



Beziehungsorientiertes Kreativcoaching in der Beratung

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

Das Persönlichkeitsmodell von Carl Rogers

Ein zentraler Begriff seines Persönlichkeitsmodells einer "fully functioning person" ist das **Selbstkonzept**.

Aus einer Diskrepanz (Inkongruenz) zwischen dem Erleben (experiencing) des Organismus und dem Selbstkonzept entstehen psychologisch relevante (An-)Spannungen und erscheinen dem Menschen als Konflikte.

Rogers Psychotherapie-Theorie

Die Psychotherapie-Theorie ruht im Wesentlichen auf zwei Säulen: einer wissenschaftlich überprüften Aussage über wirkungsvolles Eingehen von Psychotherapeuten und Beratern auf ihre Klienten und die Grundannahmen über die Natur des Menschen ("Aktualisierungstendenz" sowie "Bedürfnis nach bedingungsloser positiver Wertschätzung").

Bedingungslose positive Wertschätzung

Bedingungslose positive Wertschätzung gegenüber der Person des Ratsuchenden mit ihren Schwierigkeiten und Eigenheiten. Das Bedürfnis nach bedingungsloser positiver Wertschätzung gehört auch zu den personenzentrierten Grundannahmen über die Natur des Menschen. Die bedingungslose positive Wertschätzung gegenüber dem Klienten kann verschiedene konkrete Interaktionsformen annehmen. So gehört das vorbehaltlose Annehmen des vom Klienten Ausgedrückten dazu, das Ermutigen der ratsuchenden oder leidenden Person ist ebenso eine Grundform des bedingungslosen Wertschätzens wie das Ausdrücken von Solidarität mit dem Klienten.

Einfühlsames Verstehen

Empathie: Einfühlsames Verstehen der Welt und der Probleme aus der Sicht des Klienten, und die Fähigkeit, diese Empathie dem Klienten zu kommunizieren.

Bei der Empathie als generativem Prinzip von hilfreichen Therapeut-Klient-Interaktionen können verschiedene Formen unterschieden werden. Grundformen der Empathie sind beispielsweise die Wiederholung des Mitgeteilten, die Empathie als Konkretisierung des Gesagten, die Empathie mit Bezug auf das Selbstkonzept des Klienten sowie auch Empathie mit Bezug auf das organismische (haltungsprägende) Erleben des Klienten.

Echtheit, Wahrhaftigkeit gegenüber dem Klienten

Kongruenz in seiner Haltung (Echtheit, Wahrhaftigkeit gegenüber dem Klienten): Offenes Wahrnehmen des eigenen Erlebens als Therapeut oder Berater, der mit dem Klienten in Beziehung steht. Dieses Offen-Sein schließt auch Echtheit in dem Sinn ein, dass Psychotherapeuten und Berater nicht nur als Fachpersonen in Erscheinung treten, sondern auch und besonders als Person sich dem Klienten in der Begegnung zu erkennen geben.

Bei der Kongruenz als generativem Prinzip von hilfreichen Therapeut-Klient-Interaktionen können zum Beispiel verschiedene grundsätzliche Echtheitsformen des Therapeuten unterschieden werden.

Echtheit im Sinne von Konfrontation mit dem Klienten, Echtheit im Sinne von Klärung des Beziehungsgehaltes mit dem Klienten und Echtheit/Kongruenz im Sinne einer Selbstmitteilung des Therapeutenerlebens zuhanden des Klienten

Empfindungen, Wünsche, Wertvorstellungen und Ziele

Die hilfesuchende Person mit ihren jeweiligen Empfindungen, Wünschen, Wertvorstellungen und Zielen soll im Mittelpunkt der therapeutischen Interaktion stehen.

Die Sichtweise des Therapeuten soll dabei weitgehend in den Hintergrund treten, Ratschläge und Bewertungen sind zu vermeiden (nicht-direktives Verhalten).

Eine der Besonderheiten der Methode liegt in der Rückmeldung des vom Klienten ausgedrückten emotionalen Inhaltes seiner Aussagen ohne jede Verfälschung mit anderen Worten (aktives Zuhören; Empathie).

Dadurch wird der Klient immer weiter in seine eigene Wahrnehmung geführt, oft bis an die Antworten, die er im Alltag nicht auszusprechen wagt oder derer er sich nicht gewahr werden kann.

Durch das Schaffen einer vertrauensvollen Atmosphäre soll der Patient angstfrei und kreativ an der Lösung seiner eigenen Schwierigkeiten arbeiten können (Selbstexploration).

Unter Nicht-Direktivität versteht der personenzentrierte Psychotherapeut die Ermöglichung für den Klienten, dass er selbstgesteuert die Inhalte sowie den Prozess der psychotherapeutischen Beziehung bestimmt.

Subsidiär ist eine Übernahme sowohl der thematischen wie auch der Prozessverantwortung durch den Therapeuten möglich, gegebenenfalls notwendig, sofern dies die Aufrechterhaltung und Entwicklung der psychotherapeutischen Beziehung erleichtert.

Die personzentrierte Grundhaltung

Je mehr es gelingt, die personzentrierte Grundhaltung zu verwirklichen, desto größer die Chance, dass bei Klienten ein Prozess in Gang kommt, der sich auf Besserung oder Heilung von psychischen und psychosomatischen Störungen zubewegt, auf die Übernahme von Selbstverantwortung und Verantwortung für Andere, auf eine Zunahme von Lern- und Lebensfreude, auf den Abbau von Wachstumsblockierungen.

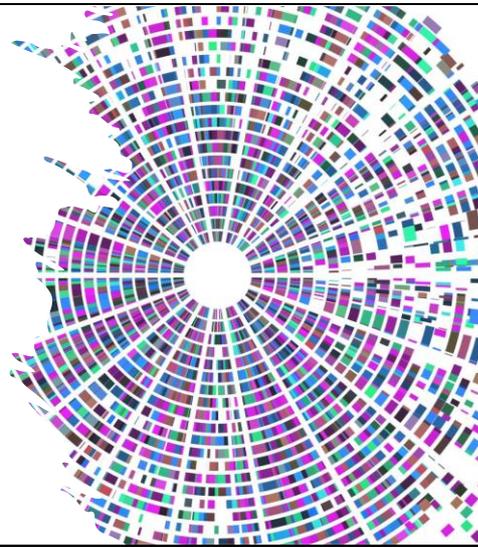
Personzentrierte Psychotherapie

Die Personzentrierte Psychotherapie hat ein sehr breites Indikationsgebiet (die meisten ICD-10-Störungen), die Wirksamkeit ist empirisch-wissenschaftlich sehr gut belegt und nachgewiesen.

In Deutschland gehört sie zu den vom Wissenschaftlichen Beirat anerkannten Verfahren für die vertiefte Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten.

Techniken der Gesprächstherapie

nach Carl R. Rogers



Die Beziehungsklärung

- Greifen Sie Ihre Person betreffende Bemerkungen, Klagen, Lob, Wünsche, unbedingt auf.
- Versuchen Sie, die hinter solchen Bemerkungen stehenden Gefühle, Erwartungen und Beurteilungen zu erfassen und zu verbalisieren.
- Zeigen Sie Interesse an den Vorstellungen, Phantasien und Wünschen, die der Klient in Bezug auf Ihre Person und Ihre Rolle als Therapeuten hat.
- Verweilen Sie lange bei der Beschäftigung des Klienten mit Ihrer Person, verdeutlichen Sie die verschiedenen Aspekte dieser Einstellung, bevor Sie biographische Zusammenhänge ansprechen.
- Denken Sie immer daran, dass auch Äußerungen des Klienten, die nicht direkt die Beziehung thematisieren, als Botschaft an Sie gemeint sein können.

Reden ist silber, Schweigen ist Gold

Grundsätzlich gilt: Unser aktives Zuhören machen wir aber mit nichtverbalen Reaktionen deutlich, wie Nicken, die Stirne runzeln, freundliches Lächeln zeigen und mit verbalen Winken, wie Mmh, Aha usw.

Wir zeigen damit, dass wir auf Empfang gestellt haben, zuhören und mitdenken und auf Aussagen des anderen warten.

Aktives Zuhören

Wenn der Klient seine Emotionen im Gespräch frei ausdrücken kann, spürt er Entlastung und Entspannung (> Katharsis).

Entspannungsempfindungen widersprechen verspannten Empfindungen der Angst.

Wenn der Coach mit aktivem Zuhören diese Prozesse beim Klienten entfachen kann, wird dieser selbst akzeptierender mit seinen Empfindungen umgehen. Er kann dann eher selbstständig die Verantwortung für die Analyse und Lösung des Problems tragen.

Er wird zum Bearbeiten und kreativen Umgang mit dem Problem angeregt, da er sich selbstständig äußern muss.

Zudem wird er durch das Beispiel des Beraters selbst williger zuzuhören. Positive Effekte auf andere Beziehungen sind möglich.

Das aktive Zuhören kann nach nicht durch zuhören im Seminar „auf einmal“ erlernt werden, sondern muss im Rollenspiel mit auch in der Realität geübt werden. Die Kreativität des Ausdruckes kann so gefördert werden.

Zum Gespräch ermutigen



Um mehr Wechselwirkung zu erlangen, benötigen wir am Anfang eines Gespräches oft Hilfen, die den Ratsuchenden zu offenerem Sprechen ermutigen.

Unser Zuhören wird aktiv und wir verwenden Türöffner, die wie in den folgenden Beispielen.



Ein Beispiel zur Gesprächsermutigung

„Möchten Sie mehr darüber erzählen? –

Oder: - „Das klingt, als berührt Sie das sehr stark“,

oder: - „Möchten Sie darüber sprechen?“

Achten Sie darauf, dass diese Botschaften offene Fragen sind und keine Bewertung dessen, was gesagt wird, enthalten.

Paraphrasieren

Ob wir wirklich die Aussagen des Ratsuchenden verstanden haben, ermitteln wir mit der Technik des Paraphrasierens.

Dabei wiederholen oder umschreiben wir die Aussagen des Ratsuchenden mit unseren eigenen Worten.

Der Ratsuchende kann dann erkennen, wie wir seine Aussagen verstanden haben. Dadurch können Missverständnisse sofort beseitigt werden.

Ein Beispiel des Paraphrasierens

Ein Klient mit Migrationshintergrund sagt beispielsweise zum Coach:

„Ich kann das einfach nicht. Ich bin dafür nicht begabt. Mein Bruder war in Deutsch genauso schlecht. Wie soll das nur weitergehen?“

Der Berater antwortet: „Sie glauben, dass Sie in Deutsch unbegabt sind, und wissen nicht, wie Sie sich verbessern können.“

- Das Paraphrasieren kann dabei in Aussageform („Sie glauben...“) oder in Frageform („Glauben Sie...“) erfolgen.
- Beim Paraphrasieren besteht die Gefahr, dass die Wiederholungen echohaft klingen.
- Mit zunehmender Übung gelingt es dem Coach immer mehr, vom echohaften Wiederholen der Aussage zum Zusammenfassen der wichtigsten Inhalte zu gelangen.

Die Verbalisierung Emotionaler Erlebnisinhalte

Die Abkürzung hiervon ist VEE, dies bedeutet „Verbalisation emotionaler Erlebnisinhalte“. Es geht darum, dass der Berater dem Klienten mit eigenen Worten, das rückmeldet, was er von den Erlebnisinhalten des Klienten verstanden hat. Mit Erlebnisinhalten meint man die Empfindungen und Wahrnehmungen. Der Berater spiegelt aber nicht alles das, was der Klient sagt, sondern er greift wirklich nur die gefühls- und erlebnismäßigen Inhalte heraus. Dann sollte der Berater auch möglichst wenig interpretieren, seine Rückmeldung sollte aus der Klientenäußerung belegbar sein.



Beim Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte müssen wir aufpassen, dass wir nicht zu schnell ins Interpretieren verfallen oder unseren Klienten mit Empfindungen konfrontieren, die ihn so erschrecken, dass er aus innerem Widerstand die Beratung abbricht.

Wir sollten deshalb unseren Ton und unsere anderen nonverbalen Äußerungen achten, die nicht arrogant und diagnostisch klingen dürfen, in der Art wie „Ich weiß ganz genau, wie Sie sich fühlen. Das kenne ich schon.“

Angebracht ist unser Tonfall, wenn darin unser Bemühen, die Emotionen zu errahnen, mitschwingt, wie „Ich weiß nicht genau, aber mir scheint, dass Sie sich nicht wohl fühlen, ist das richtig oder liege ich da falsch?“

Ein Beispiel für VEE

Eine Ehefrau sagt: „Man muss in einer guten Ehe dem anderen zuhören.“

Stattdessen könnte sie den Partner direkt ansprechen: „Ich ärgere mich, wenn Du mir nicht zuhörst.“

Der Berater könnte beispielsweise auf die erste Aussage antworten: „**Sie sind empört, wenn ihr Mann nicht zuhört.**“