

Zum Begriff der „Grundhaltung“

Einige nicht neue, aber doch wieder aktuelle Gedanken

Wie schnell rutscht uns personenzentrierten TherapeutInnen und BeraterInnen zur Definition dessen, was „personenzentriert“ bedeutet, das Wort „Grundhaltung(en)“ oder „Grundeinstellungen“ oder „Haltungen wie Empathie, Akzeptanz und Kongruenz“ heraus.

In dem Bemühen, kurz und griffig zu antworten, Charakteristisches zu benennen, verkürzen wir damit aber das Personenzentrierte Konzept von Carl Rogers und geraten unversehens doch wieder in die Nähe einer Technikanleitung (wovor der Begriff „Haltung“ im Gegensatz zu „Methode“ eigentlich gerade schützen sollte).

Haltung hat aber etwas Statisches und ist wenig geeignet den prozessualen Charakter therapeutischer oder beratender Begegnung abzubilden. Rogers selbst ist in seinen späteren Schriften explizit davon abgerückt, z.B. Empathie als einen „Zustand“ zu definieren. „Ich möchte nicht mehr von einem „Zustand der Empathie“ sprechen, denn ich glaube, dass es sich hier eher um einen Prozess als um einen Zustand handelt“ (Rogers, 1980).

Begegnung in Therapie und Beratung ist ein Prozess, dessen konstruktives Gelingen im Sinne von Veränderung bestimmten Prozessbedingungen unterliegt (cf. Rogers, 1991).

Kongruenz, bedingungsfreie positive Beachtung und empathisches Verstehen sind drei Facetten der Art und Weise mit einer anderen Person zu sein (a way of being). Sie entstehen aus dem Grundvertrauen in die Person auf der Basis eines Menschenbildes, das an der Aktualisierungstendenz orientiert ist. Diese Art und Weise des Seins beschreibt Rogers als „Präsenz“. Kongruenz, bedingungsfreie positive Beachtung und empathisches Verstehen sind also nicht etwas, das wir – einmal erworben – an unsere Klienten herantragen in dem Vertrauen, dass sich dann schon alles Übrige ergibt, sondern sie entfalten sich in dem aktiven Bemühen, die so geprägte Begegnung immer wieder aufs Neue herzustellen, indem wir achtsam gegenwärtig sind.

Wir sind also in erster Linie präsent und damit auch offen für unser eigenes Erleben während des Prozesses. Wir stellen uns als GefährtIn für den/die KlientIn im Prozess ihrer/seiner inneren Erfahrung zur Verfügung, indem wir unser Beziehungsangebot (kongruent, bedingungsfrei wertschätzend und empathisch verstehend) beständig auf dem Hintergrund von (Selbst)reflexivität aktualisieren.

In diesem Sinne könnten wir vielleicht auf die Frage, was denn genau „personenzentriert“ ist antworten:

Personenzentriertes Handeln ist gekennzeichnet durch Gegenwärtigkeit (Präsenz) in der Begegnung, bei der das beständige Bemühen um Kongruenz, bedingungsfreie positive Beachtung und empathisches Verstehen als Prozessbedingung für konstruktive Veränderung betrachtet wird.

Und wir könnten versuchen, die Worte „(Grund)Haltung“, „Einstellung“ etc. zu ersetzen durch „Prozessbedingung“, „Beziehungsangebot“ oder auch „aktiven Prozess des Gegenwärtig-Seins“....

Literatur:

- C. R. Rogers, Empathie – eine unterschätzte Seinsweise in: C. R. Rogers / R. L. Rosenberg. Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit, 1980, Stuttgart)
- C. R. Rogers, Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung durch Psychotherapie in: C. R. Rogers / P. F. Schmid, Personenzentriert, 1991, Mainz)