

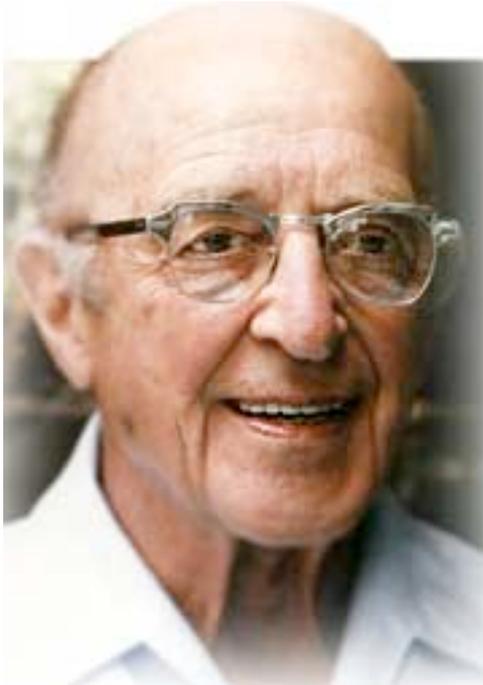
# Psychologie des Beratens und Begleitens

Nils Svensson, Bernd Wagner

# Klientenzentrierte Beratung und Gesprächsführung

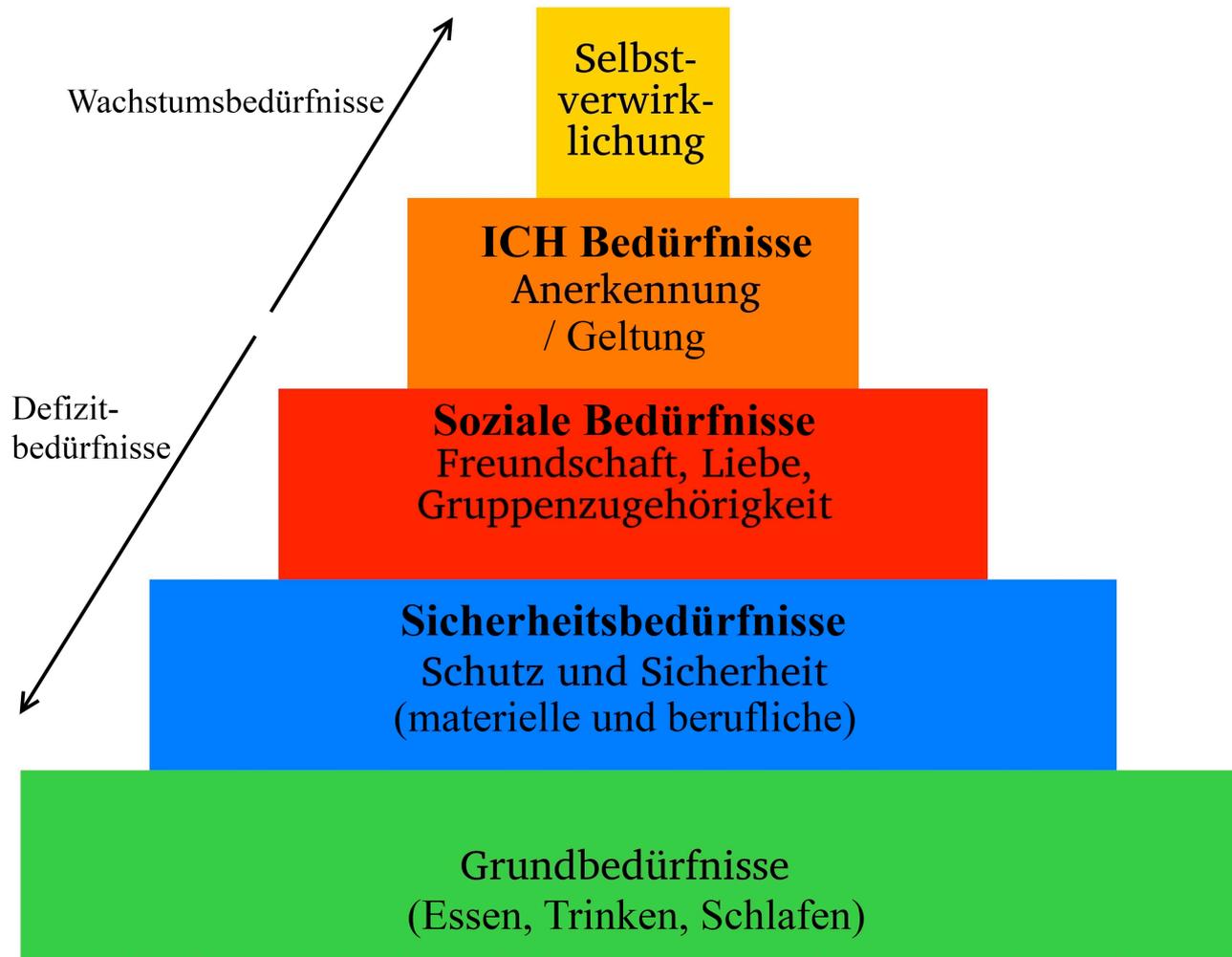
- **Übung**
- **Theoretische Einführung**
- Persönlichkeitsmodell
- 3 Grundvariablen
- Techniken:
  - Aktives Zuhören
  - Paraphrasieren
  - Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte
- **Üben und Reflektionen**

- In der Gruppe (2 bis 3 Personen) zusammensetzen.
- Person A findet eine Frage zu einem aktuellen persönlichen Thema, auf die sie eine Antwort finden möchte.
- Person B schreibt die Frage wortwörtlich auf.
- Der Beratungsprozess beginnt, Person B wiederholt wortwörtlich die formulierte Frage und lädt Person A **nonverbal** zum weiteren Erzählen und Reflektieren ein.
- Person B wiederholt an passenden Stellen (Gesprächspausen) wortwörtlich die Frage von Person A.
- Person C beobachtet den Prozess.
- Dauer: 20 Minuten.



- Geboren am 8. Januar 1902 in Oak Park, Illinois, einem Vorort von Chicago
- Studium der Agrarwissenschaften abgebrochen, dann Theologie.
- Studium der Psychologie an der Columbia University, New York. Masterabschluss 1928, Promotion 1931.
- 12 Jahre Tätigkeit als klinischer Psychologe mit delinquenten und unterprivilegierten Kindern. Er stellt fest, „dass der Klient derjenige ist, der weiß, wo der Schuh drückt, welche Richtung einzuschlagen [ist], welche Probleme entscheidend, welche Erfahrungen tief begraben gewesen sind“.
- Kontakt mit Psychoanalytiker Otto Rank, der „besonders den Aspekt der Sicherheit und der Geborgenheit in der therapeutischen Beziehung“ betonte.
- 1940 Professur an der „Ohio State University“
- Entwicklung vom nicht-direktiven zum klientenzentrierten Ansatz. In der Folge entstand daraus dann der personzentrierte Ansatz.
- Zunehmendes Interesse an soziale Fragen und Friedenspolitik (Irland, Südafrika)
- Gestorben am 4. Februar 1987 in La Jolla, Kalifornien

- Der zentrale Begriff der Störungstheorie bei Rogers ist der Begriff **Inkongruenz**.
- Rogers nimmt ein zentrales menschliches **Motiv** an, das er als „**Aktualisierungstendenz**“ bezeichnet: allgemeine Tendenz des Organismus, alle seine Fähigkeiten zur Aufrechterhaltung, Förderung und Weiterentwicklung einzusetzen.
- Aktualisierungstendenz ist damit das höchste Motiv in der Motivhierarchie.



Bedürfnispyramide nach Abraham Harold Maslow (1908-1970)

- Der Organismus kann **Erfahrungen** machen. Erfahrung ist dabei ein subjektiver Verarbeitungs- und Konstruktionsprozess.
- Die Person lebt nach Rogers in einer eigenen, **individuell erzeugten Welt**, die sich aus den Erfahrungen des Menschen bildet. Sie enthält auch Wissen, Ziele, Bewertungen usw.
- Der Organismus reagiert nicht auf „die Realität“, sondern auf die Wahrnehmung der Realität, die von der inneren Welt mitbestimmt wird.
- Der Organismus kann nun Erfahrungen daraufhin bewerten, ob sie zur Erhaltung und Förderung des Organismus **dienlich sind oder nicht**.

- **Gefühle** sind besonders relevante Aspekte von Erfahrung: Gefühle weisen immer auf subjektive Relevanzen von Erfahrungen hin.
- Erfahrungen sind z.T. Selbsterfahrungen: Die Person macht Erfahrungen mit sich selbst.
- Diese Erfahrungen bilden das Selbstkonzept oder „Selbst“.
- Rogers nimmt an, dass der Organismus einen „need for positive regard“ aufweist.
- Dieses Bedürfnis ist für die Entwicklung des Selbstwertes wesentlich.

- Erhält die Person positive Rückmeldung, insbesondere in Form von „unconditional positive regard“, dann entwickelt sich ein positiver Selbstwert.
- Erhält sie jedoch negative Bewertungen oder bedingte Anerkennungen, dann entwickelt sich ein negativer Selbstwert, der weitgehend von äußeren Anerkennungen abhängig ist.
- Selbstaktualisierungstendenz ist nach Rogers die Tendenz, den eigenen Selbstwert zu erhöhen.
- Die Selbstaktualisierungstendenz kann nun mit der Aktualisierungstendenz in Konflikt geraten.
- Dies ist z.B. der Fall, wenn eine Person versucht, ihren Selbstwert mit Hilfe von Strategien zu erhöhen, die dem Organismus als Ganzem nicht gut tun, z.B. durch permanente Leistungsbemühungen oder durch übertriebene Aufopferung für andere.

- Stehen Selbstaktualisierungstendenz und Aktualisierungstendenz in Widerspruch, dann weist die Person eine **Inkongruenz** auf.
- Eine Person kann dabei die Inkongruenz deutlich wahrnehmen: sie hat dann ein starkes Inkongruenz-Erleben.
- Es gibt aber auch Personen, die Inkongruenzen gar nicht mehr wahrnehmen.

Die Aufgabe des Beraters besteht nach Auffassung von Rogers darin,

- die Aussage des Patienten zu verdeutlichen,
- Emotion zu verbalisieren und
- Widersprüche im Erleben des Patienten aufzudecken.

- Die Aktualisierungstendenz ist die grundsätzliche Fähigkeit des Organismus sich selbst zu erhalten und sich weiterzuentwickeln.
- Rogers bezeichnet sie als „die dem Organismus innewohnende Tendenz zur Entwicklung all seiner Möglichkeiten; und zwar so, dass sie der Erhaltung oder Förderung des Organismus dienen“ (Rogers, 1991, S. 21).
- Ist das **grundlegende Axiom** des klientenzentrierten Ansatzes.
- Die klientenzentrierte Vorgehensweise ist demzufolge darauf ausgerichtet, diese jedem Menschen innewohnende Kraft zu unterstützen.
- Es geht Rogers um die „Suche nach freudvoller Spannung, Tendenz zur Kreativität, Tendenz, mühsam Gehen zu lernen, wo doch Krabbeln müheloser zur selben Bedürfnisbefriedigung führen würde“ (Rogers 1991, S. 22)

### 3 Beratervariablen:

- (1) einführendes Verstehen (Empathie)
- (2) unbedingte (bedingungslose) Wertschätzung
- (3) Echtheit / Kongruenz

- (1) einführendes Verstehen (Empathie)**
- (2) unbedingte (bedingungslose) Wertschätzung**
- (3) Echtheit / Kongruenz**

## Definition:

- Einführendes Verstehen bedeutet „den inneren Bezugsrahmen des anderen möglichst exakt wahrzunehmen, mit all seinen emotionalen Komponenten und Bedeutungen, gerade so, als ob man die andere Person wäre, jedoch ohne jemals die „Als-ob“-Position aufzugeben. (Rogers 1959, S. 37)

## Vorgehen:

- Auf die gefühlsmäßigen Empfindungen (Vorstellungen, Einstellungen, Werte) der Klientin **konzentrieren**.
- Versuchen, diese aus dem Bezugspunkt der Klienten zu **verstehen**.
- Der Klientin das so Verstandene möglichst präzise (accurate empathic understanding) **mitteilen**: fast fragend formuliert, als Angebot an die Klientin.
- Die Klienten nimmt die Empfindungen aus einer gewissen Distanz wahr und kann sie besser verarbeiten (wie bei einem Tagebuch).

## Weitere Hinweise:

- Zentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die „**innere Welt**“ des Klienten, auf seine Erlebnisverarbeitung und seine Bedeutungszuschreibungen. Die Klärung externaler Ereignisse sollte nicht im Vordergrund stehen.
- Versuchen Sie, bei jeder Klientenäußerung den **emotionalen Gehalt**, den gefühlshaften Kontext, die affektive Konnotation zu erfassen und teilen Sie dies dem Klienten mit.
- Formulieren Sie Ihre Interventionen eher in **Aussage**- als in Frageform. Fragen schaffen leicht eine kritische Distanz und blockieren ein spontanes, erlebnisnahes Antworten.
- Arbeiten Sie mit dem **Angebot des Klienten**! D.h., versuchen Sie nicht, dem Klienten ein Thema aufzudrängen, sondern knüpfen Sie mit Ihrer Intervention an der jeweils letzten Patientenäußerung an.
- Stellen Sie Ihre eigenen Überlegungen und Fragen (zunächst) beiseite.
- Versuchen Sie, zum „Sprachrohr“ des Klienten zu werden, indem Sie das von ihm Intendierte (aber nicht Gewusste) verdeutlichen.

## Techniken:

- Aufmerksam Zuhören.
- Pausen aushalten.
- Paraphrasieren: wörtlich
- Paraphrasieren: zusammenfassen, Synonyme
- Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte (VEE)

## **Technik 1: Aufmerksames Zuhören und Pausen aushalten (Momo)**

- Durch das Aushalten von **Pausen** wird dem Gegenüber die Gelegenheit zum Spüren, Reflektieren, Entwickeln von Gedanken gegeben.
- Auf allen Kanälen auf „**Empfang**“ schalten:
  - akustisch:
    - vor allem auf den emotionalen Inhalt hören
    - wiederkehrende Worte oder Sätze
    - Tonfall, Sprechtempo, Sprechpausen
  - visuell:
    - Mimik (z.B. angespannte Gesichtsmuskulatur)
    - Gestik (z.B. Herumrutschen auf dem Stuhl)
  - Passen die empfangenen Signale der Kanäle zusammen?
- Beraterin schweift in Gedanken nicht ab, denkt nicht über eine Aussage der Klientin nach, interpretiert nicht und gibt keine Ratschläge.
- Ziel: Das ganze momentane emotionale Empfinden der Klientin aufnehmen und sie aus ihrem Bezugsrahmen heraus verstehen lernen.

## **Technik 2: Paraphrasieren**

### 1. Wortwörtliche Wiederholung von wichtigen Äußerungen.

KI: „Wir waren gemeinsam im Auto unterwegs und dann hat er mich einfach so vor die Tür gesetzt. Das hat mich so wütend gemacht!“

Be: „So wütend.“

## **Technik 2: Paraphrasieren**

2. Wiedergabe des exakten Inhalts in eigenen Worten. Nutzung von Synonymen.

KI: „Ich kann mich nicht überwinden, zu ihm zu gehen und ihn zu fragen.“

Be: „Da können Sie nicht aus Ihrer Haut raus.“

KI: „Irgendwie traue ich mich nicht, ihm das zu sagen.“

Be: „Da fürchten Sie sich vor.“

Hinweise:

- einfache Wörter, kurze Sätze
- besser Adjektive und Verben als Substantive (Nicht: „Da spürten Sie Furcht“).

### **Technik 3: Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte (VEE)**

Dabei werden nicht nur die Emotionen aufgegriffen, die dem Klienten direkt zugänglich, d. h. bewusst sind. Sondern der Berater kommentiert auch Empfindungen aus der »nebligen Zone am Rande der Gewährwerdung« des Klienten.

Es sind dies Empfindungen, die der Klient spürt, die er vielleicht andeutet, aber noch nicht in Worte fassen kann.

Wenn der Klient seine Empfindungen so aus dem Munde des Therapeuten hört, nimmt er diese aus einer gewissen Distanz heraus wahr. Er kann sich so mit seinen emotionalen Erlebnisinhalten auseinander setzen, sie besser verstehen, und kann mehr vom aktuellen Erleben in seinem Bewusstsein zulassen. Durch Abwägen, Differenzieren und Konkretisieren seiner Wünsche und Ziele gelangt der Klient durch Selbstexploration schrittweise zu einer Klärung seiner Konflikte.

## **VEE (Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte) Skala:**

**Stufe 1:** Der Berater spricht die vom Klienten ausgedrückten persönlich-emotionalen Inhalte des Erlebens nicht an. Er erwähnt auch nicht die vom Klienten vorgebrachten äußeren Sachverhalte. Seine Äußerung besteht beispielsweise aus einer Belehrung oder Ermahnung.

**Stufe 2:** Die Äußerung des Beraters greift keine der vom Klienten ausgedrückten persönlich-emotionalen Inhalte des Erlebens auf. Sie beschränkt sich auf irgendwelche vom Klienten vorgebrachten äußeren Sachverhalte.

**Stufe 3:** Die Äußerung des Beraters verbalisiert einen oder einige nebensächliche der vom Klienten ausgedrückten Erlebnisinhalte. Sie erwähnt nicht diejenigen Erlebnisinhalte, auf die der Klienten in seiner Äußerung das Hauptgewicht legte; z. B. bezieht sich der Berater ausschließlich auf einen Inhalt, den der Klienten nur als Beispiel für den Hauptinhalt des Erlebens brachte.

**Stufe 4:** Die Äußerung des Beraters verbalisiert einen Teil der wesentlichen, vom Klienten ausgedrückten persönlich-emotionalen Inhalte des Erlebens. Es fehlen aber andere wesentliche Erlebnisinhalte.

**Stufe 5:** Die Äußerung des Beraters verbalisiert den überwiegenden Teil der wesentlichen, vom Klienten ausgedrückten persönlich-emotionalen Inhalte; es sind aber noch nicht alle wesentlichen Erlebnisinhalte berücksichtigt.

**Stufe 6:** Die Äußerung des Beraters enthält in genauer Form alle wesentlichen vom Patienten geäußerten persönlich-emotionalen Inhalte des Erlebens.

### **Technik 3: Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte (VEE)**

Übung: Die emotionale Botschaft der Klientin wahrnehmen und aufgreifen.

Beispiel:

- KI: „Wenn ich ihn schon heimkommen höre! Das Geschimpfe geht doch gleich wieder los.“
- **Nicht** auf den Inhalt eingehen („Ihr Mann kommt dann rein und schimpft“)
- sondern auf das Gefühl, das innere Erleben eingehen:
  - „Da graut Ihnen schon richtig vor“
  - „Sie haben das so satt“
  - „Sie haben das Gefühl: da komme ich nicht mehr gegen an“

## Grundgefühle nach Tausch:

abhängig

aggressiv

allein

ängstlich

durstig

einsam

ekelig

erregt

frei

freudig

geborgen

geduldig

gelangweilt

geliebt

gierig

hilflos

hungrig

kalt

krank

leer

leicht

lustvoll

müde

nervös

ratlos

schuldig

schwach

schwer

sicher

stark

stolz

traurig

trunken

überrascht

ungeliebt

unsicher

warm

wütend

zornig

### **Technik 3: Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte (VEE)**

Übung: Die emotionale Botschaft der Klientin wahrnehmen und aufgreifen.

Klientenaussagen:

- Ich gehe da auf keinen Fall mehr hin!
- Das hätten Sie sehen sollen, wie die gestaunt haben, als ich plötzlich in der Tür stand.
- Das geht jetzt schon jahrelang so. Tagaus, tagein, immer diese Nörgelei.
- Ich kann mich einfach nicht dazu überwinden, wenn da alle so am Tisch rum sitzen, auch mal den Mund aufzumachen und was zu sagen.
- Sie glauben nicht, wie kalt der Mann sein kann. So richtig eiskalt.
- Ich weiß schon, diese Schulabschluss wäre wichtig. Aber eine ganz schöne Umstellung ist das schon.
- Meinen Sie, mit der kann Ich noch reden? Das hat doch überhaupt keinen Sinn mehr.
- Ich kann auf den Jungen nicht mehr aufpassen. Der macht doch was er will!
- Irgendwie ist der Strom weg. Vor ein paar Jahren sah das noch ganz anders aus.
- Da bin ich einfach aufgestanden und habe denen meine Meinung gesagt. Ich glaube, ich bin nicht einmal rot geworden.

(1) einführendes Verstehen (Empathie)

(2) **unbedingte (bedingungslose) Wertschätzung**

(3) Echtheit / Kongruenz

**Definition:**

- „Unbedingte Wertschätzung“ bedeutet, „eine Person zu schätzen, ungeachtet der verschiedenen Bewertungen, die man selbst ihren verschiedenen Verhaltensweisen gegenüber hat“ (Rogers, 1959, S. 35)

**Vorgehen:**

- Die Klientin in ihrem „Da-Sein“ akzeptieren, ohne diese Akzeptanz an Bedingungen zu knüpfen.
- Unterscheidung zwischen Person und Verhalten:  
Klientin als Person - Verhalten der Klientin in einer Situation
- Selbstreflektion: „Wie weit bin ich in der Lage dazu – oder bereit, mich zu bemühen – einen anderen Menschen so zu akzeptieren, wie dieser ist, als ganze Person, mit allen Schwächen und Fehlern?“
- Klientin muss diese bedingungslose Wertschätzung als innere Beteiligung der Beraterin **spüren**: Inhalt und Tonfall des Gesagten, Mimik, Gestik, Körperhaltung

**Beispiel:** Klient: „Das Pauken fürs Examen erscheint mir als sinnlos. Viel wichtiger ist, dass ich mich für den Erfolg meiner Partei bei den Wahlen einsetze. Das erfordert jetzt meine ganze Kraft.“

### **5 Stufen:**

**Stufe 1:** Die emotionale Beziehung des Beraters zum Klienten ist von kühler Distanz oder mehr oder weniger deutlicher Ablehnung bestimmt. Der Berater stellt sich selbst als allein wertende Instanz dar oder beruft sich auf allgemeinen Normen. Person und Verhalten des Klienten wertet er ab oder lässt erkennen, dass er von ihm keinen entscheidenden Beitrag zur Lösung der Probleme erwartet.

Berater: „Durch ihre politische Aktivität gehen sie nun ihren eigentlichen Aufgaben aus dem Wege. Wenn sie nicht systematisch nach unserem Plan arbeiten, hat es keinen Zweck, die Beratung fortzusetzen.“

**Beispiel:** Klient: „Das Pauken fürs Examen erscheint mir als sinnlos. Viel wichtiger ist, dass ich mich für den Erfolg meiner Partei bei den Wahlen einsetze. Das erfordert jetzt meine ganze Kraft.“

### **5 Stufen:**

**Stufe 3:** Der Berater ist dem Klienten gleich bleibend freundlich zugewandt, wobei eine gewisse Distanz gewahrt bleibt. Den Verhaltensweisen und Bewertungen des Klienten steht der Berater neutral gegenüber, so dass seine freundliche Beziehung zum Klienten von Ihnen nicht beeinflusst wird.

Berater: „Sie finden sich da in einem Konflikt zwischen den Anforderungen des Studiums und der politischen Ereignisse. Und ihnen ist die politische Arbeit so wichtig, dass sie lieber die Examensvorbereitungen unterbrechen.“

**Beispiel:** Klient: „Das Pauken fürs Examen erscheint mir als sinnlos. Viel wichtiger ist, dass ich mich für den Erfolg meiner Partei bei den Wahlen einsetze. Das erfordert jetzt meine ganze Kraft.“

### 5 Stufen:

**Stufe 5:** Der Berater lässt durchweg tiefe Achtung für den persönlichen Wert des Klienten und seine Möglichkeiten erkennen, so dass sich dieser in jeder Hinsicht frei fühlt, er selbst zu sein. Die Beziehung wird auch nicht beeinträchtigt, wenn der Klient unerwünschtes Verhalten zeigt oder sich emotional distanziert. Der Berater ist ernst engagiert, den Klienten bei seiner Selbstfindung zu unterstützen. Gerade deshalb können ihm Gegensätze der Sehweise und der Wertung zum Problem werden, sodass er den Klienten damit konfrontiert, ohne aber dessen Freiheit zu beeinträchtigen.

Berater: „Die Parteiarbeit bedeutet jetzt viel mehr für sie als die Examensvorbereitung, und ich verstehe gut, dass Ihnen das zentral wichtig ist. Es bewegt mich aber auch, wie sie eine tragfähige Grundlage für ihre Zukunft schaffen können... „

## **Förderliche Verhaltensweisen:**

- Erfahrungen und Modelle verwenden:
  - Ich stelle mir vor, ob ich die Situation der Klientin kenne, ob es mir irgendwann auch einmal so ergangen ist.
  - Ich versuche mir jemanden zu vergegenwärtigen oder schaue jemanden an, der sehr gut diese unbedingte Wertschätzung verwirklichen kann.
- Die Klientin spielen:
  - Ich stelle mir vor, dass ich die Klientin, so wie ich sie erlebe, in der Supervisionsgruppe vorspiele.
- eigene Kongruenz als Beraterin erhöhen:
  - sich seinen eigenen Istzustand zugestehen und akzeptieren, was vorhanden ist
  - unklaren Leistungsdruck abbauen
- aus dem Bereich des einführenden Verstehens:
  - Vertrautes suchen und sich nicht sofort unter Druck setzen, die Klientin gleich zu verstehen

## Übung:

- Ein Klient, ca. 54 Jahre alt, von Beruf Kraftfahrzeugschlosser, beklagt sich darüber, dass er nach 10 Jahren Zugehörigkeit zu einer Firma nach einem Diebstahl von einigen Zubehörteilen gleich entlassen wurde und nun schon seit acht Wochen arbeitslos ist und noch keine Stelle gefunden hat.

## Aufgaben:

- ① Sammeln Sie so viele spontane Erwiderungen wie möglich, die gar keine oder nur wenig unbedingte Wertschätzung erkennen lassen (Stufe 1 der Skala).
- ② Sammeln Sie spontane Erwiderungen, die eine unbedingte Wertschätzung erkennen lassen (Stufe 3 oder 5 der Skala).

- (1) einführendes Verstehen (Empathie)
- (2) unbedingte (bedingungslose) Wertschätzung
- (3) Echtheit / Kongruenz**

## (3) Echtheit / Kongruenz

---

### Definition:

- Echtheit / Kongruenz bedeutet, dass die Beraterin sich dessen, was sie erlebt oder empfindet, deutlich gewahr wird, dass ihr diese Empfindungen verfügbar sind und sie dieses Erleben in den Kontakt mit der Klientin einbringt, wenn es angemessen ist (Rogers, 1997, S. 31)

### Vorgehen:

- In der Begegnung mit der Klientin keine „Rolle“ spielen, sondern als Person da sein.
- Erforderlich ist ein Offensein für sich selber, für das eigene Erleben.
- Rogers: „Niemand erreicht diesen Zustand ganz und gar, aber je mehr der Therapeut imstande ist, akzeptierend auf das zu achten, was in ihm selbst vor sich geht, und je besser es ihm gelingt, ohne Furcht das zu sein, was die Vielschichtigkeit seiner Gefühle ausmacht, umso größer ist die Übereinstimmung mit sich selbst“
- Nötig (nach Schulz von Thun): Minimum an Selbstwert und größtmögliche Angstfreiheit in der Institution. -> Wachstumsaufgabe für jede Beraterin.

### (3) Echtheit / Kongruenz

---

**Beispiel:** Klientin: (Nach einer Aggression, die die Beraterin deutlich irritiert hat.), „Sie sehen ja ganz schön mitgenommen aus. Das hätten Sie wohl nicht gedacht, dass ich Ihnen mal so die Meinung sage.“

#### 5 Stufen:

**Stufe 1:** Es bestehen offensichtlich Widersprüche zwischen Erleben und Verhalten der Beraterin. Sie bemüht sich, als Person ungreifbar zu bleiben und lenkt ab, wenn die Klientin versucht, sich mit ihrer Person zu beschäftigen.

Beraterin: „Denken Sie, das macht mir etwas aus...?“

### (3) Echtheit / Kongruenz

---

**Beispiel:** Klientin: (Nach einer Aggression, die die Beraterin deutlich irritiert hat.) „Sie sehen ja ganz schön mitgenommen aus. Das hätten Sie wohl nicht gedacht, dass ich Ihnen mal so die Meinung sage.“

#### 5 Stufen:

**Stufe 3:** Das Verhalten der Beraterin entspricht ihrer persönlichen Besonderheit. Es ist keinerlei Widerspruch zwischen Erleben und Verhalten erkennbar. Über ihr Erleben macht sie insofern vorsichtige Mitteilung, als die Klientin danach fragt und es die therapeutische Beziehung erfordert.

Beraterin: „Ja, das kam schon überraschend. Ich mache mir jetzt Gedanken, was eigentlich die Ursache für diese Aggression war.“

**Beispiel:** Klientin: (Nach einer Aggression, die die Beraterin deutlich irritiert hat.) „Sie sehen ja ganz schön mitgenommen aus. Das hätten Sie wohl nicht gedacht, dass ich Ihnen mal so die Meinung sage.“

### **5 Stufen:**

**Stufe 5:** Die Beraterin ist spontan in der Interaktion, sie gibt freien Einblick in ihr Erleben. Das Gespräch wird auf diese Weise zu einer wechselseitigen partnerschaftlichen Interaktion.

Beraterin (sich selbst explorierend): „Ich erlebte Sie plötzlich ganz anders als in unseren bisherigen Gesprächen. Ich habe nun ein zwiespältiges Gefühl. Einerseits freut es mich, Sie so eigenwillig und kraftvoll zu sehen, andererseits fühle ich mich verletzt, missverstanden. Es wäre mir wichtig, wenn wir klären könnten, woraus sich diese Spannung zwischen uns ergeben hat.“

**Achtung:**

Rogers: „Dieses Konzept könnte leicht missverstanden werden. Es besagt gewiss nicht, dass der Berater den Klienten mit all seinen Problemen oder Empfindungen belasten soll. Oder dass er mit jeder Regung, die ihm durch den Sinn geht, unbeherrscht herausplatzen soll. Aber er soll Gefühle, die in der Beziehung permanent wieder auftauchen, akzeptieren und auch äußern. Der Berater soll der **Versuchung widerstehen, sich hinter einer professionellen Maske zu verbergen.**“

## (3) Echtheit / Kongruenz

---

### Reflektion:

- In welchen Alltagssituationen sind Personen nicht authentisch, d.h. das, was diese Personen sagen, stimmt nicht mit ihren wahren Gedanken und Gefühlen überein?
- In welchen Situationen fällt es leicht, echt und kongruent zu sein?
- Welche Auswirkungen mag ein Selbsteinbringen einer Beraterin, d.h. ein Sprechen über ihre momentanen Gefühle in Bezug auf die Klientin oder das Problem der Klientin, haben? In welcher Situation mag dies angemessen / unangemessen sein?

### (3) Echtheit / Kongruenz

---

#### Übung:

Ordnen Sie die folgenden sechs Klientenaussagen der entsprechenden Ausprägung an Echtheit zu (hohe / niedrige Ausprägung):

1. Ich glaube, dass sie (die Beraterin) Gefühle hat, die unsere Beziehung erschweren und die sie mir gegenüber nicht äußert.
2. Ich spüre, dass sie mir gegenüber eine Rolle spielt oder eine Fassade zeigt.
3. Sie ist ganz offen sie selber in unserem Beziehungsverhältnis.
4. Sie drückt mir gegenüber ihre wahren Eindrücke und Gefühle aus.
5. Was sie mir sagt, gibt oft einen falschen Eindruck von ihren Gedanken und Gefühlen zu diesem Zeitpunkt.
6. Sie ist ungezwungen und fühlt sich wohl in unserem Beziehungsverhältnis.

## **Zusammenfassung** der sechs Bedingungen für Persönlichkeitswachstum

1. **Psychologischer Kontakt** von zwei Menschen: Zwei Menschen nehmen eine Beziehung zueinander auf, bedeuten einander etwas, reagieren aufeinander.

1. Psychologischer Kontakt von zwei Menschen: Zwei Menschen nehmen eine Beziehung zueinander auf, bedeuten einander etwas, reagieren aufeinander.
2. Der **inkongruente Klient**: Er ist mit sich uneins, verletzlich, ängstlich. Er kann Erfahrungen nicht in sein Selbstbild integrieren (=Inkongruenz).  
Unbewusste Inkongruenz: Verletzbarkeit  
Erahrte Inkongruenz: Spannungszustand, Angst.

1. Psychologischer Kontakt von zwei Menschen: Zwei Menschen nehmen eine Beziehung zueinander auf, bedeuten einander etwas, reagieren aufeinander.
2. Der inkongruente Klient: Er ist mit sich uneins, verletzlich, ängstlich. Er kann Erfahrungen nicht in sein Selbstbild integrieren (=Inkongruenz).  
Unbewusste Inkongruenz: Verletzbarkeit  
Erahrte Inkongruenz: Spannungszustand, Angst.
3. Der **kongruente Berater**: In der Beziehung zum Klienten und mit sich ist der Berater kongruent, ist mit sich eins. Er kann in der Beziehung echt, er selbst sein.

1. Psychologischer Kontakt von zwei Menschen: Zwei Menschen nehmen eine Beziehung zueinander auf, bedeuten einander etwas, reagieren aufeinander.
2. Der inkongruente Klient: Er ist mit sich uneins, verletzlich, ängstlich. Er kann Erfahrungen nicht in sein Selbstbild integrieren (=Inkongruenz).  
Unbewusste Inkongruenz: Verletzbarkeit  
Erahrte Inkongruenz: Spannungszustand, Angst.
3. Der kongruente Berater: In der Beziehung zum Klienten und mit sich ist der Berater kongruent, ist mit sich eins. Er kann in der Beziehung echt, er selbst sein.
4. **Unbedingte Wertschätzung** des Klienten durch den Berater: Der Klient wird mit all seinen Erfahrungen **bedingungslos** angenommen, so dass sich folgender Effekt zeigt: Der Klient kann als selbständige Person intensiv über sich selber nachdenken und sich um die eigenen Erfahrungen kümmern. Rogers (1957) betont, dass die bedingungslose Wertschätzung stets ein Ziel sein sollte, welches allerdings nur theoretisch zu erreichen sei.

5. **Empathischer Austausch:** Auf dem Weg der Empathie (Einfühlung) erfährt der Berater den Inneren Bezugsrahmen des Klienten und versucht, dem Klienten die Erfahrungen, die er als Berater auf diesem Weg macht, mitzuteilen. Die Wahrnehmung der Erfahrungen, die der Klient erlebt, wird vom Berater verstanden, soll jedoch nicht zur eigenen Erfahrung werden, sonst identifiziert sich der Berater mit dem Klienten.

5. **Empathischer** Austausch: Auf dem Weg der Empathie (Einfühlung) erfährt der Berater den Inneren Bezugsrahmen des Klienten und versucht, dem Klienten die Erfahrungen, die er als Berater auf diesem Weg macht, mitzuteilen. Die Wahrnehmung der Erfahrungen, die der Klient erlebt, wird vom Berater verstanden, soll jedoch nicht zur eigenen Erfahrung werden, sonst identifiziert sich der Berater mit dem Klienten.
6. Der Klient nimmt das empathische Verstehen und die bedingungslose Wertschätzung des Beraters zumindest in Ansätzen wahr.

## Literatur:

Eckert, J., Biermann-Ratjen, E.-M., und Höger, D. (2006). *Gesprächspsychotherapie: Lehrbuch für die Praxis*. Heidelberg: Springer.

Finke, J. (2004). *Gesprächspsychotherapie: Grundlagen und spezifische Anwendungen*. 3., neubearb. und erw. Aufl. Stuttgart: Thieme.

Rogers, C.R. (1999). *On Becoming a Person a Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Co.

Rogers, C.R. (1995). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin Co, 1995.

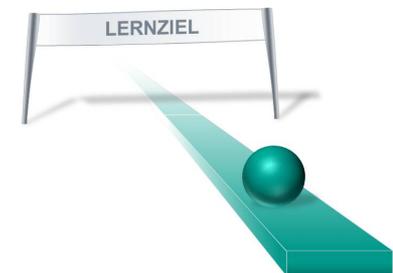
Rogers, C.R. (1991). *Person-zentriert: Grundlagen von Theorie und Praxis*. Edition Psychologie und Pädagogik. Mainz: Grünewald.

Tausch, R. (1973). *Gesprächspsychotherapie*. 5., erg. Aufl. Göttingen: Verl. für Psychologie, Hogrefe.

**Weinberger, S. (2013). *Klientenzentrierte Gesprächsführung: Lern- und Praxisanleitung für psychosoziale Berufe*. 14. Aufl. Weinheim: Juventa.**

**Ich danke Ihnen recht herzlich für die Aufmerksamkeit und  
Mitarbeit!**

Nils Svensson



**Ich danke Ihnen recht herzlich für ein spannendes Semester!**

**Nils Svensson & Bernd Wagner**

