

Personzentrierte Beratung

- Der Personzentrierte Ansatz wurde von dem amerikanischen Psychologen **Carl R. Rogers (1902-1987)** aus seiner psychotherapeutischen und pädagogischen Arbeit mit Erwachsenen und Kindern entwickelt: Im Mittelpunkt von Psychotherapie und Beratung steht die Person - nicht das Problem
- Menschen erfahren und lernen in Psychotherapie oder Beratung, ihre verborgenen Fähigkeiten zu entwickeln und eigenständig Lösungen für ihre Probleme zu finden

Die personzentrierte Beratung

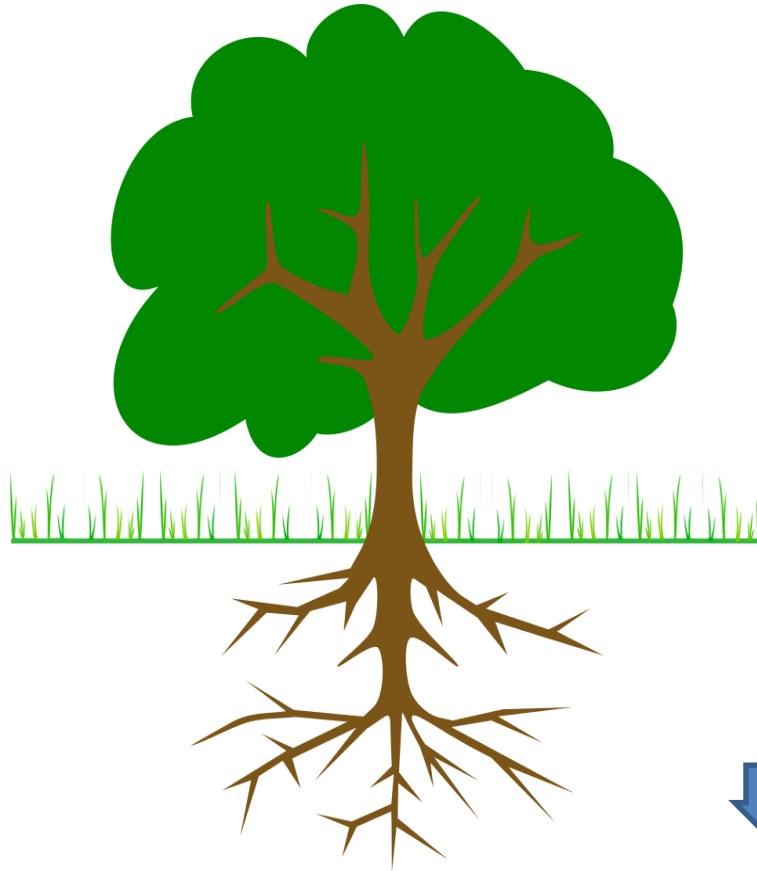
- Das Konzept von Carl Rogers wurde zunächst in den Bereichen von Beratung und Psychotherapie entwickelt, da es aber weit über diese Bereiche hinaus Beachtung und Verwendung gefunden hat, wird es generell als „Personzentrierter Ansatz“ bezeichnet.
- Im Bereich der Psychotherapie ist es nun unter den Bezeichnungen „Klientenzentrierte Psychotherapie“ oder „Person(en)zentrierte Psychotherapie“ oder auch „Gesprächspsychotherapie“ etabliert.

Therapeutische Beziehung

Wasser=
Authentizität



Sonne=
bedingungsfreie
Wertschätzung



Nährstoffe
=Empathie

Dieses Bild ist einem Beitrag von Elke Blawicki, Anja Gondolph und Daniela Peschke aus dem Seminar „Beratungskonzepte“ (WS 2016/17) entnommen.

Essentials einer personzentrierten Beratung – Carl Rogers

Kern des personenzentrierten Ansatzes nach Carl Rogers, welcher auch für pädagogisches Arbeiten relevant sind:

- „helfende Beziehung“ (Kongruenz bedingungslose Wertschätzung und Anerkennung)
- Empathie
- Achtung vor der subjektiven Lebensrealität (Erfahrungen, Bedürfnisse, Gefühle, Meinungen, Überzeugungen)
- Entwicklungsstreben/Selbstaktualisierung
- „signifikantes Lernen“*
- Forderung nach Mündigkeit und Autonomie
- radikale Individualisierung

Essentials einer personzentrierten Beratung

* „Signifikantes Lernen“ versteht er als: „(...) ein Lernen, das mehr als nur Faktensammeln bedeutet. Es ist ein Lernen, das etwas ändert – im Verhalten des Einzelnen, in den von ihm zukünftig einschlagenden Handlungsweisen, in seinen Einstellungen und in seiner Persönlichkeit. Es ist ein durchdringendes Lernen, nicht nur eine Zunahme an Wissen, sondern etwas, das jeden Teil seiner Existenz betrifft und durchdringt.“ (Rogers 1982: 274)

Die Beraterin / der Berater begegnen der Klientin / dem Klienten

- mit positiver Wertschätzung und Achtung
- vorurteilsfrei und versteht ihn aus dessen Lebenszusammenhängen
- ohne Fassade und Experten-Attitüde, Berater/innen sind Klienten/innen / als konkrete Person erfahrbar

Noch einmal in anderen Worten:

Bedingungslose positive Anerkennung

Das Akzeptieren, oder Wertschätzung des Therapeuten gegenüber den Gefühlen und Äußerungen seines Klienten

Kongruenz

Unter diesem Begriff versteht Rogers Echtheit, Unverfälschtheit, ohne Fassade sein

Empathie

Einführendes Verstehen

Die personzentrierte Beratung - Spezifika

- Hintergrund: Humanistische Psychologie
- Gesprächspsychotherapie bzw. Klientenzentrierte Beratung bzw. Personzentrierte Beratung
- Therapeutische Beziehung als wichtigstes Prinzip
- Drei Basisvariablen bzw. Aspekte der Begegnungshaltung: - Echtheit - Einführendes Verstehen - Positive Wertschätzung und emotionale Wärme - Therapie als Begegnung
- Ausdifferenzierung der GT: Experiencing und Focusing (E. T. Gendlin)
Experiencing: - Konzentration auf das unmittelbare Gefühlserleben bzw. das konkret stattfindende Erleben - „gefühlte Bedeutung“
Focusing: - Vertiefung (und Verbalisierung) des Erlebens - Methode: Zentrieren und Konzentration

Die Aktualisierungstendenz

- Tendenz zur Erhaltung und Erhöhung des Organismus
- Wachstumspotential und Entwicklungspotential
- Richtungsgebende Antriebskraft
- Haupttriebfeder des Lebens
- Manifestiert durch Bedürfnisse und Interessen des gesamten Organismus (Körper, Geist und Seele)

Inkongruenz

- Das wahrgenommene Selbst und die organismische Erfahrung sind unstimmig (inkongruent)
- Die im Selbst und durch das Selbst repräsentierte Welt ist unangemessen (unstimmig, inkongruent) zur äußeren Umwelt
- Grundlage der Angst

„Wirkelement“ einer personzentrierten Beratung

Zum eigentlichen therapeutischen Wirkfaktor wird die reale Beziehungserfahrung als solche erhoben.