

Beziehungsorientiertes Kreativcoaching in der Beratung

© Copyright by Alexander
Schadow, 2020. All rights
reserved.
Vervielfältigung nur mit
Genehmigung des Urhebers.
VG Wort Urheber-NR.: 9404669

Der moderne Beratungsprozess

im humanistischen Ansatz des Kreativcoaching und der Therapie

Der moderne Humanismus im Coaching

Der humanistische Ansatz geht von einem positiven Menschenbild aus. Demnach trägt jeder Mensch in sich die Anlage und das Bedürfnis, zu lernen, sein Selbst zu verwirklichen und sein Leben sinnvoll zu gestalten.

Dieser Ansatz und die damit verbundene Annahme, dass alle Menschen hohe Fähigkeiten und Lösungskompetenzen haben, führen zu einer akzeptierenden und wertschätzenden Haltung des Coaches gegenüber dem Klienten und sorgen dafür, dass das Coaching auf Augenhöhe stattfindet.

Coachingansätze und Coachingmethoden

Es gibt unterschiedliche Beratungsmethoden und Coachingansätze. Besonders mit den Methoden des Paraphrasierens und des Verbalisierens emotionaler Erlebnisinhalte lassen sich die klientenzentrierten Beratergrundhaltungen verwirklichen.

All diese Methoden oder Techniken kann man unter dem Gesamtbegriff des „Aktiven Zuhören“ zusammenfassen.

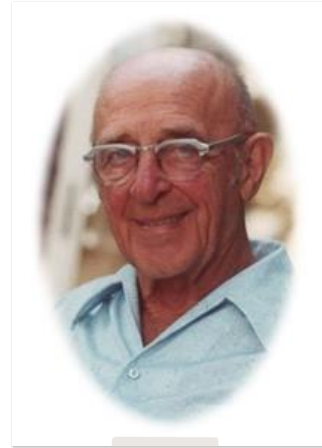
Das Menschenbild

in der Gesprächstherapie nach
Carl R. Rogers



Carl Ransom Rogers

Das Menschenbild von Carl Rogers geht davon aus, dass der Mensch eine angeborene "Selbst-Verwirklichungs-" und "-Vervollkommnungstendenz" (**Aktualisierungstendenz**) besitze, die, unter günstigen Umständen, für eine Weiterentwicklung und Reifung der Persönlichkeit Sorge.



Der Hilfesuchende trage alles zu seiner Heilung Notwendige in sich und sei selbst am besten in der Lage, seine persönliche Situation zu analysieren und Lösungen für seine Probleme zu erarbeiten.

Ausgehend von diesem humanistischen Menschenbild folgerte Rogers, Psychotherapie müsse ein günstiges Klima für den gestörten Wachstumsprozess schaffen.

Aktualisierungstendenz / Selbstwerdungstendenz

Dem Menschen innewohnende Kräfte, die der Erhaltung und dem Wachstum des Organismus dienen.

Diese Tendenz bewirkt Wachstum, Reife und eine Bereicherung des Lebens.

Alle Wahrnehmungen, die auf einen Menschen einwirken, bewertet dieser im Sinne von "gut für sich (Sympathie)" oder "schlecht für sich (Antipathie)". Man nennt dies auch einen organischen Bewertungsprozess > ätherische Organisation bei Rudolf Steiner.

So werden negative und positive Erfahrungen ins Bewusstsein aufgenommen.

Selbstaktualisierungstendenz

- Mit der Entwicklung des Selbst entwickelt sich die Tendenz zur Selbstaktualisierung.
- Ich filtere heraus, was wichtig ist.
- Einschätzung meiner sozialen Beziehung.
- Ich entwickle Werte und stelle mir die Fragen: Was finde ich gut bzw. was finde ich schlecht.
- Ich stelle mir Lebensziele auf.
- Ich finde mit der Zeit meine Begabungen und Talente heraus.

Selbstkonzept

Die Wahrnehmungen vom „Ich“ und die Wahrnehmungen von den Beziehungen des „Ichs“ zur Außenwelt, die sich verbunden mit den dazugehörigen Wertvorstellungen, zusammensetzen.

Es ist zwar dem Bewusstsein zugänglich, aber dadurch nicht zwingend bewusst. Anhand dieses Konzeptes richtet der Mensch sein Handeln aus.

Erleben

„Der Prozess, der alles umfasst, was innerhalb des Organismus vorgeht und dem Bewusstsein zugänglich ist.“

Ein entscheidender Moment in der Therapie findet statt, wenn dem Klienten ein Erlebnis am Rande des Bewusstseins plötzlich gewahr wird. In diesem Moment erlebt er alle dazugehörigen Empfindungen. (Seelenleben bei R. Steiner)

Inkongruenz

„Die unter Umständen vorhandene Diskrepanz zwischen dem Erleben des Organismus und dem bewussten Selbstkonzept. Sie tritt in einer Therapie dann am häufigsten zu Tage, wenn sie sich auflöst.“

Selbstkonzept

Im Schulalter entwickelt sich das Selbstkonzept. Dies entwickelt sich aus Erfahrungen, Unterstützung, Erfolge und Strategien. Das Selbstkonzept entwickelt sich u.a. auch aus den Bezugspersonen, Freunde, Partner, Institutionen, Arbeitskollegen und dem Gesetz. Das Selbstkonzept ist ein beständiges Muster.

Selbst

Diese Begriffe beziehen sich auf die organisierte, in sich geschlossene Gestalt.

Es handelt sich um eine fließende, eine wechselnde Gestalt, um einen Prozess, der zu jedem beliebigen Zeitpunkt eine spezifische Wesenheit ist.

Selbstaktualisierung

Mit der Entwicklung des Selbst entwickelt sich die Tendenz zur Selbstaktualisierung.

Aktualisierungstendenz

Dem Organismus innewohnende Tendenz zur Entwicklung all seiner Möglichkeiten. Alle Wahrnehmungen, die auf einen Menschen einwirken, bewertet dieser im Sinne von „gut für sich“ oder „schlecht für sich“. Der Mensch reagiert darauf. Beispiel: Es regnet, deshalb bleibe Ich zuhause. Man nennt dies auch einen organischen Bewertungsprozess. Dies beginnt schon in der Säuglingszeit.

Rogers drei Grundhaltungen

des Therapeuten in der Personzentrierten Therapie

Rogers beschrieb drei Grundhaltungen mit:



Akzeptanz



Empathie



Kongruenz

Akzeptanz

Akzeptanz: Ohne Bedingungen zu stellen, "leichtgläubig", akzeptiere ich, wie es bei dieser Person ist. Das heißt nicht: einverstanden sein. Aber trotzdem ist immer diese innere Haltung da: aha, so ist das in dir entstanden, erzähl mir, ich will verstehen, worum genau es geht.

Empathie

Empathie: ich versuche, das, was mir mein Klient erzählt und zeigt, in seinem Bezugsrahmen zu verstehen. Nicht wie ich es verstehe, sondern wie er es versteht. Ich versuche, meine Einfühlung so zu richten, dass ich so nah wie möglich an die Art und Weise herankomme, wie jemand in seiner Welt lebt, so gut es mir eben gelingt. Das klingt einfach, ist aber bei Personen, die meiner Welt fern sind, sehr schwer.

Kongruenz

Kongruenz: Ich bin kein alter ego, kein Spiegel, keine Papagei-Karikatur, ich habe Zugang zu meinem eigenen inneren Erleben, bin mit mir in Kontakt mit dem, was in mir läuft in Bezug auf unser gemeinsames Projekt, in Bezug auf unsere Beziehung. Ich bin jederzeit bereit, das auch mitzuteilen, wenn es dem Prozess dient. Ich bin selber Person, "von Person zu Person" bin ich präsent, gegenwärtig.

Diese "korrigierende Beziehung" kann der Person dazu verhelfen, sich nicht abgewertet zu fühlen, selber akzeptieren zu können, was vorher nicht möglich war, auf die Suche zu gehen nach Empfindungen oder Themen, die bedrohlich oder fremd waren.

Wahrhaftigkeit zu erleben in diesem realen Kontakt, Selbstbegegnung in einer Begegnung: das ist heilsam.

Carl Rogers:

„Diese humanistische personenbezogene Konzeption ist uns inzwischen so vertraut geworden, dass wir manchmal vergessen, welche eine Provokation sie für die damals gängigen Auffassungen darstellte.

Ich brauchte Jahre, um zu erkennen, dass der erbitterte Widerstand gegen eine klientenzentrierte Therapie nicht nur auf deren Neuheit und die Tatsache, dass sie von einem Psychologen und nicht von einem Psychiater ausging, zurückzuführen war, sondern in erster Linie darauf, dass sie der Macht des Therapeuten einen so ungeheuren Schlag versetzte.

Ich behauptete, dass der Mensch selbst seine Fähigkeiten und seine Fehlanpassungen herausfinden könnte. Diese Ansicht ist bedrohlich für Leute, die sich für Experten halten.“