

Kongruenz zwischen dem Hier und Jetzt – und dem Damals und Dort

Eine Falldarstellung

Christiane Hellwig

Ich öffne die Tür. Vor mir steht eine gepflegte Frau Anfang 30, mit schulterlangen Haaren, ungeschminkt, grauer Anzug und rote Turnschuhe. Turnschuhe – ok. Ich weiß aus dem Vorgespräch, dass sie in einem Unternehmen arbeitet, das für seine konservativen Strukturen bekannt ist; erste Irritation. „Hallo Frau Hellwig“ – „Hallo Frau Meier“ – „Haben Sie gut hierher gefunden?“ Ich stelle meine Standardfrage. Frau Meiers Kopf geht mit der Antwort stets einen kleinen Ruck nach oben. Ich richte mich unwillkürlich mehr auf.

Die Wahrnehmung der vielfältigen Eindrücke, Gedanken, Emotionen, die im ersten Kontakt und darüber hinaus in der weiteren (Coaching-)Beziehung aufkommen, stellt ein Potpourri an Informationen dar. Diese können auf den Coach – am eigenen Körper spürbar – einwirken und spezifische (untypische und inkongruente) Reaktionen in ihm hervorrufen. In jeder Begegnung kann etwas geschehen, das die eigene Übereinstimmung von Selbst und Erfahrung in verwirrende Ambivalenzen bringen kann. Sich in einem Zustand der Kongruenz zu befinden, ist jedoch eine der grundlegenden Bedingungen, die Rogers für eine hilfreiche Beziehung aufstellte.

Gleichzeitig begegnet der Klient dem Coach mit seiner eigenen spezifischen Inkongruenz. Doch sollten die damit verbundenen Entgegnungen im personenzentrierten Coaching kein „Instrument“ für den Coach sein, das er anders nutzen sollte als alle anderen Phänomene: Er versucht zu verstehen und zu akzeptieren (Rogers, 2009a, S. 205). Das gilt auch für die Übertragungseinstellungen der Klientin, da diese auch für Rogers einen „Terminus von Einstellungen“ beinhalten, „die auf den Therapeuten übertragen werden, die aber eigentlich, und mit mehr Rechtfertigung, auf einen Elternteil oder eine andere Person gerichtet sind“ (Rogers, 2009a, S. 188). Daher ging Rogers von folgender Annahme aus: „Wenn ich eine gewisse Art von Beziehung herstellen kann, dann wird der andere die Fähigkeit in sich selbst entdecken, diese Beziehung zu seiner Entfaltung zu nutzen und Veränderung und persönliche Entfaltung finden statt“ (ebd.).

Rogers' Beziehungstrias

Die Grundpfeiler dieses Beziehungsangebotes sind die Kongruenz, Wertschätzung und das empathische Verstehen des Therapeuten. Diese drei Bedingungen sind mittlerweile so allgemein anerkannt, dass sie zu einem *Axiom für Beratungsgespräche* im psy-

chosozialen Bereich geworden sind. Innerhalb dieser *Beziehungstrias* ist für Rogers die Bedingung der „Kongruenz des Therapeuten“ der „entscheidende Aspekt des Theorieteils“: dem Coach wird die aktuelle Erfahrung bewusst und er kann sie in genau dieser Form in sein Selbstkonzept integrieren. Oder aber er erkennt die Gefühle, die auf ihn übertragen werden und die vielleicht eine temporäre Inkongruenz bei ihm auslösen. Ein Coach sollte also seine Übereinstimmung von Selbstkonzept und Erfahrung – in einer bestimmten Beziehung, in einem bestimmten Augenblick – dahingehend überprüfen können, inwieweit eigene Emotionen, Gefühle und Bewertungen aktiviert werden und wodurch bzw. durch wen. Denn wenn der Coach Bedrohung oder Unbehagen im Kontakt empfindet, sich jedoch nur der Wertschätzung und des empathischen Verstehens gegenüber der Klientin bewusst ist, ist er in der Beziehung nicht mehr kongruent. Und gleichwohl müssen das empathische Verstehen und die Wertschätzung auch beim Klienten ankommen – es muss darauf eine entsprechende Resonanz erfolgen (vgl. Rogers, 2009, 2009a).

Die Klientin hält mich auf Distanz. Mein empathisch-wertschätzendes Beziehungsangebot, mit dem ich ihr Empfinden im Hier und Jetzt aufgreife, wird scheinbar ohne Resonanz absorbiert. Zwar stimmt sie meinen, die Selbstexploration unterstützenden Angeboten zu, doch ist da viel unausgesprochenes Erleben, zu viel Wissen über, Lösungen für, Stärke in.

Übertragung

Die Klienten sollen im Hier und Jetzt gehalten werden und doch muss sich Coaching auch mit dem „Dort“ befassen: der aktuellen (Berufs-)Situation, als Arbeitsauftrag – und gleichzeitig gibt es ein „Damals“ der Biografie: die der Klientin und die des Coachs (Hellwig, 2020, S.84 ff.).

In diesem *Erlebensdreieck*, das jede Person mit sich trägt, entwickeln sich Übertragungen „automatisch“ (Bettinghofer, 2010, S. 129) und es bedarf genaues Zuhören, wenn diese Übertragungsgefühle gehört werden sollen. Dabei ist im personenzentrierten Arbeiten die Förderung von Übertragungen jedoch zu vermeiden. Doch wenn aktivierte Übertragungseinstellungen ohne Deutung, ohne expliziten Verweis zu signifikanten Dritten wertschätzend, empathisch aufgenommen und zurückgegeben werden, so führt es seitens des Klienten dazu, dass dieser seine Gefühle, als

die seinen in sich erkennt. Und erst wenn Erfahrungen aktualisiert werden können, kann das Verhalten danach kongruent ausgerichtet werden (Rogers, 2009, S. 67).

Im Verlauf der Coachingstunden verstärkt sich ein Gefühl: „Bitte prüfen Sie, Frau Meier: Wie Sie das jetzt so sagen, hört es sich für mich an, als ob Sie glauben, nicht ‚schwierig‘ sein zu dürfen ... und, dass Sie alles alleine hinkommen müssen? ... Haben Sie das Gefühl zur Last zu fallen? ... Haben Sie das Gefühl mich hier zu belasten?“ (Fühle ich mich belastet?)

Zum „Potpourri“ personenzentrierter Arbeit gehört die Entwicklung von Einsichten durch die Ermutigung zum freien Ausdruck von Einstellungen, durch das Erleben von Gefühlen mit Techniken, die die Beziehungen sowie die zur Wahl stehenden Möglichkeiten klären (Rogers, 1985, S. 177 ff.).

„Da fühlen Sie sich unsicher? ... Und wie es Ihnen gerade bewusst wird, ist Ihnen das ein bisschen unangenehm? ... So, als ob es nicht sein darf.“

Die Erfahrung zu machen, dass jemand ohne Urteile und Maßstäbe zuhört, ist eine nachdrückliche Erfahrung. Doch trotz dieses Beziehungsangebotes bewerten alte Emotionen die aktuelle Wahrnehmung – unabhängig davon, ob diese dem Bewusstsein zugänglich sind (Rogers, 2009a). So entwickeln alte Emotionen eine aktuelle, steuernde Energie. „Wie auch immer das Resultat rationalen Abwägens lauten mag, es unterliegt der Letztentscheidung des limbischen Systems, denn es muss emotional akzeptabel sein“ (Roth, 2003, S. 526 f.).

Mit Frau Meier bin ich während des dritten Coachings an einem Punkt angelangt an dem der Prozess stockt. Das Schweigen aushalten. Mit-teilen der eigenen Unsicherheit? Die eigene, empfundene Lähmung äußern. Mit Widersprüchen konfrontieren. Zwiespälte aufzeigen. Nach ähnlichen Situationen fragen: „Sie kennen das – ist es so?“ Doch vor allem empathisch sein: „Wie furchtbar muss es sein, sich so gelähmt, sich so ohnmächtig in der (familiären und Berufs-)Situation zu fühlen.“ Alles wird ohne nennenswerte Reaktion von ihr absorbiert. Ich bin eher alleine im Raum als mit ihr zusammen. Sackgasse.

Kongruent sein können

Zwischen Übertragungsphänomenen, die aus der Vergangenheit einströmen, ist Kongruenz im Hier und Jetzt zu erhalten, damit professionelles Handeln, im Sinne von wahrhaftig in Beziehung zu sein, möglich ist. Dies ist die schwierigste aller Bedingungen. Sie beinhaltet, sich „als Person zu zeigen, die man tatsächlich in der Beziehung ist“ (Schmid, 1989, S. 122) – mindestens in sich selbst –, und ist nicht damit gleichzusetzen, dass alles, was der Coach fühlt und denkt, der Klientin mitzuteilen sei. Denn: „Was

immer ich sage, muss echt sein, aber nicht alles, was echt ist, muss ausgesprochen werden“ (Cohn, 1978, S. 269).

Im personenzentrierten Arbeiten sollte demnach abgewogen werden können, ob durch die „Selbstaussage“ der Klient in seiner eigenen Lösungsfindung wirklich unterstützt werden würde. Und dabei ist das (in-kongruente) Fühlen eben auch einzuordnen: Was löst der Klient im Coach aus? In einen echten Kontakt und in Beziehung mit einer Klientin zu kommen, bedeutet damit auch, mit sich selbst in echten Kontakt kommen zu können. Dazu braucht es Offenheit für Erfahrungen (im erweiterten Sinn des subjektiven Erlebens und den damit zusammenhängenden subjektiven Verarbeitungs- und Konstruktionsprozessen), die im Hier und Jetzt gemacht werden können. Das bedeutet auch, in einem (zumindest momentanen) Zustand ohne Abwehr zu sein.

Geht es mir ähnlich wie ihr? Fühle ich ähnlich? Was mache ich mit meinem impliziten und emotionalen Wissen, mit der Resonanz meines Unbewussten auf das Unbewusste der Klientin? Was mache ich mit meinen subjektiven Gedanken, Fantasien, Impulsen, die scheinbar von der Klientin ausgelöst werden?

Die Aktivierung eigener Emotionen und Gefühle ist für den Prozess eine wichtige Voraussetzung, um andere Personen angemessen verstehen zu können. Doch kann eine Beziehungsabhängigkeit entstehen, wenn „der Klient die Erfahrung macht, dass ein anderer sein Selbst besser und wirksamer versteht als er“, wenn der Coach die Klientin scheinbar besser kennt, als sie sich selbst (Rogers, 2009a, S. 187ff.). Zugleich wies Rogers darauf hin, dass durch „übereifrige und scharfe Deutungen“ oder andere Vorgehen, mit denen der Klient mit verdrängten Erfahrungen konfrontiert wird, die Gefahr besteht, dass die alten Erfahrungen, durch die Erfahrungen im Hier und Jetzt, bestätigt werden und die Selbst-Struktur weiter erstarrt (2009a, S. 65).

Meine Anspannung nimmt zu. Ich will unterstützen, weiß aber nicht mehr wie. Fühle mich hilflos. Alle Möglichkeiten auf verschiedenen Ebenen scheinen ausgeschöpft zu sein. Ja, dann weiß ich jetzt auch nicht mehr weiter – was nun? Die Klientin zuckt mit den Schultern und wirkt noch ein bisschen stärker betroffener.

In dem erweiterten Konzept der „projektiven Identifizierung“ nach Bion (1970) verarbeitet der Coach die aufgenommenen emotionalen Strömungen und sollte sie an den Klienten wieder zurückgeben können (Kutter, 2017, S. 91f.). Dies personenzentriert umzusetzen ist eine Chance für den Prozess. Und auch Gendlin (1978) stellte fest, dass die eigene Reaktion Teil der Interaktion zwischen Klientin und Therapeut ist: „Ich schulde es dem Klienten, dass ich den Teil unserer Interaktion fortführe, der jetzt in mir vorgeht. Wenn ich das nicht tue, werden wir beide in dieser Hinsicht stecken bleiben.“

– Da ist im Moment nur Anspannung?...! Ich spüre diese Anspannung im Moment auch ... So, als müsste was gehalten werden und jede unwillkürliche, unbedachte Bewegung könnte falsch sein?
... -- Schweigen. Schweigen aushalten – in diesem Moment ist daran irgendwas nicht richtig.

Das Vorgehen in der personenzentrierten Theorie stützt sich auf das Konzept der Aktualisierungstendenz. Unter Einbeziehung biografischer Erfahrungen stellt Rogers' Theorie die verinnerlichten Beziehungs- und Konfliktmuster einer Person in den Vordergrund. In der Beziehung zum Therapeuten sollen neben den in der Lebensgeschichte entstandenen und als belastend empfundenen und verdrängten Beziehungskonflikten neue, wertschätzende Beziehungserfahrungen empathisch ermöglicht werden. Dabei sind die Symptome, die sich in den spezifischen Themen im Coaching zeigen, als Bewältigungsform – als eigene beste Lösung eines (alten) Konfliktes – und als „Kontrakt“ zwischen Ideal- und Realselbst zu sehen. Dies stellt den momentan besten Ersatz für ein genuines Bedürfnis dar, es ist eine seelische Kompromisslösung, aber keine Win-Win-Situation.

Wie kann ich nach Ähnlichkeiten in biografischen Erfahrungen fragen, ohne wieder Abwehr zu provozieren à la: „Ja, aber das ist halt so gewesen“. Ist es überhaupt sinnvoll, nach Bekanntem aus der Ursprungsfamilie forschen zu lassen? Und dann dieses angespannte Schweigen. Es scheint ein unsichtbares „Betreten-verboten-Schild“ vor diesem Gebiet zu hängen, das mit einem fast als arrogant zu bewertendem Verhalten hochgehalten wird.

Abwehr

Aus diesem Grund werden Abwehrmechanismen aktiv, die das Selbst vor schmerzlichen Erfahrungen schützen sollen. Gegen dieses Aufdecken wehrt sich das Unbewusste durch Handlungen, die Freud als „agieren“ bezeichnet hat (Freud, 1946, S. 283): Widerstand ist dann der in Handlungen zu beobachtende Schutzmechanismus gegen die Wiederbelebung schmerzhafter, weil nicht erfüllter Gefühle. Übertragung als eine besondere Form des Widerstands bedeutet, dass ein aktuelles Erleben daran gehindert wird, ins Bewusstsein aufzusteigen. Und Rogers stellte fest, dass, je mehr Abwehrmechanismen den Prozess der Integration der genuinen Bedürfnisse in das Selbstkonzept verhindern, desto rigider, unflexibler reagiert das Selbst auf eine verändernde Umwelt. Eine Person wird dann von ihren „Überzeugungen dominiert, es gelingt ihr nicht, das eigene Reagieren nach der Realität auszurichten“ (Rogers, 2009, S. 37).

Keine Wertschätzung, keine empathisch-verstehende Wiedergabe des Gesagten oder des Schweigens scheinen anzukommen. Frau Meier versteinert zunehmend. Wie kann ich die Klientin erreichen, wenn sie sich selbst nicht erreichen kann? Etwas anderes machen. Nicht an dem Teil ihrer Abwehr festhalten, der gerade aktiviert wird. Sie in ihrem Weg-Sein halten. Da sein.

Die Reaktion auf Abwehrmechanismen sollte konsequent bleiben: Maßgebend ist das Erleben der Person im Hier und Jetzt und, wie sie dies einordnet. Je mehr Widerstand (absichtlich oder unabsichtlich) im Prozess bewirkt wird, desto starrer werden Personen in ihren Reaktionen. Sie bleiben am „sicheren Boden“ ihrer Grundüberzeugungen haften. Der inkongruente Zustand wird erhalten. Und so ist es für eine Unterstützung der Selbstentwicklung von größter Bedeutung den Widerstand zu verstehen und nicht gegen den Widerstand zu arbeiten, sondern mit dem Klienten zu gehen und ihn mit seinen (emotionalen) Reflexionsmöglichkeiten weiter versuchen zu erreichen.

Meine angebotene Metapher und die Frage, wie sie dieses Bild ergänzen würde, aktiviert überraschend eine intensive innere Bewegung: Frau Meier schildert im weiteren Verlauf bewegt ihr Verhältnis zu ihrer alkoholkranken Mutter und ihre Rolle als Schuldige an deren prekärer Situation sowie als ungeliebter Beistand in deren depressiven Phasen.

Doch ist die Absicht eines Coachings die Reflexion des Themas im und für das „Dort“, die Reflektion des beruflichen Handelns, der Arbeitsbeziehungen. Es geht um Themen wie Rollenklärung, berufliche Identität, Entlastung in schwierigen beruflichen Situationen, gekoppelt an Ziele wie Perspektivenerweiterung, Erweiterung der Handlungsoptionen, Stärkung individueller Ressourcen und auch emotionale Entlastung.

Während die Klientin mir ihre Geschichte schildert, bin ich äußerst angespannt. Eigene Erfahrungen werden aktiviert. Was sie von der Möglichkeit hält, in einer Therapie daran weiterzuarbeiten, sich dort weiterzuentwickeln, um in ähnlichen (Berufs-)Situationen gelassener handeln zu können? Ja, darüber habe sie auch schon nachgedacht.

Wenn „Konflikte“ in frühen Beziehungen entstanden sind, durch ungünstige Bewertungen, durch Diskrepanzen zwischen Wollen, Sollen und Sein, dann sind es förderliche Beziehungen, in denen deren Gültigkeit für heute überprüft werden kann. Diese Beziehungen sind an bestimmte Bedingungen gebunden: Es müssen solche sein, in denen die Person „sie selbst sein darf“ – in denen das Wollen, Sollen und Sein in einer konstruktiv-förderlichen Umgebung neue Perspektiven entwickeln können. Und doch ist „die Fähigkeit ein Risiko einzugehen, nicht defensiv zu sein“ beim Klienten zu fördern (Rogers, 2004, 1961, S. 119 f.) – mit dem Geschehen im Hier und Jetzt, einem kleinen Blick auf das „Damals“, für eine kongruente Lösung im „Dort“.

Während ich mit Frau Meier über die verschiedenen Therapiearten rede und, wie das weitere Vorgehen sein könnte, welche nächsten Schritte getan werden sollten, steigt eine Sorge in mir hoch: Ob sie wohl zum „Richtigen“ gehen wird? „Womit wäre Ihnen am wohlsten?“ – Die Entscheidung aushalten – es fällt doch gerade schwer.

Auf dieser Basis entwickelt sich das Selbst vor allem im konstruktiv-fordernden Austausch mit dem Coach weiter. Die Wahrnehmung der eigenen, reaktiven Inkongruenz (Keil / Stumm, 2018, S. 329 f.), das Bewusstwerden des Gegenübertragungsgefühls und die Fähigkeit, daraus eine Verstehenshypothese mitzuteilen, können sich dazu als wichtiger Katalysator für Entwicklungsprozesse herausstellen. Das führt zur wiederholten Feststellung, dass die Beziehungstrias von Rogers die Basis ist, auf der sich das Selbst ohne Gefahr von Bewertungen und von fremdem, „besserem“ Wissen über die eigene Person ausprobieren kann – und dass das Selbst auch Anreize von außen benötigt, die an das (inkongruente) Erleben der Person gekoppelt werden können, die in einem spezifischen Augenblick der Resonanz zur Verfügung gestellt werden.

Ich schließe die Tür hinter der Klientin. Wie sind wir in Kontakt gekommen? Welche Strömungen prägten unsere Beziehung? Welche Emotionen waren im Raum? Welche sind typisch für mich und welche gehörten zur Klientin? Womit konnte ich für sie hilfreich sein?

Personenzentriertes Arbeiten ist keine Einbahnstraße. Das Beziehungsangebot zu verwirklichen reicht nicht aus. Denn mit dem Vertrauen, dass die Klientin sich öffnet, müssen dann die Tiefe der Klärung der Inkongruenz und die Wechselwirkungen der Resonanz das hilfreiche Angebot vervollständigen. Der geschilderte Fall war eine der Erfahrungen, die mich immer wieder darüber dankbar werden lässt, vom Klienten in seinen Bezugsrahmen mitgenommen zu werden, teilhaben zu dürfen – und die mich doch auch immer wieder erstaunt: wie widerstandsfähig manches Innenleben ist und wie leise manches furchtbare Erleben! Und dass das eigene emotionale Mitschwingen ein unersetzliches Instrument ist, dem vertraut werden kann – wenn auch der zeitliche Auslöser der aktivierten Emotionen überprüft werden kann. Das ist die Herausforderung der Kongruenz.

Literatur:

Bion, W.R. (1970): Attention and Interpretation. New York.

Cohn, R. C. (1978): Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle. Klett-Cotta, Stuttgart.

Freud, S. (1946), Über Psychotherapie. Gesammelte Werke. Band V.

Gendlin, E. T. (1978). Eine Theorie der Persönlichkeitsveränderung. In: Bommert, H. & Hanks-Dahlhoff, H. (Hrsg.), Das Selbsterleben (Experiencing) in der Psychotherapie. S.1–62. Urban & Schwarzenberg, München.

Keil W.W. /Stumm G. (2018): Praxis der Personenzentrierten Psychotherapie. Springer Verlag GmbH Deutschland

Kutter, P. (2017): Spiegelphänomene in der Supervision. In: Neues Handbuch der Supervision. Psychosozial Verlag

Rogers, C. R. (2009): Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. GWG Verlag

Rogers, C. R. (2009a): Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Fischer Verlag Frankfurt a.M.

Rogers, C. R. (2004, 1961): Die Entwicklung der Persönlichkeit. Klett-Cotta. Stuttgart.

Schmid, P.F. (1989): Der Personenzentrierte Ansatz in Psychotherapie, Beratung, Gruppenarbeit und Seelsorge. echter Verlag, Würzburg

Christiane Hellwig, Soziologin/Sozialpsychologie M.A., Supervisorin (DGSv), personenzentriert-integrativer Coach (GwG/DACB), GwG-Ausschussmitglied „Personenzentrierte Organisationsberatung“, Leitung der Deutschen Akademie für Coaching und Beratung (DACB).

Kontakt: c.hellwig@christianehellwig.de