

„Dieses Angebot ist wirklich sehr gut – aber so was Ähnliches haben wir schon im Programm.“ Was ist das Besondere am Personzentrierten Ansatz?

Christa Kosmala

Möglicherweise eine sehr persönliche Rede zur Fachtagung der GwG, aber erstens nicht gehalten und zweitens – als Artikel verständlicher?

In diesem tendenziösen und ganz einseitig von mir geschriebenen Artikel geht es um das personzentrierte Sein und darum, dass ich begründen werde, warum der Personzentrierte Ansatz (PZA) – nach meiner Erfahrung und am Beispiel eines ausgewählten Segmentes – ganz anders und ganz besonders hilfreicher ist, als andere Ansätze und dennoch und dringend den gemeinsamen Kampfgeist derjenigen braucht, die ihn weiter (mit) verbreiten wollen. Also kein ganz untypischer Artikel in einer Publikation der GwG. Doch ich möchte Sie bitten, sich nicht irritieren zu lassen und weiter zu lesen, auch wenn es sich zuerst anhört, wie ein Artikel zur kassenrechtlichen Anerkennung der Gesprächspsychotherapie oder wie ein Artikel in einem Wirtschaftsblatt zur Relevanz von Produktwerbung oder wie ein Leserbrief zur letzten Fachtagung der GwG. Denn es geht hier immer auch im ganz Kleinen um das große Ganze, den PZA und seine Verbreitung und Anerkennung.

Denn eines haben Sie, der Leser und ich, die Autorin, vermutlich gemeinsam. Wir sind (eigentlich) zutiefst überzeugt vom Personzentrierten Ansatz (PZA) und erleben tagtäglich, dass sich mit dieser Seinsweise und den Heil- und Hilfsangeboten des PZA in verschiedensten Berufsbereichen (Therapie, Körperarbeit, Unternehmensführung, Pädagogik ...) so vieles zum Guten hin verändern kann. Einer dieser wunderbar kurzen Sätze von Rogers, die es immer wieder auf den Punkt bringen und den Sie alle natürlich kennen, heißt „Verstehen ist Veränderung“ oder „Veränderung geschieht durch Verstehen“. Doch insbesondere seit der letzten Fachtagung ist mir klar geworden, wie schwierig es selbst unter Kollegen ist – das Besondere des PZA für Außenstehende oder Laien (so lautete nämlich eine der Aufgabenstellungen in der Gruppenarbeit) verständlich zu machen. Zumal dann, wenn er vordergründig (!!!) mit „nur drei Basisvariablen“ daherkommt, die inzwischen für die meisten helfenden oder heilenden Berufe Konsens sein sollten.

Sicher, man könnte sagen, lest einfach die Bücher von Rogers. Denn vermutlich kann es keiner so viel besser erklären als er, weil sogar seine Sprache personzentriert ist. Aber das sagt man natürlich nicht. Denn hier ging es um eine griffige Formel, um etwas möglichst *kurz und bündig* Handhabbares. Ein Ergebnis unserer Gruppe war, „nicht lange erklären, weil das eben so schwierig ist,

sondern machen“. Denn im Machen oder Tun zeige sich die personzentrierte Haltung des Beraters, die einen wirklich hilfreichen Prozess beim Klienten anstößt – und ohne Frage um so mehr, je mehr es dem Berater gelingt, wirklich *personzentriert* zu sein.

Aber darum soll es hier in diesem Artikel ja gar nicht gehen. Ich bin sozusagen noch immer bei der Einleitung und hoffe nur, dass es interessant genug für Sie ist, damit Sie weiterlesen werden. Ich verspreche Ihnen auch, Sie werden am Ende etwas davon haben.

Es geht ebenfalls nicht um den jahrelangen Kampf zur sozialrechtlichen Anerkennung der Gesprächspsychotherapie (GT), auch wenn es mir in den Fingern juckt, eine flammende Rede für die Anerkennung der GT zu schreiben – über die es aber bereits unzählige und so viele sehr gute Artikel gibt (und ich eher nicht zu den Menschen gehöre, für die eine sozialrechtliche Anerkennung im beruflichen Kontext relevant wäre). Als angehende Absolventin des „Master of Counselling“ und psychosoziale Beraterin mit geisteswissenschaftlichen Hintergrund (M.A.), die durch diverse Fortbildungen der GwG ihr personzentriertes Wissen – was ohne Frage eine Haltung ist – immer wieder weiter verinnerlicht, geht es mir hier ganz konkret *um eine viel kleinere „Marke“*. Es ist ja wie gesagt so, dass im Kleinen immer auch viel vom großen Ganzen mitschwingt. Deshalb gehe ich davon aus, dass personzentriert arbeitende Menschen, die zum Beispiel nichts mit der Personzentrierten Elternschule am Hut haben, trotzdem weiter lesen werden.

Stellen Sie sich einfach vor, Sie wollen für ein Produkt werben, von dem Sie hundertprozentig überzeugt sind. Das Problem ist nur, der Markt für dieses Produkt ist „zu“ – oder anders gesagt „gesättigt“. Sie sind dennoch der tiefsten Überzeugung, dass ihr Produkt eine ganz besondere Qualität hat und dass es sich vom Marktführer auch auf eine ganz besondere Weise unterscheidet, was nach außen aber nicht unbedingt sichtbar ist (bisher). Ganz nach dem Motto, „steht ja überall das Gleiche drauf“. Aber es ist eben längst nicht das Gleiche drin!

Seit vielen Monaten bin ich nun mehr oder weniger intensiv auf Akquise-Tour, um das Produkt, nämlich die „Personzentrierte Elternschule“ anzubieten. Nach dem Motto, niemals aufgeben, ignoriere ich, dass überall schon „Starke Eltern – starke Kinder“ des deutschen Kinderschutzbundes präsent ist. Die Ansage – und nun kommt eines der zentralen Themen dieses Artikels – heißt

nicht selten: „Ihr Konzept finde ich sehr gut. Aber mit dem Namen „Elternschule“ gäbe es hier im Haus Probleme. Und so was Ähnliches haben wir ja auch schon.“ Dieser Satz stammt zum Beispiel aus der Mail eines Mannes, der im medizinischen Versorgungsbereich ein großes Haus leitet und damit einen der (Sarg-) Nägel der „Elternschule“ auf den Kopf getroffen hat. Er ist nun nicht mein erster Ansprechpartner mit dem Vorbehalt gegen den Namen „Elternschule“, der nach „Häschenschule“ klingt und überhaupt, wieso sollten Eltern „in die Schule“ gehen? Eltern ist man, weil man Kinder hat, oder eben Nicht-Eltern, weil man keine Kinder hat. Und als Eltern will man auch nicht „beschult“ werden. Man will ganz konkret wissen, wo setze ich Grenzen und wie vor allem? Man will Ratschläge und Lösungen – und nicht die Schulbank drücken.

Dieses eine von zwei hier konkret relevanten Themen – nämlich wie ein Produkt benannt wird, wer sich für die Verbreitung verantwortlich fühlt, damit es ankommt *und wie wichtig der Zusammenhalt und das Selbstverständnis derjenigen ist, die dahinter stehen, weil sie die ganz besondere Qualität kennen* – führe ich noch ein wenig aus. Denn über den konkreten Gegenstand hinaus wird vieles miterzählt, was den PZA betrifft.

Zum Beispiel, wie er sich in der Welt (hier meine ich vor allem die bundesrepublikanische Welt) weiter verbreiten kann, ja, für sich werben kann! Und zwar nicht zaghaft und bescheiden – dazu ist der Markt zu groß und unüberschaubar und die Konkurrenz derjenigen, die mit Hilfsangeboten (nur) eine verdammte Menge Geld verdienen wollen und können, ebenfalls. Denn mal ehrlich, was nutzt eine geniale Sache, wenn sie keiner (wieder er-) kennt?

Doch um nicht abzuschweifen und ganz konkret zu bleiben mit einem Beispiel: in Sachen „Elternschule“ hat der Deutsche Kinderschutzbund „den Markt“ nahezu vollständig besetzt. Ohnehin ist der Kursname „Starke Eltern – Starke Kinder“ in Sachen *Kürze und Würze* nicht zu toppen. Mein Vorschlag wäre, hier vielleicht das Prinzip der Schlichtheit zu wählen und das Angebot der GwG zur Elternschule (einheitlich) umzubennen in „Elternkurse“ oder „Kurse für Eltern“?

Herausheben will ich aber das Thema „einheitlich“. Es ging im Rahmen der Fachtagung der GwG in einem informellen Treffen der dort anwesenden Elternschuldozenten um verschiedene Fragen. Eine Frage war, ob die Ausbildung von Elternschuldozenten auch losgelöst von der GwG (womit in diesem Fall gemeint war, losgelöst vom PZA) stattfinden könne – was im Grunde bejaht wurde. Für mich hat sich daraus die Frage ergeben – was soll denn dann noch das Angebot der „Elternschule“ von anderen Eltern-Kurs-Konzepten unterscheiden, wenn nicht mehr „*das Personenzentrierte*“ die besondere Basis ist, auf der die „Elternschule“ durchgeführt wird? Denn auszubilden und zwar losgelöst vom personenzentrierten Sein der Auszubildenden, bedeutet, sich nicht

mehr unterscheiden zu können von Konzepten wie „Starke Eltern – starke Kinder“. Denn *empathisch, akzeptierend und authentisch sein* nehmen diese Konzepte für sich ebenso längst in Anspruch, wie es auch andere Therapieformen als die GT für sich in Anspruch nehmen (ich weiß, ich wiederhole mich – und nicht das erste Mal). Der Unterschied ist aber, dass das „personenzentriert sein“ in der Arbeit etwas wesentlich anderes schafft!

Aus einer Fortbildung zur „Traumatherapie“ von Petra Claas ist mir der Satz in Erinnerung geblieben, dass sie – nach jahrelangen Erfahrungen mit anderen Formen der Traumatherapie – immer wieder auf den „Personenzentrierten Ansatz“ zurückkommt, „weil es wirklich hilft“! Aber „radikale Akzeptanz“ (so ihr Schlüsselwort) und „tiefgehendes wirkliches Verstehen“ kann man sich nicht einfach überstreifen als Berater, sondern es ist ein immer wieder üben, ein *sich selbst bewusst werden*, ein ständiges Innehalten und Nachhorchern und zugleich ein In-Bewegung-bleiben im Achtsam sein – sich selbst und anderen gegenüber. Es ist ein beziehungsorientierter Prozess – kein Konzept, das einfach übernommen werden kann. Das kann man nicht oft genug sagen – aber, ich schweife wieder ab.

Um wieder zur Elternschule zurückzukehren ... Ich hatte durch Carmen Rosen die Möglichkeit in der Familienberatungsstelle in Köln-Mülheim die Elternschule (als Co-Referentin) über acht Kurstermine mit durchführen zu dürfen. In dieser Zusammenarbeit hat sich zum einen für mich bestätigt, wie wirksam das „personenzentriert sein“ für ein solches Elternschulkonzept ist. Die Eltern haben sich auf einen Prozess eingelassen – nachdem sie zu Anfang gewünscht hatten, konkrete Tipps, Ratschläge, Lösungen zu bekommen. In diesem Prozess geschah das „In-Beziehung-treten“ zu den Eltern, was wiederum Modell für die Eltern war, ihr eigenes Verhalten in Richtung Wertschätzung, Empathie und Authentizität zu reflektieren – gerade ihren Kindern gegenüber.

Eine für mich wesentliche Erkenntnis war jedoch auch, dass durch die Teamarbeit noch einmal auf eine modellhafte Weise durch uns Dozentinnen gezeigt werden konnte, wie ein personenzentriertes Umgehen miteinander aussieht – auch in kontroversen Momenten! Wären wir nun *nicht* personenzentriert ausgebildet, wäre die Zusammenarbeit eine andere gewesen – und ebenso der Elternkurs. Das „personenzentriert sein“ ist für mich also eine wesentliche Basis, auf der Elternschule stattfindet. Wenn diese Basis wegfällt (was sich mit der schrittweisen Ablösung vom Verband entwickeln könnte und einen Qualitätsgarantieverlust bedeuten würde) und „nur“ das Konzept der Elternschule weiterverbreitet würde, könnte nicht mehr davon die Rede sein, dass es sich auf besondere Weise von anderen, bereits sehr erfolgreichen Konzepten wie „Starke Eltern – starke Kinder“ unterscheidet. Denn dann könnten auch diese Konzepte zu recht für sich geltend machen, dass sie Wertschätzung, Empathie und Authentizität sowie schon beinhalten – und eben das andere noch dazu komme.

Um all das, was ich hier ausgeführt habe, nun rund zu kriegen fasse ich zusammen: Den PZA zu verbreiten

- heißt, immer wieder dass Besondere herauszustellen, das ihn von anderen Ansätzen unterscheidet – nämlich gelernt, reflektiert und immer wieder geübt zu haben, personzentriert im Sinne Rogers zu sein und die „drei Variablen“ zur Seinsweise werden zu lassen:
 - *Wirklich (!) einführendes Verstehen*, hinein in die Innensicht des Klienten, wiederholen, wie er, der Klient, die Welt sieht, aus seinen Augen sehen und fühlen – ohne der andere „zu sein“. Und so auch das, was „am Rande gewahr wird“, wahrzunehmen, denn man ist ein Gegenüber, das in Beziehung tritt. Gendlin (2007) nennt den Begriff des „absoluten Zuhörens“ (ebd., S. 132), der „noch mehr hilft“: der Zuhörer nimmt sich die Aussage seines Gesprächspartners Punkt für Punkt vor, sagt mit eigenen Worten, was gesagt wurde, stellt seine Worte, die auch ein „mehr“ sein können, dem Klienten zur Verfügung – um genau zu prüfen, ob wirkliches Verstehen geschieht.
 - Das Einüben „radikaler Akzeptanz“. Das beste Verstehensfeld ist hier der (eigene) Tod, dessen Unausweichlichkeit durch „radikale Akzeptanz“ mit jedem winzigen Verstehens-Schritt in diese Richtung an Bedrohlichkeit verliert – hier könnte ich weiter abschweifen – aber nein! Oder doch schnell noch eins hierzu, das Kinderbuch „Ente, Tod und Tulpe“ von Wolf Erlbruch.
 - Zugleich bei all dem die eigenen Widerstände im Blick haben – soweit sie spürbar sind – mit der Bereitschaft, sie im Nachhinein supervisorisch abzuklären.
 - Trotzdem möglichst kongruent sein – echt sein – und mehr als das, nämlich sich nicht verbiegen, den Mut und die Kraft und die nötige Sensibilität und Einfühlung aktivieren, um zu sagen, wenn etwas nicht stimmt, wenn etwas stört im klientenzentrierten Prozess.
 - Das Störende *transparent* machen, auch, wie man arbeitet, wie man fühlt (wenn nötig!), sich selbst *eben nicht* ganz herausnehmen, sondern einbringen da, wo es notwendig scheint und auch konfrontieren, wo es nötig ist.
 - ... im Konfrontieren, „wenn Missmut, Wut oder Zorn sich gegen mich richten ...“ so lange „anteilnehmend, verständnisvoll und liebenswürdig“ zu sein (wenn man es ohne Fassade sein kann!) und dies, wenn möglich, „eisern durchzuhalten“, wie es Terjung und Kempf von Carl Rogers erzählen (Terjung & Kempf, 2001, S. 109) – bis genau zu dem Punkt, an dem der Mensch sein eigenes Verhalten kritisch betrachtet, zu betrachten beginnt und verändert.
 - Aber bei all dem nicht als Experte auftreten für das Leben des anderen.
 - Keine Fassade vorzustellen, auch dann nicht, wenn man glaubt, sich selbst gerade nicht zur Verfügung zu haben. Gerade dann auch der zu sein, der man ist, nämlich „sich selbst gerade nicht zur Verfügung habend“.
 - Dass alles und noch mehr ist *das Besondere am personzentriert sein* und dabei noch unvollständig.

→ Also bestimmt nicht ganz einfach – und eben auch nicht und niemals perfekt zu erreichen, aber Annäherungen in allen Facetten an einen *fully functioning counsellor* sind möglich, Schritt für Schritt.

- heißt (also), kein Ende in Sicht und fortgesetztes Lernen: weil es ein Prozess ist, weil es ein „in Beziehung sein“ bedeutet, was zugleich mit dem Glauben an und dem Wissen über die *Aktualisierungstendenz* begründet werden muss und kann (hierzu gibt es inzwischen viele neue Studien, u.a. genannt in Weinberger und Lindner (2011)).
- heißt, nicht nur zu hoffen, dass sich der PZA verbreiten möge und die sozialrechtliche Anerkennung vielleicht doch noch mal kommt, sondern weiter und weiter dafür zu kämpfen, sich einzusetzen, Marktstrategien zu entwickeln, Lobbyisten zusammenzubringen, nicht – niemals aufzugeben, nicht auszutreten aus der GwG, sondern drin zu bleiben und mitzumachen, oder eben reinzugehen und sich einbringen.
- heißt, dem Kind vielleicht doch einen neuen Namen zu geben, wenn der alte Name, wie zum Beispiel „Elternschule“, eher Ablehnung hervorruft, anstatt Interesse.

So, ich gehe davon aus, dass sich nicht alle PZA-ler von diesem Text angesprochen fühlen werden oder meinen Worten zustimmen. Aber ich bin froh, auf meine Weise hier wiederholt haben zu dürfen, was andere mit ihren Worten über den PZA schon oft und an vielen Stellen, so oder anders, gesagt haben, auf dass sich „die Welt“, ob im Kleinen oder Großen, weiter aktualisiert hin zum Besseren und Guten.

Literatur

- Gendlin, E. (2007). *Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*. Reinbek: Rowohlt.
- Terjung, B. & Kempf, T. (2001). *Von der klientenzentrierten Therapie zur Personzentrierten Organisationsentwicklung*. Köln: GwG-Verlag.
- Weinberger, S. & Lindner, H. (2011). *Personzentrierte Beratung*. Stuttgart: Kohlhammer.



Christa Kosmala

Literaturwissenschaftlerin, aktiv im Regionenrat der GwG der Region Rheinland, hat die Qualifizierungskurse „Personzentrierte Elternschule“ und „Personzentrierte Beratung und Kommunikation in der Schule“ nach den Richtlinien der GwG absolviert, arbeitet in freier Praxis für Personzentrierte

Beratung in Köln und in der Familienberatungsstelle Köln-Mülheim, zudem ist sie Studentin des GwG-Studiengangs „Master of Counselling“.

Kontakt: info@meinekarriere-meinweg.de