

Stress und Achtsamkeit

Begegnung mit alten Bekannten in Theorie und Praxis des PCA

Michael Gutberlet

Freie Praxis, Zürich

Vorbemerkung: Beim folgenden Artikel handelt es sich um eine gekürzte Version des Vortrags in Leipzig. Ich habe mich bemüht, das persönliche Ansprechen der Zuhörenden / Lesenden beizubehalten, gleichzeitig die notwendigen Anpassungen an die schriftliche Form vorzunehmen.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
und ich möchte Sie gern auch begrüßen als Gefährtinnen und Gefährten auf dem „Weg zum Selbst, das man in Wahrheit ist“. Diesem Weg, der so verheissungsvoll klingt, der schnell mal völlig missverstanden wird, und der manchmal entmutigt, weil Mann und Frau auf diesem Weg bekanntlich nie irgendwo endgültig ankommt. Sehr schnell wird klar: dieses Selbst ist kein statisches Faktum, das ich irgendwann einmal definitiv *bin* – dieses Selbst ist ständig in Veränderung, im Fluss.

Ich möchte allen Beteiligten herzlich danken, dass sie mich zu diesem Vortrag eingeladen haben. Damit haben Sie mich nämlich konfrontiert mit der Frage: Möchte ich den Vortrag in Leipzig nutzen, um zu wachsen, mich zu weiter *entfalten*? Möchte ich Fähigkeiten und Potentiale als ein Vortragender weiterentwickeln und die Risiken, die mit diesem Wachstum verbunden sind, eingehen? Will ich den Versuch wagen, möglichst viele von Ihnen in *Ihrer* Tendenz zur Entfaltung, in *Ihrer* Lebendigkeit, als *ganze* Person zu erreichen und nicht nur den kognitiven Teil von Ihnen? Das würde voraussetzen, dass ich als *ganzer* Michael Gutberlet zu Ihnen spreche und nicht weit überwiegend mit meinem kognitiven Teil.

Die Alternative wäre, eher auf der sicheren Seite bleiben und mir sagen: Ich trage Ihnen vor, was durch das ausgesprochene Wort ziemlich sicher kognitiv zu vermitteln ist. Damit würde ich mehr dem Aspekt der Aktualisierungstendenz folgen, der primär für die *Erhaltung des Organismus* zuständig ist, um das mal in einem Bild zu sagen. Ich habe mich für das *Entfalten* entschieden und bin gespannt, ob ich dieses Risiko über einige Strecken meines Kontakts mit Ihnen eingehen werde.

Die (meine) personzentrierte Perspektive auf Achtsamkeit

Die Bedeutung von dem, was mit dem Begriff „Achtsamkeit“ heute meistens gemeint wird, ist in der Theorie des Personzentrierten Ansatzes (PCA¹) so alt wie der Ansatz von Rogers selbst – auch wenn der Begriff „mindfulness“ (dt. Achtsamkeit) meines Wissens damals selten gebraucht wurde von Rogers und direkten Nachfolgern. Nach meinem Verständnis des Begriffes ist im PCA Achtsamkeit als *Erfahrung* in ihrer Bedeutung und Wirkung ganz und gar vertraut.

Jon Kabat-Zinn, Forscher und Praktiker, der den Begriff Achtsamkeit in den letzten zwanzig Jahren wieder sehr ins Bewusstsein geholt hat, definiert: „*Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen*“ (Kabat-Zinn, 1994/1998, S. 18). Und: „[...] *das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist, in Kontakt zu kommen mit sich selbst*“. (a.a.O., S. 17)

Rogers beschrieb mit seiner Definition von Kongruenz eine fast deckungsgleiche *Erfahrung* wenn er formuliert: „*Ich empfinde es als sehr befriedigend, wenn ich echt sein kann, wenn ich all dem, was im Augenblick in mir vorgeht, nahe bin. [...] In solchen Augenblicken bin ich integriert oder ganz, ich bin völlig aus einem Stück*“. (Rogers, 1980/1983, S. 25)

Diese große Ähnlichkeit der *Erfahrung* von personzentrierter Haltung und der *Erfahrung von Achtsamkeit* ist für mich evident geworden, als ich an einer Mindfulness based Stress Reduction (MBSR²)-Woche bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli teilgenommen habe, oder wenn ich mich von Texten und Vorträgen von Karfried Graf Dürckheim, Alan Watts, Thich Nath Hanh oder anderen Autoren berühren lasse, die sich mit spirituellen Praktiken befassen.

Der Unterschied liegt für mich hauptsächlich in Folgendem: Die Begriffe Kongruenz, Empathie, Wertschätzung betonen eine innere Haltung. Achtsamkeit ist oft mit einer gezielten Aktivität verbunden: achtsames Gehen, achtsam atmen, achtsam die Hände waschen, und so weiter. Haltung und Handlung sind aber in beiden Ansätzen ähnlich wichtig.

1 Ich verwende das Kürzel PCA (Person-centered Approach), weil ich seit 30 Jahren in der Schweiz lebe und arbeite und die „Schweizerische Gesellschaft für den Personzentrierten Ansatz, pca.acp“) sich vor längerer Zeit für dieses Kürzel entschieden hat.

2 MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction von Jon Kabat-Zinn. Das Programm beinhaltet: Yoga, Sitzmeditation, Gehmeditation, Body Scan Meditation. Ein ca. 40 Stunden-Programm, über acht Wochen verteilt. Praktizieren zu Hause in etwa gleichem Zeitumfang gefordert.

Soweit meine Gedanken zur Achtsamkeit, betrachtet aus der personzentrierten Perspektive.

Die personzentrierte Perspektive auf Stress

Das, was Stress meint – einen Alarmzustand von Körper und Seele, der nicht aus einer aktuell vorhandenen Gefahr kommt – ist im Persönlichkeitsmodell des PCA mit anderen Begriffen – glaube ich – fest verankert.

Zur Erinnerung: Wenn eine *Erfahrung* im *Gewahrsein* kräftig anklopft, die nicht genügend im Selbstkonzept integriert ist, dann ist das Selbst *verletzlich* und *bedroht*, es entwickelt sich *Angst*. Daraus folgt *Abwehr* gegen die Erfahrung, die im *Gewahrsein* Platz will und damit die vertraute Ordnung im Selbstkonzept durcheinander bringen würde. Die Person ist in dem Moment *inkongruent*. Der Organismus ist daher unter einer destruktiven Spannung. Man kann auch sagen: er ist „gestresst“.

Im Zusammenhang mit dem Tagungsthema ist eine spezifische Ursache für den Stresszustand gemeint. Aus einer „gesunden“ Spannung beim Durchleben und Angehen von verschiedensten Lebensproblemen wird eine Dauer-Anspannung mit seelischen und psychosomatischen Funktionsstörungen, die dann hinführen können zu einer Erschöpfungsdepression bzw. Burn-out. Rogers hat das Phänomen „Burn-out“ schon vor 40 Jahren beiläufig benannt: „[...] Lehrer, die sich Tag für Tag bemühen, ihr wahres Selbst zu verbergen, stumpfen ab und brennen schließlich aus.“ (Rogers, 1982/1984, S. 26)

Diese Einordnung der Begriffe Achtsamkeit und Stress in die Theorie des PCA möchte ich anhand meiner persönlichen Erfahrungen lebendiger werden lassen.

Persönliche Erfahrungen mit Stress und Achtsamkeit

Ich beginne mit der therapeutisch besonders interessanten Phase des Umgangs mit Stress, in der die tastende Wende von der *Selbstausschüttung* zur *Selbstsorge* in Gang kommt, die Wende von der weitgehend unbewussten zur bewusster erfahrenen Inkongruenz stattfindet:

Diese konstruktive Veränderung beginnt bei mir in dem Moment, wo die innere Dauer-Spannung und ihre seelischen Folgen sich erstmals nachdrücklich im *Gewahrsein* symbolisieren. Dazu gehört erstens: Dass sich der Gedanke „Jetzt kann ich bald nicht mehr“ auch in Körperempfindungen und Gefühlen klarer ausdrückt. Und zweitens, dass die Bedürfnisse nach Entspannen, Pausieren, Nichts-Müssen ebenfalls viel stärker und präziser bewusst werden als im Zustand der weitgehend unbewussten Inkongruenz. Das kognitive Wissen, dass ich in einer schädigenden Dauer-Spannung bin, das Wissen, dass ich Ausruhen sollte, Tempo drosseln müsste, bewirkt bei mir nur wenig.

Wenn dieser Prozess eingesetzt hat, stellt sich häufig auch die personzentrierte Haltung zu mir selbst wieder stärker ein, ich kann mehr und mehr zum einfühlsamen, nicht-wertenden Begleiter meiner eigenen *Erfahrung* werden. Damit bin ich auf dem Weg, der – wenn ich ihn weiter gehen kann – aus dem Stress herausführt. Diesen Weg in den zahllosen Momenten des Alltags möglichst oft zu gehen, hat bei mir den grössten Anteil an der Stressreduktion.

Manchmal gebrauche ich bei diesem Mich-Selbst-Begleiten auch vertraute Verhaltensmuster, die sich im Laufe meines Wachstumsprozesses herausgebildet haben oder ich nutze solche, die ich von anderen übernommen habe.

Zwei Beispiele für überwiegend eigene Kreation von stressreduzierendem Umgang mit mir:

Ich habe im Laufe der Jahre realisiert, dass ich sehr stark auf weise Sprüche weiser Menschen reagiere. Stark reagieren meint: etwas kommt bei mir innerlich in Bewegung, ruft nach Veränderung, schnuppert vielleicht Morgenluft. Man könnte auch sagen: die Aktualisierungstendenz meldet sich mit ihrem Aspekt der *Entfaltung* stärker (vorher war sie mehr mit dem *Erhalten* beschäftigt, genauer: mit der Erhaltung des Selbstkonzepts als Teil des Organismus). Aus meiner Sammlung solcher Sprüche ein paar Beispiele:

Hetzen und Jagen verwirren das Herz. Lao-tse

Der vollkommene Weltmann wäre der, welcher nie in Unschlüssigkeit stockte und nie in Übereilung geriet. Arthur Schopenhauer

Nur die Ruhe in der Bewegung hält die Welt und macht den Mann. Gottfried Keller

Die Arbeit läuft Dir nicht davon, während Du einem Kind den Regenbogen zeigst.

Aber der Regenbogen wartet nicht, bis Du mit der Arbeit fertig bist. Spruch aus China

(Die Aufforderung eines Kursleiters an eine Gruppe, an der ich teilnahm):

Return to natural dignity. Richard Smith. > Return to your own rhythm and pace. M.G.

Passiert es, dass ich einen solchen Satz in mir wirklich „ankommen“ lassen kann, dann hat das eine starke Wirkung auf Stressreduktion und Steigerung von Kongruenz und Achtsamkeit. Mein ganzes Erleben verlangsamt sich, eine ruhige ordnende Kraft wird erlebbar. Etwas, Gelassenes, Weises, eine Gewissheit, wie ich eigentlich leben will, wird in mir berührt. Meine Handbewegungen, mein Gehen, mein Atmen, meine Körperhaltung werden spürbar kongruenter, ruhiger, gelöster und damit eben auch achtsamer. Man könnte sagen: der ganze Michael – nicht nur sein kognitiver Anteil – kommt in eine innere Ordnung, die den ak-

tuellen organismischen Bedürfnissen besser entspricht als die der letzten Stunden, Tage, Wochen. Um Missverständnisse zu vermeiden: Die Wirkung solcher Sprüche reicht bei mir von sehr schwach bis sehr stark und sie tritt leider nicht immer ein.

Weniger wirksam ist diese Möglichkeit, wenn das Stresserleben sich krisenhaft zuspitzt, aufwühlend, ängstigend wird. Ich erfahre Entlastung, Beruhigung in solchen Krisen dann eher, wenn ich zum Beispiel Bilder von Menschen in mir auftauchen lassen kann, die mir in ähnlich beängstigenden Situationen meines Lebens personzentriert begegnet sind. Das sind besonders Therapeuten und Therapeutinnen, Ausbilderinnen und Ausbilder, die in unseren Begegnungen tiefe, positive Spuren in mir hinterlassen haben. Die Personen, die ich mir dann vorstelle, vermitteln mir in sehr individueller, ihrer Art (Stimme, Blick, Körperhaltung, Gesten, Worte): „Hey, ich bin da. Ich sehe Dich. Sehe, wie's Dir im Augenblick geht und ich bleibe mit Dir. Unsere Beziehung ist sicher, egal wie Du fühlst und denkst, egal, was als nächstes passiert.“

Die zugewandte, liebevolle, kraftvoll-sichere Art, in der diese Person dann in der Vorstellung bei mir ist, vermittelt mir, dass ich auch in diesem angespannten, gehetzten, verängstigten, schwachen Zustand angenommen, geachtet, geschätzt bin wie eh und je von dieser Person.

Der personzentrierte Kontakt, den diese Menschen dann mit mir aufnehmen, bewirkt, dass ich mit meinem Erleben, mit mir, ein wenig offener, akzeptierender und einfühlsamer umgehen kann. Man könnte es auch in den Begriff Achtsamkeit fassen: die Personen, die in mir „aufleben“, gehen achtsam mit mir um und bewirken, dass ich selbst achtsamer mit mir bin.

Das sind zwei von vielen Möglichkeiten, wie sich beim personzentrierten Umgang mit mir selbst einige relativ stabile Verhaltensmuster aufgebaut haben, auf die ich auch immer wieder zurückgreife. Ich spreche dabei bewusst nicht von einer Technik, die ich für mich entwickelt hätte. Der Begriff ist in meiner Bewertung zu fest verbunden mit etwas ziemlich genau Festgelegtem, das in wiederkehrender, relativ enger Form praktiziert und angeleitet wird.

Neben diesen „Eigenkreationen“ verwende ich natürlich auch bestehende, ausgearbeitete Techniken und Praktiken, ob die nun vor zwei oder vor 2000 Jahren entwickelt wurden. Ich bin Gestalttherapeut, Verhaltenstherapeut, habe diverse lange und kurze Fortbildungen gemacht, in denen ich eine Fülle von Techniken kennengelernt habe. Und zu manchen von denen hat meine organismische Erfahrung sehr klar „Ja“ gesagt. Ja, weil durch das Praktizieren der Technik jeweils ein Weg in mir geöffnet worden ist zu den Wirkfaktoren für Veränderung, für Entwicklung und Lernen, die für uns im PCA viel bedeutsamer sind als die Technik selbst: zur *Aktualisierungstendenz* und zu *Empathie, Wertschätzung und Kongruenz* als innere *Haltung* sich selbst und anderen gegenüber.

Auch dazu ein Beispiel. Ich praktiziere gelegentlich den „Body-Scan“ aus dem MBSR und lasse mich dabei gern begleiten von Kabat-Zinn auf der CD. Seine Stimme und seine Qualität der Anleitung sind für mich viel mehr als nur ein Instruieren, was ich als nächstes machen soll. Grund: Ich habe das Gefühl, Kabat-Zinn „lebt mit“ beim Anleiten der Übung, ist vermutlich selbst in diesem Scan-Prozess. Während ich dieser einfühlsamen, authentischen Begleitung folge, passiert viel mehr in mir als nur die Konzentration auf Körpergefühle. Ich werde kongruenter, offener, wende mich meiner Erfahrung interessierter, annehmender zu. Und diese Technik wirkt häufig in dieser starken Weise, obwohl oder weil ich sie oft auf meine Bedürfnisse hin zuschneide. 45 Minuten ist mir häufig zu lang. Dann verzichte ich auf die CD, kürze auf 15 Minuten und weiche dazu auch von der Reihenfolge ab, in der Kabat-Zinn die Übung anleitet.

Der „Body Scan“ wird also für mich zu einem „technischen Kanal“ [...], durch den die wesentlichen Bedingungen von Therapie erfüllt werden“, weil der Technik-Anleiter (Kabat-Zinn) „eine feinfühligte Empathie und eine bedingungslose Zuwendung zum Ausdruck bringt“ (Rogers 1957/1991, S. 183).

Ich habe nun einiges aus meiner Erfahrung mit mir selbst im Umgang mit den Tagungsthemen berichtet – das in der Hoffnung, dass dadurch bei Ihnen die *eigenen* persönlichen Erfahrungen, ihre *eigenen* Methoden im Umgang mit Stress und dabei die Bedeutung von Achtsamkeit *für Sie*, anklingen können. In diesem Sinn möchte ich zwei Minuten schweigen und Ihnen die Gelegenheit geben, für diese kurze Zeitspanne in ihre Gefühle und Gedanken abzutauchen zur Frage: „Was sind *meine* Wege im Umgang mit Stress und was bedeutet *mir* dabei die personzentrierte Haltung und die Achtsamkeit?“.

Ein Szenarium: 140 PCA-KollegInnen in einem Encounter zum Thema Stress

Stellen Sie sich nun vor, wir würden hier in dieser Gruppe von 140 Menschen drei oder fünf Tage lang in einen persönlichen Austausch über unsere vielen eigenen, individuellen Erfahrungen mit Stress treten. Und wir würden voneinander hören, welche Bedeutung personzentrierte Haltung und Achtsamkeit dabei für jeden von uns hat. Wir würden uns im Stile des Encounters diesen Themen zuwenden – folgten also nicht einer gegebenen Kursstruktur, mit den Zielen und den Lösungsstrategien, die ein Gruppenleiter für sich und einige andere Menschen als fruchtbar erkannt hat. Sondern die individuelle Erfahrung jeder Person stünde im Zentrum der Aufmerksamkeit von allen.

Jedes Gruppenmitglied könnte sich also auf *seine* Art *seinen* Erfahrungen mit den Themen zuwenden und würde von den anderen (vermutlich oft in Kleingruppen) in einer empathisch-wertschätzenden und authentischen Art begleitet. Wir würden uns dem Prozess anvertrauen, der dadurch in der Gruppe in Gang

kommt. Was würde passieren? Natürlich kann ich darüber nur spekulieren – aber meine bisherige Erfahrung mit Gruppen sagt mir, dass manches von dem Folgenden eintreten würde.

Der gemeinsame Prozess würde viele von uns wahrscheinlich zu einem Selbsterleben führen, das ich mit Carl Rogers die „Personal Power“ (1977/1985) nenne. Gemeint ist die Kraft, die innere Stärke, die Entwicklungsmöglichkeit und Veränderungsbereitschaft der Person, die immer wieder *erfahren* würde – hier besonders in Bezug auf das Thema „Stress“ und den Umgang damit.

Viele würden in einer solchen Gruppe wieder einmal unmittelbar und ohne enge Zeitgrenzen *erleben*, wie es wirkt, wenn Mann oder Frau in der Selbstexploration personzentriert *begleitet* wird von anderen Menschen, ohne jedes Führen auf vorgegebene Wege.

Was passiert bei dieser Person in der Regel? Ich sage nichts Neues für Sie, will es aber in Erinnerung rufen.

- Die Person wird sich in ihrem Alltags-Verhalten oder ihrer Lebenshaltung, die den Stress hervorruft, klarer und ehrlicher erkennen können.
- Sie wird sich in diesen Lebenshaltungen und den selbstschädigenden Verhaltensweisen besser verstehen und annehmen können.
- Während diese Prozesse in ihr ablaufen – weil sie gefördert und nicht unterbrochen werden - beginnt die Veränderung.
- Das Stresserleben der Person (sofern Stress aktuell ein Thema für sie ist) verändert sich unmittelbar – im Hier und Jetzt der Gruppensituation – in eine positive Richtung, die Person wird kongruenter.

Es käme also ein Prozess in Gang, in dem konstruktive Veränderungen von *innen* kommen, von selbst geschehen, *ausgelöst* und getragen durch die Atmosphäre, die wir personzentriert nennen. Es wäre ein Veränderungsprozess im Tempo des Organismus *dieser* Person, mit den Zielen *dieses* Organismus, mit den Möglichkeiten und Grenzen *dieses* Menschen.

Und bei den Personen, die andere aktiv begleiten sowie bei denen, die „nur“ zuhören, geschieht nicht weniger Bedeutsames.

Indem die begleitende oder die zuhörende Person wieder und wieder von den Erfahrungen der anderen in der Gruppe hört und in personzentrierter Art Anteil nimmt an deren Such- und Veränderungsprozess, lernt sie aus den Erfahrungen dieser anderen auch für sich selbst. Beim aktiv Begleiten wie beim „nur“ Zuhören würde der Organismus ständig abtasten und prüfen, was er von den Erfahrungen anderer für sich nutzen und übernehmen könnte und was für ihn nicht geeignet ist. Dieser Lernprozess läuft, ohne dass die Person ihn willentlich steuern oder kognitiv erfassen müsste. Was aber kann sie und muss sie aktiv beitragen, damit dieses Lernen des Organismus unterstützt wird?

Die begleitende oder zuhörende Person bemüht sich, präsent zu sein, ganz da zu sein. Sie will möglichst offen bleiben für ihre un-

mittelbare Erfahrung, *so wie sie ist*. Immer wenn das gelingt, ist sie mit ihrer Aufmerksamkeit vollständig beim Gegenüber und eben *nicht* zentriert oder festgelegt darauf, Konzepte oder Diagnosen über den anderen und seinen Umgang mit Stress zu entwickeln. Sie interpretiert das Mitgeteilte nicht. Sie sucht innerlich *nicht* nach bekannten Methoden, die zur Behandlung oder Verhaltensänderung des Gegenübers geeignet sein könnten. Durch diese Person-Zentrierung wird aus dem meistens vorhandenen kognitiven Wissen um die destruktive Wirkung von Stress und um die Notwendigkeit von Gegenmassnahmen eine mit Emotion und Kraft gefüllte *Erfahrung*. Aktualisierungstendenz wird unmittelbar berührt. Und von der geht die Wirkung aus, die nachhaltige Veränderung bringt.

Da hiermit auch der Unterschied zwischen PCA und anderen therapeutischen Ansätze angesprochen ist, schiebe ich einen kleinen Exkurs ein. Der beschriebene *personzentrierte* (und nicht theorie-/technikzentrierte) Zugang zum anderen Menschen, der fast völlig verzichtet auf Einordnen, Vergleichen, Analysieren und Bewerten mit dem Ziel, therapeutische Techniken optimal einzusetzen, ist den meisten Kollegen und Kolleginnen aus anderen Ansätzen in der Regel völlig unbekannt und in der Praxis unvertraut. Daher fehlt ihnen auch die *Erfahrung* der Wirkung von so verstandener Empathie, Wertschätzung und Kongruenz. Dieses „Nicht-Erlebt-Haben“ macht es nach meiner Erfahrung auch so schwierig, anderen FachkollegInnen den PCA zu erklären. Allein aus dem kognitiven Verstehen der Kernaussagen unseres Ansatzes wird die Wirkungsweise und die Wirkkraft Personzentrierter Psychotherapie, Beratung und Pädagogik kaum verständlich. Das gilt für das Thema Stress wie für alle anderen Formen von inkongruentem, dysfunktionalem menschlichen Erleben und Verhalten.

Ich glaube, einiges von dem, was ich über den personzentrierten Gruppenprozess beschrieben habe, würde in einem mehrtägigen Encounter hier unter uns passieren. Für viele wäre das Präsent-Sein, das Kongruenter-Werden wieder ein wenig mehr zu einem „Way-of-Being“ (Rogers 1980/1983) der eigenen Person geworden. Vorhandene Stressbelastungen hätten sich dadurch reduziert.

Personzentrierte Psychotherapie und Beratung bei Inkongruenz durch Stress

Wenn ich meine bisher vorgestellten Erfahrungen und Überlegungen zum Tagungsthema auf die Arbeit mit Klientinnen und Klienten übertrage, stellt sich meine Position etwa folgendermassen dar.

Ich behandle nicht ein Störungsbild, sondern eine Person mit einem Leiden, das häufig als Krankheitskategorie „Erschöpfungsdepression“ oder „Burn-out“ oder „Depression“ beschrieben wird. Das Betrachten eines Menschen auf dem Hintergrund einer solchen Kategorie kann sehr hilfreich sein, wenn dadurch die

Empathie und Wertschätzung für das betroffene Individuum erleichtert wird. Und ich sehe auch, dass unser Gesundheitssystem, wie es derzeit organisiert ist, auf solche Zuordnungen kaum verzichten kann.

Aber als personenzentrierter Psychotherapeut ist mein zentrales Anliegen, dass ich mich durch das Einfügen eines Menschen in ein Störungsbild nicht davon abbringen lasse, jedem betroffenen Klienten als Individuum – und eben nicht primär als Angehörigem der Diagnosekategorie – zu begegnen. Nämlich so, dass er sich in seiner persönlichen, unverwechselbaren Art, das Leiden zu erleben und mit ihm umzugehen, gesehen, verstanden und geachtet fühlt. Und er soll auch erfahren, dass ich all‘ die anderen Seiten seiner Person ebenso sehe, ernstnehme und begleite wie den leidenden Teil der Person. Und meine Erfahrung sagt mir auch, dass der beste Weg aus der Erschöpfungsdepression der ist, der sich an dem individuellen Erleben dieser Person mit ihrem biografischen und aktuellen Lebenshintergrund orientiert.

Für die Betroffenen ist diese konsequent an der Person orientierte Haltung einer Therapeutin nach meiner Erfahrung umso mehr ein Muss, je tiefgreifender und länger das Leiden. Der Grund: Klienten und Klientinnen sind meistens allein mit dem fürchterlichen inneren Erleben, dass Teile ihres Selbstkonzepts buchstäblich zertrümmert oder verschwunden erscheinen und gleichzeitig keine seelische Kraft vorhanden ist, noch gut funktionierende Anteile überhaupt wahrzunehmen, geschweige denn zu aktivieren. Wer das erlebt, ist oft mit einem ihm unbekannten und beängstigenden Gefühlschaos ebenso konfrontiert, wie mit dem Erleben von Erstarrung und Leere. Die Klientin selbst oder das private Umfeld (und zu oft auch das professionelle) finden zu selten den Weg, diese Not wirklich so ernst zu nehmen, dass daraus auch die notwendigen Konsequenzen gezogen werden. Die bewussten Bemühungen und Energien gehen meist sehr früh und vollständig in die Suche nach Lösungen, nach konkreten Veränderungsschritten, in den Kampf gegen die Krankheit und ihre Symptome.

Mit einer personenzentrierten Psychotherapeutin oder Beraterin hat der Klient eine Begleiterin, die das brodelnde Gefühlsleben, den Horror und die Verzweiflung ebenso empathisch mitlebt wie die völlige Blockierung aller Gefühle von Lebendigkeit; eine Begleiterin, die weder auf Veränderung fixiert ist oder drängt, noch sich ratlos oder resigniert abwendet – sondern einfach DA ist und bleibt.

Und dieses „nur“ DA-Sein wirkt deshalb so stark, weil es ein präsen-tes, waches, interessiertes, wertschätzendes, verstehendes ist. Durch diese Haltung kann der Veränderungsprozess in einer Klientin von innen heraus in Gang kommen, weil die Aktualisierungstendenz berührt wird. Das DA-Sein schließt ein, dass ich als personenzentrierter Psychotherapeut oder Coach mit der Klientin gemeinsam, in ihrem Tempo und ihrer Art nach dem Weg suche, der für sie, jetzt, in ihrer Situation möglich ist zu gehen. Dort, wo sie im Moment ist, erkunden wir die innere und äus-

sere Landschaft und schauen, ob ein kleiner Aufbruch möglich ist, meist tastend, experimentierend und immer nur innerhalb der Grenzen, die für den Organismus mit dem *Selbstkonzept* derzeit gesetzt sind. Oder wir halten gemeinsam die Erstarrung, die Ohnmacht und die Verzweiflung darüber aus, dass sie nicht aus der Not herauskommt. Und sie erfährt dabei, dass sie auch als Stagnierende, Hoffnungslose, auch in der Therapie „Versagende“ ebenso geachtet und verstanden ist wie als eine, die sichtbare Schritte nach vorn macht.

Aus personenzentrierter Sicht hat eine sich in dieser Art gestaltende Beziehung zwischen Klient und Therapeut die entscheidende therapeutische Wirkkraft. Weil sie nämlich diejenigen Potentiale und Fähigkeiten des Organismus berührt und entfalten hilft, die es ermöglichen, den Weg zu gehen, der zu dieser Person am besten passt. Typischer Weise verläuft dieser Veränderungsprozess – in der personenzentrierten Beziehung – in der Regel fast unbemerkt (und daher oft unspektakulär). Klienten können häufig nicht genau benennen, was sie oder die Therapeutin zur Veränderung konkret getan haben. Zu ungewohnt ist für viele diese Art einer positiven, befreienden Entwicklung, die sich weitgehend ohne konkretes Tun und Machen vollzieht.

Rogers hat das einmal so formuliert: „Wenn ich mich so, wie ich bin, akzeptiere, dann ändere ich mich. [...] wir können uns nicht von dem, was wir sind, entfernen, bis wir völlig akzeptieren, was wir sind. *Dann ereignet sich fast unmerklich die Veränderung.*“ (Rogers 1961/1979, S. 33, Hervorhebung durch M.G.)

Der Überzeugung, dass die therapeutische Beziehung der weitaus wichtigste Wirkfaktor für konstruktive Veränderungsprozesse ist, folge ich auch dann, wenn ich dem Klienten manchmal eigene Erfahrungen oder bekannte therapeutische Techniken anbiete. Dabei gelten für mich folgende Grundprinzipien:

- Eine Technik wird in erster Linie wirksam durch die Haltung dessen, der sie vermittelt.
- Techniken sind im personenzentrierten Handeln dann nützlich, wenn sie helfen, den Weg zu öffnen zu den zentralen Wirkfaktoren von Therapie, Beratung und Lernen: *der Aktualisierungstendenz auf Seiten der Klientin und der Haltung von Kongruenz, Empathie und Wertschätzung auf Seiten der Therapeutin*
- Die Technik muss dem Organismus, dem Selbstkonzept angepasst werden – und nicht der Organismus und das Selbst der Technik. Dazu ist unbedingt notwendig, offen zu sein für die *Erfahrung*, die jeder neue Schritt einer Technik auslöst – und im Zweifelsfall den Reaktionen des Organismus zu folgen und nicht dem Technikmanual.

Im Vortrag habe ich diese Praxiserfahrungen etwas ausführlicher dargestellt. In der vorliegenden schriftlichen Form verweise ich auf meine Zusammenfassung zum Umgang mit therapeutischen Techniken im personenzentrierten Handeln (Gutberlet, 2008).

Das Erfahren einer personzentrierten Beziehung: die unverzichtbare und hinreichende Bedingung von Veränderung

Ich sagte Ihnen zu Beginn, dass ich mich entschieden hatte, den Vortrag als Chance zu nutzen, ein paar Schritte der Entfaltung meiner Person zu wagen. Mir ist bei diesem Unterfangen wieder und wieder deutlich geworden, dass Entfaltung für mich nur möglich ist, dass Aktualisierungstendenz in diese Richtung nur wirken kann, wenn ich davon ausgehe, dass mein Vortrag vor Menschen stattfinden wird, die für neue *Erfahrungen* offen sind und diese empathisch-wertschätzend aufnehmen. Etwas von mir zu zeigen, leben zu lassen hier vor Ihnen, das noch nicht sicher im Selbstkonzept integriert ist, wäre ohne diese Annahme vermutlich unmöglich geworden.

Ich konnte also einmal mehr an eigener Seele erfahren: Auch wenn *Aktualisierungstendenz* die immer wirkende, zentrale Lebens-Kraft in uns ist - damit sie Entfaltung und Weiterentwicklung des Organismus bewirken kann, braucht es ein Klima, eine Atmosphäre in der Begegnung mit der Umwelt, das wir *personzentriert* nennen. Alles, was mein Organismus als ernste Bedrohung (auch des Selbstkonzeptes) bewertet, behindert oder verhindert die Entfaltung.

Und wenn ich so „hautnah“ realisiere, wie unverzichtbar sogar mir als personzentriertem Psychotherapeuten, der schon sehr lange diesen Weg geht, das personzentrierte Klima im Vortragssaal für meine Entfaltung erschien, dann erlebe ich geradezu, um wie viel wichtiger und unverzichtbarer eine therapeutische Beziehung von dieser Qualität für Menschen in mehr oder weniger schweren seelischen Leiden ist.

Wer unter ernsthaftem Burn-out oder einer Erschöpfungsdepression leidet, der kämpft – zumindest im subjektiven Erleben – um das psychische Überleben und sieht einen Abgrund vor sich oder sich bereits tief unten. In einer solchen Situation braucht er eine kongruente, empathisch-wertschätzende Beziehung im Sinn von Rogers noch viel, viel mehr als einer, der ohne Not brachliegende Potentiale entfalten will. Er braucht eine tragende, sichere Beziehung, in der er wieder und wieder erfährt: „Hier darf ich sein, wie ich bin. Ich darf mich völlig unfähig und vernichtet fühlen, muss dieses Erleben nicht verstecken oder beschönigen, muss nicht irgendetwas loslassen und muss keine erkennbaren Schritte der Besserung machen. Und dieses ‚Anerkannt-Sein als der, der ich aktuell bin‘ hilft mir (erstaunlicher Weise) weiter bei der Besserung meines Zustandes.“

Wenn Klienten und Klientinnen das in der Therapie erfahren, dann ist der Veränderungsprozess in Gang, der „von selbst“ weitergeht – mit oder ohne zusätzliche technische Hilfsmittel.

Mit diesem Plädoyer für die Bedeutung und die Wirkungsweise des PCA habe ich mich nochmal ins Feuer geredet (und nunmehr auch geschrieben), könnte das noch eine Weile weiter tun,

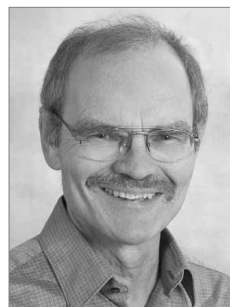
aber die Realität der Zeit (und nun der Seitenbegrenzung) sagt mir: Stop.

Deshalb möchte ich wieder verlangsamen und schließe mit einem Zitat von Thich Nhat Hanh, in dem für mich vieles von unserem personzentrierten Denken und Handeln in einem Bild verdichtet ist.

Voll Achtsamkeit heimkehren ins Hier und Jetzt

Literatur

- Gutberlet, M. (2006). Empathie, Wertschätzung und Kongruenz im Personzentrierten Ansatz: Mehr und etwas anderes als in den theorie-/technikzentrierten Ansätzen. Ein Klärungsversuch am Beispiel des Stress-Reduktions-Programms (MBSR) von Jon Kabat-Zinn. *Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung*, 37(1), 28-32.
- Gutberlet, M. (2008). Integration anderer Therapieformen in die personzentrierte Praxis – Wie viel Offenheit verträgt der Personzentrierte Ansatz? In M. Tuczai, G. Stumm, D. Kimbacher, & N. Nemeskeri (Hrsg.), *Offenheit und Vielfalt. Personzentrierte Psychotherapie: Grundlagen, Ansätze, Anwendungen* (S. 45-57) Wien: Krammer.
- Kabat-Zinn, J. (1994/1998). *In Alltag Ruhe finden*. Freiburg: Herder.
- Rogers, C. (1957/1991). Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung durch Psychotherapie In C. Rogers & P.F. Schmid, *Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis*, (S. 165-184), Mainz: Matthias-Grünewald.
- Rogers, C. (1961/1979). *Entwicklung der Persönlichkeit*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rogers, C. (1977/1985). *Die Kraft des Guten*. (engl.: On Personal Power – Inner Strength and its Revolutionary impact). Fischer: Frankfurt a.M.
- Rogers C. (1980/1983). *Der neue Mensch* (engl.: „A Way of Being“) Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rogers, C. (1982/1984). *Freiheit und Engagement*. München: Kösel.
- Thich Nhat Hanh (1975/2010). *Das Wunder der Achtsamkeit*. München: O.W. Barth



Michael Gutberlet, Dipl.-Psych., seit 1974 selbständig tätig als Psychotherapeut, Personzentrierter Psychotherapeut pca.acp (SGGT) und Ausbilder für Personzentrierte Psychotherapie und Beratung pca.acp, Verhaltenstherapeut (dgv), Gestaltpsychotherapeut (FPI), Supervisor, Dozent an Ausbildungsinstitutionen des Gesundheits- und Erziehungswesens.

Kontakt:
Michael Gutberlet
Josefstrasse 84
CH-8005 Zürich
Mail: mgut@active.ch