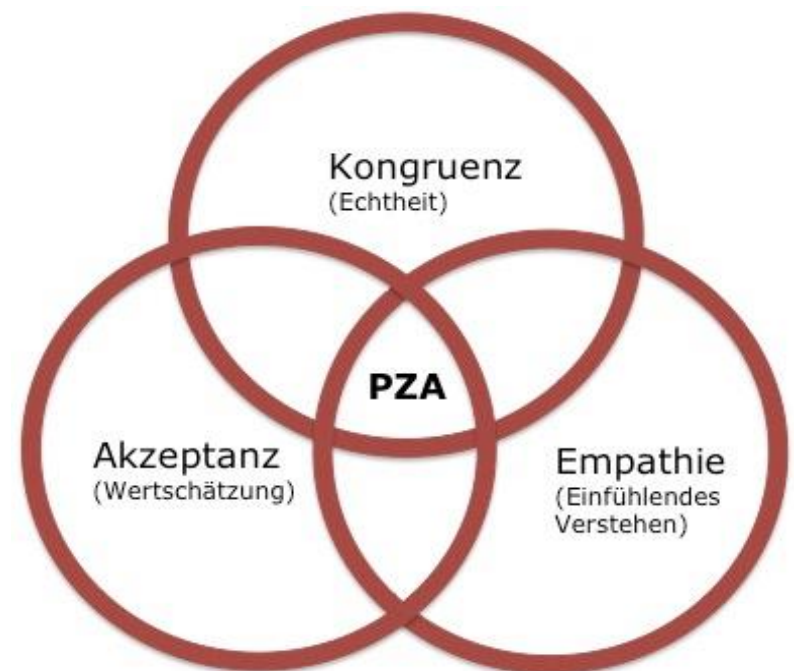


Carl Rogers

Die personzentrierte Theorie bzw. Therapie

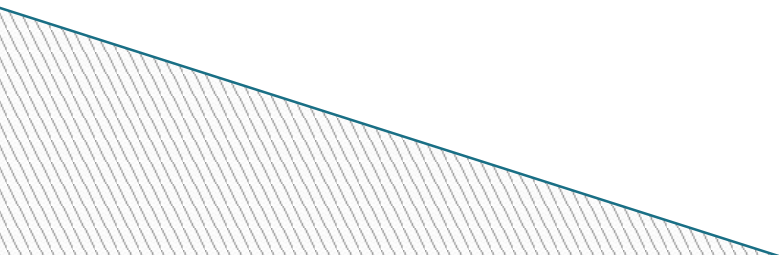


Gliederung

- Richtungen der Psychologie
 - Die humanistische Psychologie
 - Carl Rogers
 - Einführung in die personenzentrierte Therapie
 - Die Aktualisierungstendenz
 - Das Selbstkonzept
 - Die Beziehung zwischen Aktualisierungstendenz und Selbstkonzept
 - Bewältigung von Erfahrungen
 - Entstehung psychischer Störungen
 - Förderliche Haltung in der Erziehung
 - Die therapeutische Beziehung
 - Drei Kernaspekte einer Beziehungshaltung
 - Fallbeispiel
- 

Richtungen der Psychologie

- Ursprung in der abendländischen Philosophie
- 19 Jhd → Psychologie als eigenständige Wissenschaft



Psychologie



Tiefenpsychologie

Behaviorismus

Ganzheits- Gestaltpsychologie

Kognitive Psychologie

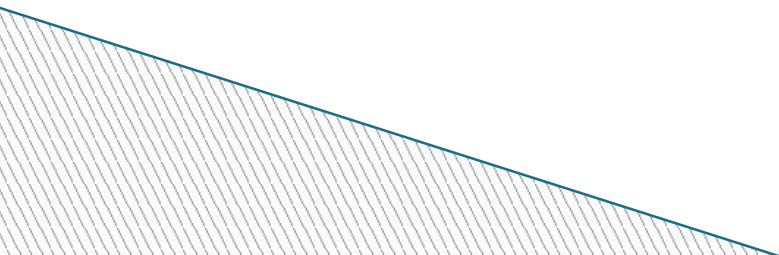
Humanistische Psychologie

Systemischer Ansatz

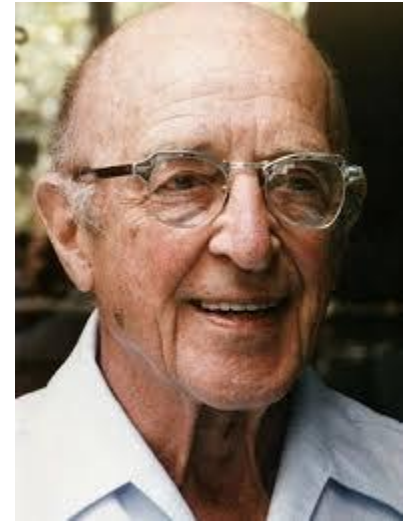
Neuropsychologie

Die humanistische Psychologie

- in den USA entstanden
- bekannteste Vertreter sind Maslow, Rogers und Bühler
- Mensch wird als aktives Wesen gesehen, der sein Verhalten bewusst steuern, beeinflussen und auch ändern kann



Carl Rogers



- geboren am 08.01.1902 in Oak Park, USA
- studierte Psychologie und arbeitete in der Erziehungsberatung & als klinischer Psychologe
- durch seine vielfältigen Erfahrungen in der Arbeit entwickelte er die personzentrierte Theorie
- Rogers geht davon aus, dass der Mensch in seinem Kern gut ist
- gestorben 1987 im Alter von 85 Jahren

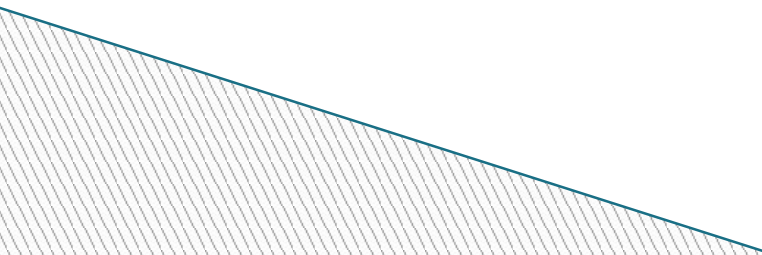
Einführung in die personzentrierte Therapie

- es gibt keine Patienten sondern nur Klienten
- Therapeut soll den Klienten achten, annehmen und in seinen Äußerungen echt bleiben
- Drei essentielle Kerne zeichnen die Therapie aus:
 1. personzentriert-spezifische therapeutische Beziehung
 2. die Aktualisierungstendenz
 3. Störungs-und Entwicklungstheorien

Aktualisierungstendenz

- sie ist das grundlegende Motiv für das Tätigwerden des Menschen
 - aktiviert den Organismus des Menschen und bewirkt Verhaltensweisen, die darauf ausgerichtet sind, dieses Bedürfnis zu befriedigen
- Stellt eine Lebenskraft dar, die auf die Weiterentwicklung und Autonomie des Individuums gerichtet ist

Selbstkonzept

- Erfahrungen verdichten sich zu Wahrnehmungsfeld
→ bilden Selbstkonzept
 - Selbstaktualisierung – Teilsystem der Aktualisierungstendenz
 - Selbstkonzept – Betrachtung vom Individuum aus
 - Selbststruktur – Betrachtung von außen
- 

- Real-Selbst: tatsächliches Bild eines Menschen über/von sich selbst (Selbstbild)
- Ideal-Selbst: wie ein Mensch sein möchte und andere ihn gerne hätten (Selbstideal)
- Bei Übereinstimmung entsteht Ausgeglichenheit
- Bei Nicht-Übereinstimmung entstehen Unausgeglichenheit, innere Spannungen und psychische Störungen

- Bildung des Selbstkonzeptes:
 - Erworbenes, erlerntes Konzept von Wahrnehmungen und Erfahrungen
 - Erfahrungen **mit** und **über** die eigene Person
- Bedürfnis nach positiver Beachtung (Kleinkind)
- Forderungen der Erziehenden werden übernommen und verinnerlicht

- Bewertungsbedingungen → entwickeln sich bei dem Gefühl, dass ein Kind nur dann angenommen wird, wenn es bestimmte Bedingungen erfüllt
- n. Rogers ist diese Abspaltung von Erfahrungen die grundlegende Entfremdung sich selbst gegenüber und Ursache seelischer Störungen

- Forderungen der Erziehenden können dem Bedürfnis nach Selbstverwirklichung entsprechen oder mit ihm unvereinbar sein
- Beziehungsbotschaften prägen grundlegend
- Später werden Erfahrungen durch Zuschreibungen verdichtet
- Zuschreibungen: Behauptungen über einen Menschen; negativ bewertete Eigenschaft/Verhaltensweise

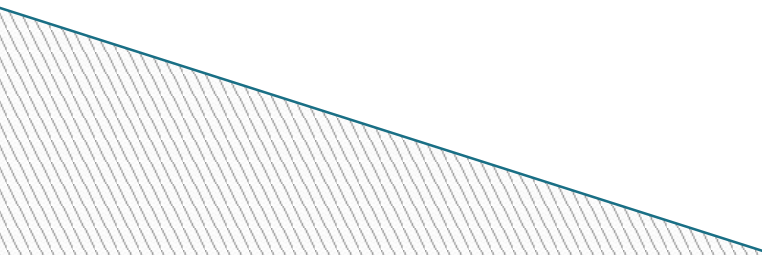
Erfahrungen (mit und über die eigene Person)
Forderungen/Wünsche der Erziehenden
mögliche Bewertungsbedingungen
positive & negative Beziehungsbotschaften und Zuschreibungen

formen

Das Selbstkonzept
→ Durch Erfahrung zustande gekommene Gesamtheit
aller Wahrnehmungen, Bewertungen und Urteilsbildungen
des Individuums über sich selbst und andere

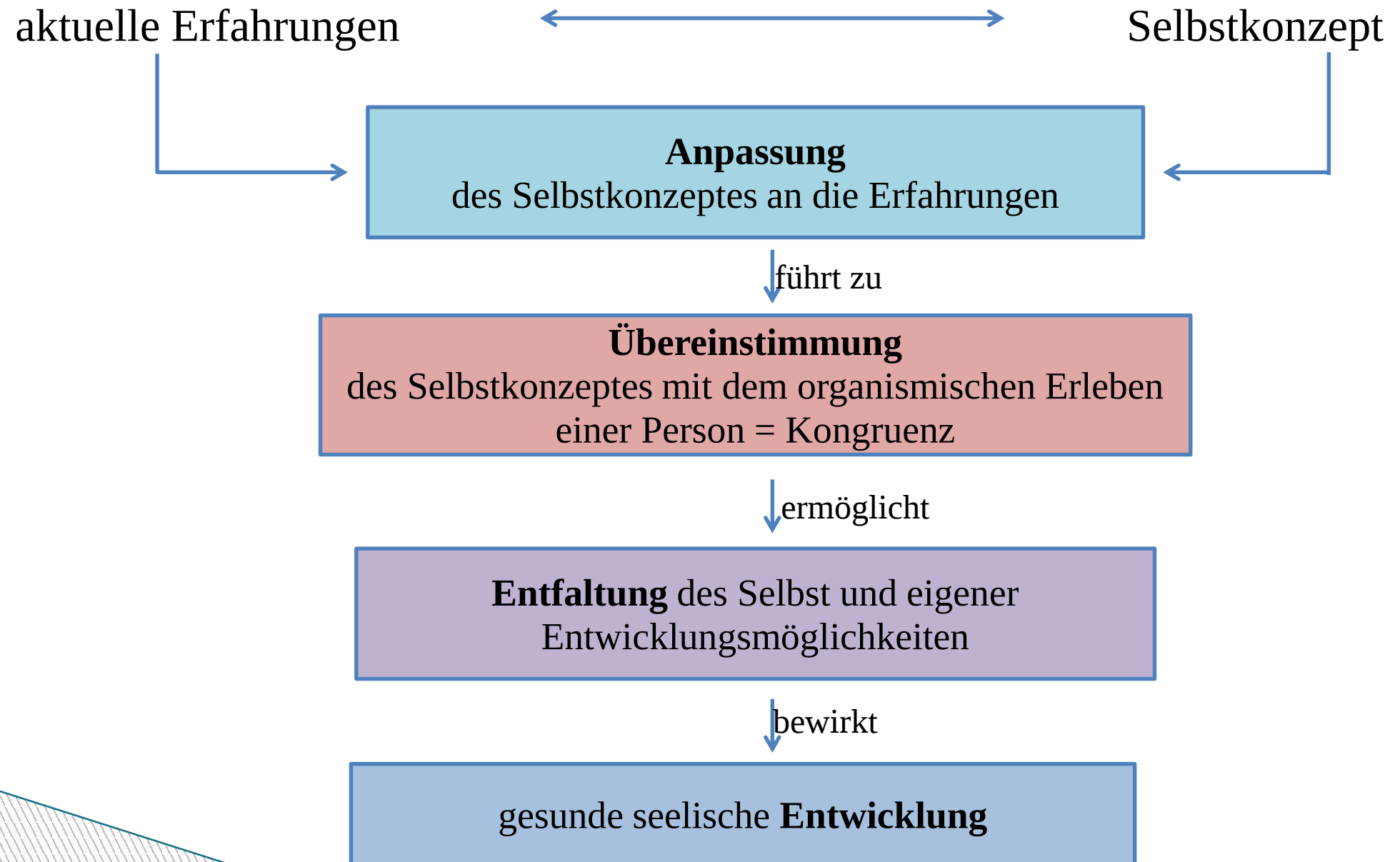
- Hohe Selbstachtung entsteht durch positive Beachtung der Erziehenden
- Selbstachtung = erlerntes Bedürfnis, entsteht aus der Befriedigung des Bedürfnisses nach positiver Beachtung (bedingungslos)
- Hohe Selbstachtung = anpassungsfähiges, flexibles Selbstkonzept
- Bei Geringschätzung entsteht niedriges Selbstwertgefühl
- Geringe Selbstachtung = starres, unflexibles Selbstkonzept
- Grenze ist fließend

Die Beziehung zwischen Aktualisierungstendenz und Selbstkonzept

- Übereinstimmung des Selbstkonzeptes mit der Aktualisierungstendenz → Kongruenz
 - Durch das „Kongruentsein“ kann der Mensch seinem „wahren Selbst“ entsprechen
 - Diskrepanz zwischen beiden Systemen → Inkongruenz
- 

Bewältigung von Erfahrungen

- Umgang mit Erfahrung bestimmt durch „Beschaffenheit“ des Selbstkonzeptes
- Hohe Selbstachtung = Akzeptanz von Erfahrungen = Kongruenz



- Geringe Selbstachtung = Nicht-Akzeptanz von Erfahrungen = Inkongruenz
 - Schutz des bereits geschädigten Selbstkonzeptes
 - Nicht-Akzeptanz gekennzeichnet durch Verleugnung und Verzerrung der Erfahrungen
- Verfälschung der Realität

Starres Selbstkonzept

aktuelle Erfahrungen können nicht in das Selbstkonzept integriert werden



Abwehr

als Reaktion auf Erfahrungen, die im Widerspruch zum Selbstkonzept stehen



Verleugnung

bedrohliche Erfahrungen werden
negiert und vom Bewusstsein
ausgeschlossen



Verzerrung

die Bedeutung der Erfahrung
wird verändert und entstellt, bis
sie mit dem Selbstkonzept
wieder übereinstimmt

Entstehung psychischer Störungen

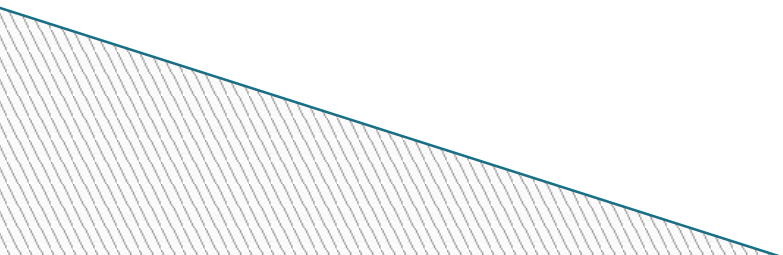
- Ausgangspunkt: Inkongruenz, die wegen starrem Selbstkonzept nicht aufgelöst werden kann
- Unvereinbarkeit von Erleben und Selbstkonzept führt zu innerpsychischen Spannungen
 - Aktualisierungstendenz wird nicht mehr wahrgenommen
 - Stagnation der Selbstentfaltung

- Psychische Störungen entstehen, wenn aufgrund von Erfahrungen die Ausblendung der Aktualisierung und Inkongruenz nicht mehr aufrechterhalten werden kann!

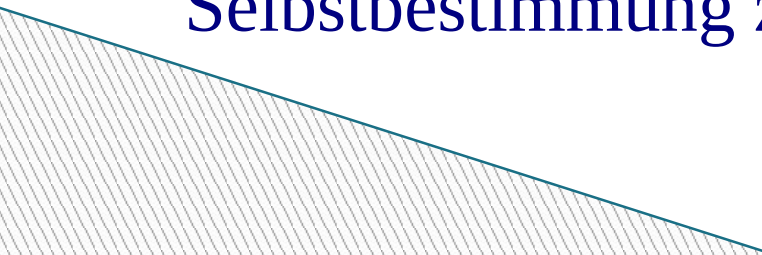
- Selbstkonzept wird erschüttert

- Symptom als Ergebnis des Bewältigungsversuchs der Konfliktspannung

Förderliche Haltung in der Erziehung

- Positive Beachtung unterstützt Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und ist notwendig für eine seelisch gesunde Entwicklung
 - Zeigt sich durch drei Aspekte:
 1. Wertschätzung
 2. Verstehen
 3. Echtheit
- 

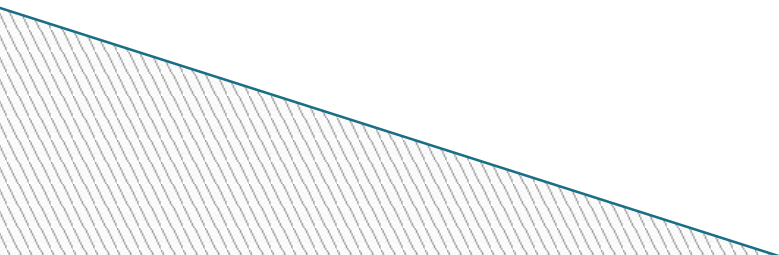
Fördernde nicht-dirigierende Einzeltätigkeiten

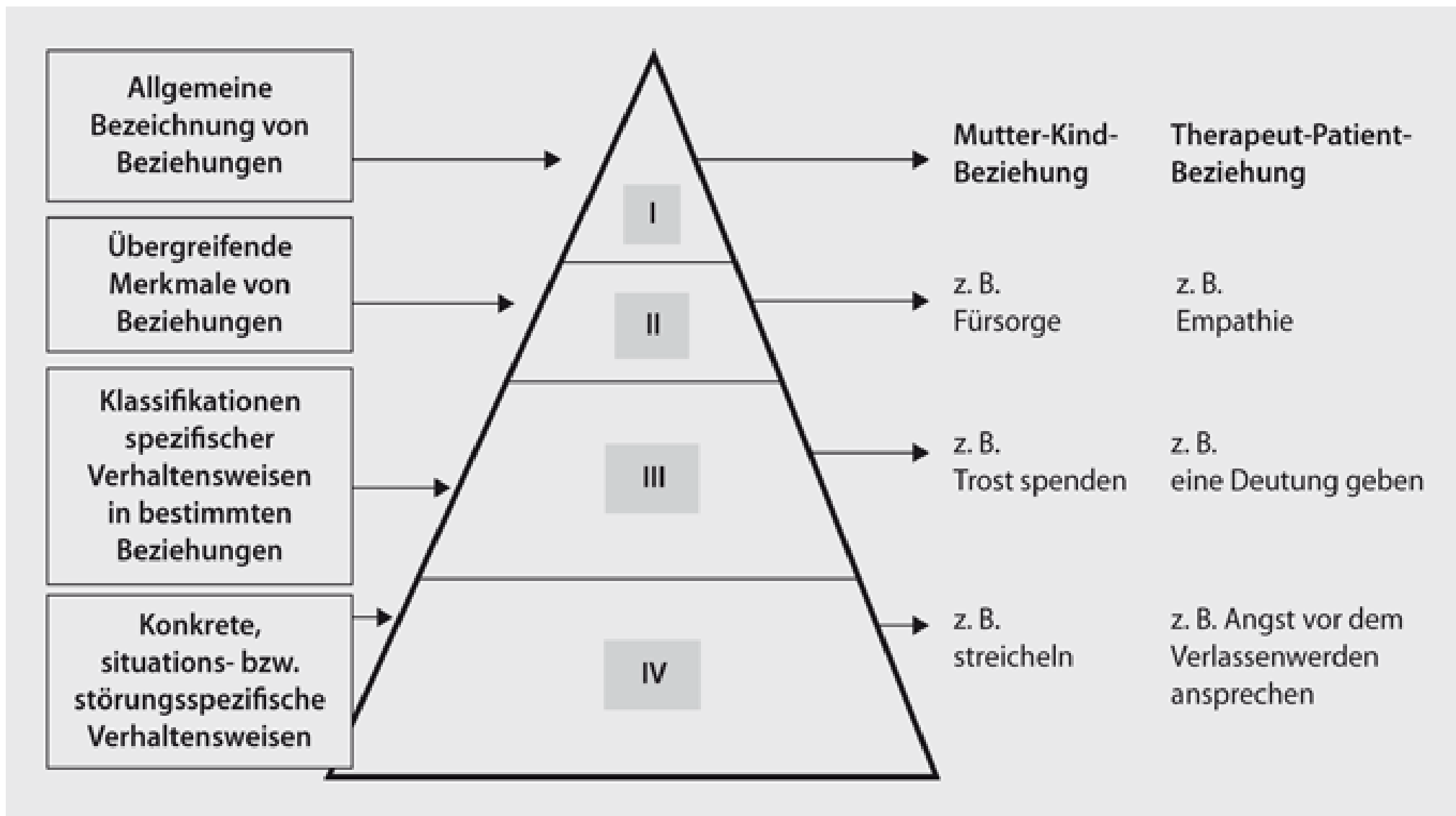
- Alle Tätigkeiten, die der Wertschätzung, dem Verstehen und der Echtheit entsprechen
 - z.B.: Angebote machen, klärende Konfrontationen anbieten, Absprachen und Regelungen treffen
 - Wichtig: Möglichkeit zum Experimentieren & Ausprobieren geben, um Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung zu erfahren
- 

Trennung von Person und Sache

- Erzieher muss sich an „Sache“ orientieren
→ Erziehungsmaßnahmen richten sich auf das Verhalten, nicht auf die Person
- „Ja“ zum Kind, auch wenn es anders reagiert als gewünscht!

Die therapeutische Beziehung

- Sechs Bedingungen nach Rogers:
 1. Beziehung aufbauen
 2. Inkongruenz des Klienten
 3. Kongruenz des Therapeuten
 4. Bedingungsfreie Anerkennung des Therapeuten
 5. Empathie des Therapeuten
 6. Ansprechbarkeit des Klienten
- 



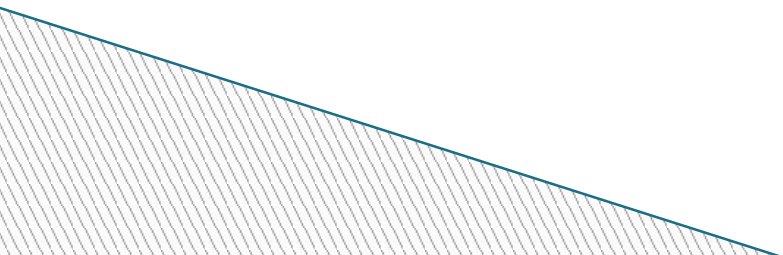
- Beziehungsangebot ist mit Klient abzustimmen
 - Entsteht in Form und Dynamik erst in Interaktion von Therapeut und Klient
- Beziehungsangebot der PZT ist nicht einfach in andere Ansätze/Therapieformen übertragbar
 - Unterschiedliche Bedeutungen, Funktionen und Stellenwert in den verschiedenen Ansätzen

- Homogenitätsmythos (Vorwurf der Gleichbehandlung aller Klienten der PZT)

→ Im Zentrum des Therapeuten steht nicht die Störung des Klienten, sondern die Person mit ihren Erfahrungen und ihrer Beziehung zu sich selbst und anderen Menschen

Drei Kernaspekte einer Beziehungshaltung

1. Bedingungsfreie positive Anerkennung

- Fähigkeit des Therapeuten, Klienten als Mitmenschen zu erleben und sich auf Begegnung einzulassen, ohne Handeln zu werten
 - Therapie: bedingungslose positive Anerkennung als Erfahrungsraum
- 

2. Kongruenz

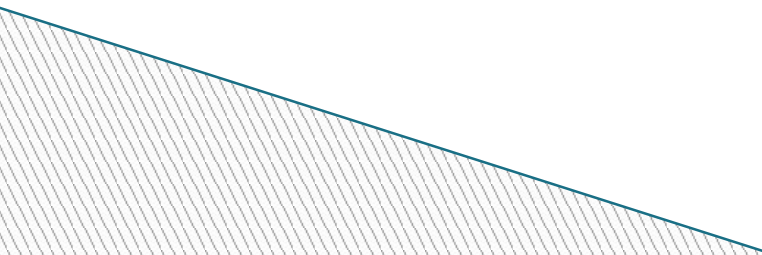
- Zentraler Fokus der Störungslehre liegt auf Inkongruenz
 - Therapeut muss akzeptierend eigene Gefühle in Therapie erleben und in die Situation miteinbringen
 - Primäre Inkongruenz ist angelernt und hat psychische Störung zur Folge
- typischer Status eines Klienten

3. Empathie

- Umfassendes Verständnis des Therapeuten für das, was Klient von eigenem Erleben wahrnimmt
 - Soll dem Klient helfen, in langem Prozess gemeinsam mit dem Therapeuten seine eigenen „internen Prozesse“ zu erforschen und zu verstehen

► <https://www.youtube.com/watch?v=pZil2RSkvX0>

Fallbeispiel

- Lilian (24Jahre), unverheiratet, lebt alleine in einer kleinen Wohnung
 - bestandenes Abitur, Studium sowie Ausbildung abgebrochen, derzeit freiwillige Arbeit in einer Fotoredaktion
 - Eltern getrennt, eine ältere Schwester und älteren Bruder
 - Tante als wichtigste Bezugsperson
 - bereits zwei Erstgespräche bei Ärzten wegen Beginn einer Psychotherapie, die bisher nicht zustande gekommen ist
 - Stark untergewichtig, Diagnose: Anorexia nervosa und Bulimie (Erbrechen durch eigenes Handeln nach dem Essen)
 - Unwertgefühle, Versagensängste, Depressionen und Suizidgedanken
- 

Fragestellung

- Inwieweit ist das Konzept der personzentrierten Therapie nach Rogers hilfreich für den/die Klient*in?
- Inwiefern hilft das Konzept der personzentrierten Therapie dem/der Therapeut*in (nicht) in der Interaktion mit seinem/seiner Klient*in?

Quellen

- Kriz, Jürgen/Slunecko, Thomas (Hrsg.) (2007): Gesprächspsychotherapie. Die therapeutische Vielfalt des personenzentrierten Ansatzes. UTB.
- Eckert, Jochen/Höger, Diether/Linster, Hans Wolfgang (Hrsg.) (1997): Praxis der Gesprächspsychotherapie. Störungsbezogene Fallbeispiele. Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Hobmair (Hrsg.) (2008): Psychologie. Troisdorf: Bildungsverlag EINS.
- Schlüter, Christiane (2010): Die wichtigsten Psychologen im Portrait. Wiesbaden: Marix Verlag (2. Auflage).
- <https://www.youtube.com/watch?v=pZiI2RSkvX0> Abruf: 02.01.2019