, hat nichts. Aber er steht in Beziehung. (Buber 1992, S. 8)

Im Sinne der Surplus Realität schaffen TherapeutInnen eine Erweiterung des Erlebnisraumes, welche befreiende Wirkung zeitigen kann, wenn beispielsweise der Leidensdruck durch widersprüchliche Bedürfnisse der KlientInnen verursacht wird. Gründliches empathisches Verstehen beider in einer ambivalenten Beziehungsspannung stehenden Aspekte, die vorher als ein „Entweder Oder“ erlebt wurden, haben auf dieser „Bühne“ nebeneinander Platz. Der so gewonnene Erlebnisraum mit der damit einhergehenden Transparenz hilft dabei, inneren Tendenzen nachspüren zu können, welche mit der Ambivalenz in Beziehung stehen. Für den Personzentrierten Ansatz sekundär ist die Art und Weise, wie eine Ambivalenz symbolisiert wird, sei es in Form rein sprachlicher Aufarbeitung, einer



künstlerisch kreativen Umsetzung, die Natalie Rogers mit ihrer *Person-centered Expressive Arts Therapy* entwickelte, einer Psychodrama- einer Aufstellungsarbeit oder einer anderen therapeutischen oder kreativen Methode.

Sich in Gegenwart einer Person zu erfahren und zu ergründen, die bedingungsfreie Akzeptanz spürbar zu vermitteln vermag, bedeutet für die meisten KlientInnen eine Erfahrungserweiterung im Vergleich zu ihrem Alltagsleben, in dem in der Regel Wertschätzung mit der Erfüllung vorgegebener Wertmaßstäbe einhergeht. Der geschützte Raum des therapeutischen Einzelsettings an sich, bietet mit den damit assoziierten Qualitäten (Vertraulichkeit, Schutz, Geborgenheit, Offenheit) einen Mehrwert an Wirklichkeit, der je nach therapeutischer Richtung eigene Nuancen aufweisen kann. Eine besondere Nuance innerhalb des Personenzentrierten Ansatzes stellt *Relational Depth* dar.

*Relational Depth* ist ein Begriff, den der schottische Psychotherapeut Dave Mearns prägte (vgl. Mearns und Cooper 2005). Begründet einerseits auf den Erkenntnissen moderner Säuglingsforschung und andererseits auf seiner Auseinandersetzung mit der Dialogphilosophie Martin Bubers entwickelt Mick Cooper, der auch stark von einem existentialistischen Therapieansatz geprägt ist, in dem erwähnten Buch den psychologisch-philosophischen Überbau für *Relational Depth*.

Grob zusammengefasst lautet die Botschaft von *Relational Depth*:

1. Menschen haben ein angeborenes Bedürfnis nach intensivem Kontakt. Dieses Kontaktbedürfnis ist manchmal sogar größer, als unser Wunsch nach positiver Beachtung.
2. Viele Leidenszustände von Menschen sind auf unerfüllte oder leidvolle Beziehungserfahrungen zurückzuführen. Beziehungsgestörtheit ist die Folge. Da, wo Störung passierte, kann auch Heilung passieren. Somit stellt das aktive, engagierte Angebot tiefer Beziehungserfahrung den Schlüssel zur Heilung im therapeutischen Prozess dar.

If we also hold, however that human beings have a fundamental need for something more interactive, and that psychological difficulties arise when a person's capacity to engage with others becomes disrupted, then this points towards a therapeutic approach in which dialogue and interaction take more centre stage: one in which it is the encounter between the therapist and client, rather than the provision of a particular set of conditions for the client, that is conceptualised as being the key to the healing process. (Mearns und Cooper 2005, S. 9)

Der *Mehrwert an Wirklichkeit*, den am „frühen Rogers“ (Stichwort – Nondirektivität) orientierte TherapeutInnen wie z.B. Lisbeth Sommerbeck zugänglich machen, unterscheidet sich qualitativ von den Angeboten eines Mick Cooper oder Dave Mearns. Aufgrund meiner Lektüre und des flüchtigen persönlichen Eindruckes von Lisbeth Sommerbeck und Mick Cooper im Rahmen der Aus- bzw. Fortbildung, komme ich zu folgender, bewusst etwas klischeehaften Gegenüberstellung, welche diesen qualitativen Unterschied im therapeutischen Beziehungsangebot veranschaulichen soll:

Hier eine behutsame Begleiterin, welche, nie einen Schritt voraus, immer präsent an meiner Seite, geduldig und vertrauend auf das mir innewohnende Potenzial, mir bei meinen tastenden Schritten im unwegsamen, oft nebelverhangenen Gelände wohlwollend beisteht und mich nie mit persönlichen Selbstoffenbarungen beheligt. Dort ein kraft-

volles, spürbares Gegenüber, an dem ich mich mitunter auch reiben kann, jemand, der sich auf eine persönliche selbstoffenbarende Weise der häufig von KlientInnen gehegten Erwartungen stellt – Diether Höger beschrieb diese Erwartung in einem Seminar zur Bindungstheorie mit den Worten: „to be a little bit stronger and wiser“ (bezugnehmend auf die Qualitäten, die eine „Bindungsperson“ aufweisen sollte).

Dieser Erwartung nach einer Person, die Hilfe, Rat und Führung verspricht, begegnen TherapeutInnen vermutlich immer wieder in ihrer Praxis. Sich diesen Erwartungen zu stellen, muss jedoch nicht bedeuten, die Rolle eines Bergführers einzunehmen, der aufgrund seiner Erfahrung den besten Weg für seine KlientInnen bereits kennt, sondern sich stellen kann auch bedeuten, gemeinsam die Angst, das sich Verlassenfühlen zu teilen, zu ergründen und die Sehnsucht nach momentan nicht gegebener Sicherheit auszuhalten.

## 4.2 Encountergruppe

In den siebziger Jahren begann Rogers sich intensiv mit den größeren, gesellschaftspolitischen Dimensionen des Personenzentrierte Ansatzes auseinander zu setzen. Dazu organisierte er *Encounter-Großgruppen*, bei denen mit einem Minimum an Struktur die TeilnehmerInnen zur Selbstbestimmung ermuntert und das große, selbstregulierende Potenzial von Gruppen erlebbar gemacht werden sollte.

Es zeigte sich, dass die Erfahrungen in *Encountergruppen* neue Dimensionen für ein menschliches Zusammenleben aufwaten. Der Begriff *Facilitator* charakterisiert dabei die Rolle von TherapeutInnen im Gruppenprozess. *Facilitators* haben die Aufgabe, die Gesamtheit des Gruppenprozesses im Auge zu behalten. Interventionen dienen dem Schutz von TeilnehmerInnen, die Gefahr laufen, in der Gruppe „unterzugehen“ oder die aufgrund eines gruppenspezifischen Geschehens besonders exponiert sind und in dieser Position überfordert werden könnten. Ansonsten sind auch *Facilitators* gleichberechtigte TeilnehmerInnen der Gruppe, welche die Möglichkeit haben sich als Person einzubringen.

Wir konzentrierten uns darauf, einen bestimmten Prozess zu fördern – oder, besser gesagt, wir bringen uns schöpferisch in diesen Prozess ein -, über den wir keine grundsätzliche Kontrolle haben. ... Wir vertrauten darauf, dass der Prozess letzten Endes dem Leben dienen wird, aber das veranlasst uns nicht, eine passive Haltung gegenüber den Vorgängen einzunehmen. ... Wir beteiligen uns, nicht indem wir das Resultat zu manipulieren versuchen, sondern indem wir mit unserer ganzen Persönlichkeit samt unseren Gedanken, Gefühlen, Ahnungen und Wertvorstellungen auf die augenblickliche Situation reagieren. (Rogers 1997, S. 161 f.)

Die personenzentrierte Encountergruppe wurde zum Zwecke der Selbsterfahrung konzipiert und nicht als Therapiegruppe im engeren Sinn. *Facilitators* nehmen am Gruppengeschehen aktiv teil, während PsychodramatherapeutInnen als SpielleiterInnen eher von außen den Prozess auf der Bühne im Fluss halten. Diese Aufgabe von SpielleiterInnen, das Achten auf Regeln, Zeit, und Dynamik, ähnelt allerdings sehr der Zusatzfunktion von *Facilitators*, welche diese von „normalen TeilnehmerInnen unterscheidet. Mit dem personenzentrierten Verständnis übereinstimmend ist die Ablehnung von Rückmeldungen in Sinne von Verhaltenstipps, um der Gefahr zu begegnen, den KlientInnen womöglich „fremde“ Lösungen (seitens der TherapeutInnen, MitakteurInnen oder ZuschauerInnen) „überzustülpen“.

Die Zuschauer erleben mit und geben nach dem Spiel wichtige Rückmeldungen; es gibt keine Deutung, keine Ratschläge. Es bleibt dem Protagonisten freigestellt aufzunehmen, was hier und jetzt für ihn möglich ist. Der Protagonist „verkörpert“ einen Teil des Gruppenthemas. ([www.psychodrama-austria.at/fachsektion/methode-psychodrama.html](http://www.psychodrama-austria.at/fachsektion/methode-psychodrama.html), 05.04.2012)

Dafür, dass Psychodramaarbeit mit den personenzentrierten Grundsätzen durchaus im Einklang stehen kann, plädiert Paul Wilkins, ein Personenzentrierter Psychotherapeut und Psychodramatiker, in seinem Artikel *Can Psychodrama be 'Person-Centered'?* (Wilkins 1994/2000). Davon ausgehend, dass PsychodramatikerInnen eher als ExpertInnen gesehen werden, stellt er fest, dass gelegentliches Instruieren der ProtagonistInnen durch den Spielleiter oder die Spielleiterin weder von der Philosophie, noch der Form des Psychodramas verlangt würde und suggeriert damit, dass diese Technik von Personenzentrierten TherapeutInnen unterlassen werden kann. Auch sieht er in der direktiven Aufforderung zu einem Rollentausch keine Gefahr, in Widerspruch zum Personenzentrierten Ansatz zu kommen, da KlientInnen im Vorhinein wissen, dass dies (Rollentausch) der Fall sein kann, und sie jederzeit dazu „nein“ sagen können (vgl. Wilkins 1994, S. 234).

## 5 Schlussfolgerungen anhand eines Fallbeispiels

Anhand eines Fallbeispiels<sup>2</sup> möchte ich den Mehrwert an Wirklichkeit aus meinem persönlichen Verständnis des Personenzentrierten Ansatzes heraus erläutern.

Herr R., ein im Sozialbereich tätiger Mann Ende zwanzig, kam mit allen Symptomen einer Erschöpfungsdepression in die Praxis. Er war deprimiert, in der Arbeit überfordert, fühlte sich in der Folge wertlos und war gleichzeitig bemüht mit aller Kraft eine Fassade von Souveränität, Heiterkeit und Gelassenheit zu vermitteln. Herr R. stellte nicht nur hohe Ansprüche an sich selbst, sondern auch an die Professionalität von Autoritätspersonen, was zu Enttäuschungen, Wut und inneren Konflikten führte. Bald konnte er die Spannungen nicht mehr ertragen und kündigte seine Arbeit.

Im Laufe des nächsten halben Jahres setzt sich Herr R intensiv mit seiner Familiengeschichte auseinander. Diese war geprägt von den Beziehungen zu seiner als dominant empfundenen Mutter und einem emotional abwesenden Vater, der für Herrn R. keine positive männliche Identifikationsfigur darstellte. Eine lange Phase des therapeutischen Prozesses stand in der empathischen Begleitung einerseits seines ohnmächtigen Zornes seiner Mutter gegenüber und andererseits der Sehnsucht nach ihrer Liebe und ihrem Respekt. Herr R., der gelernt hatte, Aggression als unangemessene Gefühlsregung zu beurteilen, tat sich anfangs schwer, diese Gefühle zu spüren, noch weniger war es ihm möglich, diese auszudrücken. Als Therapeut versuchte ich, einerseits einen wertfreien Raum für diese Gefühle zu bieten, und bediente mich andererseits einer einfachen Technik, die ich vom Focusing (s. Gendlin 1996) kannte, nämlich des Lokalisierens von Körperempfindungen (Anspannung, Hitze, Schmerz, ...) im Zusammenhang mit Gefühlen, um diese spürbarer zu

machen. Die Gefühlsreaktionen von Herrn R. waren heftig, aber währten nur kurz. Offensichtlich verunsicherte ihn das Gespürte, machte ihm Angst, sodass er sich schnell auf eine analytische Metaebene flüchtete, auf der er komplexe Fragestellungen entwickelte, und Vermutungen über Zusammenhänge in den Raum stellte, bei deren Interpretation ich ihm als Fachmann zur Seite stehen sollte.

Dieses „Spiel“ wiederholten wir immer wieder, auch noch ein Jahr später, und ich hatte inzwischen das Gefühl, Herrn R. lange genug in der Flucht vor den „heißen Gefühlen“ auf seinen „Hochsitz“ begleitet zu haben, wo er in sicherer Entfernung mit mir gemeinsam auf seine traurige Geschichte hinunterschauen konnte. Herr R. lebte inzwischen mit einer Lebensgefährtin zusammen und hatte eine neue Arbeit gefunden, in der es ihm gut ging. Er erlaubte sich, seine Aggressionen deutlicher und kraftvoller auszudrücken, war spürbarer und „echter“. Vermutlich erreichte er mich dadurch auf eine andere Art und Weise, und sicher spielte das zwischen uns gewachsene Vertrauensverhältnis eine entscheidende Rolle, jedenfalls reagierte ich einmal nicht in der gewohnten Weise, sondern wandte mich entschieden ihm zu und weniger den Inhalten seiner Worte. Es war als begegnete ich direkt seiner Verzweiflung, was mich in dem Moment sehr bewegte, und zu dem verzweifelten Gegenüber sagte ich sinngemäß: „Herr R., wenn ich sie anschau und sehe, wie Sie, ein reflektierter, im Leben stehender Mann hartnäckig und verzweifelt um etwas kämpfen, dass Sie nicht bekamen, als sie es brauchten, und von ihrer Mutter nie kriegen werden, spüre ich in mir eine große Traurigkeit.“ Herr R. verstummte und nach einer Weile kamen ihm das erste Mal in einer Therapiestunde Tränen. Als Herr R. erste Anstalten machte, sich auf „seinen Hochsitz“ zu retten, forderte ich ihn sanft auf, noch ein bisschen mit mir bei dem Gefühl zu bleiben.

In der Anfangsphase bot ich in der Rolle des „Alter Ego“ einen akzeptierenden Raum für tabuisierte Gefühle und deren Ausdruck. Ich griff einerseits verbal die Botschaft von Herrn R. auf, dass Aggression etwas „Verbotenes“ ist, und spiegelte andererseits seine körpersprachlich ausgedrückte Erregung, ohne diese zu bewerten. Dies führte dazu, dass Herr R. mit der Zeit darauf vertraute, dass alles rund um das Thema Aggression innerhalb der Therapiestunde Raum einnehmen darf; mehr noch, dass seine Emotionen in bestimmten Situationen als angemessene Reaktion erlebbar wurden.

Was bei Zorn und Empörung leichter war, nämlich das Spüren und Symbolisieren, war für Herrn R. schwieriger, wenn es sich um andere Gefühlsqualitäten handelte. Hier erwies sich eine einfache Technik, das Fokussieren auf Körpersensationen, als hilfreich, um Herrn R. beim Nachspüren zu unterstützen. Diese introspektive Auseinandersetzung ist mir vertraut und daher natürlicher Teil meiner Praxis.

Eine Situation, in der eine besondere Beziehungsqualität ins Spiel kam, war einmal die Begegnung mit Herrn R's. Verzweiflung. Martin Bubers Begriff des *Innewerdens* beschreibt für mich am stimmigsten diesen Moment. Buber differenziert Beobachten, Betrachten und Innewerden in seinem *Dialogischen Prinzip*. Während der/die BeobachterIn darauf aus ist, den/die Beobachtete/n zu „notieren“, das heißt, alle möglichen Informationen über ihn/sie zu sammeln und zu merken, lässt der/die BetrachterIn unbefangen, entspannt, vergleichbar mit den Augen eines/einer impressionistischen Malers/Malerin, den Gegenstand seines/ihres Betrachtens auf sich wirken, im Vertrauen darauf, dass sich

Wesentliches dem Gedächtnis mühelos einprägt. Beiden, dem/der BeobachterIn und dem/der BetrachterIn, gemein ist jedoch ihre Einstellung, eben der Wunsch, den „*vor unseren Augen lebenden Menschen*“, als einen von ihnen abgetrennten Gegenstand zu erfahren, der „... *ihnen weder Tat abfordert, noch Schicksal zufügt*“ (Buber 1992, S. 151). Die Wahrnehmungsweise des Innewerdens unterscheidet sich grundsätzlich dadurch von den beiden vorher genannten, dass man dabei mit dem anderen „*zu tun bekommt*“.

Anders geht es zu, wenn mir, in einer empfänglichen Stunde meines Lebens, ein Mensch begegnet, an dem mir etwas, was ich gar nicht gegenständlich zu erfassen mag, „etwas sagt“. Das heißt keineswegs: mir sagt, wie dieser Mensch sei, was in ihm vorgehe und dergleichen. Sondern: mir etwas sagt, mir etwas zuspricht, mir etwas in mein Leben hineinspricht. (ebd.)

Dieser Moment von Begegnung bedingte meiner Wahrnehmung nach eine nachhaltige Veränderung in der therapeutischen Beziehung zu Herrn R. Am einfachsten lässt es sich so ausdrücken: Herr R. ist sich selbst näher gekommen, und ich bin ihm näher gekommen. Was bleibt – und das gilt, so glaube ich, für Herrn R., wie für mich –, ist ein Zuwachs an Vertrauen in sich selbst und in die Tragfähigkeit der therapeutischen Beziehung, die mit ihrem spezifischen Mehrwert an Wirklichkeit ein Modell für das Beziehungen innewohnende Potential ist.

## 6 Zusammenfassung

Der Mehrwert an Wirklichkeit in der personenzentrierten Einzelarbeit besteht in einer Vergrößerung des Erlebnisraumes, in dem TherapeutInnen im Sinne einer Vorbildwirkung dazu ermuntern, zum Beispiel Ambivalenzen, so ferne diese gefühlt werden, nachzuspüren, ohne diese gleich zu bewerten. Durch diese bedingungsfreie Beachtung passiert auch eine qualitative Veränderung des Erlebnisraumes im Sinne einer großen, wertfreien „Bühne“, auf der alles Platz hat.

Unklaren, noch nicht symbolisierten Gefühlen begegnen TherapeutInnen empathisch, und bieten KlientInnen verbale, oft zusätzlich lautmalerisch (z. B. Seufzen) und körper-sprachlich verstärkte Symbolisierungsmöglichkeiten an. Abhängig vom persönlichen Erfahrungshintergrund (Kompetenzen, Zusatzausbildungen, ...) der TherapeutInnen, können diese Gefühle auch gestalterisch mit Hilfe von Materialien (Farben, Formen, Aufstellungsbrett, Stuhl, ...) kreativ umgesetzt werden.

Je nach persönlichem (*authentischen*) Stil bringen sich TherapeutInnen in die Beziehung zu ihrem Gegenüber ein, indem sie ihre Resonanzen auf die KlientInnen diesen offenbaren, sofern die Beziehung „tragfähig“ genug ist und die Selbstoffenbarung dem Wachstum der KlientInnen dient. Um das zu entscheiden benötigen TherapeutInnen ein geschultes intuitives Gespür für den Therapieprozess, und die Fähigkeit zur professionellen Abgrenzung innerhalb der klar definierten Rahmenbedingungen (Zeitrahmen, Intervall, Kosten, ...) der einzelnen Begegnungen.

Der grundlegende Mehrwert an Wirklichkeit in der Encountergruppe und dem Psychodrama ergeben sich aus dem Potential der Gruppe und sind sich in der Grundstruktur

ähnlich. Beim Psychodrama kommen besondere Gestaltungsmöglichkeiten, die in der Methode liegen hinzu, welche eine besonders dramatische Erfahrungstiefe ermöglichen.

It (Psychodrama, Anm. d. Verf.) is not better than individual therapy or encounter, still less does it replace them. Rather it is different and offers an extension to the PCA. (Wilkins 1994, S.236)

## Anmerkungen

- 1 Benannt nach La Jolla, Kalifornien, wo Carl Rogers bis zu seinem Tode 1987 lebte; dort fand 1968 das erste personenzentrierte Großgruppenencounter statt.
- 2 Die Initiale wurde verändert und der Klient hat zur Veröffentlichung des Textes seine Zustimmung gegeben.

## Literatur

- Buber, M. (1992). *Das dialogische Prinzip*. Gerlingen: Lambert Schneider.
- Gendlin, E. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy*. New York: Guilford.
- Hutter, C., Schwehm, H. (2009). *J.I. Morenos Werk in Schlüsselbegriffen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Mearns, D., Cooper, M. (2005). *Working at relational depth in counselling and psychotherapy*. London: Sage.
- Psychodrama Austria, ÖAGG. <http://www.psychodrama-austria.at/fachsektion/methode-psychodrama.html>. Zugegriffen: 5. April 2012.
- Rogers, C. (1994). *Die nicht-direktive Beratung*. Frankfurt am Main: Fischer (Orig.: 1942).
- Rogers, C. (1997). *Der neue Mensch*. Stuttgart: Klett-Cotta (Orig.: 1980).
- Rogers, C. (2002). *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen*. Köln: GwG (Orig.: 1959).
- Rogers, C. (2004). *Entwicklung der Persönlichkeit*. Stuttgart: Klett-Cotta (Orig.: 1961).
- Stadler, C., Kern S. (2010). *Psychodrama eine Einführung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften/Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Wilkins, P. (1994). Can psychodrama be person-centred. *Person-Centred Practice*, 2(1), 14–18 (Reprinted in: Merry, T. (Hrsg.) (2000). *Person-centred practice: The BAPCA reader* (S.232–236). Ross-on-Wye: PCCS Books).



**Norbert Engelbrecht**, Jg. 1962, DSA, Psychotherapeut (Personenzentrierte Psychotherapie) in freier Praxis, Diplomierter Sozialarbeiter in einem Beratungszentrum für Sucht und Arbeit, Trainer für Erwachsenenbildung, Mitglied bei Sektion Forum/APG.