

Gerhard Stumm

## Der Personzentrierte Ansatz aus einer existenziellen Perspektive

*„Denn Vergeltung am Tod kann man nur zu Lebzeiten üben.“*

(Arno Geiger)

Seit über 30 Jahren dem Personzentrierten Ansatz verbunden, beschäftige ich mich seit geraumer Zeit mit Fragen und Themen, die in der existenziellen Philosophie, Psychologie und Psychotherapie aufgeworfen werden. Dazu zählen vor allem der Tod und andere Begrenzungen unseres Seins, Freiheit, Wahl und Verantwortung, Sinn und Zukunftsorientierung sowie die Verwobenheit mit anderen Menschen. Diese Auseinandersetzung hat sich für meine eigene psychotherapeutische Arbeit als fruchtbare Anregung erwiesen. Deutlich wurde mir dabei auch, dass in den Personzentrierten Ansatz (PZA) als „Prototyp“ Humanistischer Psychologie zwar einige existenzielle Aspekte eingeflossen sind, dass sie aber von Rogers nicht soweit vertieft worden sind, dass von einem existenziellen Ansatz die Rede sein könnte. So bleiben im PZA etliche existenzielle Fragestellungen unausgeschöpft. Ein Anliegen dieses Beitrags ist es ihnen in der personzentrierten Praxis einen angemessenen Platz einzuräumen.

In meinem Beitrag gehe ich zunächst der Frage nach, was unter Existenz zu verstehen ist. Danach beleuchte ich den Bezug von Rogers zur Existenzphilosophie (vor allem zu Kierkegaard) sowie seine Dialoge mit existenziellen Philosophen (Buber, Tillich) und Psychotherapeuten (Laing, May). Die Abschnitte über die existenziellen Aspekte im PZA und die Unterschiede zwischen PZA und explizitem existenziellem Denken bilden das Kernstück der vorliegenden Arbeit.

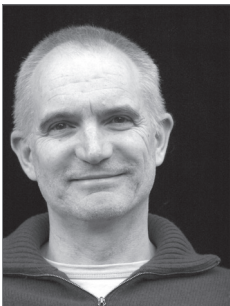
### 1. Existenz

Was ist unter menschlicher Existenz zu verstehen? Cooper (2003a; 2004) hat dazu die folgenden Charakteristika zusammengefasst:

- Jedes Individuum ist einzigartig.
- Unsere Existenz ist ein fortwährender Prozess (im Gegensatz zu einem statisch-objektivierenden Ansatz).
- Wir sind grundlegend frei (innerhalb gegebener Grenzen, wie z.B. Kontext, in den wir geboren werden, Zeit, Tod).
- Zukunftsorientierung: Wir sind in erster Linie motiviert von Zielen, Absichten und Sinn.
- Wir sind untrennbar mit dem, was uns umgibt, verbunden („In-der-Welt-Sein“ nach Heidegger).
- Wir leben in einer unauflösbaren Bezogenheit auf andere („Mit-Sein“ nach Heidegger).
- Wir sind leiblich, ein beseelter Körper.
- Tragische Dimensionen wie Tod, Begrenzungen und existenzielle Angst sind Teil unseres Seins.
- Die Herausforderung, authentisch zu leben, ist eine existenzielle Aufgabe.

*Existenz* bedeutet hier den Gegensatz zu *Essenz*, d.h. im Mittelpunkt steht nicht, *was wir sind*, sondern *dass wir sind* und was damit verbunden ist. Es geht nicht um das (innere) Wesen, um den allgemeinen Charakter und Eigenschaften, die dem Menschen universell als abstrakte Wahrheiten bzw. Gesetzmäßigkeiten innewohnen, sondern um konkretes menschliches Sein, wie es sich in seiner „nicht reduzierbaren und undefinierbaren Totalität“ dynamisch manifestiert und auf Welt trifft (Cooper, 2003a, S. 10).

Für Jean Paul Sartre geht denn auch Existenz der Essenz voran. Zuallererst



Gerhard Stumm  
gerhard.stumm@tplus.at

1950, Dr., Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe, Personzentrierter Psychotherapeut in freier Praxis, Psychotherapie-Ausbilder der Sektion „Forum“ der „Arbeitsgemeinschaft Personzentrierte Psychotherapie, Gesprächsführung und Supervision (APG)“, lebt in Wien und hat über zahlreiche methodenspezifische und -übergreifende Themen zur Psychotherapie publiziert.

existieren wir, erst danach definieren wir uns. Nach Sartre (1946/2000) gibt es keine menschliche Natur, sondern der Mensch ist das, was er aus sich selbst macht. Der Mensch müsse sich handelnd und gestaltend entwerfen. „Der Mensch muß [sic.] sich sein eigenes Wesen erst schaffen; indem er sich in die Welt wirft, in ihr leidet, in ihr kämpft, definiert er sich allmählich“ (Sartre, 1944/2000, S. 116). In Sartres Existenzialismus nehmen Freiheit, angesichts von Absurdität sowie fehlender a priori Sinnhaftigkeit und Gewissheiten, aber auch Kontingenz (Zufall) vorrangige Stellungen ein. Die einzige Wahl, die wir Sartre zufolge nicht haben, ist die Möglichkeit, nicht zu wählen; wir sind in die Welt „geworfen“ und zur „Freiheit verurteilt“. Für ihn zählen zur Ausstattung des Menschen demzufolge die Fähigkeit zu Bewusstheit und Selbstbewusstheit, die Freiheit zur Freiheit (eben auch angesichts unabänderlicher Gegebenheiten) und daraus resultierend Wahlmöglichkeiten sowie die Verantwortung für getroffene Entscheidungen.

Für Martin Heidegger liegt die Essenz des Menschen in seiner Existenz. Mit ihr sei eine spezifische Struktur, eine Reihe ontologischer (seinsmäßiger) Bestimmungsmerkmale verbunden, sozusagen Fakten unserer Existenz. Darin äußert sich ein deutlicher Unterschied gegenüber dem Menschenbild bei Rogers (1957b), der der fundamentalen Natur des Menschen solche Wesenszüge wie vertrauenswürdig, konstruktiv, realistisch oder wachstumsorientiert zuschreibt.

Existenzielle Philosophie und Psychotherapie verstehen es als Aufgabe des Menschen, seine Existenz zu vollziehen, indem er sie durch Stellungnahme und Wahl in Besitz nimmt. Es steht uns aber auch frei, nicht zu wählen und nicht Stellung zu nehmen. Auch das ist eine Wahl bzw. eine Stellungnahme; wir sind „niemals nur unschuldige Opfer der Umstände, sondern immer auch Täter, die für unsere freie Stellungnahme verantwortlich sind“ (Holzhey-Kunz, 2008, S. 203).

## 2. Rogers und die Existenzphilosophie

Am stärksten bezieht sich Rogers auf Sören Kierkegaard und Martin Buber. Weniger prominent ist seine Rezeption von Jean Paul Sartre. Mit Buber und Paul Tillich hat Rogers jeweils persönliche Dialoge geführt, auf die ich noch gesondert eingehen werde. Keine Notiz findet sich zu Heidegger und Jaspers. Dies dürfte wohl auch mit fehlenden Übersetzungen der Werke der beiden ins Englische zu jener Zeit zusammen hängen. Ebenfalls fehlen in Rogers' Werk Bezüge auf einige weitere in Tabelle 1 angeführte und stichwortartig charakterisierte Philosophen wie Nietzsche, Marcel, Merleau-Ponty oder Camus, die dem existenziellen Denken nahe standen.

Rogers bezeugt in eigenen Worten, dass er sich selbst nicht als Anhänger eines existenziellen Ansatzes begreift. Vielmehr sieht er – speziell bei Kierkegaard – Parallelen zu sich: „Ich bin kein Jünger der Existentialphilosophie. Ich machte erst dann die Bekanntschaft mit den Werken Sören Kierkegaards und Martin Bubers, als einige Theologiestudenten der Universität von Chicago ... mich dazu drängten. Sie waren überzeugt davon, dass ich das Denken dieser Männer als geistesverwandt ansehen würde, und sie hatten weitgehend recht. Obwohl es vieles in Kierkegaards Werk gibt, das mir gar nichts sagt, gibt

es immer wieder tiefe Einsichten und Darlegungen, welche meine Ansichten, die ich gewonnen habe, aber nie habe formulieren können, aufs schönste ausdrücken. Obwohl Kierkegaard vor hundert Jahren lebte, kann ich nicht umhin, ihn als einen lebhaft mitempfindenden und auffassungsfähigen Freund zu betrachten. Der Aufsatz („Menschen oder Wissenschaft? Eine philosophische Frage“; Anm. G.S.) zeigt, inwiefern ich ihm verpflichtet bin – am meisten dadurch, dass die Lektüre seines Werks mich gelöst und bereiter machte, meiner eigenen Erfahrung zu vertrauen und ihr Ausdruck zu geben“ (Rogers, 1961/1973, S. 197).

Der Däne Sören Kierkegaard pflegte eine Philosophie der Subjektivität und des Erlebens. Wiewohl kritisch dem christlichen Establishment gegenüber war er von einer tiefen Religiosität be-seelt. Die Beziehung mit Gott als dem absoluten Du galt für ihn als höchste Form der Selbstaktualisierung. Angst war für ihn der Schwindel der Freiheit und somit eine angemessene, natürliche Reaktion, Verzweiflung wiederum eine menschliche Bedingung, von der wir nicht geheilt werden können. Demzufolge gelte es, während den Schwierigkeiten ins Auge schauen, statt sie überwinden zu wollen. Rogers nimmt mehrfach Bezug auf ihn, insbesondere mit dem wohl bekanntesten Zitat „Das Selbst zu sein, das man in Wahrheit ist“ (Rogers, 1961/1973, S. 164), mit dem

- Sören Kierkegaard (1813-1855): subjektive Wahrheit, christliche Leidenschaft; Angst und Verzweiflung
- Martin Buber (1878-1965): Begegnung als heilender Faktor (Ich-Du- vs. Ich-Es-Beziehung)
- Martin Heidegger (1889-1976): Sorge um das Sein, Dasein, In-der-Welt-Sein; Angst (vor dem Nichts), Schuld und Tod; Schicksal und Wahlfreiheit; Ruf des Gewissens, Authentizität; Offenheit
- Jean-Paul Sartre (1905-1980): Existenz geht Essenz voraus; Kontingenz (Zufall), Absurdität und fehlende Sinnhaftigkeit; Freiheit: der Mensch muss sich handelnd und gestaltend entwerfen
- Paul Tillich (1886-1965): Mut angesichts der Angst vor dem Nicht-Sein; existenzielle vs. neurotische Angst und Schuld
- Karl Jaspers (1883-1969): Bedeutung von Grenzsituationen und existenzieller Kommunikation
- Friedrich Nietzsche (1844-1900): autonomer, unangepasster (Über-)Mensch als Leitmotiv; Lebensphilosoph
- Gabriel Marcel (1889-1973): Mysterium und Unermesslichkeit; Leiblichkeit und Intersubjektivität; fragendes Denken; Philosophie der Hoffnung
- Maurice Merleau-Ponty (1908-1961): Phänomenologie, Betonung der Leiblichkeit (beseelter Körper), Mehrdeutigkeit
- Albert Camus (1913-1960): Absurdität menschlicher Existenz, gleichwohl Sinnfindung möglich

Tabelle 1: Wichtige Existenzphilosophen

er Authentizität und Kongruenz verbindet: „Er (Kierkegaard) weist darauf hin, dass man im allgemeinen am stärksten verzweifelt ist, wenn man sich nicht dafür entscheidet oder dazu bereit ist, sich selbst zu sein; dass es aber die tiefste Form der Hoffnungslosigkeit ist, wenn man sich dafür entscheidet, ‚ein anderer als man selbst zu sein‘“ (Rogers, 1961/1973 S. 116 f.).

Auch auf die prozessuale Qualität, wie sie Kierkegaard in der „neugeborenen Ursprünglichkeit“ zum Ausdruck gebracht hat, nimmt Rogers Bezug, als ein „Prozeß der Möglichkeiten, die jeweils neu geboren werden“, anstelle eines feststehenden Ziels (1961/1973, S. 172).

### 3. Rogers' Dialoge mit Existenzphilosophen

Im Folgenden werden die Begegnungen von Rogers mit Martin Buber sowie mit Paul Tillich dargestellt (vgl. Kirshenbaum & Land Henderson, 1990).

#### Buber-Rogers

Martin Buber ist insbesondere durch die Betonung von Begegnung und Dialog berühmt geworden. Sein Konzept der *Ich-Du-Beziehung* (Buber, 1923), die sich durch eine ganzheitliche, unmittelbare, wechselseitige Offenheit dem anderen gegenüber auszeichnet, ist für Rogers ein zentrales Agens für heilsame Veränderung geworden. Buber sieht die Ich-Du-Beziehung im Gegensatz zur Ich-Es-Beziehung, die von objektivierender und kategorisierender Distanzierung getragen ist, wobei für ihn beide Beziehungskategorien ihre Berechtigung haben. Über den gelungenen Austausch erfährt das Ich anerkennende Bestätigung durch das Du, worin eine deutliche Affinität zur unbedingten positiven Beachtung durch den anderen zu sehen ist. Bubers Konzept der *Umfassung* oder *Realfantasia* wiederum weist eine Ähnlichkeit mit empathischem Verstehen auf, impliziert aber dezidiert einen dialogisch-konfrontativen Anspruch, zumal Empathie allein im Sinne einer Alter-Ego-Beziehung (Finke, 2004) auf einen

depersonalisierten Psychotherapeuten (Rogers, 1951/1983) hinaus läuft und den dialogischen Kontakt verhindert, was denn auch der späte Rogers dahingehend korrigierte, dass er die transparente Selbsteinbringung des Psychotherapeuten akzentuierte.

Bezüglich der Unterschiede zwischen Buber und Rogers in dem öffentlichen Dialog am 18. April 1957 an der Universität of Michigan scheinen mir vier Gesichtspunkte erwähnenswert (vgl. Kirshenbaum & Land Henderson, 1990):

- Interessant ist, dass Buber, der Begegnungsphilosoph, den Wechsel von „sich Distanzieren und in Beziehung treten“ sowie die „*normativen Beschränkungen von Wechselseitigkeit*“ in einer therapeutischen Beziehung ins Spiel bringt. Indem Buber dies als ein Charakteristikum der „*Situation*“ sieht – dabei die Faktizität betonend, dass ein Austausch der Klientin aufgrund ihrer psychischen Not nicht im vollen Ausmaß möglich ist – relativiert er Rogers, der die Qualität des Austausches hervor streicht. Friedman, der Moderator des Dialogs, präzisiert in einer späteren Schrift (1986), dass Wechselseitigkeit in Bezug auf Kontakt, Vertrauen und auch die bearbeitete Problematik möglich sei, nicht jedoch im Sinne von „*Umfassung*“ (siehe unten).
- Buber betonte die *Polaritäten* in der menschlichen Existenz. Nach ihm ist die Richtung – im Gegensatz zu Rogers' Konzept der aktualisierenden Tendenz – nicht vorgegeben, sondern diese hänge immer vom Ringen und von der Stellungnahme jeder Person bzw. jedes Klienten ab, für den der Psychotherapeut hilfreich sein möchte: „yes and no, acceptance and resistance“. Wohin dies schließlich führt, bleibt offen.
- Bubers „*Bestätigung*“ („*confirmation*“) bedeutet mehr als Akzeptieren, Bekräftigen und Wertschätzung. Dies ist für ihn nur ein erster Schritt. Dementsprechend muss der Psychotherapeut unter Umständen mit dem Klienten kämpfen („I must help him against himself,“), sodass er sei-

ne Existenz, d.h. sein Potenzial, ausschöpfen kann, um das zu werden, was er sein kann.

- Bubers „*Umfassung*“ oder „*Realfantasia*“ („*inclusion*“) wiederum reicht über Empathie hinaus. Dies bedeutet ein aktives Teilnehmen und sich gestatten, berührt zu werden. Der Psychotherapeut solle seine Resonanz auf den Klienten einbeziehen (vgl. Friedman, 1986).

#### Tillich-Rogers

Paul Tillich, ein protestantischer Theologe, der 1933 in die USA flüchtete, hatte großen Einfluss auf Rollo May, James Bugental und Irvin Yalom, drei bedeutende existenzielle Psychotherapeuten (siehe auch zum Dialog May-Rogers weiter unten). Tillich betonte in seinem Werk u.a. die Polaritäten der Existenz (z.B. Freiheit und Schicksal, Individualismus und Teilhabe) und – im Unterschied zur neurotischen Angst – die existenzielle Angst, die sich aus Angst vor Tod, Schuld und Sinnlosigkeit speist und „*Mut zum Sein*“ erfordert (angesichts der Angst vor dem Nicht-Sein). Er prägte den Begriff „*letzte Dinge*“ („*ultimate concerns*“) – bei Yalom handelt es sich dabei um Tod, Freiheit, existenzielle Isolation und Sinnlosigkeit.

Der Dialog wurde am 7. März 1965 im Studio des San Diego State College kurz vor dem Tod von Tillich geführt. Übereinstimmung bestand in Bezug auf den „*Mut zu sein*“, das Subjekthafte der Existenz, die Bedeutung von Selbstverwirklichung, das Akzeptieren als Voraussetzung für Aussöhnung und Selbstbejahung sowie darin, dass der Mensch eine Natur hat. Allerdings sieht Tillich dabei eine zweifache, eine zwiespältige Natur: eine wahre, *essentielle* Natur und eine *existenzielle* Natur, als eine von der wahren Natur entfremdete. Er zeigt sich auch skeptisch gegenüber der von Rogers vertretenen vertrauenswürdigen Natur des Menschen und betont hingegen den tragischen Aspekt, dass wir dem Zwiespalt von essenzieller und existenzieller Natur nicht entkommen können. Daher seien wir in unserer Freiheit, uns selbst zu aktualisieren – auch

unter günstigen Bedingungen – eingeschränkt. Dies deckt sich mit seinem Konzept des „Dämonischen“, das von einer neurotisch-psychotischen Struktur einerseits und von gesellschaftlichen Strukturen andererseits stammt: „structures which are stronger than the good will of the individual“ (Kirschenbaum & Land Henderson, 1990, p. 69). Diese Strukturen seien zwar auch schöpferisch, doch letztlich destruktiv, und Tillich sieht sie transpersonal und somit nicht nur als Entfremdung und Selbstverwirklichung bzw. Erfüllung. Den weiteren Verlauf des Gesprächs prägt ein Austausch zwischen einem wissenschaftlich-humanistisch orientierten und einem theologisch-existenziell ausgerichteten Geist, dies schlägt sich auch in der jeweils eigenen sprachlichen Symbolisierung nieder. So unterscheidet Tillich zwischen horizontaler und vertikaler Dimension – letztere stellt auf Unendlichkeit, das Endgültige und Gott ab. Aber er spricht auch von „existenzieller Trennung, die zwischen Mensch und Mensch besteht“, und von der „zuhörenden Liebe“.

#### 4. Rogers' Dialoge mit existenziellen Psychotherapeuten

Neben seinen eben zuvor charakterisierten Gesprächen mit existenziellen Philosophen hat Rogers auch mit existenziell orientierten Praktikern den Austausch gepflogen. Während der Dialog mit Rollo May schriftlich in Form von drei Artikeln erfolgte, beruht die Darstellung der Begegnung mit Laing auf den Aufzeichnungen von Maureen O'Hara, einer engen Mitarbeiterin von Rogers.

##### May-Rogers

Wie Kierkegaard (May, 1969) *kann*te der amerikanische Psychologe Rollo May (1909 – 1984), der im Alter von über 30 an einer ernsthaften Tuberkulose erkrankt war, Angst – im Vergleich zu Freud, der viel über Angst wusste. Dies dürfte ein Hauptmotiv dafür gewesen sein, dass er zum Pionier existenzieller Psychotherapie in den USA wurde (vgl. May, Angel & Ellenberger, 1958 sowie Rogers' Buchbesprechung dazu, 1959).

Gemeinsam mit Maslow, Rogers und Bugental zählt er zu den Gründern der „Association for Humanistic Psychology“. Er betonte Verantwortung, persönliche Freiheit und in Anlehnung an Tillich „existenzielle (normale) Angst“ und „existenzielle (normale) Schuld“. Diese haben eine produktive Seite, indem sie dazu beitragen, sich den Begrenzungen anzunähern, aber sie sind auch eine Bürde, weil sie als Folge von Konformität zu Vermeidung und Einengung führen können („existenzielle Neurose“, „neurotische Angst“). Nach May ist die menschliche Situation paradox, mit der grundsätzlichen Paradoxie, dass der Mensch frei und begrenzt zugleich ist. Sein Anliegen war es, dort Zweifel anzumelden, wo Gewissheit regierte, und dort Hoffnung und Glauben, wo Zynismus dominierte (Cain, 2001, p. 25). Er wollte keine leichten Antworten: „Jedesmal, wenn Einseitigkeit vorlag, stellte May diese in Frage [...] jedesmal, wenn Komplexität und Zweideutigkeit vorlagen, wurden diese von May bejaht“ (Schneider, 2005, S. 316).

Der Disput zwischen May und Rogers wurde in einer Serie von drei Artikeln in den Jahren 1981 und 1982 ausgetragen (Rogers, 1981c; 1982; May, 1982) und dreht sich hauptsächlich um die Frage der menschlichen Natur (vgl. auch den Rogers-Buber- und den Rogers-Tillich-Dialog). May nimmt einen „life promoting daimon“ als lebensfördernde Motivation an, ein Konzept, das auf Tillich zurück geht. Aber diese Kräfte haben bei ihm – im Gegensatz zur Aktualisierungstendenz bei Rogers – keine fundamentale positive Richtung. Im Falle, dass sie nicht integriert werden können, werden sie „dämonisch“, im Sinne einer Inbesitznahme, die auch als böse und destruktiv in Erscheinung treten kann (May, 1982). Während Rogers, wie u.a. auch der psychoanalytische Selbstpsychologe Heinz Kohut, hier von einem sekundären Phänomen und nicht von einer primären Destruktivität ausgeht, glaubt May, dass beide Potenziale angelegt sind und der Ausgang vom individuellen Ringen mit den potenziell zerstörerischen Kräften in einem selbst abhängt. Schmid (2010) zeigt auf, dass letztlich beide substanzial-ontologisch

und nicht dialogisch-existenziell argumentieren. May hat übrigens als einer der Experten, die das Wisconsin-Projekt evaluierten, insbesondere kritisiert, dass Klientenzentrierte Psychotherapeuten aggressive, feindselige Äußerungen von Klienten zu wenig aufgreifen.

Ungeachtet ihrer Differenzen besteht aber in dem Sinne eine Affinität zwischen den beiden, als es ihnen jeweils auf den Umgang mit Destruktivität ankommt. Auch haben sie gemeinsam, dass sich beide mit gesellschaftlichen und politischen Fragen beschäftigten und sich in diesem Sinne engagierten.

##### Laing-Rogers

Der schottische Psychiater Ronald D. Laing (1927 – 1989) wurde vor allem als Schizophrenieforscher und als interpersonaler Phänomenologe bekannt. Er plädierte für den Sinn des Wahnsinns, den er als ontologische Verunsicherung und als Verlust der eigenen Identität („geteiltes Selbst“, das ein falsches und ein zurückgezogenes Selbst beinhaltet) verstand, und die Möglichkeit der Selbstheilung. Er prangerte die toxische Wirkung des familiären Umfelds an. Er gilt als Vorläufer der Britischen Schule der Existenzanalyse.

Ich beziehe mich hinsichtlich des Kontakts der beiden auf einen sehr bewegenden autobiografischen Beitrag von Maureen O'Hara (O'Hara 1995, pp. 118-127), in dem sie auch von einem Treffen einer Gruppe um Rogers und einer um Laing in London 1978 berichtet. Darin wird auch die Spannung der Begegnung mehr als deutlich. Es begann mit dem Missverständnis, dass „our team ... believed we were there because Ronald Laing wanted a chance to work with Carl Rogers. As it turned out later, Laing's team thought we were there on our initiative because Carl wanted to work with them“ (O'Hara p. 118). Neben dem Umstand, dass einige aus Laings Gruppe Marijuana und Alkohol konsumierten, „we were met with cold impassiveness“ (O'Hara p. 119). Eine Diskussion über „our creed about human nature and the nature of relationships“ (O'Hara p. 119f.) wurde von



Laing in einem sehr harschen Ton eskaliert: „...if you and I are to have any kind of meaningful dialogue, you are going to have to cut out the Californian ‚nice-guy‘ bullshit and get to something approaching an authentic encounter“ (O’Hara p. 120). Dies lässt auf eine Kollision von zwei Welten schließen: Auf der einen Seite Rogers’ Position, dass Menschen grundsätzlich vertrauenswürdig sind, auf der anderen Seite, dass sie eine dunkle, potenziell destruktive Seite haben, und ein leidenschaftliches authentisches Selbst (O’Hara p. 120), Aspekte, die im personzentrierten Diskurs eher unterbelichtet sind, wie z. B. heftige Aggressionen, impulsive Leidenschaft und Sexualität.

Übrigens setzte Laing seine Attacken auf Rogers im Laufe des Gruppentreffens fort und dies kulminierte darin, dass er – schon recht betrunken – in Maureen O’Haras Glas spuckte, was dazu führte, dass Rogers’ Freundlichkeit wich und dieser zornig und entrüstet reagierte (O’Hara p. 124). Ein Versuch, mit dem Konflikt umzugehen und das öffentliche Meeting am nächsten Tag zu retten, glückte. Maureen O’Haras Nervenzusammenbruch mündete für sie in einer wichtigen Erkenntnis: „I think of the Rogers-Laing encounter as being the beginning of my own authentic story“ (O’Hara p. 127). Gerade die Reaktion von Mitgliedern aus Laings Kreis erlebte sie als hilfreich und stützend. Polaritäten anzuerkennen (ähnlich dem Schatten bei C. G. Jung) erwies sich für sie als ein zentrales existenzielles Anliegen.

## 5. Existenzielle Aspekte im PZA

In diesem Abschnitt zeige ich auf, inwiefern existenzielle Aspekte im Personzentrierten Ansatz Niederschlag gefunden haben. Ich gehe hier differenziert vor: nach der klassischen Ausrichtung im Sinne von Rogers, der experienziellen Strömung, wie sie Gendlin im Focusing dargelegt hat, sowie der Prozessorientierten Gesprächspsychotherapie nach Hans Swildens. Ich weise an dieser Stelle darauf hin, dass darüber hinaus eine Reihe von personzentrierten Autoren wie z. B. Mick Cooper (2003b), Dave Me-

arns oder Germain Lietaer prononciert existenzielle Positionen vertreten; auch Garry Proutys Prä-Therapie liegt eine existenzphilosophische Konzeption zugrunde.

### A) Klientenzentrierte Psychotherapie

Phänomenologische Haltung, Einzigartigkeit und der Bezugsrahmen des Klienten

Rogers nimmt in seinem Bestreben, seinen Klienten möglichst ohne Vorannahmen zu begegnen, ihren Spuren zu folgen und ihr Erleben aus der Alter Ego-Position nachzuvollziehen, eine radikale *phänomenologische Haltung* ein. Meines Erachtens übertrifft Rogers in dieser Hinsicht viele existenzielle Psychotherapeutinnen, die trotz des hohen Stellenwerts eines phänomenologischen Herangehens im existenziellen Denken nicht selten mit ihrem eigenen Bezugsrahmen beschäftigt sind, z.B. dass Klienten sich um „letzte Dinge“ kümmern sollten. Rogers hatte großen Respekt vor der *Unverwechselbarkeit*, der *Subjektivität* und dem *inneren Bezugsrahmen der Klientin*, zu dem er vor allem in früheren Jahren nichts von außen hinzufügen wollte. Dies drückt sich auch in der Skepsis gegenüber festlegenden Zuschreibungen wie in Form klassischer Diagnosen aus. Hierin sind sich die beiden Ansätze weitgehend einig. Insbesondere die Britische Schule der Existenzanalyse teilt mit dem PZA Vorbehalte gegenüber pathologisierenden Kategorisierungen.

Die Fähigkeit des Klienten zu Erleben und Bewusstheit

*Erfahrungen* sind ein Werkzeug, um sich an die Umwelt anzupassen und das Leben zu meistern. Sie sind für Rogers die *oberste Autorität*. Er war – wie viele existenzielle Psychotherapeuten – davon überzeugt, dass Klienten eine Fähigkeit haben, ihrer Erfahrungen *gewahr zu werden* und sie für die Erhaltung und Entfaltung des Organismus auszuwerten, solange günstige Bedingungen dies unterstützen. Wie in der existenziellen Theorie wird nicht von einem Unbewussten als Instanz ausgegangen, sondern davon, dass wir auch Erfahrungen ma-

chen, deren wir uns nicht bewusst werden.

Beziehung und Autonomie

Rogers hat die Notwendigkeit *bestimmter Haltungen* des Psychotherapeuten in der therapeutischen Beziehung unterstrichen. Für ihn war Psychotherapie „a way of being with persons“ (Rogers, 1980/1991, S. 187) und er bezeichnete das Individuum als „unheilbar sozial“ und als „soziales Tier“ (Rogers, 1961/1973). Dies erinnert an Heideggers *Mit-Sein* und die grundlegende Verbundenheit des Menschen mit anderen als eine der existenziellen Gegebenheiten. Nichtsdestoweniger geht es in beiden Auffassungen um die Balance der Polarität von „mit anderen“ und „für sich selbst sein“. Während Rogers das Bedürfnis nach positiver Beachtung durch andere zentral setzt, sieht er Autonomie sehr wohl als Kriterium einer reifen Person und relativiert damit die interpersonelle Dimension in ihrer fundamentalen Bedeutung.

Prozesscharakter des Selbst

Im PZA ist das Selbst nicht so sehr handelndes Subjekt, sondern ein phänomenologisch abgeleitetes Konzept, ein Wahrnehmungsgegenstand im phänomenalen Feld. Als solcher wandelt sich das Selbst, und es wandelt sich umso eher, je mehr Selbsterfahrungen eine Person integrieren kann. Hier lässt sich auch das von Rogers beschriebene Prozesskontinuum mit seinen Polen Strukturgebundenheit und Erfahrungsoffenheit einordnen. In diesem Sinne ist das Selbst bei Rogers mehr ein Fluss als ein Haus (Bohart, 1991, p. 44). Das „organismische Selbst“, ein von Rogers des öfteren verwendeter Begriff, beschreibt eine flexible „Gestalt“ des Selbst, das kongruent mit den organismischen Erfahrungen ist. Das korrespondiert mit einer existenziellen Sicht, in der eine Vergegenständlichung des Selbst zugunsten seines Prozesscharakters zurückgewiesen wird.

### Authentizität

Eine der wichtigsten Gemeinsamkeiten der beiden Orientierungen ist die Betonung von Authentizität (Kongruenz, Echtheit) bzw. der nicht-abstinenten, transparenten Teilnahme der Psychotherapeutin an der therapeutischen Beziehung. Für Rogers ist Authentizität das Ergebnis von Entwicklung hin zu Reife und Bestandteil seiner Konzeption von Gesundheit. Zumal wenn „existenzielle Wahl“, mutiges persönliches Engagement, einschließlich dem Mut, sich selbst zu sein, damit verbunden sind, kommen existenzielle Dimensionen wie Freiheit und existenzielle Angst dazu.

### Freiheit des Individuums

Für Rogers ist Freiheit eine sehr bedeutsame Qualität. Für ihn kann der Mensch sie im Laufe persönlicher Entwicklung erlangen. Mick Cooper (2004, p. 98) weist darauf hin, dass im Kontrast dazu aus existenzieller Perspektive Freiheit als eine existenzielle Gegebenheit angesehen wird, die von Haus aus unser Sein charakterisiert. Die ominöse von Rogers charakterisierte „fully functioning person“ wäre jedenfalls frei, das zu wählen, was gut für sie ist. Das „gute Leben“, das mit zunehmender Erfahrungsoffenheit, mit größerer Unabhängigkeit und existenzieller Wahlfreiheit einhergeht, ist freilich nichts für Kleinmütige, sondern zeichnet sich durch Aufregung und (existenzielle) Angst aus (Rogers, 1961/1973, p. 195). Der Fluss der Erfahrung einer hochkongruenten Person ähnelt wohl einer weitgehenden Welt-offenheit, wie sie die Daseinsanalyse in Anlehnung an Heidegger anstrebt.

### B) Gendlin: existenziell heißt experienziell

Gendlin ist Philosoph und damit einschlägiger als Rogers auch ein Kenner der Existenzphilosophie. Seine Hauptthese in Bezug auf die Verbindung seiner experienziellen Theorie mit der Existenzphilosophie lautet: wirklich existenziell zu sein, heißt experienziell zu sein! „Existentialism succeeds if we equate ‚existence‘ with ‚experiencing‘“ (Gend-

lin, 1966, p. 87). Gendlin hält sich zugeute, dass er die existenzielle Basis um die experienzielle erweitert hat (Gendlin, 1975, p. 320). Sein Modell „... maximizes existential psychotherapy and specifies it more exactly“ (ebd., p. 321). Dies setzt voraus das Ernstnehmen der (experienziellen) Subjektivität des Klienten und ebenso die therapeutische Beziehung als *existenziellem Encounter* („Realität zwischen Klient und Psychotherapeut“) und damit auch die Subjektivität und Echtheit des Psychotherapeuten, anstelle logischer und objektiverer Deduktion. „Being with others“ ist primär und trägt zur Aufhebung der Subjekt-Objekt-Spaltung bei. Das *Individuum ist stets von Intentionalität* gespeist (Erfahrung steht immer in Bezug zu etwas, auf etwas, in einer bestimmten Situation, zu jemandem hin). Das will das „In-der-Welt-sein“ – *Dasein* als konkretes Datum im und über den *Körper* – unterstreichen, nicht für sich, sondern in der Welt da sein. Dies entspricht der „Weltoffenheit“ bei Heidegger.

Dieses Gerichtetsein ist nicht beliebig, nur gewisse Schritte sind stimmig. Nur auf dieser Basis können Wahlen getroffen werden und verantwortliche Entscheidungen vorgenommen werden, was ein authentisches Voranschreiten („carrying forward“) – verbunden mit felt shift – impliziert. Eine existenzielle Neurose ist demnach der Verlust des Bezugs zu seinem Felt Sense! („... loss of touch with one’s inward experiencing“; Gendlin, 1975, p. 331) mit dem Ergebnis von „frozen wholes“ bzw. Strukturgebundenheit. Gendlins „bodily felt sense“ verweist auf die leibliche Existenz (vgl. Merleau-Ponty sowie „embodiedness“, ein Konzept bei Bugental) (M. Cooper, 2003a, p. 83).

Der Felt Sense ist als präreflexiv und prä-konzeptuell zu erachten: „Existence precedes definition“ (Gendlin, 1975, p. 322) und Focusing bietet einen „access to existence“ (p. 339) in Bezug auf ein Thema (beeinflusst durch spezifische Beziehung).

Betont sind Gegenwart (konkreter Körper im Moment) und Zukunft (Ge-

richtetheit), aber auch der Umstand, dass der Mensch ein geschichtliches Wesen ist (Heidegger) und nur über seine soziale Dimension zu verstehen ist.

### C) Swildens’ Prozessorientierte Gesprächspsychotherapie: ein existenzieller Ansatz

Swildens (1991) hat eine Variante der Klientenzentrierten Psychotherapie vorgelegt, die auf einer existenziellen Basis steht. In Anlehnung an Heidegger arbeitet er sieben Thesen heraus:

1. Faktizität: Der Mensch ist (genetisch) festgelegt (auch begrenzt); u. a. in seiner Leiblichkeit.
2. Sozialität: er ist gesellschaftlichen und kulturellen Einflüssen (auch mit begrenzender Wirkung) unterworfen.
3. In-der-Welt-Sein: Der Mensch steht in Beziehung zu Natur, Menschen, Zeit und Raum; Dasein als ein Sein mit Wissen um sich selbst (exzentrische Position):
  - Geschichte
  - Selbstreflexion und Situationsbewusstheit
  - Befindlichkeit (z. B. Angst) und Verstehen als Wege der (Selbst-)Erkenntnis
  - Möglichkeit der Authentizität (Eigentlichkeit)
  - Zukunftsgerichtetheit
4. Mitmenschlichkeit: In-der-Welt-Sein als Mit-Sein, als interpersonale Verflechtung
5. Zwischenmenschliche Erfahrung als Entwicklungsfaktor
6. Der Mensch als fragendes Wesen: nach Geschichte, Zukunft und Sinn (Existenzialität als Zukunftsorientierung)
7. Der Mensch als Wählender, mit Freiheit und Verantwortung

Folgende von Swildens entwickelte Konzepte spielen eine besondere Rolle:

1. die „Mythe“ als subjektive Geschichte (neben Tatsachen treten erklärende Narrative, Verzerrungen, Entschuldigungen, Anklagen)

2. das „Alibi“ als Mittel der „Existenzverweigerung“, dem konkrete Leitsätze als Rechtfertigung dienen
3. die „Wahlverhinderung“ (z. B. Kontrolle, Vermeidung, Täuschung, Flucht, Perfektion als nie ankommen) als differenzielle, störungsspezifische Dimension
4. die „existenzielle Phase“ als explizite Kategorie eines psychotherapeutischen Prozesses, in dem Themen wie Leere, Sinnlosigkeit, existenzielle Einsamkeit und Vergänglichkeit im Vordergrund stehen – Probleme, die nicht in ihrer psychologischen, sondern in ihrer existenziellen Bedeutung zu betrachten sind, wobei die Trennung der beiden Ebenen nicht immer offensichtlich ist.

Auf dem Boden seines grundsätzlichen Verständnisses, dass er den Menschen als existenziellen Prozess („auf dem Weg sein“) sieht, sei dieser – sobald er stockt (stagniert) – wieder in Fluss zu bringen, indem – durchaus aktiv – Kontakt mit diesem existenziellen Prozess hergestellt wird (auch durch eine Reihe von systematischeren Techniken wie z.B. Konfrontieren).

Swildens (1991, S. 28) sieht Diagnosen – im Widerspruch zu gängiger klientenzentrierter Sichtweise – aufgrund ihres handlungsleitenden Wertes als nützlich an: „Es erschiene mir unvernünftig, der vollkommenen Einzigkeit des Individuums zuliebe vor dem Vor-

handensein mehr oder weniger stereotyp auftretender Syndrome psychotischer oder neurotischer Art die Augen zu schließen. Es wäre sogar schädlich für den Klienten, wenn wir nicht bereit wären, auf die syndromspezifische Weise zu achten, wie verschiedene Klientenkategorien [...] mit der Vergangenheit umgehen, mit der Gegenwart und der Zukunft, mit der Leiblichkeit und mit dem Anderen“ (ebd., S. 48f.). Er nimmt das Risiko der Verobjektivierung in Kauf und versucht Verallgemeinerungen für die therapeutische Praxis zu nützen.

### 6. Unterschiede zwischen PZA und existenziellen Ansätzen

Wie schon eingangs vorweg genommen, zählt der PZA nicht zu den existenziellen Ansätzen im engeren Sinn, sondern ist mit seiner optimistischeren Perspektive charakteristisch für die humanistische Strömung in der Psychologie und Psychotherapie. Tabelle 2 gibt in Bezug auf die existenzielle Ausrichtung Aufschluss über den Standort des PZA in der Tradition nach Rogers sowie über explizite existenzielle Ansätze wie die Daseinsanalyse, die Logotherapie bzw. Existenzanalyse (nach Viktor Frankl bzw. Alfred Längle), den Laingschen Ansatz, die Britische Schule der Existenzanalyse (vor allem Emmy van Deurzen) sowie den existenziell-humanistischen Ansatz, wie er in den USA von Rollo May begründet wurde. Aus Platzgründen kann

ich auf diese Ansätze nicht weiter eingehen, doch werden einige Besonderheiten im Verlaufe dieses Kapitels beim Vergleich mit dem PZA ansatzweise angedeutet.

In der Folge zeichne ich anhand einer Reihe von Gesichtspunkten die unterschiedlichen Profile von PZA und existenziellen Ansätzen in Form von Gegensatzpaaren (vgl. Tab. 3, S. 152):

#### Wachstum und Entwicklungspotenzial vs. Begrenzungen

Das Wachstumsmotiv der Humanistischen Psychologie lässt dazu tendieren, Grenzen zu übersehen. Faktische Einschränkungen und existenzielle Gegebenheiten nicht anzuerkennen, führt jedoch dazu, das Potenzial (von uns und unseren Klienten) zu überschätzen. Daher sei speziell auch auf Angst, Schuld, Verzweiflung, Leere und Sinnlosigkeit, Enttäuschung und Trauer – als unserer Existenz immanent – einzugehen, ohne diese Gefühle und Stimmungen als pathologisch anzusehen. Dementsprechend ist es von Vorteil, in solchen Fällen von „existenzieller Angst“, „existenzieller Schuld“ und „existenzieller Verzweiflung“ auszugehen, um hier nicht an klinische (neurotische) Phänomene zu denken. Metaphorisch ist der Wachstumsaspekt im PZA durch die von Rogers (1981a) erwähnten Kartoffeltriebe im Keller symbolisiert, die faktischen Ein-

Familien-Stammbaum der Existenziellen Psychotherapie und ihrer Vertreter (in Anlehnung an Yalom, 1980 und Cooper, 2003a; 2004) Existenzphilosophie als „Heimat der Ahnen“							
Europäische Tradition					American- Existential Humanistic Ansatz	Humanistische Psychologen („optimistische amerikanische Nachbarn“)	Humanistische Analytiker („Freunde der Familie“)
Existenziell orientierte Analytiker	Daseinsanalyse	Logotherapie/Existenzanalyse	Ansatz von Laing	Britische Schule der Existenzanalyse			
Gebattel	Binswanger	Frankl	Laing	van Deurzen	May	Goldstein	Adler
Caruso	Boss	Lukas		Spinelli	Bugental	Maslow	Rank
	Condrau	Längle		H. Cohn	Yalom	Bühler	Horney
	Holzhey-Kunz				Schneider	Rogers	Fromm
						Perls	Kohut

Tabelle 2: Stammbaum der existenziellen Psychotherapie

PZA	Existenzielle Ansätze
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenzial und Entwicklung</li> <li>• Wachstum und Optimismus („fully functioning person“)</li> <li>• Gipfelerfahrungen</li> <li>• Aktualisierungstendenz</li> <li>• Vertrauen in die menschliche Natur</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weisheit des Organismus (organismische Wertung, Selbstregulation)</li> <li>• Geschehen lassen</li> <li>• Begegnung und Autonomie</li> <li>• Begleitung zur Selbstexploration</li> <li>• Selbstentdeckung</li> <li>• Selbstaktualisierung</li> <li>• Hier-und-Jetzt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freiheit innerhalb von Grenzen</li> <li>• Tragische Aspekte: Tod, Angst, Schuld, Leiden, Begrenzungen („Sisyphus“)</li> <li>• Grenzsituationen</li> <li>• Anruf der Welt</li> <li>• Polarität von konstruktiven und destruktiven Kräften</li> <li>• existenzielle Aufgabe der Wahl, Entscheidung und Verantwortung</li> <li>• Geschehen machen</li> <li>• Begegnung und existenzielle Einsamkeit</li> <li>• Herausforderung zur Stellungnahme</li> <li>• Selbsterschaffung</li> <li>• Sinnrealisierung</li> <li>• Zukunft</li> </ul>

Tabelle 3: Unterschiede zwischen dem Personzentrierten Ansatz und dem existenziellen Ansatz

schränkungen hingegen mit dem Bild vom Goldfisch in einem Aquarium.

## Optimismus vs. tragische Dimensionen

Angst ist die Kehrseite von Freiheit und entsteht angesichts vermiedener Möglichkeiten. Sie ist nicht der Grund, sondern die Folge bzw. das Symptom. Schuld ist ebenso nicht die Ursache, sondern das Resultat des Gefühls, dass man etwas (Optionen, Risiko, Beziehungen) versäumt hat.

Psychotherapie hat zum Ziel, hier Korrekturen vorzunehmen, Angst zu vermindern. Dabei geht es aber nicht immer darum Potenzial und Ressourcen freizusetzen, sondern bisweilen geht es nur um „Trauerarbeit“ in Hinblick darauf, was niemals war (glückliche Kindheit, liebevolle Beziehung zu Eltern), was nach wie vor nicht der Fall ist und auch nie sein wird. Das ist notwendig, um Tatsachen anzuerkennen, sie als Erfahrungen zu integrieren und damit Kraft für neue Wagnisse und Fortschritte freizulegen. So gesehen sollte die neurotische Angst im Laufe einer erfolgreichen Psychotherapie abnehmen. Die „existenzielle Angst“ hingegen kann nicht vermindert werden, denn sie besteht aufgrund der Ungewissheit (Abgründe) unserer Existenz. „Die Angst ist keineswegs ein Hindernis für das Handeln, sondern vielmehr dessen Voraussetzung“ (Sartre, 1944/2000, S. 117). „The patients who were gay and hope-

ful and tried to make light of the disease frequently died. Those of us who lived with it, accepted it, struggled against it, recovered“ (May im Vorspann zum *Rogers-May Dialog* in Kirschenbaum & Land Henderson, 1990, p. 230). Grenzen anzuerkennen eröffnet fast immer überraschend zuversichtliche Effekte. Sich mit existenziellen Fragestellungen (wie z. B. Tod, Vergänglichkeit, Sinnlosigkeit, Ringen um Authentizität) zu befassen, steigert den Mut zu leben. Angst wird so zum Motor authentischen Seins. Auch Rogers (1957a) verbindet seine Bedingung zwei mit Angst und Verletzlichkeit. Dadurch, dass Inkongruenz verringert wird, ist auch zu erwarten, dass Freiräume wachsen.

Probleme entstehen, wenn sich der therapeutische Optimismus in Form einer Kollusion von Psychotherapeutin und Klient zu einem Nichtanerkennen von Grenzen auswächst. Die von Yalom (1980/1989) als so wesentlich erachtete existenzielle Kategorie des Todes ist im theoretischen Rahmen des PZA vernachlässigt. Obwohl Trennung, Abschied und Vergänglichkeit und Tod allgegenwärtig im psychotherapeutischen Prozess sind, ist es bemerkenswert, wie wenig diese Themen im personzentrierten Kontext berücksichtigt sind. Denken wir nur an den Titel einer der späteren Publikationen von Rogers (1981), „Alt werden oder: älter werden und wachsen“, so sehen wir, dass seine vorherrschende Perspektive Wachstum war, auch noch im Alter von 78 Jahren! So endet auch

ein Video aus dem Jahre 1984 mit einem stoischen „When death comes, it comes“. Seine von Kirschenbaum (2007) ausgewerteten Tagebücher zeichnen freilich ein etwas weniger gelassenes Bild.

## Gipfelerfahrungen vs. Grenzsituationen

Während Grenzsituationen (ein von Jaspers eingeführter Begriff) die Begegnung mit einer einschneidenden Situation umschreibt, wie z.B. eine ernsthafte Erkrankung, der Verlust einer nahestehenden Person oder eines Sinnkonzepts, wonach man in aller Regel auf sich selbst zurück geworfen ist, beschrieb Abraham Maslow (1962/1985) Gipfelerfahrungen als Gefühle von unendlicher Reichweite sowie ekstatischer und mystischer Qualität, wie sie z. B. von einem ersten Kuss, dem ersten Mal Sex, der Geburt eines Kindes oder einem überwältigenden Naturerleben hervorgerufen sein kann. Während der existenzielle Denker auf Konfrontation und Ringen mit unvermeidlichen Grenzen fokussiert, ist Maslows optimistische humanistische Perspektive mit unendlicher Ausdehnung befasst. Wer jemals einen Marathon gelaufen ist, wird vielleicht die Erfahrung bei Kilometer 34 eher mit einer Grenzerfahrung, und jene beim Zieleinlauf mit einer Gipfelerfahrung in Zusammenhang bringen.

## Aktualisierungstendenz vs. Anruf der Welt

Die Aktualisierungstendenz als einziges Axiom des PZA dient der Erhaltung und (konstruktiven und sozialen) Entfaltung des Organismus, einschließlich seines Subsystems, des Selbst (Kriz & Stumm, 2003, p. 18-21). Dieses Konzept, in das sich auch das Bedürfnis nach positiver Beachtung einfügen lässt, stellt einen Eckpfeiler der personzentrierten Entwicklungstheorie dar. Es ist aber auch ein Gerüst für die Therapietheorie, insofern als es die Grundlage für die nicht-direktive therapeutische Haltung bildet, die wiederum dazu dienen soll, die Potenziale und Fähigkeiten des Klienten zu fördern. Dies ist mit ein Grund, warum die Rolle des Personzen-



trierten Psychotherapeuten mitunter als so passiv verstanden wird. Um eine Metapher zu verwenden: Personzentrierte Praxis sieht den Psychotherapeuten als Helfer des Klienten, der wie ein Windsurfer von der Kraft des Windes Gebrauch macht. Existenzielle Praxis dagegen sieht den Klienten – und auch den Psychotherapeuten – eher als Rudernde durch oft raue Gewässer oder auch bei Windstille – mit keinem anderen Mittel als den eigenen Anstrengungen und Bemühungen. Menschen werden demnach nicht als von etwas angetrieben betrachtet, sondern von Werten der Welt angefragt bzw. angerufen. Die Aktualisierungstendenz ist denn auch in den Augen existenzieller Psychotherapeuten ein eher unhaltbares Konstrukt. Vielmehr komme es darauf an, aktiv Stellung nehmend unsere (beschränkten) Wahlmöglichkeiten und Entscheidungsspielräume auszuschöpfen.

### **Fundamentale Vertrauenswürdigkeit und Konstruktivität vs. Polarität und Wahl zwischen konstruktiv und destruktiv**

Dieser Gegensatz zeigte sich insbesondere in den Dialogen mit Buber (Kirschenbaum & Land Henderson, 1990, pp. 41-63; Anderson & Cissna, 1997), May (Rogers, 1981c; 1982; May, 1982) und Laing (O'Hara, 1995, pp. 118-127). Rogers beharrte darauf, dass Menschen grundlegend *positive und soziale* Kreaturen sind. Nach seiner Überzeugung könnten durch Erziehung und soziale Aktivitäten wie Encountergruppen destruktive Erscheinungen reduziert werden. Es ist zu vermuten, dass hier Rogers' eigene Erfahrungen in Encountergruppen maßgeblich beteiligt daran waren. Für ihn ist destruktives Verhalten das Resultat von sozialen Prozessen wie Bewertungsbedingungen bzw. Missachtung und Geringschätzung durch andere. Für die meisten Existenzialisten ist diese Position nicht haltbar. Es müsse immer auch die dunkle Seite in uns, die destruktive Option in Erwägung gezogen werden. Zerstörerische Tendenzen seien eine grundsätzliche Möglichkeit, die Bestandteil unserer Existenz ist, und es hänge von jedem einzelnen ab, sich dem zu stellen und sein Leben pro-sozial auszurichten.

### **Vertrauen in den Entwicklungsprozess und „organismische Selbstregulation“ („Weisheit des Körpers“) vs. Stellungnehmen und Wählen**

Während Rogers (i.e. 1957b) von einer organismischen Natur ausgeht, betont die existenzielle Perspektive eben die Bedeutung der Wahl. Diese Positionierung verträgt sich kaum mit gängigen Slogans in personzentrierten Kreisen wie „*trust in the process*“ oder „*let the actualising tendency do the job*“ (Wilkins, 2010).

In der Tat stellt sich die Frage, wer hier wertet und reguliert. Ist es der Organismus, das Ich, das Selbst? Quitmann (1991, p. 163) meint dazu, dass „der Organismus ... ein absolut zuverlässiger Partner (ist), nur: Entscheidungen fällen kann er nicht. Entscheiden und wählen kann nur der Mensch, der mehr ist als sein Organismus“. Wenn man in Rechnung stellt, dass Rogers den Organismus mit der ganzen Person gleichsetzt, klärt sich die Frage schnell. Offen bleibt freilich, dass in der personzentrierten Persönlichkeitstheorie das handelnde Subjekt nicht konzeptualisiert ist, allenfalls ist es im „Ich“ des Selbst zu erkennen. Es mag daher schlüssiger sein, sich in einem ersten Schritt dem inneren Reichtum des eigenen Erlebens (dem Felt Sense) zuzuwenden und das Implizite auszufalten („*geschehen lassen*“). In einem weiteren Schritt ist es allerdings nötig, dass die Person dazu Stellung nimmt, bevor sie etwas handelnd und verantwortend umsetzt („*geschehen machen*“).

### **Beziehung vs. „existenzielle Einsamkeit“**

Dieses Kontroverse ist meines Erachtens gut illustriert in Rogers' Kommentar zum Fall der Ellen West (1961/1980). Darin gelangt Rogers zu einer sehr von Ludwig Binswanger, einem Daseinsanalytiker, der diesen Fall 1944 präsentiert hatte, abweichenden Schlussfolgerung. Während Binswanger das tragische Schicksal und die existenzielle Isolation der jungen Frau hervor gehoben hat, die sich schließlich selbst getötet hat, offen-

bart der Kommentar von Rogers sowohl seinen therapeutischen Optimismus als auch seine tiefe Überzeugung, dass die Selbstentfremdung und Einsamkeit der Klientin durch eine heilende Sorge und ein angemessenes Verstehen in einer nährenden Beziehung hätten zurückgedrängt werden können. Für Rogers ist „existenzielle Isolation“ definitiv keine „existenzielle Gegebenheit“ gewesen.

### **Fördern (durch empathisches Verstehen) vs. Fordern (durch sich Einbringen)**

Personzentriertes Fördern bedeutet vor allem auch Unterstützung und Hilfe durch das Kommunizieren dessen, was der Psychotherapeut als „alter ego“ des Klienten in Hinblick auf dessen Erlebenswelt empathisch verstanden hat. Trotz des Begegnungsaspekts und der darin implizierten Wechselseitigkeit legt der PZA mehr Gewicht darauf, dass der Klient nicht gelenkt und ihm nichts auferlegt wird. Aus dialogischer Sicht ist die Qualität des mitschwingenden Zuhörens und Reagierens aber nicht ausreichend. Es brauche ein umfassenderes Eingehen und sich zur Verfügung stellen als der Andere, was auch auf ein Fordern, auf ein Anfragen und Anstoßen des Klienten sowie auf etwas von ihm erwarten hinaus laufen kann. Damit wird der Psychotherapeut zum Gegenüber, zum Partner einer Reise, bei der auch Hinweise aus dessen Bezugsrahmen, Konfrontation, Beziehungsklärung und Selbsteinbringung zum Repertoire gehören. Für existenzielle Psychotherapeuten ist dies ein vertrautes Vorgehen. Zur Existenz des Klienten zählt sein freier Wille, und daher sollte er auch daraufhin angesprochen werden, eine Wahl und Entscheidungen zu treffen und es dann auch zu verantworten. Freilich ist die Gefahr eines moralisierenden auf die Finger klopfen und damit einer Direktivität evident, die Rogers in dem von ihm entwickelten Ansatz um jeden Preis fernhalten wollte.

Die Personzentrierte Psychotherapie wurde jedoch schon von Rogers weiterentwickelt. So wurde die Echtheit und Offenheit der Psychotherapeutin eine

Qualität mit hoher Priorität, ein Aspekt, der von dialogisch orientierten Vertretern des PZA wie Mearns und Cooper (2005) oder auch Schmid noch deutlicher akzentuiert wird. Auch wenn der Diskurs darüber, wie stark und wie häufig oder gar systematisch sich der Psychotherapeut einbringen soll, innerhalb des personenzentrierten Lagers kontroversiell verläuft, kann allgemein gelten, dass der interaktionelle Austausch theoretisch und daher ein integraler Bestandteil personenzentrierter Praxis ist. Wolfgang Keil (persönliche Mitteilung) begründet die aktivere Haltung damit, dass „der Personzentrierte Psychotherapeut die entfaltende Tendenz der Aktualisierungstendenz herausfordern müsse“. Der Psychotherapeut ist als Experte für sein eigenes Erleben und für ein professionelles Beziehungsangebot gefragt. Am „Rande des Gewahrseins“ zu arbeiten, stellt auf jenes Erleben ab, das eben schon abrufbar und explorierbar ist. Dies berücksichtigend kann die Psychotherapeutin auch einen (kleinen) Schritt voraus sein, sofern sie dem Klienten offen hält, dass diesem das Tempo zu flott ist.

### **Selbstexploration und -entdeckung vs. Selbsterschaffung**

Dieses Gegensatzpaar steht in einer engen Verbindung mit dem vorhergehenden Punkt. Der existenziellen Sichtweise gemäß ist das kongruente Selbst weniger etwas, was erkundet und gefunden wird, als dass es geschaffen und in die Welt gestellt wird. Es ist eine Aufgabe, dies zu schaffen.

### **Selbstaktualisierung vs. Sinnrealisierung**

Dieser Kontrast tritt insbesondere bei einem Vergleich mit Frankls Logotherapie hervor. Denn dort steht die Suche nach Sinn im Mittelpunkt der menschlichen Existenz und auch der therapeutischen Praxis. Sinn ist das zentrale Motiv und von dessen Realisierung hängen der persönliche Lebensentwurf und die entsprechenden Wertsetzungen ab. Frankl geht sogar soweit, dass für ihn Sinn das Selbst transzendiert. Nach Frankl muss allerdings Sinn eher gefunden bzw. entdeckt als geschaffen werden, was an die

personenzentrierte Auffassung erinnert, dass das bestehende Potenzial aktualisiert werden müsse. Im PZA wird wie bereits erwähnt die Aktualisierungstendenz als grundsätzliches Entwicklungsprinzip angenommen, dem alle Strebungen untergeordnet sind. Daher hängt das Werden und Sein einer Person bzw. ihre kongruente Aktualisierung von der Verwirklichung ihrer Potenziale bzw. der Integration der Erfahrung derselben in das Selbstkonzept ab. Der PZA kennt kein Konzept von Sinnlosigkeit wie es bei Sartre, Camus und Yalom anklingt. Für Rogers ist das keine existenzielle Dimension, sondern eher die Konsequenz fehlender Kongruenz.

### **Hier-und-Jetzt vs. Zukunftsorientierung**

Sowohl die existenzielle als auch die personenzentrierte Theorie haben die überragende Bedeutung der persönlichen Geschichte (insbesondere der Kindheit) in den tiefenpsychologischen Ansätzen relativiert. Klientenzentrierte Psychotherapie hat ihren Schwerpunkt auf der Erfahrung und Begegnung im Hier-und-Jetzt. Existenzielle Psychotherapie nimmt die Zukunftsorientierung stärker in den Blick und widmet sich auch dem Einfluss, den die in die Gegenwart hereinragende Zukunft auf uns hat.

## **7. Resümee: Anregungen für die personenzentrierte Praxis**

Der Artikel zeigt Grundzüge existenziellen Denkens auf, ohne eine spezifische Praxis abzuleiten. Existenzielle Praxis scheut sich nicht davor, Methoden und Techniken einzubeziehen, sofern sie als Vehikel für Veränderungsprozesse dem Klienten „auf die Sprünge helfen“, doch stehen diese nicht im Zentrum des therapeutischen Wirkens. Es bleibt dem Psychotherapeuten überlassen, davon Gebrauch zu machen oder auch nicht. Entscheidend ist die zugrunde liegende Haltung, der Klientin nichts aufzustülpen, aber ihr auch nichts abzunehmen, was sie selber tragen kann.

Die Last der *Wahl und Entscheidung* liegt beim Klienten. Ein Augenmerk des

Psychotherapeuten auf die spezifische Weise, wie der Klient wählt (auch indem er nicht wählt) bzw. sich seiner Verantwortung entzieht, kann aber hilfreich sein: Zögerlichkeit, Apathie, Zwänge, Delegieren, Abhängigkeit, Rebellion, Fatalismus, Opferrolle, Attribution auf innere Kräfte (wie Unbewusstes, impulsiver Charakter, unglückliche Kindheit) (Cooper, o. J.), wie auch immer, es zeigt sich personspezifisch etwas, was verstanden werden kann.

Und Personzentrierte Psychotherapeuten sollten auch eingestimmt sein auf *Grenzen* und den *Tod*, auf Geworfenheit, Zufall, existenzbedingte Dilemmata (Freiheit vs. Begrenztheit, Gegenwart vs. Zukunft, unmittelbare Belohnung vs. Belohnungsaufschub, Autonomie vs. Zugehörigkeit, Selbstbezug vs. Selbsttranszendenz, Erfolg vs. Entspannung), auf den Umgang mit ökonomischen, sozialen, kulturellen, politischen Bedingungen oder auch Naturkatastrophen (Erdbeben, Tsunami, o. ä.).

Insbesondere der Tod als Grenzsituation zur Nicht-Existenz ist eine große (therapeutische) Herausforderung („niemand kann für uns sterben“). Ein Verständnis dafür, wie der Tod verleugnet werden kann, scheint hier hilfreich: rationaler Umgang, tröstlicher Umgang (Leben nach dem Tode, Unsterblichkeit durch Werke oder Kinder), heroischer Zugang des speziell Seins (z. B. Narzissmus, Risikobereitschaft), Retterfantasie, Rückzug, um Verlusterfahrungen zu vermeiden, die den Verlust des eigenen Lebens nahe legen, körperbezogene Dissoziationen, frivoler oder zynischer Umgang, Selbsttötung, Obsessionen (Sexualisierung) als vorübergehende Erleichterung (Cooper, o. J.). Schließlich verdienen im Rahmen Personenzentrierter Psychotherapie Sinn- und Wertefragen sowie speziell die in die Gegenwart hineinragende Zukunft und damit verbundene Projekte Beachtung.

## Literatur

- Anderson, R. & Cissna, K.N. (1997). *The Martin Buber – Carl Rogers dialogue: A new transcript with commentary*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Bohart, A. (1991). Empathy in client-centered therapy: A contrast with psychoanalysis and self-psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 31(1), 34–48.
- Buber, M. (1923). *Ich und Du*. Leipzig: Insel.
- Cain, D. (2001). Defining characteristics, history, and evolution of Humanistic Psychotherapies. In D. Cain & J. Seeman (Eds.), *Humanistic Psychotherapies. Handbook of research and practice* (pp. 3-54). Washington, DC: American Psychological Association.
- Cooper, M. (2003a). *Existential therapies*. London: Sage.
- Cooper, M. (2003b). Between freedom and despair: Existential challenges and contributions to person-centered and experiential therapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 2(1), 43-56.
- Cooper, M. (2004). Existential approaches to therapy. In P. Sanders (Ed.), *The tribes of the person-centred nation. An introduction to the schools of therapy related to the Person-centred Approach* (pp. 95-124). Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Cooper, M. (o. J.). Unveröffentlichte Arbeitsunterlage.
- Finke, J. (2004). *Gesprächspsychotherapie. Grundlagen und spezifische Anwendungen*. 3., neubearb. und erweiterte Aufl. Stuttgart: Thieme.
- Friedman, M. (1986). Carl Rogers and Martin Buber. Self-actualization and dialogue. *Person-Centered Review*, 1(4), 409-435.
- Gendlin, E.T. (1966). Existentialism and Experiential Psychotherapy. In C. Moustakas (Ed.), *Existential child therapy* (pp. 70-94). New York: Basic Books.
- Gendlin, E.T. (1975). Experiential Psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (pp. 317-352). Itasca, IL: Peacock.
- Holzhey-Kunz, A. (2008). Daseinsanalyse. In A. Längle & A. Holzhey-Kunz, *Existenzanalyse und Daseinsanalyse* (S. 181-348). Wien: Facultas/UTB.
- Yalom – siehe im Text S. 11
- Kirschenbaum, H. (2007). *The life and work of Carl Rogers*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Kirschenbaum, H. & Land Henderson, V. (Eds.) (1990). Carl Rogers: *Dialogues. Conversations with Martin Buber, Paul Tillich, B.F. Skinner, Gregory Bateson, Michael Polanyi, Rollo May, and others*. London: Constable.
- Kriz, J. & Stumm, G. (2003). Aktualisierungstendenz. In G. Stumm, J. Wiltschko & W.W. Keil (Hrsg.), *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung* (S. 18-21). Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Maslow, A. (1985). *Psychologie des Seins: ein Entwurf*. Frankfurt/M.: Fischer (Orig.: 1962).
- May, R. (1969). The emergence of Existential Psychology. In R. May (Ed.), *Existential psychology*. 2nd edition (pp. 1-48). New York: Mc Graw-Hill.
- May, R. (1982). The problem of evil: An open letter to Carl Rogers. *Journal of Humanistic Psychology*, 22(3), 10-21.
- May, R., Angel, E. & Ellenberger, H. (Eds.) (1958). *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. New York: Basic Books.
- Mearns, C. & Cooper, M. (2005). *Working at relational depth in counselling and psychotherapy*. London: Sage.
- O'Hara, M. (1995). Streams. On becoming a postmodern person. In M. Suhd (Ed.), *Positive regard. Carl Rogers and other notables he influenced* (pp. 105-155). Palo Alto: Science & Behavior Books.
- Quitmann, H. (1991). *Humanistische Psychologie. Zentrale Konzepte und philosophischer Hintergrund*. 2. Aufl. Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie.
- Rogers, C.R. (1957a). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- Rogers, C.R. (1957b). A note on „The nature of man“. *Journal of Counseling Psychology*, 4, 3, 199–203 [auch in: H. Kirschenbaum & V. Land Henderson (Eds.) (1989). *The Carl Rogers reader* (pp. 401-408). Boston-New York: Houghton Mifflin].
- Rogers, C.R. (1959). Review of „Rollo May, Ernest Angel, and Henri F. Ellenberger (Eds.), *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*“. *American Psychologist*, 4, 196-198.
- Rogers, C.R. (1973). *Entwicklung der Persönlichkeit*. Stuttgart: Klett (Orig.: 1961).
- Rogers, C.R. (1980). Ellen West - und Einsamkeit. In C.R. Rogers & R. Rosenberg, *Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit* (S. 94-103). Stuttgart: Klett-Cotta (Orig.: 1961).
- Rogers, C.R. (1981a). Die Grundlagen eines personenzentrierten Ansatzes. In C.R. Rogers, *Der neue Mensch* (S. 65-84). Stuttgart: Klett (Orig.: 1979).
- Rogers, C.R. (1981b). Alt werden oder: älter werden und wachsen. In C. R. Rogers, *Der neue Mensch* (S. 37-61). Stuttgart: Klett (Orig.: 1980).
- Rogers, C.R. (1981c). Notes on Rollo May. *Perspectives*, 2, 1 [auch in H. Kirschenbaum & V. Land Henderson (Eds.) (1990). *Carl Rogers: Dialogues. Conversations with Martin Buber, Paul Tillich, B.F. Skinner, Gregory Bateson, Michael Polanyi, Rollo May, and others* (pp. 237-239). London: Constable].
- Rogers, C.R. (1982). Reply to Rollo May's letter. *Journal of Humanistic Psychology*, 22, 4, 85-89 [auch in H. Kirschenbaum & V. Land Henderson (Eds.) (1990). *Carl Rogers: Dialogues. Conversations with Martin Buber, Paul Tillich, B.F. Skinner, Gregory Bateson, Michael Polanyi, Rollo May, and others* (pp. 251-255). London: Constable].
- Rogers, C.R. (1983). Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Frankfurt/M.: Fischer (Orig.: 1951).
- Rogers, C.R. (1991). Klientenzentrierte Psychotherapie. In C.R. Rogers & P.F. Schmid, *Person-zentriert: Grundlagen von Theorie und Praxis* (S. 185-237). Mainz: Grünewald (Orig.: 1980).
- Rogers, C.R. & Buber, M. (1990). Dialogue. In H. Kirschenbaum & V. Land Henderson (Eds.), *Carl Rogers: Dialogues. Conversations with Martin Buber, Paul Tillich, B.F. Skinner, Gregory Bateson, Michael Polanyi, Rollo May, and others* (pp. 41-63). London: Constable [Erstveröffentlichung: 1960; auch in M. Friedman (Ed.) (1964/1991). *The worlds of existentialism. A critical reader* (pp. 485-497). Reprint. Amherst, NY: Humanity Books].
- Rogers, C.R. & Tillich, P. (1991). Paul Tillich und Carl Rogers im Gespräch. In C.R. Rogers & P.F. Schmid, *Person-zentriert: Grundlagen von Theorie und Praxis* (S. 257-273). Mainz: Grünewald [Orig.: 1966; auch in H. Kirschenbaum & V. Land Henderson (Eds.) (1990). *Carl Rogers: Dialogues. Conversations with Martin Buber, Paul Tillich, B.F. Skinner, Gregory Bateson, Michael Polanyi, Rollo May, and others* (pp. 64-78). London: Constable].
- Sartre, J.-P. (2000a). Zum Existentialismus – Eine Klarstellung. In J.-P. Sartre, *Der Existentialismus ist ein Humanismus und andere Essays* (S. 113-121). Reinbek: Rowohlt (Orig.: 1944).
- Sartre, J.-P. (2000b). Der Existentialismus ist ein Humanismus. In J.-P. Sartre, *Der Existentialismus ist ein Humanismus und andere Essays* (S. 145-192). Reinbek: Rowohlt (Orig.: 1946).
- Schmid, P.F. (2010). The person and evil. In J. Leonardi (Ed.), *The human being fully alive. Writings in celebration of Brian Thorne* (pp. 128-148). Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Schneider, K. (2005). May, Rollo Reese. In G. Stumm, A. Pritz, P. Gumhalter, N. Nemeskeri & M. Voracek (Hrsg.), *Personenlexikon der Psychotherapie* (S. 315-317). Wien-New York: Springer.
- Swildens, H. (1991). *Prozeßorientierte Gesprächspsychotherapie*. Köln: GwG (Orig.: 1988).
- Wilkins, P. (2010). *Person-centred therapy. 100 key points*. London: Routledge.
- Yalom, I. (1989). *Existenzielle Psychotherapie*. Köln: Edition Humanistische Psychologie (Orig.: 1980).