

Die personenzentrierte Theorie

Das Selbst und die Selbstverwirklichung (Carl Ransom Rogers)

- Jeder besitzt Tendenz zur Entwicklung all seiner Möglichkeiten im Sinne der Erhaltung und Entfaltung des Organismus
- → Aktualisierungstendenz = Tendenz zur Selbstverwirklichung (Grundbedürfnis nach Verwirklichung im Sinne des Strebens nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung, sowie Ausschöpfung seiner eigenen Möglichkeiten)
- Grundlegende Motiv für Tätigwerden des Menschen und dient der Entfaltung und Erhaltung des Organismus
- Die Verkörperung der Aktualisierungstendenz = organismisches Erleben
- Geschieht immer in Auseinandersetzung mit Erlebnissen und Erfahrungen, die ein Mensch macht, unterwirft ständig einer Bewertung in wie weit sie der Selbstverwirklichung hilfreich sind/entgegenwirken
- Organismischer Bewertungsprozess: Prozess des Organismus, Erfahrungen aufzunehmen und bewerten, inwieweit sie das Streben nach Selbstverwirklichung fördern/einschränken

Organismus stellt eine Ebene des Erfahrens und Wertens dar, welche mehr/weniger verdeckt ist

Das Selbstkonzept

- Teil der AT, der für Entwicklung des eigenen Selbst/Selbstkonzepts aufgrund von Erfahrungen/Wahrnehmungen wesentlich → Selbstaktualisierung
- Erfahrungen bilden das Selbst und schließlich das Selbstkonzept (wertendes Bild von sich)
- Einschätzung der eigenen Person in verschiedenen Bereichen, eigene subjektive Betrachtung die nicht mit Wirklichkeit übereinstimmen muss
- Selbstkonzept = Realselbst + Idealselbst
- Realselbst → tatsächliche Bild, das eine Person von sich hat, stellt Bewusstsein eines Menschen dar über das, was er ist und was er kann
- Idealselbst → Bewusstsein, wie er gern sein möchte/wie die anderen ihn haben möchten
- Menschen wollen Diskrepanz ziemlich gering halten → entspannt, positiv ausgeglichen

Entstehung des Selbstkonzeptes

- Fortlaufende Erfahrungen mit der eigenen und über die eigene Person → Selbstkonzept
- Für Zuwendung/Bestätigung übernimmt Kind Forderungen seiner Eltern/anderer Bezugspersonen → Kind verinnerlicht Forderungen, die sich im Selbstkonzept zeigen
- Forderungen der Bezugsperson die Selbstkonzept prägen
- Positiven/negativen Rückmeldungen, die die Sichtweisen bestimmen, die eine Person hat
- Beziehungsbotschaften, die etwas über Beziehung sagen und Zuschreibungen prägen das Selbstkonzept
- Kind, das nur unter Bedingungen geliebt wird → Bewertungsbedingungen (Wertmaßstäbe anderer Personen, die das Kind erfüllen muss, um die Zuneigung und Wertschätzung dieser Person zu erhalten)
- Wenn Kind Wertmaßstäbe verinnerlicht, kann sich selbst nur positiv sehen, wenn sich im Sinne der Bedingungen verhält, wenn nicht erlebt es sich selbst als ablehnenswert
- Für Anerkennung/Zuwendung von Eltern zu sichern eigene Bedürfnisse/Gefühle verläugnen und die damit verbundenen Gefühle nicht mehr wahrzunehmen

Selbstkonzept und Selbstachtung

- So wie Bezugspersonen das Kind sehen/achten, so sieht/achtet sich auch selbst
- Positive Beachtung/Wertschätzung entscheidende Rolle → notwendig seelische Entwicklung
- Wenn geringschätzender Umgang, eigene Person wenig achten, Verunsicherung Selbstwertgefühls, Mangel an Vertrauen zu sich selbst und Umwelt
- Selbstachtung: gefühlsmäßig wertende Einstellung einer Person zu sich selbst und Wertschätzung, die eine Person für sich selbst empfindet
- Selbstachtung hängt sehr eng mit Selbstkonzept zusammen → überwiegend hohe Selbstachtung → mehr flexibles Selbstkonzept (Erfahrungen akzeptieren, in ihr Selbstkonzept zu integrieren/anzupassen)
- Geringe Selbstachtung → starres Selbstkonzept → nicht in der Lage neue Erfahrungen integrieren – müssen abgelehnt werden

Die (Nicht-)Stimmigkeit mit sich selbst

- Zwei Ebenen des Wertens: Des Organismus, die des Selbstkonzeptes
- Organismische Bewerten: zielsichere, für den Menschen das zu sich selbst führende
- Bewertung Selbstkonzept: nach den verinnerlichten Sichtweisen und Vorstellungen, die von außen an das Kind herangetragen wurden

Die Beziehung zwischen Aktualisierung und Selbstkonzept

- Übereinstimmung des Selbstkonzeptes mit dem organischen Erleben = Kongruenz
- = Das was eine Person in sich selbst erfährt, von ihr auch bewusst so gesehen wird und mit dem, wie sie sich selbst sieht und sein möchte, in Einklang steht
- Mensch kann seinem „wahren Selbst“ entsprechen, Entwicklungsmöglichkeiten entfalten, verwirklichen, Unabhängigkeit/Selbstbestimmung erlangen
- Zueinander in Widerspruch: verinnerlichten Sichtweisen und Vorstellungen des Selbstkonzeptes stimmen nicht mit der AT, der Selbstverwirklichung überein
- Diskrepanz des Selbstkonzeptes mit organischem Erleben → Inkongruenz → Bild von sich selbst stimmt nicht mit dem überein, was eine Person in sich erfährt
- Wegen Unvereinbarkeit nicht mit seinem „wahren Selbst“ entsprechen → In Hintergrund
- Unvereinbarkeit setzt Prozess der Selbstentfremdung in Gang
- Wird Inkongruenz aufrechterhalten, dass Selbstkonzept dagegen wehrt, Erfahrungen zu integrieren, so entsteht im Menschen Konflikt (Ausgangspunkt seelische Fehlentwicklung)

Die Bewältigung von Erfahrungen

- Flexibles Selbstkonzept: Erfahrungen akzeptieren und in ihr Selbstkonzept zu integrieren, auch wenn diese vom Selbstkonzept abweichen → dadurch kongruenten Zustand aufrechterhalten/wiederherstellen
- Starres Selbstkonzept: neue Erfahrung nicht anpassen können, nicht im Stande Unstimmigkeit zwischen aktuelle Erfahrung und Selbstkonzept zu überwinden und somit inkongruenten Zustand zu beseitigen → Jede Erfahrung die SK gefährdet = bedrohlich
- Um bestehende Selbststruktur aufrecht zu halten/schützen werden bedrohliche Erfahrungen abgewehrt → Verleugnung/Verzerrung
- Verleugnung: Existenz einer Erfahrung wird verneint
- Verzerrung: Erfahrung tritt in Bewusstsein, Bedeutung wird so entstellt/verändert, dass mit Selbstkonzept wieder übereinstimmt
- Bewahren weitere Verletzung Sk & schaut, dass Selbstachtung nicht noch mehr weg → Auf Dauer führt zu Verfälschung der Realität, sodass realitätsgetreue Bewältigung unmöglich

Die Entstehung psychischer Fehlentwicklung

- Aus andauernder Unvereinbarkeit von organismischem Erleben und Sk ergeben sich innerpsychische Spannungen, die Individuum als einen quälenden Zustand erlebt
- Durch Inkongruenz erlebte Konflikt versucht Individuum, Konflikt um den Preis von Symptomen zu verleugnen
- Voraussetzung: aktuelle Erfahrung oder aktuelles Lebensereignis welches die Inkongruenz gewärtig werden lässt. Wegen Lebensereignissen/Erfahrungen ist auf Dauer nicht möglich, Inkongruenz nicht wahrzunehmen
- Psychische Störung entsteht durch Zusammenspiel von bestehender Inkongruenz, welche aufgrund eines Starren Sk/ Erfahrungen/Ereignis nicht aufgelöst werden kann und einer

Bedeutung der personenzentrierten Theorie für die Erziehung

- Rogers setzt großen Wert auf Grundhaltung des Erziehers, die das Kind nicht zu sehr in seinem Selbstverwirklichungsstreben einschränkt und seinem Wesen gemäß handeln lässt
- Nur dann entwickelt sich zu einem positiven und sozialen Wesen, dem man Vertrauen kann

Bedingungslose Wertschätzung

- Bedingungslose Wertschätzung besteht darin, dass Achtung, Anerkennung und Wohlwollen nicht mit Bedingungen verknüpft/abhängig sind
- Kann Selbstkonzept förderlich verändern und den neuen Erfahrungen flexibel anpassen
- Mensch ist imstande, Verhalten an eigene seelische Realität & nicht an vorgegebenen Wertmaßstäben anderer orientieren

Förderliche Haltung in der Erziehung

- Eng mit Wertschätzung zusammen, hängt Verstehen und Echtheit (Tausch&Tausch)
- In Erziehung, fördernde nicht dirigierende Einzeltätigkeiten erforderlich
- Aus Rogers Theorie geht Trennung von Person und Sache heraus (Belohnung...auf Verhalten beziehen)

Die klientenzentrierte Theorie (Gesprächspsychotherapie)

Das Ziel therapeutischen Vorgehens

- Grundannahme: Mensch nach Erhaltung, Entfaltung und Verwirklichung seiner Entwicklungsmöglichkeiten sowie nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung strebt
- Ziel: Aufhebung der Erstarrung der Aktualisierungstendenz, damit der Mensch seine Entwicklungsmöglichkeiten wieder entfalten und seine Auflösung des Inkongruenten Zustandes, in dem sich der Klient befindet
- Handlungsleitend ist die Orientierung am Klienten, mit der Absicht Individuum besseres Verständnis über sich und zu größerer Unabhängigkeit um Probleme besser lösen zu können
- Erfolg ist von den Haltungen des Therapeuten in der Kommunikation mit Klienten abhängig
- Wenn Therapeut Wertschätzung ohne Bedingungen, Echtheit, Verstehen zeigt, kommt es zu einer Veränderung

Verfahren im klientenzentrierten Konzept

- Zwei verschiedene Verfahren, um zu wichtigsten und belastenden Problemen vorzudringen
- Aktive Zuhören:
- Paraphrasieren Wiederholen der Aussagen des Klienten vom Therapeuten
- Verbalisieren: Wiederholen der persönlich/emotionalen Erlebniswelt des Gesprächspartner
- Selbstexploration: fortschreitende Selbstwahrnehmung eigener Möglichkeiten/ Verhaltensweisen, um selbst Lösungen zu finden

Kritische Würdigung der personenzentrierten Theorie

- Gegen Psychoanalyse und Behaviorismus (mechanisches Verhalten)
- Mensch hat aktive Selbststeuerung
- Mensch ist in seinem Kern „gut“, strebt nach gesunder/selbstbestimmte Persönlichkeit, entwickelt zu positivem und sozialem Wesen, dass man vertrauen kann
- Mensch wächst glücklich/gesund heran, unterdrückt man guten Kern → psychisch krank
- Bei Erziehung mit Bedingungen → Mensch wird destruktiv
- Sieht den Mensch als Ganzheit → menschliches Erleben/Verhalten sind Sinn/Zielorientiert
- Beschreibt und erklärt Erleben und Verhalten nur begrenzt
- Motorische und Kognitive Prozesse sind ausgeschlossen
- Nicht alle seelischen Fehlentwicklungen lassen sich auf Diskrepanz... zurückführen
- Baut alles auf einer nicht beweisbaren These auf
- Begriffe sind mehrdeutig und für die Wissenschaft nicht zu gebrauchen