

Proseminar A1

Theorieblock

Grundlagen Personzentrierter Theoriebildung

Themen - Inhalte:

- Theorien zu Helfen und Heilen
- Prinzipien personzentrierter Theoriebildung
- Reflexion eigener Theorien und Haltungen
- Grundbegriffe und Essenzen des PZA
- Übungen und Demonstrationen

Grundprinzipien der Humanistischen Psychotherapie

- Der Mensch ist mehr als die Summe seiner Bestandteile.
- Der Mensch steht grundsätzlich in humanen Bezügen.
- Der Mensch lebt bewusst.
- Der Mensch hat Wahlfreiheit.
- Der Mensch lebt auf Ziele hin.

Von der Anthropologie zur Therapie:

- *Philosophische Anthropologie*: wie und was ist der Mensch?
- *Motivationstheorie*: warum handeln Menschen so und nicht anders?
- *Persönlichkeitstheorie (inkl. Entwicklungstheorie)*: wie entwickeln und verändern sich Menschen?
- *Krankheits-/Störungstheorie*: wie kommt es zu psych. Störungen u. Leiden?
- *Therapietheorie*: wie kann man sie beeinflussen / wie geschieht Hilfe?

Menschenbild – Personbegriff:

substantielles Personverständnis – Person als Selbständig-Sein

- individuelle Einmaligkeit
- unaustauschbarer Wert
- unabdingbare Würde

relationales Personverständnis – Person als In-Beziehung-Sein

- primäre Beziehungsangewiesenheit

Begriffspaare: Autonomie – Solidarität, Souveränität – Engagement

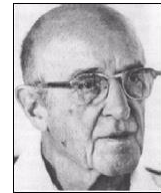
Persönlichkeitstheorie

Beziehungstheorie

Aktualisierungstendenz	Begegnung
Erfahrung und Symbolisierung	Gegenwärtigkeit (Präsenz)
Selbst und Selbstaktualisierungs-tendenz	Unmittelbarkeit
Kongruenz/Inkongruenz zwischen Selbst und Erfahrung	prosoziale Motivation
	„Wir“... Miteinander-Sein

„Ich stelle die Hypothese auf, dass eine positive Persönlichkeitsveränderung von Bedeutung nur in einer Beziehung zustande kommt.“

Rogers 1957



Axiom: Aktualisierungstendenz

Ist die grundsätzliche Fähigkeit des Organismus, sich selbst zu erhalten und weiterzuentwickeln.

Dem Menschen eigene Tendenz alle seine Möglichkeiten konstruktiv in die Wirklichkeit umzusetzen - sich selbst zu „verwirklichen“

Natürliche Tendenz des Menschen zur Entwicklung seiner Fähigkeiten, zur Reife und Lebensbereicherung.

Differenzierung – Entfaltung – Kreativität

Umgebungsbedingungen fördern oder hemmen.

Erfahrung und Symbolisierung

Die Erfahrungswelt ist die „Realität“ des Menschen.

Erfahrung (Erleben) ist alles was sich in einem Moment innerhalb des Organismus abspielt und prinzipiell gewahr (bewusst) werden kann.

Sie ist emotional getönt und dieses Gefühl wird Teil der Erfahrung.

Mit der Bewusstwerdung wird die Erfahrung, mehr oder weniger exakt, symbolisiert.

Selbst und Selbstaktualisierungstendenz

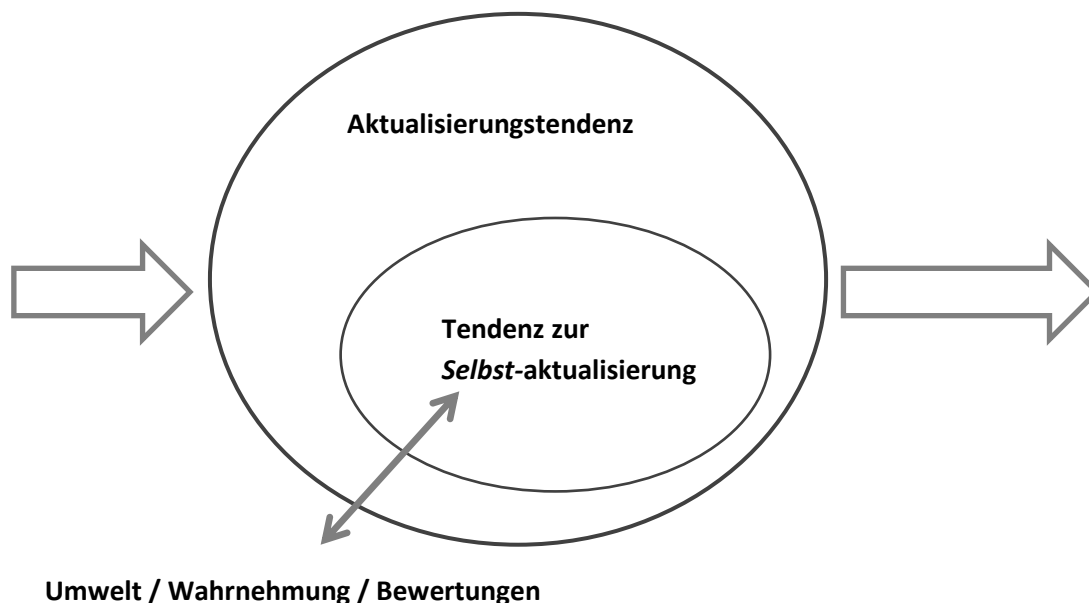
Der Mensch hat die Fähigkeit zur Reflexion der eigenen Person.

Das Selbst entsteht und entwickelt sich aus den Erfahrungen mit der eigenen Person in Beziehungen.

Das Selbst ist die Ganzheit der Wahrnehmungen.

Selbstkonzept sind die Annahmen eigener Eigenschaften und Fähigkeiten und deren Bewertung.

Selbstaktualisierungstendenz ist der Teil der AT der dazu dient das eigene Selbst zu erhalten und zu verbessern. Erhaltung des Selbstkonzeptes.



Kongruenz/Inkongruenz zwischen Selbst und Erfahrung

Kongruenz ist die Übereinstimmung zwischen Selbst und (organismischer) Erfahrung.

Integration (exakte Symbolisierung) von Erfahrung in das Selbst macht es flexibel, stabil, anpassungs- und widerstandsfähig, offen und entwicklungsfähig.

Ein rigides Selbst wehrt Erfahrungen ab, verleugnet sie oder symbolisiert sie verzerrt.

Im Widerspruch zwischen Selbst und Erfahrung entsteht eine ständige Spannung, die Inkongruenz.

Beziehungstheorie

Personalisation:

Prozess des Selbstständigwerdens

Prozess des Beziehungsgestaltens

Personale Begegnung:

ohne Beurteilung und Vereinnahmung

Respekt und An-erkennung des Anderen

verstehende Konfrontation

dialogische Spannung

Präsenz (Gegenwärtigkeit) – Unmittelbarkeit in der Begegnung

Entwicklungstheorie

Aktualisierungstendenz strebt nach Entfaltung der Möglichkeiten.

Kind entwickelt Bedürfnis nach pos. Beachtung (Wertschätzung).

Diese verhilft dem Kind zur Entwicklung eines eigenen pos. Bewertungssystems
– pos. Selbstbeachtung.

Fehlt diese, wird eigene (organismische) Erfahrung abgewehrt oder verzerrt symbolisiert.

Mensch hat Grund-Bedürfnis nach Empathie (Bedürfnis nach Verstandenwerden).

Personzentrierte Therapie: nicht-direktiv – klientenzentriert - personzentriert

„Psychotherapeutisch handeln bedeutet, die potentiell vorhandenen Fähigkeiten eines kompetenten Individuums zu fördern.“

Rogers 1959

Therapieziele der Personzentrierten Psychotherapie

Erfahrungsoffenheit und Gegenwärtigkeit („Präsenz“)

Selbstannahme

Identität und Authentizität

Autonomie und innere Freiheit (internale Kontrollüberzeugung und Wertsetzungen)

Entwicklung zum „Prozess-Sein“

Beziehungsfähigkeit

Theorie der leidenden Person

Inkongruenz zwischen Selbst und Erfahrung („Souveränitätsmängel“)

Inkongruenz zwischen Person und Anderen in der Gesellschaft („Beziehungsmängel“)

Selbstaktualisierungstendenz kommt in Widerspruch zur Aktualisierungstendenz und folgt dem rigiden/verzerrten Selbstkonzept

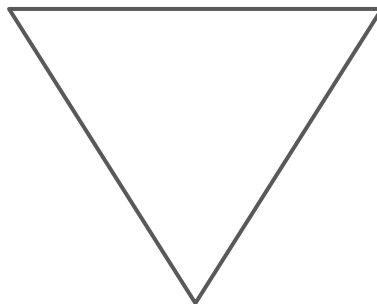
Abwehrverhalten – desorganisiertes Verhalten

Bedingungen des therapeutischen Prozesses (nach C. Rogers)

1. Die beteiligten Personen befinden sich in Kontakt.
2. Eine Person („Klient/in“) befindet sich im Zustand der Inkongruenz, sie ist verletzlich oder angstvoll.
3. Die zweite Person („Therapeut/in“) ist kongruent in der Beziehung.
4. Der/Die Therapeut/in empfindet bedingungsfreie, positive Beachtung gegenüber dem Klienten /der Klientin
5. Der/Die Therapeut/in erfährt empathisch den inneren Bezugsrahmen des Klienten /der Klientin.
6. Der/Die Klient/in nimmt zumindest in geringem Ausmaß die Bedingungen 4 (positive Beachtung) und 5 (Empathie) wahr.

Die personzentrierten Grundhaltungen - Förderliche Beziehungsgestaltung

Authentizität
Echtheit
Kongruenz



Anerkennung
Positive Wertschätzung

Empathie
Einfühlung

Authentizität - Echtheit

die Person als ihr eigener Autor

Grundlage für Vertrauen

von der Person hinter der „Persona“, der fassadenhaften Maske, angesprochen

Unmittelbarkeit der Beziehung

Vorbedingung für echten Dialog

Anerkennung

An-erkennung des Anderen statt Erkenntnis über den Anderen: Ausdruck von Achtung und Ehrerbietung

Proaktiv mit dem Anderen zu sein und ihn anzuerkennen, ohne dies von irgendwelchen Bedingungen abhängig zu machen

Der andere als wahrhaft Anderer, nicht als „Alter Ego“

Prosozial, ohne Bedingungen, wertschätzend

Der/die Kunde/in ist der/die Kundige

Empathie

Verstehen der inneren Welt des Anderen unabhängig von eigener Absicht

Verstehen was etwas für den Anderen bedeutet

Berührtwerden vom Anderen und Berühren des Anderen

Interessierte und absichtsfreie Teilnahme am Unverstandenen und Noch-nicht-Verstandenen.

Therapietheorie der Personzentrierten Psychotherapie (n. J. Finke)

<i>Erkenntnis-haltung</i>	<i>Phänomenologie</i>	<i>Hermeneutik</i>	<i>Begegnungsphilosophie</i>
<i>Krankheits-lehre</i>	Selbstregulationsmodell	Erfassen komplexer Sinngehalte	Milieu-theoretisch
<i>Therapie-theorie</i>	Anschauender Mitvollzug	Erfassen komplexer Sinngehalte	Neue, „heilende“ Kommunikation
<i>Therapie-prinzipien</i>	Bedingungsfreies Akzeptieren	Einführendes Verstehen	Authentizität Kongruenz
<i>Therapie-technik</i>	Anerkennen Bestätigen Solidarisieren	Formen und Stufen des Verstehens	Konfrontieren Beziehungklären Selbsteinbringen

Stufen einführenden Verstehens (n. J. Finke)

Einführendes Wiederholen	Sinngemäße Reformulierung
Konkretisierendes Verstehen	Zusammenhang von Situation und Gefühl bzw. Verhalten
Selbstkonzeptbezogenes Verstehen	Zusammenhang zw. Erleben und Reaktion darauf
Organismusbezogenes Verstehen	Zusammenhang zw. Gefühl und vorausliegendem Erleben oder Wunsch
Interpretierendes Verstehen	Zusammenhang zw. Gefühl und biographischem Ereignis

Therapietheorie - Therapiepraxis

- Begegnung und Beziehung
- Persönlichkeitsentwicklung und personale Begegnung
- nicht-direktive Absichtslosigkeit und Aufmerksamkeit
- Encounter (Gegenüber-Sein)
- Klient („Kunde“) als Experte
- Gegenwärtigkeit (Präsenz)