

# Authentizität in der personenzentrierten Beratung

Bachelorarbeit zur Erlangung des akademischen Grades  
Bachelor of Arts (B.A.)

Hochschule Merseburg  
Fachbereich Soziales Medien Kultur  
Studiengang Soziale Arbeit  
Sommersemester 2020

Vorgelegt von:

Florian Keil

Abgabedatum: 25.8.2020

Erstgutachter\*in: Prof. Dr. Christian Paulick

Zweitgutachter\*in: Prof. Dr. Jens Borchert

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	2
2. Wortherkunft und begriffliche Abgrenzung.....	6
3. Die Entstehungsgeschichte des personenzentrierten Ansatzes.....	8
3.1 Historischer Rückblick auf die psychologische Authentizität.....	8
3.2 Philosophische Hintergründe der humanistischen Psychologie.....	9
3.3 Merkmale der humanistischen Psychologie .....	11
4. Der personenzentrierte Ansatz.....	12
4.1 Philosophische Wurzeln des personenzentrierten Ansatzes.....	12
4.2 Entwicklungsprozess der personenzentrierten Beratung .....	13
4.3 Die personenzentrierte Beratung .....	14
4.3.1 Persönlichkeitskonzept .....	14
4.3.2 Sechs Bedingungen.....	19
4.3.3 Sieben Stadien im Veränderungsprozess.....	24
5. Die Weiterentwicklung des Authentizitätsbegriffes – drei verschiedene Persönlichkeitsmodelle.....	28
5.1 Das personenzentrierte Modell der Authentizität .....	28
5.2 Das innere Teammodell, das Ideal der Stimmigkeit und die innere Ratsversammlung.....	30
5.2.1 Das innere Team.....	30
5.2.2 Stimmigkeit.....	31
5.2.3 Die innere Ratsversammlung.....	33
5.3 Das Multikomponenten-Modell der Authentizität.....	34
6. Zusammenfassung.....	37
Literatur- und Quellenverzeichnis.....	41
Selbstständigkeitserklärung .....	45
Anhang.....	46

## 1. Einleitung

Der personenzentrierte Ansatz wird der humanistischen Psychologie zugeordnet, die neben der Psychoanalyse und dem Behaviorismus zu den drei Hauptströmungen der modernen Psychologie zählt. Einer der wichtigsten Vertreter der humanistischen Psychologie ist der amerikanische Psychotherapeut Carl Ransom Rogers. Durch seine Entwicklung des personenzentrierten Ansatzes ab der Mitte des 20. Jahrhunderts hinterfragte er die damals vorherrschenden Lehrmeinungen über Psychotherapie sowie die Qualität der Beziehung zwischen Therapeut\*in und Patient\*in bzw. Berater\*in und Klient\*in. Rogers Ansatz veränderte die Sicht auf Zwischenmenschlichkeit im professionellen und gesamtgesellschaftlichen Kontext nachhaltig. Authentizität ist ein tragendes Element im personenzentrierten Ansatz und nicht nur im individuellen psychologischen Kontext ein vielschichtiger Begriff.

Wie sehr Menschen einander vertrauen wollen und sollten, hängt stark davon ab, inwiefern sie authentisch und damit bei der Wahrheit bleiben – innerlich wie äußerlich. Das Phänomen von Hinterlist und falschen, gespielten, gekünstelten Ausdrucks- und Verhaltensweisen ist alt wie die Menschheit selbst. Die Metapher des Trojanischen Pferdes hat es nicht ohne Grund aus der griechischen Mythologie bis in die Gegenwart in Form von harmlos wirkender Software mit verdeckten Hintergrundfunktionen geschafft. Ein sichtbarer Anhaltspunkt für authentische und nicht nur aufgesetzte Freude kann zum Beispiel das Duchenne-Lächeln sein, bei dem kleine Falten an den Augenwinkeln entstehen, hervorgerufen durch den *Musculus orbicularis oculi*, dem Augenringmuskel (vgl. Joseph 2016, S. 124f.). Bei einer gut verdeckten Lüge, einem warmen Händedruck, einem aufgesetzten Lächeln, bis hin zu der kalkulierten und bitteren Missgunst, die sich hinter einer scheinbar harmlosen Geste verbirgt, kann es wichtig sein ein Gespür dafür zu haben, wann andere das ausdrücken, was sie wirklich meinen und welche möglichen Motive sie in dem Moment und über längere Zeit verfolgen. Als Gruppenwesen mit dem Wunsch nach sozialer Akzeptanz, besitzt der Mensch ebenso einen Hang zu potenziell unauthentischem Konformismus. Die Konfrontation mit unangenehmen aber möglicherweise notwendigen Informationen erzeugt eine kognitive Disso-

nanz, einen inneren Spannungszustand den Menschen in der Regel versuchen zu vermeiden (vgl. Zimbardo/Gerrig 2004, S. 780). Das Äußern und Verbreiten von kritischen und dem vorherrschenden Weltbild widersprechenden Information kann das Ansehen und die Beziehung zu anderen Gruppenmitgliedern stark belasten, was zum Ausschluss aus der Gruppe führen und lebensbedrohlich sein kann. Dies Belegen die Schicksale vieler Querdenker\*innen, Dissidenten\*innen und Whistleblower\*innen noch heutzutage. In Konsequenz der Betrachtung von Trug, Täuschung und unserer Neigung zu moralisch flexiblem Mitläufertum, bedeutet dies jedoch nicht je mehr Wahrheit und unverfälschter Ausdruck desto besser. Das taktvolle Verbergen und temporäre Unterdrücken diverser biologischer Impulse und zwischenmenschlich-motivierter Bedürfnisse zugunsten von kulturellen Konventionen hat Vorteile. Ein impulsives und möglicherweise unreflektiertes Ausagieren von sämtlichen spontan auftretenden Gedanken und Gefühlen, alias „Lass alles heraus, was in dir ist – was der andere damit macht, ist sein Problem“ (Von Thun 2013 a, S. 136), ist verantwortungslos (vgl. ebd., S. 136ff.). Insbesondere das impulsive Ausleben aller destruktiven Affekte kann von verbalen Übergriffen über Beziehungsabbrüche bis hin zu physischen Gewalteskalationen führen und ist deshalb nicht erstrebenswert. Eine Form von unauthentischer, friedlicher Fassade ist nötig, um Zusammenkünfte von Individuen mit unterschiedlichsten Weltansichten, Vorerfahrungen sowie potenziell egoistischen und destruktiven Neigungen zusammenzuhalten. Sie ermöglicht ein längerfristiges, friedliches Miteinander und eine Zusammenarbeit über Sprach-, Kultur-, Religions- und Landesgrenzen hinweg. Authentizität wird der Kooperation und der friedlichen Koexistenz untergeordnet. Viele Normen und Umgangsformen, die eine bestimmte Ernährung, Kontakt mit Körperausscheidungen, sexuelle Abstinenz außerhalb der Ehe, allgemeine Näherungs- und Kontaktverbote zu bestimmten Keim tragenden und damit potenziell tödlichen anderen Menschen, Tieren oder Dingen beinhalteten und bis hin zur Todesstrafe tabuisierten, erscheinen aus der Perspektive moderner Wissenschaft und humanistischer Ethik abergläubisch, tyrannisch und überholt. Zu Zeiten vor der Entdeckung von krankheitserregenden Mikroorganismen, der Erfindung von Impfungen gegen diese, der Entkeimung von Trinkwasser und der Erfindung von Antibiotika konnten einengende und radikale Verbote überlebenswichtig sein.

Schließlich zählten Infektionskrankheiten im Verlauf der Menschheitsgeschichte als die Haupttodesursache (vgl. Pinker 2019, S. 62ff.). Diese oftmals religiösen Normen und Umgangsformen stellten damit einen evolutionären Überlebensvorteil dar. Im Gegenzug schränkten sie individuelle Freiheiten und damit authentische Ausdrucksmöglichkeiten ein. Authentizität wurde dem Überleben nachgestellt.

Demgemäß unterscheidet der World-Values-Survey zwischen survival vs. self-expression values als Polaritäten innerhalb einer der zwei<sup>1</sup> grundlegenden Dimensionen menschlicher Wertvorstellungen. Er ist eine der umfangreichsten Wertumfragen und wird seit 1981 regelmäßig in annähernd 100 Ländern, die gemeinsam 90 Prozent der Weltbevölkerung ausmachen, durchgeführt (vgl. Institute for Comparative Survey Research Vienna 2020). Jüngere Forschung unterstützt die These, dass durch die konstante Todesgefahr durch Infektionskrankheiten gesellschaftliche Normen und Umgangsformen begünstigt wurden, die individuelle Freiheiten, Entfaltung und damit authentischen Ausdruck unterdrückten. So sind Menschen in Kulturen und Ländern, in denen historisch betrachtet mehr parasitär übertragbare Infektionskrankheiten vorherrschten, tendenziell weniger offen für neue Erfahrungen und Individualismus. Sie vertreten im Durchschnitt überwiegend moralische Werte wie Konformismus, Gehorsamkeit und Respekt vor Autoritäten. Ebenso führt die situative, subjektive Wahrnehmung von erhöhter Infektionsgefahr dazu, dass Menschen sich tendenziell konformistischer verhalten und eher konservative politische Haltungen befürworten (vgl. Murray/Schaller/Suedfeld 2013, S. 1f.).

Abgesehen von äußeren Geboten und Verboten: Was ist auf individueller Ebene nötig, damit die normative Fassade den Menschen nicht ebenso innerlich erstarren lässt bzw. damit die Maske nicht eines Tages zum Gesicht wird, wie der Soziologe Erving Goffman sinngemäß äußerte (vgl. Goffman 1956, S. 12)? Wie lassen sich das Bewusstsein um den eigenen echten Kern, die oftmals nötige, unbequeme Ehrlichkeit und im größeren Sinne die Zivilcourage und nicht-konformistische Lebendigkeit aufrecht erhalten? Obwohl die Definition der wahren „menschlichen

---

<sup>1</sup> Die zweite grundlegende Wertvorstellungs-Dimension, die im Rahmen des World-Values-Survey gefunden wurde, ist die Dimension der traditional vs. secular-rational values (vgl. Institute for Comparative Survey Research Vienna 2020).

Natur“ oftmals instrumentalisiert wurde, u. a. um weit bis in das 18. Jahrhundert hinein die Sklaverei zu rechtfertigen (vgl. Fromm/Funk 2017, S. 30): Die fundamentale Frage nach dem Authentischen und Wahren ist unweigerlich mit dem menschlichen Dasein verbunden, weil sie Anhaltspunkte gibt, wenn Entscheidungen getroffen werden können oder müssen, die nicht allein oder nur unzureichend durch äußere Maßgaben geklärt sind. Einen Teil der Antwort auf diese komplexe Fragestellung kann die psychologische Authentizität liefern, die maßgeblich durch den personenzentrierten Ansatz von Rogers popularisiert wurde.

Basierend auf der Methode der Fachliteraturrecherche wird im Rahmen dieser Arbeit der Authentizitätsbegriff in der personenzentrierten Beratung nach Rogers untersucht und dargestellt. Zu Beginn wird der etymologische Ursprung des Begriffes der Authentizität erläutert und seine Bedeutung im psychologischen Zusammenhang von anderen Fachdisziplinen abgegrenzt. Spezifische Begriffsverwendungen im Rahmen dieser Arbeit werden erwähnt und begründet. Danach erfolgt ein Überblick der Historie des psychologischen Authentizitätsbegriffes bis in die Gegenwart und die humanistische Psychologie sowie ihre philosophischen Hintergründe werden vorgestellt. Den Hauptteil dieser Arbeit bildet der personenzentrierte Ansatz mit seinen sechs Bedingungen, von denen eine die Authentizität ist. Weiterführend wird der Blick auf die Authentizität im personenzentrierten Ansatz durch drei Persönlichkeitsmodelle erweitert. Den Abschluss dieser Arbeit bildet die Zusammenfassung, bei der die gewonnenen Rechercheergebnisse nochmals gebündelt und um eigene Schlussfolgerungen ergänzt werden. Die Zusammenfassung endet mit einem Ausblick auf gesellschaftskritische Aspekte, weiterführende Erforschung von Authentizität und einem Blick auf globalen Wertewandel.

## 2. Wortherkunft und begriffliche Abgrenzung

Das Wort Authentizität bzw. authentisch als Eigenschaft wird etymologisch als „von der maßgeblichen Instanz ausgehend“ (Braun et al. 1989, S. 102) verstanden und stammt von dem griechischen Wort *authéntēs*, das ursprünglich den Verwandten- und Selbstmörder, später den Herrn und Gebieter als den Urheber einer Tat ansieht. Der erste Wortbestandteil *auto-* stammt von dem griechischen Wort *autós* und ist mit „selbst, eigen“ (Braun et al. 1989, S. 102) zu übersetzen (vgl. ebd.). Die Interpretation des zweiten Wortteils ist umstritten (vgl. Kretschmer 1912, S. 289-293). Im Duden wird der Begriff authentisch mit „im Wortlaut verbürgt; echt“ erklärt (Duden, 2017, S. 235). Im Wörterbuch der Synonyme wird Authentizität mit Echtheit und Rechtsgültigkeit gleichgesetzt (Duden 2012, S. 54). Heutzutage wird der Begriff der Authentizität und sein zugehöriges Adjektiv authentisch fachspezifisch unterschiedlich interpretiert und findet in verschiedensten Fachbereichen eine Vielzahl von Anwendungen. Die deutsche Wikipedia unterscheidet elf Formen der Authentizität in den unterschiedlichsten Kontexten, von Informatik über Marketing bis hin zu Rhetorik (vgl. Wikipedia 2020). So beschreibt Authentizität u. a. in der Musiktheorie eine Art der Kirchentönen (vgl. Ziegenrücker 2009, S. 136), in der Rechtswissenschaft umschreibt dies Gesetzestexte, die direkt auf den Gesetzgeber zurückgehen (vgl. Saupe 2015, S. 9), und in der Geschichtswissenschaft sind Orte authentisch, die sich genau dort befinden, wo sich ein historisches Ereignis abspielte, und die dadurch einen besonderen Zugang zur Vergangenheit eröffnen (vgl. Drecol/Schaarschmidt/Zündorf 2019, S. 7). Saupe unterscheidet zwischen der Objektauthentizität als eine geprüfte und materielle Echtheit und einer Subjektauthentizität als einer Treue zu sich selbst (vgl. Saupe 2015, S. 2). In diesem subjektiven und engeren psychologischen Sinn wird Authentizität in der Kommunikationspsychologie unter folgendem Leitspruch beschrieben: „Sei du selbst, gib dich nach außen hin so, wie dir innerlich zumute ist. Und als Voraussetzung dafür: Versuche dir selbst klar zu werden, wie dir innerlich zumute ist (offenbare dich dir selbst, erkenne dich selbst)!“ (Von Thun 2013 a, S. 131). In der allgemeinen Psychologie wird der Begriff der Authentizität synonym zu Kongruenz gebraucht (vgl. ebd.). Sie gilt ebenso als eine der fundamentalen

Grundhaltungen innerhalb der personenzentrierten Beratung nach Rogers (vgl. Stumm/Pritz 2007, S. 360f.) und steht im engen Zusammenhang mit dem personenzentrierten Persönlichkeitskonzept. Darüber hinaus prägt der Begriff der psychologischen Authentizität heutzutage das Menschenbild in vielen anderen Strömungen der modernen Psychologie, u. a. in psychodynamischen, existenziellen, entwicklungs-, sozialpsychologischen-, positiv-psychologischen und klinischen Strömungen (vgl. Wood et al. 2008, S. 386).

Gemäß der letzten Entwicklungsphase des personenzentrierten Ansatzes und der Erweiterung seines Anwendungsrahmens (siehe Kapitel 4.2) wird in dieser Arbeit der Begriff der Beratung anstelle des Begriffes der Therapie verwendet, insofern kein expliziter Bezug auf einen therapeutischen Kontext besteht. Der Unterschied zwischen Beratung und Therapie liegt in den Rechtsgrundlagen (vgl. Zwicker-Pelzer 2010, S. 15) und in der gezielten Behandlung von krankheitswertigen psychischen Störungen. Zudem zielt Therapie mehr auf die Änderung von Persönlichkeit ab. Beratung eignet sich hingegen mehr für Menschen, deren Lebensbeeinträchtigung noch kein gravierendes Ausmaß angenommen hat, sodass sie noch alltägliche Aufgaben bewältigen können (vgl. Widulle 2011, S. 31). Rogers unterstreicht hingegen die Gemeinsamkeiten beider Interventionsformen in Bezug auf den individuellen Kontakt mit dem Ziel einer Problemlösung und verwendet beide Begriffe synonym (vgl. Rogers 1981, S. 17, S. 84-88). Er erwähnt, dass „Psychotherapie nur ein Sonderfall aller konstruktiven zwischenmenschlichen Beziehungen ist und daß sich infolgedessen sämtliche Erkenntnisse aus dem Bereich der Psychotherapie verallgemeinern lassen“ (Rogers 2004, S. 22). Die Mehrheit der Beratungsansätze sind aus psychotherapeutischen Ansätzen entstanden und Beratungstheorien stützen sich auf therapeutische Theorien, was zusätzlich die Nähe beider Handlungsformen unterstreicht (vgl. Rehtien 1998, S.30). In dieser Arbeit werden, angelehnt an Rogers (vgl. Rogers 1981, S. 17) und Zwicker-Pelzer (vgl. Zwicker-Pelzer 2010, S. 23ff.), die Begriffe des\*der Beraters\*in und des\*der Klienten\*in anstelle des\*der Therapeuten\*in und Patienten\*in verwendet, insofern diese nicht explizit im Rahmen einer Psychotherapie angesprochen werden. Dies soll einerseits die Rolle des\*der Klienten\*in als ein\*e dem\*der Berater\*in ebenbürtiger\*n Auftragsgebers\*in verdeutlichen (vgl. ebd., S. 23) und andererseits das Ziel



der Förderung der Unabhängigkeit des beraterischen Gegenübers unterstreichen (vgl. Rogers 1981, S. 36). Im Kapitel 4.3.2 werden die sechs Bedingungen für konstruktive Veränderungen aufgelistet und beschrieben. In einigen seiner Werke (vgl. Rogers 2017, S. 67, 2004, S. 23) und im Allgemeinen werden meistens nur die drei markantesten dieser Bedingungen, die dritte bis fünfte, und zwar Authentizität, Wertschätzung und Empathie, erwähnt (vgl. Kriz 2007, S. 180). Diese drei markanten Bedingungen werden in dieser Arbeit als „Grundhaltungen“ bezeichnet.

### **3. Die Entstehungsgeschichte des personenzentrierten Ansatzes**

#### ***3.1 Historischer Rückblick auf die psychologische Authentizität***

Im historischen Rückblick entwickelte sich der moderne psychologische Begriff der Authentizität über Jahrhunderte hinweg im Kontext und in Wechselwirkung verschiedenster Disziplinen der Kunst, wie u. a. der Dichtung und des Theaters und vor allem aus verschiedenen Strömungen der Philosophie, bis er im spezifischen Sinne des Ansatzes von Rogers Anwendung fand. Die im Folgenden dargestellte Entwicklungsgeschichte des Authentizitätsbegriffes wird nur skizzenhaft bleiben, soll aber dennoch den tiefen Bedeutungsgehalt und die Länge seiner Vorgeschichte verdeutlichen.

Die ersten Ansätze zur Ergründung des wahren Kerns des Menschen sind bereits in der Philosophie der Antike zu erkennen. In seinem Werk „Daimonion“ unterstellt Sokrates dem Menschen, sein eigener Ursprung aller Fertigkeiten und Erkenntnisse zu sein und beschreibt einen guten Kern in uns, den es freizulegen gilt. Ebenso sprach sich Aristoteles für ein Streben nach hohen Tugenden aus (vgl. Hutchinson 1995, S. 195–232, zitiert nach Goldman/Kernis 2006, S. 284), welches in Verbindung mit dem individuellen Wohlergehen steht und mittels Selbstverwirklichung durch tugendhaftes Handeln erreicht werden soll (vgl. Waterman 1993, S. 678f.). Auch die berühmte altgriechische Maxime Gnothi seauton rief zu Authentizität auf. Die ins Deutsche übersetzte Forderung „Erkenne dich selbst!“ prangte als Inschrift im Eingangsbereich des Apollotempels in Delphi, der für sei-

ne Schicksals tragenden Orakelsprüche berühmt war und eine der wichtigsten Kultstätten des antiken Griechenlands darstellte. Die Maxime bezog sich zwar im engeren Sinne auf die Kenntnis der eigenen Sterblichkeit und die Grenzen individueller Möglichkeiten, um vor Überheblichkeit zu warnen (vgl. Tränkle 1985, S. 22-24), fordert aber dennoch zu mehr Ehrlichkeit sich selbst gegenüber auf. Die Thematik der Selbsterkenntnis ist auch in der Bibel im Ausspruch vom Splitter und Balken wiederzufinden. In Matthäus steht dazu „Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und nimmst nicht wahr den Balken in deinem Auge? Oder wie kannst du sagen zu deinem Bruder: Halt, ich will dir den Splitter aus deinem Auge ziehen! – und siehe, ein Balken ist in deinem Auge? Du Heuchler, zieh zuerst den Balken aus deinem Auge; danach kannst du sehen und den Splitter aus deines Bruders Auge ziehen.“ (Deutsche Bibelgesellschaft 2016, MT 7, 3-5). Hierbei wird angemahnt, dass Selbsterkenntnis schwieriger als Fremdeinschätzung ist und dass sie dieser vorausgehen sollte. In vielen berühmten Werken der Kunst, wie u. a. in „Hamlet“ von Shakespeare, sind durch Aussagen, wie „to thine own self be true; And it must follow, as the night the day, Thou canst not then be false to any man.“ (Shakespeare 2002, S. 54), Referenzen auf die psychologische Authentizität zu finden. In unzähligen weiteren Kunstwerken verewigt und in Liedern besungen, reicht die Bedeutsamkeit der psychologischen Authentizität bis in die Gegenwart hinein. In den linksalternativen Milieus der Hippie- und Esoterikbewegungen der 68er-Bewegungen war sie in Form von Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung beliebt (vgl. Saupe 2015, S. 4).

### ***3.2 Philosophische Hintergründe der humanistischen Psychologie***

Die humanistische Psychologie, in die der personenzentrierte Ansatz einzuordnen ist, entstand in der Mitte des 20. Jahrhunderts und ist aus unterschiedlichen philosophischen Strömungen hervorgegangen. Die humanistische Psychologie wurde durch die Ideenlehre der Existenzphilosophie, der Phänomenologie, den klassischen, den sozialistischen Humanismus und dem Humanismus französischer Prägung geprägt (vgl. Kriz 2007, S. 155). Im Folgenden werden diese Strömungen und der Einfluss einzelner Vertreter umschrieben.

#### **Existenzphilosophie**

Die existenzphilosophische Sichtweise brach radikal mit vorherigen philosophischen Strömungen und fokussierte sich dem Namen nach auf das menschliche Dasein und das Verhältnis des einzelnen Menschen zu sich selbst. Einer ihrer ersten Vertreter Kierkegaard erkannte die Vergänglichkeit und Zerbrechlichkeit und Angst, aber auch das Potenzial und die Willens- und Wahlfreiheit als Grundbedingungen des Menschen (vgl. Quitmann 1996, S. 64-69). Die Existenzphilosophie änderte den Blick auf den Menschen von zuvor als traditionell zugehörig zu einer determinierten Kategorie und Klasse hin zu dem individuellen Selbstverständnis seiner Existenz und seinen Potenzialen in dieser Welt, und änderte damit die Grundfrage menschlicher Existenz von einem „Was“ zu einem „Wie“. Mit der damit neu gewonnenen Entscheidungsfreiheit ging eine neue und große Verantwortung einher, die aber zugleich auch Individualität, Unabhängigkeit und Würde ermöglichte (vgl. Kriz 2007, S. 155f.).

### **Phänomenologie**

Die Phänomenologie ist ein Themengebiet der Philosophie, die auf Platon zurückgeht. Sie befasst sich mit den Phänomenen bzw. Erscheinungen, die Menschen erfahren können. Sie untersuchte ursprünglich das eigentliche Wesen hinter der Abfolge dieser Erscheinungen, lenkte aber mit der Zeit und ihrer Weiterentwicklung durch verschiedene Denker\*innen ihren Fokus auf die subjektive Wahrnehmung. Diese ist laut Edmund Husserl durch Intentionalität, Verstehensprozesse und Begrenztheit der eigenen Sinne beeinflusst ist (vgl. ebd., S. 156f.). Diese phänomenologische Perspektive bedeutet in Hinsicht auf Beratung und speziell auf den personenzentrierten Ansatz, dass die Äußerungen des\*der Klienten\*in in Bezug auf seine subjektive Wahrheit und nicht auf eine scheinbar objektivere, äußere Wirklichkeit hin akzeptiert und angenommen werden sollten (vgl. Weinberger 2013, S. 23). Rogers spricht in Hinsicht auf die Phänomenologie von einer „Dominanz des Subjektiven“ (Rogers 1991 b, S. 17) über das Objektive (vgl. ebd.).

### **Humanismus**

Die geistige Strömung des Humanismus galt in der Renaissance als Gegenbewegung des Dogmatismus. Der Mensch wird im Humanismus ähnlich der existenzphilosophischen Position in seiner Einzigartigkeit betrachtet und das selbstverwirklichte Individuum gemäß griechischem und römischem Vorbild als Ideal an-

gestrebt (vgl. Kriz 2007, S. 157). Marx erweiterte den klassisch-humanistischen Fokus vom Individuum auf gesamtgesellschaftliche Zustände, indem er wahrhafte Menschlichkeit nur durch „revolutionäre Anstrengung der Arbeiterklasse“ verwirklicht sah (vgl. Graumann, 1980, S. 41 zitiert nach Kriz 2007, S. 157). Der französisch geprägte Humanismus ergänzt den klassischen Humanismus ebenso wie Marx um den Bezug des Menschen zu seiner Umwelt. Dabei sieht er gesellschaftliche und speziell materielle Verhältnisse nicht als festgelegt und bestimmend an und legt das Augenmerk auf eine „tägliche Praxis der Humanisierung“ (Kriz 2007, S. 157) (vgl. ebd.).

### ***3.3 Merkmale der humanistischen Psychologie***

Die humanistische Psychologie gilt neben der Psychoanalyse und dem Behaviorismus als eine der drei Hauptströmungen der Psychologie, denen in der Vergangenheit unterschiedliche Therapieformen entsprungen und zuzuordnen sind. Zu den Haupttherapieformen der humanistischen Psychologie zählen die Gestalttherapie von Fritz Perls und der personenzentrierte Ansatz von Rogers (vgl. Kriz 2007, S. 155). Die Hauptvertreter dieser Strömung sind u. a. Charlotte Bühler, Abraham Maslow und Rogers, welche 1962 die Gesellschaft der humanistischen Psychologie in den USA gründeten und diese popularisierten. Die humanistische Psychologie entstand aus einer Sammelbewegung verschiedener Ansätze und aus verschiedenen theoretischen Hintergründen heraus, weshalb sie nicht auf einer einzigen einheitlichen Theorie sondern auf der Verbindung von unterschiedlichen Theorieansätzen basiert. Die humanistische Psychologie ergänzte die beiden damals vorherrschenden Strömungen der Psychoanalyse und des Behaviorismus u. a. um die existenzphilosophische Frage der Sinnhaftigkeit, um die Fokussierung auf die Qualität der zwischenmenschlichen Begegnung (vgl. ebd. S. 154), ihre große Relevanz für konstruktive Veränderungen (vgl. Weinberger 2013, S. 21) und um ihre phänomenologische Position (vgl. Rogers/Schmid 1995, S. 123). Gemäß der existenzphilosophischen Sichtweise wird der Mensch in der humanistischen Psychologie nicht als etwas „schon Diagnostiziertes und Fixiertes“ (Rogers 1991, S. 69) angesehen, sondern als etwas im Prozess des Werdens mit dem Potenzial der Selbstentfaltung (vgl. ebd.). In Anlehnung daran prägt die humanistische

Psychologie eine ganzheitliche und systemische Sichtweise, die den Menschen als eingebettet in komplexen Systemen betrachtet, in denen Abhängigkeiten, Wechselwirkungen und Emergenzen, sprich neuartige Qualitäten aufgrund von Zusammenwirkung, auftreten (vgl. Kriz 2007, S. 154). Kriz erwähnt vier Grundgedanken der humanistischen Psychologie: „Autonomie bei gleichzeitiger sozialer Interdependenz, Selbstverwirklichung, Ziel- und Sinnorientierung sowie Ganzheit“ (ebd., S. 161). Zu dem Begriff der Ganzheit ist anzumerken, dass dieser sich konkret auf die Verbindung von Gefühlen, Körperempfindungen und dem Verstand bezieht (vgl. ebd., S. 161). Zu der Selbstverwirklichung ist gemäß der Bedürfnishierarchie- bzw. dem Bedürfnispyramiden-Modell nach Maslow anzumerken, dass Selbstverwirklichung ein weitaus weniger dringliches Ziel darstellt, wenn basalere Grundbedürfnisse wie z. B. physiologische Bedürfnisse wie Hunger oder Schlaf oder Sicherheit unbefriedigt sind (vgl. Maslow 1981, S. 128). Außerdem können individuelle, äußere oder innere Umstände den Zugang zur Selbstverwirklichung bedrohen und behindern (vgl. ebd., S. 145). Maslow betont damit, dass die Selbstverwirklichung kein permanentes Ziel menschlichen Handelns und an Bedingungen geknüpft ist.

#### **4. Der personenzentrierte Ansatz**

##### ***4.1 Philosophische Wurzeln des personenzentrierten Ansatzes***

Neben den Perspektiven der humanistischen Psychologie ist für das Verständnis des personenzentrierten Ansatzes besonders der Einfluss des Religionsphilosophen Martin Buber und des Psychoanalytikers Otto Rank wichtig (vgl. Weinberger 2013, S.19). In der Sichtweise Bubers existiert der einzelne Mensch nur im Zusammenhang mit seinen Mitmenschen und der restlichen Welt. Er unterscheidet dabei zwischen der Ich-Du-Beziehung zu anderen Menschen und der Ich-Es-Beziehung zur gesamten Welt (vgl. Quitmann 1996, S. 72f.). Bei der Ich-Es-Beziehung erweitert der Mensch zwar sein Wissen über die Welt, bei der Ich-Du-Beziehung hingegen entsteht ein unmittelbarer und lebendiger Kontakt und die Chance einer tiefgründigen Begegnung, bei dem sich die Beziehungspartner gegenseitige Unterstützung auf dem gemeinsamen Weg des Wachstums geben (vgl. Kriz 2007, S. 156). Rogers spricht bezüglich Bubers Ich-Du-Beziehung auch von dem „Gip-

fel der persönlichen Subjektivität“ (Rogers 1991, S. 200), wenn eine tiefgründige zwischenmenschliche Begegnung ohne Vorbehalte und emotionale oder kognitive Hindernisse im Rahmen einer Beratung zustande kommt (vgl. ebd., S. 199f.). Der Freudschüler Rank hatte ebenso großen Einfluss auf die Entwicklung von Rogers personenzentriertem Ansatz. Er brach mit der klassischen psychoanalytischen Haltung und betonte, dass der\*die Patient\*in mehr verdiene, als nur ein „Kanal für die hochgestochenen Theorien des Therapeuten“ (Rogers 1995, S. 191) zu sein, dass der Mensch nicht ausschließlich durch seine biologischen Impulse determiniert ist und dass Patienten\*innen ein Bedürfnis nach eigenständiger Lebensführung und dem Ausdruck der Verwirklichung des eigenen Willens haben (vgl. Quitmann 1996, S. 157).

#### ***4.2 Entwicklungsprozess der personenzentrierten Beratung***

Rogers entwickelte ab 1942 den personenzentrierten Beratungsansatz. Er entstand aus den psychotherapeutisch-klinischen Praxiserfahrungen Rogers als ein therapeutisches Handlungskonzept und wurde im Laufe der Zeit von ihm mehrfach verändert und weiterentwickelt (vgl. Rogers 2004, S. 40). Im deutschsprachigen Raum wurde der personenzentrierte Ansatz in den sechziger Jahren zuerst unter dem Begriff der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie durch Reinhard und Annemarie Tausch bekannt gemacht. Heutzutage ist der Ansatz vorwiegend unter dem Begriff der Gesprächspsychotherapie verbreitet (vgl. Kriz 2007, S. 163) und wird seit kürzerem auch als personenzentrierte Psychotherapie bezeichnet (vgl. Weinberger 2013, S.32). In dem Wissen um die möglichen Fehler und Schwächen seines Ansatzes im Hinblick auf potenzielle zukünftige Forschung bzw. die allgemeine Begrenztheit und zumeist nur temporäre Gültigkeit von Wissen (vgl. Rogers 1991 b, S. 15f.) versuchte er, seine Theorie immer wieder aktuellen Erkenntnissen aus der Forschung anzupassen (vgl. Rogers 1991 b, S. 45). Die Entwicklung des personenzentrierten Ansatzes kann in verschiedene Phasen eingeteilt werden, die sich an den jeweiligen Entwicklungsschwerpunkten orientieren und danach benannt sind. Weinberger unterscheidet in chronologischer Reihenfolge zuerst die nicht-direktive Phase (englisch: non directive) um 1942, in der es darum geht, der\*dem Klienten\*in keine Ratschläge, Interpretationen und Ermahnun-

gen zu geben. Danach folgt bis in die sechziger Jahre die klientenzentrierte Phase (englisch: client-centered). Um die zuvor missverstandene vermeintlich stoisch-gleichgültige Passivität des\*der Beraters\*in zu umgehen, die aus dem Begriff der nicht-direktivität entstand, und um die Fokussierung auf den\*die Klienten\*in anstelle auf den\*die Berater\*in zu betonen, führte Rogers den Begriff des Klienten ein (vgl. Weinberger 2013, S. 22f.). In der letzten Phase ab den siebziger Jahren, der personenzentrierten Phase (englisch: person-centered), versuchte Rogers seinen Ansatz in vielen weiteren Lebensbereichen, wie u. a. in Schulen (vgl. Rogers 2017, S. 105), der Beziehungsgestaltung in Familien (vgl. Rogers 1991 a, S. 307) und der Erziehung (vgl. ebd., S. 274), auszuweiten und damit auch für Laien nutzbar zu machen. Dadurch öffnete und erweiterte er den ursprünglichen professionellen Therapie- und Beratungskontext um die Persönlichkeitsentwicklung im Allgemeinen (vgl. Rogers/Schmid 1995, S. 124).

### ***4.3 Die personenzentrierte Beratung***

#### **4.3.1 Persönlichkeitskonzept**

Der personenzentrierte Ansatz basiert auf dem Persönlichkeitskonzept von Rogers. Dieses Persönlichkeitskonzept stellt nicht nur eine psychotherapeutische Theorie, sondern darüber hinaus noch eine Theorie der zwischenmenschlichen Beziehung und der Persönlichkeitsentwicklung dar (vgl. Weinberger 2013, S. 24). Zum näheren Verständnis seines Persönlichkeitskonzeptes sind insbesondere die Begriffe der Aktualisierungstendenz, des Selbstkonzeptes und seiner Entstehung, der Bewertungsbedingungen und der Inkongruenz wichtig, welche im Folgenden näher vorgestellt werden.

#### **Aktualisierungstendenz**

Mit dem Begriff der Aktualisierungstendenz bezeichnet Rogers die Tendenz des Menschen zu einer vollen Entwicklung seiner möglichen Fertigkeiten, über die Erhaltung und Förderung hin zu Wachstum, Autonomie und Differenzierung seiner Selbst und zu allgemeiner Reife und Lebensbereicherung (vgl. Rogers 1991 b, S. 21f.). Diese Aktualisierungstendenz gilt als grundlegendes Axiom in der personenzentrierten Beratung, die mehr als nur die Aktivierung von Selbstheilungskräf-

ten oder ein Motivationskonzept darstellt. Sie ist ein grundlegendes Prinzip, das zur psychischen und physischen Erhaltung und Selbstvervollkommnung hin führt. Jegliche Erfahrungen können als förderlich oder hemmend für die Aktualisierungstendenz bzw. als positiv oder negativ für die konstruktive Persönlichkeitsentwicklung unterschieden werden (vgl. Weinberger 2013, S. 24f.). Die Aktualisierungstendenz kann unter förderlichen Umständen dazu führen, dass selbst Schmerzen und Widerstände zum Wohle dieser inneren Wachstumstendenz überwunden werden (vgl. Rogers/Schmid 1995, S. 211).

### **Entwicklung des Selbstkonzeptes und der Bewertungsbedingungen**

Rogers Persönlichkeitskonzept basiert zudem auf der Annahme, dass Menschen von Beginn ihrer Existenz an nach von ihnen bewerteten positiven Erfahrungen streben und negative Erfahrungen vermeiden. Dabei ist die innerlich-subjektiv wahrgenommene Realität des Individuums entscheidend, nicht die äußerlich-objektive. Hat ein Kind beispielsweise Kontakt zu einer annehmenden und liebevollen Person, die dem Kind jedoch fremd und beängstigend erscheint, dann bleibt dabei die subjektiv-negative Wahrnehmung für das Kind vorerst relevant, nicht die objektiv-positive (vgl. Rogers 1991 b, S. 48). Rogers betont hiermit seine phänomenologische Position. Ebenso wird angenommen, dass sogenannte Selbsterfahrungen als ein Teil der gesamten Erfahrungswelt des Kindes in einem Zwischenschritt bewusst bzw. symbolisch repräsentiert und darauf in das Selbstkonzept, auch „Selbst“ oder „Selbststruktur“ genannt (vgl. Rogers 1991 b, S. 26), integriert werden (vgl. Rogers 1991 b, S. 29). Diese symbolische Repräsentation muss jedoch wegen Wahrnehmungsverzerrungen oder -begrenzungen keineswegs mit der Realität übereinstimmen und wird auch als Symbolisierung oder Gewährwertung bezeichnet (vgl. Rogers 1991 b, S. 24). Sie stellt den Übergang zwischen den Grenzen der Wahrnehmung sämtlicher äußerer oder innerer Reize, z. B. Erinnerungen und Körperempfindungen (vgl. Rogers 1991 b, S. 25), zu dem, was davon noch dem Bewusstsein zugänglich erlebt wird, dar. Bei dieser symbolischen Repräsentation differenziert Rogers zwischen verschiedenen Graden von exakter symbolischer Repräsentation. Er unterscheidet zwischen einer unter-schwelligeren Wahrnehmung bzw. einer unbewussteren, „dumpfen Gewährwertung von etwas, was tief innen existiert“ (Rogers 1991 b, S. 24) hin zu einer exakteren



und bewussteren Wahrnehmung bzw. einer „scharfen Gewährwerdung von etwas, was im Brennpunkt steht“ (ebd.). Die Unterscheidung der verschiedenen Grade von exakter symbolischer Repräsentation erklärt auch, warum eine Person eine Erfahrung als bedrohlich erleben kann, ohne dass für sie diese Erfahrung in ihrem Bewusstsein exakterweise als bedrohlich symbolisch repräsentiert wurde. Rogers nimmt hinsichtlich der symbolischen Repräsentation zusätzlich eine konstruktivistische Position ein, indem er behauptet, dass „alle Wahrnehmungen (und ich würde hinzufügen, alle Gewährwerdung) von transaktionaler Natur sind; daß sie insofern eine Konstruktion aus unserer eigenen Vorerfahrung [...] sind“ (Rogers 1991 b, S. 24). Jenes Selbstkonzept ist ein relativ konstantes und in sich geschlossenes organisiertes Ganzes, das sich dennoch im Laufe des Lebens und im Zuge neuer Erfahrungen verändert. Das Selbstkonzept beinhaltet bestimmte Wahrnehmungscharakteristiken und Bewertungen bzw. Ansichten über das Ich, über die Qualität von zwischenmenschlichen Beziehungen und über verschiedene Lebensaspekte. Diese Wahrnehmungscharakteristiken können verzerrt sein und die exakte symbolische Repräsentation von Selbsterfahrungen erschweren oder gar verhindern (vgl. ebd., S. 26). Eine Person mit einem spezifischen Selbstkonzept kann sich als eine Person mit einem begrenzten Satz bestimmter Eigenschaften und Gefühlen wahrnehmen. Eine exakte symbolische Repräsentation seiner Erfahrungen würde möglicherweise jedoch bisher nicht integrierte Eigenschaften und Gefühle beinhalten (vgl. ebd., S. 29). Mit „exakt“ meint Rogers hierbei durch empirische Versuche überprüfbar (vgl. Rogers 1991 b, S. 24f.). Dies wird als Inkongruenz zwischen Selbstkonzept und Erfahrung bezeichnet und im nachfolgenden Kapitel näher beschrieben. Zum Beispiel kann es sein, dass eine Person, deren Selbstkonzept eine negative Wahrnehmung über die eigenen schulischen Leistungen beinhaltet, gegenteilige positive Erfahrungen, wie eine gute Note oder ein Lob, dann nur verzerrt wahrnimmt (z. B. über Aussagen wie „das war nur Glück“) oder gänzlich verleugnet. Die erwähnten zwischenmenschlichen Selbsterfahrungen sind sehr stark von der Akzeptanz bzw. Wertschätzung durch die Bezugspersonen eines Heranwachsenden abhängig. Rogers verwendet synonym zur Wertschätzung hierbei den Begriff der positiven Beachtung (vgl. Rogers 1991 b, S. 49). Wird das Bedürfnis nach positiver Beachtung durch die Bezugsperson befriedigt oder ver-

wehrt, werden diese Selbsterfahrungen als positiv oder negativ verinnerlicht und auch unabhängig von dem Austausch mit der Bezugsperson erlebt, was als „Selbstbeachtung“ (Rogers 1991 b, S. 50) bezeichnet wird. Auf diese Weise übertragen Kinder die Bewertungen ihrer Bezugspersonen auf die Bewertungen ihrer Selbsterfahrungen (vgl. ebd.). Die positive Beachtung oder Nichtbeachtung durch die Bezugsperson hat dabei Vorrang vor den eigenen Wahrnehmungen und Bewertungen des Kindes. Wenn die Bezugsperson dem Kind keine bedingungslose Wertschätzung entgegenbringt, sondern nur in manchen Situationen bzw. bei manchen Verhaltensweisen des Kindes mit positiver Beachtung reagiert, lernt das Kind, aufgrund seines Strebens nach positiven Selbsterfahrungen, nur noch bestimmte Selbsterfahrungen zu vermeiden oder zu suchen. Es entstehen sogenannte Bewertungsbedingungen und ein unflexibleres Selbstkonzept wird geformt, in welches weniger bis sogar im Extremfall gar keine exakten bzw. wahrheitsgetreuen Selbsterfahrungen mehr integriert werden (vgl. ebd., S. 49ff.). Weinberger zitiert diesbezüglich Untersuchungen aus der Bindungsforschung, nach denen zufolge bereits Einjährige erlernen den Ausdruck eigener Gefühle zu unterdrücken um nicht die elterliche Wertschätzung zu verlieren (vgl. Weinberger 2013, S. 26). Weinberger spricht in Hinsicht auf Bewertungsbedingungen auch von dem Entstehen einer Selbstaktualisierungstendenz, die Erfahrungen vorrangig in Bezug auf das Selbstkonzept bewertet, anstelle auf den gesamten möglichen Erfahrungsbe- reich (vgl. ebd., S. 25f.). Anzumerken ist, dass die angesprochenen Phänomene der Wahrnehmung und ihrer Verzerrungen, bis hin zur Integration dieser in eine Art Selbstkonzept und dessen Veränderung Forschungsinhalt der Psychologie und der Kognitionswissenschaften sind und dass das personenzentrierte Persönlichkeitskonzept diese hochkomplexen Phänomene nur in einer begrenzten und stark vereinfachter Form abbildet.

Die moderne Kognitionsforschung geht von einem schwachauflösenden, fließenden Bewusstseinsstrom, nicht von einer Art statischem Selbst als Kern oder Speicherort von Erfahrungen, aus (vgl. Metzinger 2014, S. 23ff.). Innerhalb der personenzentrierten Beratung dient das Persönlichkeitskonzept dennoch als Praxisorientierung.

### **Inkongruenz und das Ideal der voll entwickelten Persönlichkeit**

Inkongruenz bezeichnet den Zustand, wenn jene genannten Bewertungsbedingungen dazu führen, dass nicht mehr alle Selbsterfahrungen korrekt und unverzerrt wahrgenommen oder sogar komplett verdrängt und verleugnet werden. Rogers bezeichnet diesen Vorgang der Verzerrung oder der kompletten Verleugnung von Erfahrungen, die nicht zum eigenen Selbstkonzept passen, als Abwehrverhalten oder Abwehr (vgl. Rogers 1991 b, S. 30). In der Realität treten Wahrnehmungsverzerrungen weitaus häufiger auf als komplette Verleugnungen im Zuge einer Abwehr auf (vgl. Rogers 1991 b, S. 29ff.). Des Weiteren sind die Bewertungsbedingungen Rogers zufolge die Ursachen für die „grundlegende Entfremdung des Menschen“ (ebd., S. 52). Diese gilt es im Zuge einer gelingenden Beratung aufzulösen, um den Klienten eine Selbsterfahrung zu ermöglichen, die in Übereinstimmung mit seiner tatsächlichen Erfahrung ist und die eine lebendige und korrekte Wahrnehmung seiner subjektiven Realität ermöglicht (vgl. ebd. S. 49-52). In diesem Zusammenhang beschreibt Rogers das Idealbild der voll entwickelten Persönlichkeit (engl. fully functioning person), die sich im Gegensatz dazu in einem Idealzustand „optimaler psychischer Reife, völliger Kongruenz“ (Rogers 1991 b, S. 59) befindet, frei ist von jeglichen Bewertungsbedingungen und daher sämtliche Erfahrung wahrheitsgetreu symbolisch repräsentieren kann. Sie ist offen für neue Erfahrungen und hat folglich ein flexibles Selbstkonzept, das sich dynamisch und wahrheitsgetreu an neue Situationen anpassen kann. Sie sollte in ihrem bestmöglichen Streben nach eigenen Zielen nur durch ein Informationsdefizit eingeschränkt werden, welche sie durch „effektive Realitätsprüfung“ (ebd., S 60) gegebenenfalls behebt. Die vollkommen entwickelte Persönlichkeit ist autonom, weil sie sich von den Bewertungen anderer unabhängig gemacht hat, indem sie die Wertschätzung auf sich selbst richtet bzw. sich selbst eine positive Selbstbeachtung entgegenbringt (vgl. ebd., S. 59f.). Um diese Wertschätzung auf sich selbst richten zu können und um so unabhängiger zu werden, muss diese erst durch bzw. im Kontakt zu einem wertschätzenden Gegenüber erlernt werden (vgl. Rogers 1991 b, S. 35f.). Andererseits sind Bewertungen und Grenzsetzungen im zwischenmenschlichen Kontakt und auch in der Kindererziehung wichtig – besonders im Rahmen der moralischen Entwicklung des Kindes. Die Kunst in der Erziehung und konstruktiver Beziehungsgestaltung liegt darin, trotz des Fehlverhaltens des Gegen-

übers, wertschätzend angemessene Grenzen zu setzen. Deshalb beschreibt Rogers diese Wertschätzung als bedingungslos (vgl. ebd., S 34f.) und zählt sie zu den sechs Bedingungen einer förderlichen Beziehung, die im folgenden Kapitel vorgestellt werden.

### **4.3.2 Sechs Bedingungen**

Der personenzentrierte Ansatz basiert auf der zentralen humanistisch-psychologischen Hypothese, dass jeder Mensch das Potenzial in sich trägt, sich selbst zu begreifen und sich konstruktiv zu verändern. Um dieses Potenzial zu entfalten, braucht es ein „klar definierbares Klima förderlicher psychologischer Einstellungen“ (Rogers 2017, S. 66). Um dieses förderliche Klima zu erzeugen, müssen mehrere Beziehungsbedingungen erfüllt werden. Diese Bedingungen gelten nicht nur für den professionellen Kontext von Beratung oder Therapie, sondern ebenso für die Beziehung von Lehrern\*innen und Schülern\*innen, von Eltern und Kindern, bis letztlich für alle zwischenmenschliche Beziehungen, in denen eine konstruktive Entwicklung und persönliche Entfaltung angestrebt wird (vgl. Rogers 2017, S. 66f.). Es folgt eine Auflistung und im Anschluss daran eine nähere Beschreibung dieser sechs Bedingungen:

- „1. Zwei Personen befinden sich in Kontakt.
2. Die erste Person, die wir Klient nennen, befindet sich in einem Zustand der Inkongruenz; sie ist verletzlich oder voller Angst.
3. Die zweite Person, die wir den Therapeuten nennen, ist kongruent in der Beziehung.
4. Der Therapeut empfindet bedingungslose positive Beachtung gegenüber dem Klienten.
5. Der Therapeut erfährt empathisch den inneren Bezugsrahmen des Klienten.
6. Der Klient nimmt zumindest in geringem Ausmaße die Bedingungen 4 und 5 wahr.“ (Rogers 1991 b, S. 40).

#### **1. Bedingung: Zwei Personen befinden sich in Kontakt**

Die erste Bedingung beschreibt den benötigten Kontakt bzw. die zwischen-

menschliche Beziehung zwischen Berater\*in und Klient\*in, die eine gewisse Zeit braucht um sich zu etablieren (vgl. Rogers 1991 b, S.40). Rogers spricht hier von einem „Erfahrungsminimum“ (ebd., S. 34), das es braucht, um eine direkt oder zumindest unterschwellige Veränderung in der Selbsterfahrung des Gegenübers zu bewirken (vgl. ebd.).

## **2. Bedingung: Der Klient ist inkongruent, verletzlich oder voller Angst.**

Wie zuvor im Kapitel 4.3.1 beschrieben, bezeichnet Inkongruenz den Zustand, in welchem Bewertungsbedingungen bestehen. In Anlehnung daran definiert Rogers den Begriff der Verletzlichkeit als das Vorhandensein von Inkongruenz. Diese Inkongruenz kann im Moment der Konfrontation mit derselben zu einer Desorganisation des Selbstkonzeptes führen. Besonders wenn das Vorhandensein von Inkongruenz unbewusst ist, wird die Person anfälliger für das Auftreten von Angst und Desorganisation (vgl. Rogers 1991 b, S. 29f.). Als Angst definiert Rogers im selben Werk den als subjektiv wahrgenommenen Zustand des Unwohlseins und der Spannung ohne bekannte Ursache. Als einen Zustand, „in dem sich die Inkongruenz zwischen Selbstkonzept und dem Gesamt der Erfahrung der Gewährwerdung nähert.“ (ebd., S. 30) und den er als eine Art Abwehrreaktion des starren und verengten Selbstkonzeptes auf die bereits nahende „unterschwellige Wahrnehmung“ (ebd.) der Inkongruenz ansieht. Eine konstruktive Veränderung sieht Rogers begünstigt, wenn bei dem Klienten Angst statt nur Verletzlichkeit vorliegt. Das bedeutet wenn in dem Klienten die Diskrepanzen zwischen dem Selbstkonzept und der Gesamtheit seiner Erfahrungen vorliegen und diese zwar noch nicht vollständig bewusst geworden sind, aber bereits zu Spannungen und Unwohlsein führen (vgl. ebd., S. 40).

## **3. Bedingung: Authentizität bzw. Kongruenz**

Die dritte dieser Bedingungen ist die Authentizität bzw. Kongruenz, die auch als Echtheit, Transparenz (Rogers 2017, S. 67), Echtsein, Selbstaufrichtigkeit oder Ohne-Fassade-Sein (vgl. Tausch/Tausch 1990, S. 86f.) bezeichnet wird. Rogers sieht diese Bedingung als einen entscheidenden Aspekt seiner Persönlichkeitstheorie (vgl. Rogers 1991 b, S. 41) und als die grundlegendste seiner sechs Bedingungen an (vgl. Rogers 2004, S. 23). Die\*Der Therapeut\*in muss möglichst authentisch und darum möglichst exakt in seiner\*ihrer Wahrnehmung seiner\*ihrer

Selbsterfahrungen sein, wenn die Therapie erfolgreich sein soll (vgl. Rogers 1991b, S. 41). Rogers bezeichnet diese Bedingung als Kongruenz, weil sie die dreischrittige Übereinstimmung von Empfindungen, deren bewusster Wahrnehmung und den Ausdruck von dieser darstellt. In der Kongruenz sieht Rogers ein lebenslanges Ziel und ergänzt aber auch, dass zwar eine vollkommene und dauerhafte Kongruenz wahrscheinlich keinem gelingt (vgl. Rogers 2017, S. 25), „doch je annahmefähiger der Therapeut dem zuhören kann, was sich in ihm selber ereignet, und je fähiger er ist, ohne Angst den Grad der Komplexität seiner Gefühle zu leben, desto höher ist sein Grad der Kongruenz“ (ebd., S. 74f.). In der praktischen Umsetzung von Kongruenz geht es darum, dass der\*die Berater\*in sich im Kontakt zu der\*dem Klienten\*in selbst zeigt und sich nicht hinter einer professionellen Fassade verbirgt, indem er seine Gefühle und Einstellungen in der aktuellen Situation offen zeigt und sich nicht zurückhält. Die\*Der Berater\*in ist sich dabei ihres\*seines eigenen Empfindens bewusst und kann es in der Situation ausleben und wenn angemessen, verbalisieren (vgl. Rogers 2017, S. 67). Inwiefern und wann genau eine angemessene bzw. authentische Kommunikation seitens der\*des Beraters\*in erfolgen soll, ist nicht komplett geklärt. Rogers schlägt in zwei Fällen ein Offenbaren seitens des\*der Beraters\*in vor: Einerseits wenn sein\*ihr empathisches Verstehen durch die vermehrte Konzentration auf ihre\*seine eigenen Gefühle, statt auf die der\*des Klienten\*in gerichtet ist. Andererseits sollte die\*der Berater\*in seine\*ihre eigenen Gefühle kommunizieren, wenn sie\*er vermehrt andere Gefühle außer der bedingungslosen Wertschätzung empfindet (vgl. Rogers 1991b, S. 41.f). Wichtig ist dabei, dass der\*die Berater\*in bei sich selbst bleibt und nur ihre\*seine eigenen Empfindungen mitteilt, anstatt ein Urteil über ihre\*seinen Klienten\*in zu fällen. Die Offenbarung negativer Empfindungen gegenüber dem\*der Klienten\*in und eigener therapeutischer Unzulänglichkeiten wird von Rogers gezielt enttabuisiert, sollte jedoch mit Maß erfolgen. Offenbarende Aussagen über eigene beraterische bzw. therapeutische Defizite wie „Ich höre Ihnen heute morgen nicht sehr aufmerksam zu, weil mich Probleme belasten, die ich nicht beiseite schieben kann' [...] oder: ‚Ich bin unangenehm berührt von dem, was sie mir sagen. Ich wollte es wäre nicht so, aber ich kann es nicht ändern.“ (Rogers 2004, S. 31) sind laut Rogers ein bedeutsamer Unterschied zu dem damals vorherrschenden

den Verständnis von therapeutischer Beziehung. Es dürfen sich zwei unvollkommene Menschen mit ihren Problemen in einer echten Beziehung begegnen (vgl. ebd.).

#### **4. Bedingung: Wertschätzung bzw. positive Beachtung**

Die vierte Bedingung ist die „unbedingte Wertschätzung“ (Weinberger 2013, S. 59), die u. a. auch als Akzeptieren, warme Anteilnahme, bedingungslose positive Zuwendung (vgl. Rogers 1991 a, S. 277), Achten-Wärmen-Sorgen, uneingeschränkte Achtung (Tausch/Tausch 1990, S. 66 ff.) oder „bedingungslose positive Beachtung“ (Rogers 1991 b, S. 34) bezeichnet wird. Dies bedeutet ein annehmendes und positives Gefühl frei von Bewertungen und Ablehnung und Verurteilung, falls sich der\*die Klient\*in anders als gewünscht verhält (vgl. Rogers 2017, S. 68ff). Es gilt das Gegenüber als einzigartiges Individuum, das sich von einem selbst unterscheidet, gänzlich anzunehmen (vgl. Rogers 1991 b, S. 33). Während eines konstruktiven Beratungsprozesses können Schwankungen in der Intensität der empfundenen und ausgedrückten Wertschätzung bis hin zur Missachtung auftreten. Sie sollten jedoch nicht überwiegen (vgl. Tausch/Tausch 1990, S. 68). Der von Tausch und Tausch erwähnte Aspekt dieser Bedingung widerspricht damit Rogers Aussagen, demzufolge dieser Bedingung ein „gleichmäßig starkes Gefühl der Akzeptanz“ (Rogers 1991 a, S.277) zugrunde gelegt sein muss. Speziell bezüglich der positive Gefühlsäußerungen seitens des\*der Klienten\*in soll der\*die Berater\*in diesem\*r gegenüber eine Art „leichtgläubige' Haltung“ (Rogers 2004, S. 28) einnehmen, ohne diese automatisch als bloßes Abwehrverhalten zu deuten und dem\*der Klienten\*in insgeheim einen relativ unfreiwilligen Ausdruck von Inkongruenz zu unterstellen (vgl. ebd.). Diese wertschätzende Grundhaltung soll der\*dem Klienten\*in einen geschützten Raum geben, um seine\*ihre aufkommenden Gefühle auszudrücken, und die Entwicklung einer fürsorglicheren Einstellung sich selbst gegenüber begünstigen (vgl. Rogers 2017, S. 68ff). Rogers spricht in diesem Zusammenhang auch von dem Übergang von positiver Beachtung, die durch andere im Zuge von wertschätzendem zwischenmenschlichem Kontakt hervorgerufen wird, zur positiven Selbstbeachtung. Diese Selbstbeachtung beschreibt einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst, bei dem das Individuum „sein eigenes signifikantes Gegenüber“ wird (Rogers 1991 b, S. 36) und die zuvor benö-

tigten äußere Beziehung nun nach innen übernimmt. Dadurch wird der Mensch zuletzt unabhängiger von Lob oder Tadel, dem Wohlwollen oder der Missgunst anderer, indem er statt nur von außen zusätzlich von innen her Wertschätzung erfahren kann (vgl. ebd., S. 34ff.).

### **5. Bedingung: Empathie**

Die fünfte Bedingung wird auch als „präzises einfühlsames Verstehen, Empathie“ (Rogers 2004, S. 23), „empathisches Zuhören“ (Weinberger 2013, S. 51), „empathisches Verstehen“ (ebd.) oder „einfühlsames nicht-wertendes Verstehen“ (Tausch/Tausch 1990, S. 31) bezeichnet. Hierbei soll der\*die Berater\*in durch Einfühlungsvermögen in die Welt aus der Sicht des\*der Klienten\*in eintauchen und ihm\*ihr dabei sensibel und bewusst zuhören (vgl. Rogers 2017, S. 68). Idealerweise sollte dieses empathische Verständnis durch kommentierende Bemerkungen seitens des\*der Beraters\*in erfolgen, die das Verstandene präzise zum Ausdruck bringen und zugleich nicht mit Urteilen, Tadeln oder Bewertungen einhergehen. Der\*Die empathische Berater\*in bemüht sich intensiv, den anderen zu verstehen und sich die persönliche Bedeutung der mitgeteilten Erfahrungen und Gefühle vorzustellen bzw. was diese für das Selbstkonzept des Gegenübers bedeuten können. Dies soll dem\*der Klienten\*in ein Gefühl von Gehörtwerden und Verstandensein vermitteln, wodurch diese\*r sich nicht alleingelassen fühlt und eine Form von Zuwendung erfährt (vgl. ebd., S. 31ff.). Gleichzeitig soll über den intensiven Austausch über das Erleben eine gewisse Distanz zu dem Erlebten erzeugt und gleichzeitig eine Konkretisierung von eigenen Wünschen und Zielen angestrebt werden, die den Weg für weitere Konfliktlösungen ebnet (vgl. Weinberger 2013, S. 41). Weinberger erwähnt zur praktischen Umsetzung dieser Bedingung u. a. ein paralleles Beachten mehrerer Kommunikationskanäle der\*des Klienten\*in, wie von Inhalt, Gestik, Mimik, Körperhaltung und des emotionalen Ausdrucks, und außerdem die Gesprächsmethode des aktiven Zuhörens, eine Technik die von Thomas Gordon, einem Schüler von Rogers, popularisiert wurde (vgl. ebd., S. 53).

### **6. Bedingung: Empathie und Wertschätzung werden vom Klienten wahrgenommen**

Diese letzte Bedingung bezieht sich auf das Wirken der vorherigen zwei Grund-



haltungen der Wertschätzung und Empathie. Allein die Intention der\*des Beraters\*in, sich einfühlsam in sein Gegenüber hineinzusetzen und den\*die Klienten\*in als Gesamtperson ganz anzunehmen, genügt noch nicht. Gemäß der phänomenologischen Perspektive müssen diese Grundhaltungen in der subjektiven Wahrnehmung des\*der Klienten\*in zumindest ein wenig spür- und erlebbar sein, damit eine konstruktive Veränderungsprozess gemäß des personenzentrierten Ansatzes beginnen kann. Diese gut gemeinten Haltungen der\*des Therapeuten\*in können beispielsweise durch ungünstige Nebenbemerkungen oder nicht bewusste Gesichtsausdrücke an ihrer Wirkung einbüßen. Entscheidend ist, was in der Welt des\*der Klienten\*in ankommt (vgl. Rogers 1991 b, S. 40).

### **4.3.3 Sieben Stadien im Veränderungsprozess**

Wenn die Bedingungen erfüllt sind bzw. die Rahmenbedingungen günstig und der Berater die drei Grundhaltungen ausreichend umsetzt, kann gemäß der Aktualisierungstendenz ein konstruktiver Veränderungsprozess der\*des Klienten\*in in Richtung des Ideals einer voll entwickelten Persönlichkeit stattfinden. Dieser Wandlungsprozess lässt sich als direkte Folge der Wirkung der genannten sechs Bedingungen interpretieren und wird in sieben Phasen bzw. Stadien unterteilt. Jede\*r Klient\*in durchläuft dabei nacheinander diese Phasen, die sich von einem starren und unflexiblen Selbstkonzept hin zu einem anpassungsfähigen und flexiblen Selbstkonzept verändern. Durch das empathische Zuhören lernt die\*der Klient\*in sich selbst genauer wahrzunehmen und eigene Gefühle genauer zu benennen. Bei der Wahrnehmung der oftmals unangenehmen, weil erschreckend oder bedrohlich wirkenden Empfindungen bemerkt der\*die Klient\*in, dass die Wertschätzung des\*der Beraters\*in ungebrochen bleibt, und kann darauf beginnen die vom\*von der Berater\*in vorgelebte Wertschätzung als eine innere Haltung sich selbst gegenüber einzunehmen. Dies bietet wiederum die Grundlage für eine genauere Eigenwahrnehmung, die einen offeneren Ausdruck der eigenen inneren Vorgänge und damit mehr Kongruenz bzw. Authentizität ermöglicht (vgl. Rogers/Schmid 1995, S. 204f.). Dieses Öffnen der\*des Klienten\*in hin zu einer genaueren Wahrnehmung und einem authentischeren Ausdruck dieser Wahrnehmungen wird auch als „Selbstexploration“ (ebd., S. 200) oder „Selbstauseinandersetzung“

(Tausch/Tausch 1990, S. 138) bezeichnet. Sie geht oft mit einer Sensibilisierung für das eigene Gefühlserleben einher (vgl. ebd., S. 187), welches darauf differenzierter wahrgenommen wird und als erweiterte Grundlage für Entscheidungsfindungen dienen kann (vgl. ebd., S. 219). Dies bedeutet zugleich eine Abnahme der Abhängigkeit von Abwehrprozessen, die mit unfreiwilligen Verzerrungen und Verleugnungen von Erfahrungen einhergehen. Selbstexploration steht in enger Verbindung mit Fortschritten innerhalb des Veränderungsprozesses (vgl. Weinberger 2013, S. 69). Die Klienten\*innen unterscheiden sich in diesem siebenstufigen Prozess dabei in ihren individuellen Einstiegs- und Endpunkten. Laut Rogers durchlaufen nur sehr wenige Patienten\*innen, die über mehrere Jahre in Therapie sind, alle sieben Stadien komplett, wobei die siebte eher als eine abstrakte statt eine real erreichbare Stufe anzusehen ist (vgl. Rogers/Schmid 1995, S. 204f.). Es folgt eine Beschreibung der sieben Stadien.

Im ersten Stadium ist eine Person sich nicht bewusst über das, was an eigenen Gefühlen, Bedeutungen und inneren Konflikten in ihr selbst vorgeht und kann diese weder wahrnehmen noch an sich selbst wertschätzen. Die Person redet nur über Äußerliches. Sie hat außerdem keinen Wunsch sich zu verändern und ihr Selbstkonzept zu erweitern.

Im zweiten Stadium kann die Person auf distanzierte und rigide Art über innere Vorgänge reden. Eigene Gefühle werden als abstrakt, fremd und vergangen beschrieben. Ansichten über sich selbst sind starr und werden für Tatsachen gehalten. Typisch sind hierbei Aussagen wie „Das Symptom war eine Depression“ (Rogers 2004, S. 34) oder „Ich kann nie irgendetwas richtig machen“ (Rogers/Schmid 1995, S. 206).

In dem dritten Stadium beginnt die Person, insofern sie sich vom Berater als bedingungslos wertgeschätzt empfindet, das eigene Selbstkonzept als etwas weniger starr wahrzunehmen und beginnt Ansichten über sich selbst weniger als Tatsachen zu betrachten. Persönliche Bedeutungen und eigene Gefühle werden oftmals in der Vergangenheit beschrieben und verallgemeinert dargestellt, aber weiterhin noch nicht an sich selbst akzeptiert (vgl. Rogers 2004, S. 34). Eine typische Aussage kann hierbei „Immer, wenn Zuneigung im Spiel ist, fürchte ich, daß es Unterwerfung bedeutet. Ich hasse das, aber anscheinende setze ich beides gleich“

(ebd. S. 34f.) sein. Nach Rogers beginnen die meisten Menschen eine Therapie, die sich in diesem dritten Stadium befinden (vgl. Rogers/Schmid 1995, S. 207).

Im vierten Stadium werden die eigenen Gefühle und Bedeutungen immer noch distanziert aber bereits in der Gegenwart beschrieben. Exemplarisch kann sich das in der Aussage „Es entmutigt mich wenn ich mich abhängig fühle, weil das bedeutet, daß ich für mich selbst sozusagen keine Hoffnung habe.“ (Rogers 2004, S. 34) widerspiegeln. In diesem Stadium kann es manchmal sogar bereits im Widerspruch zu den eigenen Abwehrmechanismen dazu kommen, dass gegenwärtige Gefühle geäußert werden bzw. dass der\*die Klient\*in beginnt, spontan auftretende Gefühle zu kommunizieren. Es besteht trotzdem weiterhin die Angst davor, bestimmte Gefühle in der Gegenwart zu erleben und zu viel Selbstoffenbarung und emotionale Nähe zu dem Therapeuten wird vermieden. Starre und scheinbar tatsächliche Überzeugungen über sich selbst werden allmählich hinterfragt (vgl. Rogers 1995, S. 207). Angst und Verwirrung über auftretende neuartige Erfahrungen können auftreten (vgl. Rogers 2004, S. 36). Dies kann sich in Aussagen wie „Ich habe mich mein Leben lang hinter Humor verschanzt; wahrscheinlich ist das nicht ganz das richtige wenn ich versuchen will, mich selbst zu sehen. [...] Ich fühle mich irgendwie verwirrt.“ (ebd.) zeigen.

Im fünften Stadium werden Gefühle nicht mehr als vergangen und auf diese Weise distanziert beschrieben, sondern frei in der Gegenwart ausgedrückt. Zuvor komplett verleugnete Gefühle und persönliche Bedeutungen werden annähernd vollständig erlebt. Ein neuer Zugang zu gegenwärtigen Erfahrungen ist entstanden, an dem persönliche Bedeutungen, Selbstüberzeugungen und Gefühle gegengeprüft werden können. Dies kann dazu führen, dass Widersprüche zwischen dem aktuellen Erleben und dem Selbstkonzept bewusst werden. Dazu passend könnte ein innerer Dialog ausgelöst durch widersprechende Erfahrungen lauten: „Mein Verstand sagt mir, daß ich so bin oder dieses Gefühl habe, aber ich glaube es nicht.“ (Rogers 1995, S. 208). Dieses Stadium wird erreicht, wenn sich der Klient in der therapeutischen Beziehung sicher fühlt und bereits eine verminderte Angst vor der Wahrnehmung von Erfahrungen, die nicht in Übereinstimmung zu seinem Selbstkonzept sind, entwickelt hat (vgl. Rogers 2004, S. 36f.).

Das sechste Stadium ist relativ dramatisch und signifikant für den gesamten Ver-

änderungsprozess. Es umfasst die vollständige Akzeptanz von aufkommenden Erfahrungen, die von der\*dem Klienten\*in vorher nicht oder nur verzerrt wahrnehmbar waren. Dieses Stadium geht mit körperlichen Begleiterscheinungen wie Muskelentspannungen, Seufzen oder Tränen einher. Zuvor verinnerlichte Ansichten über sich selbst bzw. unflexible Anteile des Selbstkonzepts werden von nun an dauerhaft als selbsterzeugte, provisorische und temporäre Konstruktionen erkannt (vgl. Rogers 1995, S. 209f.). Rogers erwähnt in diesem Kontext, das „Selbst wird nicht mehr als Objekt wahrgenommen“ (Rogers 2004, S. 37). Hierbei bezieht er sich nicht auf eine Form von außerkörperlicher Erfahrung, wie einer Out-of-Body-Experience (vgl. Metzinger S. 125), sondern auf einen weniger distanzierteren und direkteren Zugang zum gegenwärtigen Erleben. Dieses Selbstkonzept ist in diesem Stadium anpassungsfähig bzw. flexibel, dynamisch und „gleichbedeutend mit dem fortlaufenden Prozeß des Erlebens, der sich von Augenblick zu Augenblick wandelt.“ (Rogers 2004, S. 37). Diese erworbene Flexibilität kann in dem\*der Klienten\*in als eine Art Instabilität oder Trennung wahrgenommen werden (vgl. Rogers 1995, S. 209f.). Die\*Der Klient\*in befindet sich ab diesem Stadium an in einem offenen und direkten Kontakt zu ihren\*seinen eigenen Erfahrungen und hat sich damit dauerhaft positiv verändert (vgl. ebd.). Zwei beispielhafte Dialoge aus Therapieaufzeichnungen von Rogers sind im Anhang angefügt, um dieses Stadium noch deutlicher zu veranschaulichen.

Das siebte und letzte Stadium betrachtet Rogers mehr als ein abstrakteres, aber anzustrebendes Ideal und eine Tendenz. Dieses Stadium gleicht seinem Ideal der vollständig entwickelten Persönlichkeit, die auch außerhalb der Beratungssituation im Stande ist die aufkommenden Erfahrungen sehr differenziert und akzeptierend wahrzunehmen und auszudrücken. Diese direkte und unverzerrte Wahrnehmung bildet einen konstanten „Bezugspunkt, an dem der Mensch sich orientiert und erfährt, was er ist, was er will und welche Einstellungen er hat – positive wie negative“ (Rogers 2004, S. 39) (vgl. ebd., S. 39f.).

## 5. Die Weiterentwicklung des Authentizitätsbegriffes – drei verschiedene Persönlichkeitsmodelle

Aufbauend auf dem personenzentrierten Persönlichkeitskonzept und dem damit verbundenen Authentizitätsbegriff von Rogers wurden verschiedene Modelle entwickelt, die das Verständnis desselben erweitern und präzisieren. In den folgenden Kapiteln werden drei dieser Modelle näher vorgestellt.

### 5.1 Das personenzentrierte Modell der Authentizität

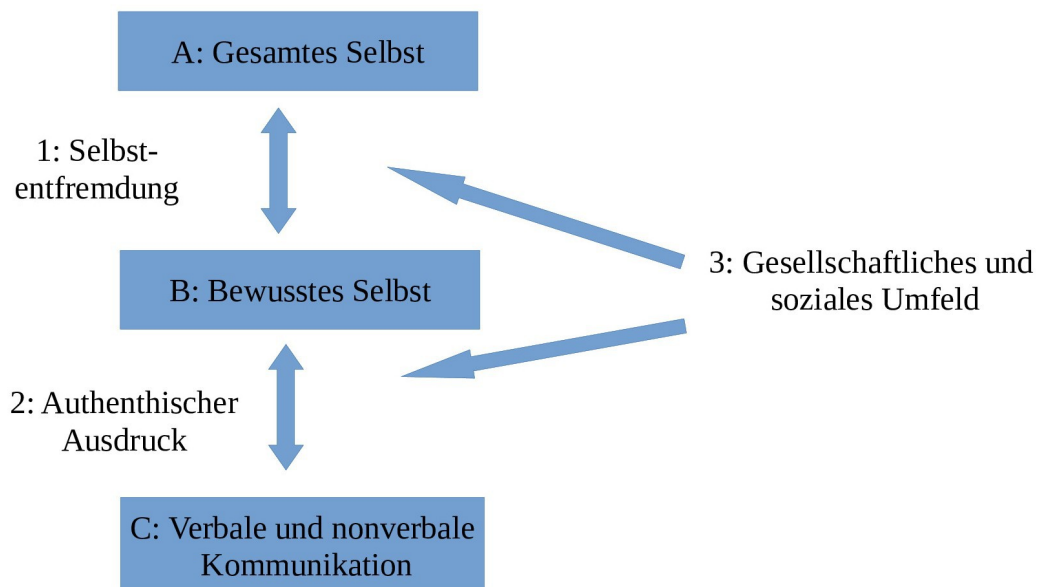


Abb. 1: Personenzentrierte Modell der Authentizität (in Anlehnung an Wood et. al. 2008, S. 386).

Basierend auf dem personenzentrierten Ansatz nach Rogers haben Wood et al. das personenzentrierte Modell der Authentizität entworfen. Nach diesem Modell wird Authentizität als ein Konstrukt verstanden, das sich aus den drei Komponenten des Gesamten Selbst, des Bewussten Selbst und der Verbalen und nonverbalen Kommunikation (siehe die drei Blöcke A, B, C in Abbildung 1) und drei Teilaspek-

ten bzw. drei Dilemmata, die sich zwischen diesen Komponenten abspielen (siehe die Nummerierung 1, 2, 3 in Abbildung 1), zusammensetzt. Die erste der drei Komponenten, das Gesamte Selbst ist die primäre Erfahrung des Individuums, mit all seinen teils unbewussten kognitiven Prozessen, Glaubenssätzen, Emotionen und physiologischen Zuständen. Die zweite Komponente besteht aus der bewusst zugänglichen und interpretierten Teilmenge dessen, die in Abbildung 1 als Bewusstes Selbst bezeichnet wird. Die dritte Komponente ist das geäußerte Verhalten mitsamt dem Ausdruck von Emotionen und Kommunikation, die in Abbildung 1 als verbale und nonverbale Kommunikation bezeichnet wird. Authentizität beschreibt hierbei eine Übereinstimmung zwischen diesen drei Komponenten (vgl. Wood et al. 2008, S. 386). Jedoch gibt es zwischen diesen drei Komponenten verschiedene Teilaspekte, die zugleich Dilemmata darstellen, die die Erreichung von Authentizität erschweren. Zwischen der ersten Komponente, dem Gesamten Selbst, und der zweiten Komponente, dem Bewussten Selbst, herrscht eine unvermeidliche Inkongruenz. Diese wird auch als Selbstentfremdung bezeichnet (siehe „1: Selbstentfremdung“ in Abbildung 1). Ein hohes Maß an Selbstentfremdung kann zu psychischen Erkrankungen führen und wird auf subjektiver Ebene mit den Zuständen „mit sich selbst nicht verbunden zu sein“ und „sich selbst nicht zu kennen“ umschrieben (vgl. Wood et al. 2008, S. 386). Diese Selbstentfremdung existiert zu einem gewissen Grad jedoch zwangsläufig, weil sich niemand all ihrer\*seiner inneren Assoziationen, Gefühlen, gleichzeitigen Sinneswahrnehmungen und unzähligen weiteren Ereignissen, die in jeder einzelnen Millisekunde im Gehirn und restlichen Körper ablaufen, bewusst sein kann. Metzinger erwähnt in diesem Zusammenhang dynamische WahrnehmungsfILTER, die dennoch hinreichend und relativ zuverlässig die Realität in und um den menschlichen Körper herum abbilden (vgl. Metzinger 2014, S. 76). Die Idee, dass das Bewusstsein wie ein Filter für die unüberschaubare Mengen von wahrgenommenen Informationen funktioniert, wurde ursprünglich von Aldous Huxley populär gemacht (vgl. Huxley 2004, S.9f.). Dieses paradoxe Phänomen der Bündelung der vorgefilterten und nur bruchstückhaften Wahrnehmung hin zu dem Erleben eines kontinuierlichen und einheitlichen Bewusstseinsstromes bezeichnet Metzinger als „phänomenale Transparenz“ (ebd., S. 76f). Zwischen der zweiten Komponente, dem Bewussten Selbst,

und der dritten Komponente, der Verbalen und nonverbalen Kommunikation, liegt das Dilemma des authentischen Lebens (siehe in der Abbildung 1 als „2: Authentischer Ausdruck“ bezeichnet). Hierbei gilt es, die bewusste innere Wahrnehmung in äußeres Verhalten bzw. in verbale und nonverbale Kommunikation umzusetzen. Als letzten Teilaspekt ist das Verständnis und die Akzeptanz äußerer sozialer Einflüsse zu erwähnen (siehe „3: Gesellschaftliches und Soziales Umfeld“ in Abbildung 1). Dabei geht es um die Einsicht, dass der Mensch als soziales Wesen in vielfältiger Weise Fremdeinwirkungen unterliegen. Dies geschieht u. a. durch die teils unbewusste Aneignung von Ansichten und Perspektiven auf die Welt, durch die Übernahme von gesellschaftlichen Normen und Werten und der Aneignung der Kultur und den damit verbundenen begrenzenden Rollenerwartungen. Dies wirkt sich wiederum auf die beiden zuvor erwähnten Teilaspekte der Selbstentfremdung und des authentischen Ausdrucks aus (vgl. Wood et al. 2008, S. 386), wie durch die Pfeile in Abbildung 1 ausgehend von „3: Gesellschaftliches und soziales Umfeld“ zu „1: Selbstentfremdung“ und „2: Authentischer Ausdruck“ dargestellt wird.

## ***5.2 Das innere Teammodell, das Ideal der Stimmigkeit und die innere Ratsversammlung***

Von Thun ergänzt in seinem dreiteiligen Band „Miteinander Reden“ den Begriff der psychologischen Authentizität, durch das Modell des inneren Teams, durch sein Ideal von Stimmigkeit und erwähnt als Technik zum authentischeren Kommunizieren die innere Ratsversammlung (vgl. Von Thun 2013 a, b, c).

### **5.2.1 Das innere Team**

Das Modell des inneren Teams von Von Thun basiert auf der populären Annahme einer inneren Pluralität. Bei dieser treten in der Einzelperson mehrere oft widersprüchliche Bedürfnisse bzw. Teammitglieder mit verschiedenen Botschaften und das möglicherweise zeitversetzt zutage und erschweren eine stimmige Kommunikation (vgl. Von Thun 2013 c, S. 26). In vielen verschiedenen Bereichen der Psychotherapie, wie u. a. in der systemischen Therapie, geht man heutzutage von einer Vielzahl innerer Stimmen aus. In der Literatur sind ebenso viele Referenzen

auf diesen inneren Pluralismus zu finden. Im deutschsprachigen Raum sind diesbezüglich die literarischen Figuren von Goethes „Faust“ oder Hermann Hesses „Steppenwolf“ bekannt (vgl. ebd., S. 60f.). Jene inneren Mitglieder beschreibt er als „energiegeladene seelische Einheiten, die ein Anliegen enthalten und sich bei bestimmten Anlässen melden und inneren Raum einnehmen, die etwas zu sagen haben und auch Handlungsimpulse verwirklichen“ (Von Thun 2013 c, S. 36). Sie treten kontextabhängig in unterschiedlichen Konstellationen auf und können beeinflussen, indem sie in unserem Inneren Gefühle, Stimmungen, Motive und Gedanken hervorbringen und im Äußeren indem sie die Wortwahl und den Ton bzw. Unterton in der Kommunikation beeinflussen (vgl. ebd., S. 41). Die resultierenden jeweiligen Botschaften dieser Mitglieder können sich sowohl an einen inneren Teamchef, ein anderes inneres Teammitglied oder an ein äußeres Gegenüber richten und haben ihrerseits wiederum die vier Aspekte gemäß des Vier-Seiten-einer-Nachricht-Modells (vgl. ebd., S. 39) inne. Die vier Seiten einer Nachricht stellen zugleich vier Aspekte dar, die jede Nachricht in sich trägt. Diese sind der Sachinhalts-, der Selbstoffenbarungs-, der Beziehungs- und der Appell-Aspekt (vgl. Von Thun 2013 a, S. 27-32). Jener innere Teamchef stellt ein weiteres Mitglied des inneren Teams dar. Er trägt aber eine übergeordnete Rolle, indem er als eine Art innere Führungskraft agiert, die die anderen Mitglieder u. a. fördern, moderieren, kontrollieren, ihre Konstellation bestimmen und Konflikte zwischen ihnen schlichten kann und soll (vgl. ebd., S. 82f.).

### **5.2.2 Stimmigkeit**

Von Thun definiert eine gute Kommunikation, als eine in der Stimmigkeit vorherrscht. Das bedeutet, dass die zwei Komponenten der inneren und äußeren Seite in der Kommunikation übereinstimmen. Einerseits existiert die innere Seite in Form der aufkommenden eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Andererseits gibt es die äußerliche Seite in Form der Wahrnehmung der Situation, in der sich die Kommunizierenden mitsamt ihren gegenseitigen Rollenerwartungen, den situativen Forderungen und Geboten sowie der situativen und generellen Empfangsbereitschaft und dem Empfangsvermögen des Rezipienten befinden (vgl. Von Thun 2013 a, S.137 ff.). Hierbei ist eine Kontextsensibilität, die die möglichen Gemein-



samkeiten der Kommunizierenden, das Grundanliegen der Kommunikation, hinderliche Macht- und Verantwortungsverhältnisse und weitere verborgene Konflikt- und Ressourcenquellen beleuchtet, bedeutsam (vgl. Von Thun 2013 c, S. 16). Beiden Komponenten der inneren und der äußeren Seite, ordnet von Thun neben der einzelnen Situation noch tiefgreifendere und weiterführende Aspekte hinzu und spricht von einem komplexen „Geflecht systemischer Zusammenhänge um mich herum und das seelische Miteinander und Gegeneinander in mir drin“ (ebd., S. 16). Es gilt dabei nicht nur die eigenen aufkommenden und flüchtigen inneren Zustände in Form der rein situativen Authentizität, sondern auch als das, was den Einzelnen in seiner Existenz als Menschen bzw. Gesamtpersonen mit Einstellungen und Werten über die Einzelsituation hinaus ausmacht, also „identitätsgemäß“ (ebd., S. 17.) zu kommunizieren. Ebenso sollte die Stimmigkeit in der konkreten Einzelsituation der Kommunikation und auch innerhalb eines größeren Kontextes und damit umfassender und „systemgerecht“ (ebd., S. 17) wahrgenommen werden (vgl. ebd., S. 16f.). Zusätzlich erwähnt von Thun den Begriff der Kongruenz als eine Übereinstimmung von Stimme, Mimik und Gestik mit dem Inhalt des Gesagten, die bei dem Auftreten innerer widersprechender Pluralität verloren gehen kann. Stattdessen kann inkongruente Kommunikation in der Form von Nicht-Übereinstimmung von Stimme, Mimik und Gestik mit dem Inhalt des Gesagten entstehen. Diese sich widersprechenden und für den empfangenden Gegenüber verwirrende inkongruente Kommunikation bezeichnet von Thun als Doppelbotschaften (vgl. Von Thun 2013 a, S. 133f.). Außerdem ergänzt von Thun sein Ideal von Stimmigkeit neben der zwischenmenschlichen Kommunikation noch durch eine Stimmigkeit im gesamten Handeln und erwähnt, dass ein authentischer Ausdruck der eigenen inneren Zustände oft wichtiger sei als die äußerliche Wirkung, da man sich zwar möglicherweise das Risiko von Konflikten, Ausgrenzung und Misserfolgen erspare, aber auch viel Lebendigkeit einbüße (vgl. Von Thun 2013 a, S. 138). Von Thun unterscheidet in diesem Zusammenhang zwischen dem Prinzip der Wirkung und dem Prinzip des Ausdrucks. Das Prinzip der Wirkung ist in seiner Extremform eine Art berechnende, absolute Wirkungsorientierung die eine reine zweckorientierte Funktionalisierungsabsicht des Gegenübers darstellt. Das Prinzip des Ausdrucks hingegen ist in seiner Übersteigerung eine Art der verant-

wortungslosen, absoluten Ausdrucksorientierung, bei der resultierende Selbst- und Fremdleiden missachtet und die Möglichkeit der eigenen Einflussnahme verschont werden. Beide Prinzipien der Wirkung und des Ausdrucks haben dennoch ihre Berechtigung. Das Ziel dabei ist es, trotz des erwähnten Vorrangs des Ausdrucks zwischen diesen beiden negativen Extremen einen Kompromiss zu finden (vgl. Von Thun 2013 a, S. 246). Eine der vier Seiten aus dem Vier-Seiten-einer-Nachricht-Modell ist die Selbstoffenbarung. Sie steht in enger Verbindung zur psychologischen Authentizität im Sinne von Rogers und beschreibt, inwiefern der Urheber einer Nachricht sich seinem eigenen inneren Empfinden durch Selbstenttöhlung nähert oder sich durch Selbstdarstellung sprich durch Imponiergehabe und Selbstaufwertung von ihr entfernt (vgl. ebd., S. 29). Von Thun betont, dass eine Selbstoffenbarung in der Kommunikation nur möglich ist, wenn vorher eine Selbstoffenbarung vor sich selbst bzw. eine Selbsterkenntnis stattgefunden hat (vgl. Von Thun 2013 a, S. 110). Positiver formuliert, geht es bei stimmiger Kommunikation um ein Ausbalancieren zwischen jener Selbstoffenbarung und der Wirksamkeit beim Gegenüber, es gilt eine „doppelte Übereinstimmung“ (Von Thun 2013 c, S. 15) zu erlangen (vgl. ebd.). Von Thun betrachtet Stimmigkeit in der Kommunikation nicht als eine statische und dauerhaft erwerbende Eigenschaft, sondern als „eine ständige Such- und Entwicklungsbewegung“ (ebd., S. 17) und begreift sie als ein Ideal, welches es, ähnlich der Authentizität bei Rogers, in jedem Moment wieder aufs Neue anzustreben gilt (vgl. ebd.).

### **5.2.3 Die innere Ratsversammlung**

Zur Klärung dieser Widersprüchlichkeiten und zur Erlangung kongruenter Kommunikation, damit aus dem inneren chaotischen „Wespennest“ (Von Thun 2013 c, S. 34) ein kraftvoll und klar kommunizierendes inneres Team entsteht, ist eine sogenannte innere Ratsversammlung, ein bewusstes Zusammenführen und Anhören aller situativ beteiligten Mitglieder unter der Leitung des inneren Teamchefs nötig. Das Ziel der inneren Ratsversammlung ist es, eine Art demokratische und integrierte Antwort aus der inneren Pluralität heraus zu entwickeln, die durch die verschiedenartige Reaktionsgeschwindigkeit und Dominanz einzelner Mitglieder und deren widersprüchlichen Interessen und weiteren Unklarheiten sonst nicht erreicht

wird (vgl. ebd., S. 105f.). Die innere Ratsversammlung soll in fünf Schritten ablaufen. Dabei weisen die auftretenden Dynamiken viele Parallelen zu realen Gruppendynamiken in Arbeitsteams auf (vgl. ebd., S. 77). Zuerst werden dabei nacheinander die Mitglieder identifiziert und benannt, sie werden frei und ohne Wertung angehört und ihre verschiedenen Standpunkte für sich und auch gegeneinander frei heraus formuliert. Danach werden die entstandenen Beiträge vom Oberhaupt strukturiert, moderiert und ergänzt und abschließend wird eine „integrierte Stellungnahme“ (ebd., S. 116) verfasst, die in der Regel nicht dem Standpunkt aller Mitglieder gerecht wird, aber einen bestmöglichen, angemessenen Kompromiss zwischen ihnen darstellt (vgl. ebd., S. 108-116). Diese innere Ratsversammlung muss keineswegs immer linear ablaufen und kann schriftlich alleine, mental oder im Gespräch mit anderen erfolgen. Zur besseren Anwendung in Alltagsmomenten unterscheidet von Thun fünf Kommunikationsstrategien, um vorerst die äußerlichen Rahmenbedingungen für eine nachfolgende innere Ratsversammlung zu setzen (vgl. Von Thun 2013 c, S. 84).

### ***5.3 Das Multikomponenten-Modell der Authentizität***

Basierend auf dem psychologischen Grundbedürfnis der Selbstbestimmung aus der Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan, dem Konzept der Aktualisierungstendenz nach Rogers und dem Konzept der selbstverwirklichenden Person<sup>2</sup> nach Maslow, haben Goldman und Kernis ein Modell der Authentizität entwickelt. Darin betrachten sie Authentizität als ein ungehindertes Wirken des Wahren- oder Kern-Selbst im täglichen Leben. Nach den Autoren lässt sich diese Authentizität in vier Komponenten unterscheiden, die zwar separat zu verstehen sind, sich aber gegenseitig beeinflussen (vgl. Goldman/Kernis 2004, S. 294). Im Folgenden werden diese vier Komponenten näher dargestellt.

#### **Awareness**

Die Awareness-Komponente bezieht sich auf den Besitz und das Streben nach mehr Wissen und Vertrauen in die eigenen Motive, Gefühle, Wünsche und Selbstwahrnehmung. Dies umfasst u. a. das Wissen um eigene Vorlieben und persönli-

---

<sup>2</sup> In der englischen Quelle wird Maslows Konzept als „self-actualizing or fully functioning individual“ (Goldman/Kernis 2004, S.294) bezeichnet. Die deutsche Übersetzung als „selbstwirksame Person“ wurde gewählt, um die Verwechslung mit Rogers Konzept der voll entwickelten Persönlichkeit zu vermeiden.

che Ziele, das Maß der eigenen Motivation, um diese Ziele zu erreichen, die differenzierte Wahrnehmung von eigenen Gefühlszuständen, Wissen von eigenen Stärken, Schwächen und Veranlagungen und die Motivation all das zu erreichen (vgl. Goldman/Kernis 2006, S. 294). Ein Mensch ist nicht nur extrovertiert oder introvertiert, angepasst oder dominant, cholerisch oder phlegmatisch. Persönliche Eigenschaften bewegen sich auf einem breiten Spektrum zwischen diesen dualen Polaritäten und sind nicht nur binär bzw. als vorhanden oder nicht vorhanden zu verstehen (vgl. ebd., S. 295). In der Persönlichkeitspsychologie spricht man von sogenannten „traits“ als überdauernde Persönlichkeitseigenschaften oder Attribute die das Verhalten über verschiedene Situationen hinweg beeinflussen (vgl. Zimbardo/Gerrig 2004, S. 604). Doch selbst die Kenntnis dieser verhaltensbeeinflussenden Eigenschaften ermöglicht keine absolute Vorhersage darüber, wie Menschen sich in unterschiedlichen Situationen verhalten (vgl. ebd., S. 609). Die Autoren des Multikomponenten-Modells erwähnen deshalb das Konzept der funktionalen Flexibilität nach Paulhus and Martin (vgl. Paulhus/Martin 1998, S. 88-101 zitiert nach Goldman/Kernis 2006, S.296), welches die Fertigkeit je nach Situation verschiedene, vielleicht sogar sich widersprechende Persönlichkeitseigenschaften zu zeigen, beinhaltet. Die Awareness-Komponente stellt nur den ersten Schritt zur Authentizität dar und steht zugleich in Verbindung mit Selbstakzeptanz und der Integration zuvor unbekannter Aspekte. Je mehr Persönlichkeitsaspekte akzeptiert und integriert werden, umso besser können diese im Anschluss ergründet und verstanden werden (vgl. Goldman/Kernis 2006, S. 296).

### **Unbiased Processing**

Die zweite Komponente beinhaltet das „unbiased processing of self-relevant information“ (Goldman/Kernis 2004, S. 296), also einen möglichst objektiven, unverzerrten Umgang mit inneren und äußeren Informationen. Dies betrifft u. a. die Wahrnehmung und Verarbeitung von erwünschten oder unerwünschten eigenen Persönlichkeitsaspekten, Emotionen oder auch von inneren oder äußeren Informationen, insofern sie einen Bezug zu einem Selbst haben. Es gilt der Realität ins Auge zu sehen und Wahrheit zu suchen, selbst wenn es nicht direkt oder indirekt dem Selbstwert dient und vorerst negative Emotionen fördert oder sogar erschreckend, kalt und schmerzhaft erscheint. Goldman und Kernis legen dieser radikalen

Offenheit ein Menschenbild zugrunde, demzufolge es in der Natur des Menschen liegt, die Realität möglichst direkt und ungeschont zu erkennen (vgl. ebd., S. 296f.). Diesem natürlichen Streben nach Wahrheit widerspricht jedoch das Wissen um Wahrnehmungsverzerrungen (engl. biases). Eine der bekanntesten von ihnen ist die kognitive Dissonanz. Die kognitive Dissonanz ist ein Konfliktzustand, der entsteht, wenn Menschen einen Widerspruch zwischen Überzeugungen, Werten, Gefühlen und wahrgenommenen Informationen erleben. Dieser erlebte Konfliktzustand wird als unangenehm empfunden und je größer er ist, desto stärker sind Menschen motiviert, etwas dagegen zu unternehmen. Dabei wird die widersprüchliche Information z. B. umgedeutet, emotional abgewehrt oder komplett verleugnet. Auf zwischenmenschlicher Ebene kann die Konfrontation mit Dissonanz erzeugenden Informationen die Beziehung stark belasten (vgl. Zimbardo/Gerrig 2004, S. 780). Eine ungetrübte Wahrnehmung und Selbstkenntnis können trotz möglicher Überwindung insbesondere für längerfristige Entscheidungen, wie der Berufs- und Partnerwahl, dem gezielten Erweitern von eigenen Fertigkeiten oder dem Verbessern eigener Schwachstellen im beruflichen oder privaten Kontext essenziell sein (vgl. ebd., S. 296f.). Außerdem merken Goldman und Kernis an, dass eine radikale Erkenntnissuche mit einem Selbstmitgefühl bzw. einer annehmenden Haltung sich selbst gegenüber in Verbindung steht. Den auftretenden unangenehmen Gedanken und Gefühlen sollten keine harte Selbstverurteilung und inneren Abwertung folgen, sondern ihnen sollten Geduld, Mitgefühl und Verständnis entgegengebracht werden (vgl. ebd., S. 298).

### **Behavior**

Diese Komponente von Authentizität umschreibt das reflektierte Verhalten in Übereinstimmung mit eigenen Werten, Bedürfnissen und Vorlieben. Anstatt das eigene Verhalten aus Unwissenheit oder Ignoranz sich selbst gegenüber zu verstellen, sollten hierbei die gewonnenen Erkenntnisse der vorhergehenden Komponenten Awareness und Unbiased Processing bewusst und abgewogen umgesetzt werden. Es sollte nicht aus bloßer sozialer Erwünschtheit, aus dem Gewinn von Belohnung oder aus der Vermeidung von Bestrafung gehandelt werden. Dies umfasst auch das Wissen um die potenziellen negativen Konsequenzen, die bei einer authentischen aber unpassenden Kommunikation entstehen können (vgl.

Goldman/Kernis 2006, S. 298f.). Im Gegensatz dazu stellt der blinde, unreflektierte Gehorsam von äußeren Geboten und Erwartungen das Gegenteil von Authentizität (vgl. Ryan/Deci 2000, S. 73f.) und Autonomie dar (vgl. Deci/Ryan 2000, S. 231f.).

### **Relational Orientation**

Die vierte Komponente des Modells nennt sich relational orientation und bezieht sich auf die Qualität von zwischenmenschlichen Beziehungen. Goldman und Kernis sprechen von „relational authenticity“ (Goldman/Kernis 2004, S. 300), welche das Potenzial und zugleich das Streben nach Authentizität in Beziehungen beschreibt. Sie gibt an, wie sehr das wahre Gesicht im Kontakt zu einem eng vertrautem Gegenüber gezeigt und erkannt werden kann und wird. Relational Orientation steht damit zugleich in Verbindung mit der Komponente der awareness, die Selbstverständnis und Selbsterkenntnis ermöglicht, und der Komponente des unbiased processing, die der möglichst objektiven Selbstwahrnehmung dient (vgl. ebd., S. 300).

## **6. Zusammenfassung**

Anfangen von seiner Wortherkunft u. a. als sinngemäße direkte Urheberschaft (vgl. Braun et al. 1989, S. 102) bis hin zur gegenwärtigen Verwendung u. a. als „echt“ (Duden, 2017, S. 235) wurde der Bedeutungswandel des Authentizitätsbegriffes dargestellt. Die Recherche hat gezeigt, dass der Begriff der Authentizität fachspezifisch unterschiedlich verwendet wird. Deshalb folgte eine begriffliche Abgrenzung. Der personenzentrierte Ansatz ist von den Haltungen der humanistischen Psychologie geprägt und deren Haupteinflüssen sind die Existenzphilosophie, die Phänomenologie und humanistische Strömungen. Die Perspektive auf den Wert, das Potenzial und die Unabhängigkeit des Individuums der Existenzphilosophie ebnete den Weg für ein neues humanistisches Menschenbild mit dessen Idealen der Emanzipation und Selbstverwirklichung. Die Phänomenologie ergänzt diese Standpunkte um die Betonung der Innenperspektive des Menschen. Der personenzentrierte Ansatz wurde zudem durch Buber und Rank über die Betonung der Beziehungsqualität und dem Streben des Klienten nach Selbstständigkeit und der Umsetzung eigener Ziele geprägt.

Das Persönlichkeitskonzept bildet die Grundlage des personenzentrierten Ansatzes und beschreibt die Persönlichkeitsveränderung und -entstehung, wie und in wovon durch Probleme dabei auftreten können und welche entscheidende Rolle Bezugspersonen dabei spielen. Rogers verwendet dazu mehrere spezifische Begriffe, die vorgestellt wurden. Das Ziel der personenzentrierten Beratung ist es, eine konstruktive Persönlichkeitsveränderung zu bewirken, in dem sogenannte Bewertungsbedingungen aufgelöst werden. Dafür ist ein besonderer zwischenmenschlicher Kontakt nötig, dessen Qualität in den sechs Bedingungen näher beschrieben wird. Sie umfassen ein Mindestmaß an Zeitaufwand und Kontakt, ein Bedürfnis nach Beratung und Veränderung und ein Erleben von Wertschätzung und empathischer Zuwendung seitens des\*der Klienten\*in. Andererseits beschreiben die Bedingungen besondere Qualitäten des\*der Beraters\*in, wie die drei Grundhaltungen der Authentizität, der Wertschätzung und der Empathie. Bezüglich des personenzentrierten Persönlichkeitskonzeptes bedeutet Authentizität eine exakte symbolische Repräsentation bzw. eine unverzerrte Wahrnehmung insbesondere von negativen bewerteten Erfahrungen, die möglicherweise noch nicht in das Selbstkonzept integriert sind. Bezüglich der Beratung bedeutet sie, dass sich der\*die Berater\*in mitsamt eigener Schwächen dem Klienten gegenüber in angemessener Weise offenbart. In Voraussetzung dafür sollte der\*die Berater\*in eine annähernd exakte Wahrnehmung besitzen, d. h. die\*der Berater\*in sollte ein hohes Maß an Persönlichkeitsentwicklung in Richtung des Ideals der voll entwickelten Persönlichkeit vollzogen haben. Bedingungslose Wertschätzung bedeutet im Rahmen der Beratung, dass der\*die Berater\*in der\*den Klienten\*in als einzigartiges Individuum annimmt, aber diesem\*r ggf. Grenzen und moralisches Fehlverhalten aufzeigt, ohne dabei die wertschätzende Haltung zu stark zu verlieren. Im Kontext des Persönlichkeitskonzeptes dient die bedingungslose Wertschätzung dazu, eine Übertragung vom wertschätzenden zwischenmenschlichen Kontakt zum wertschätzenden Umgang mit sich selbst und mit eigenen Erfahrungen und Bewertungen, zu ermöglichen. Die Empathie umschreibt das aufmerksame und einfühlsame Beachten der verbal und nonverbalen Ausdrücke des\*der Klienten\*in in Kombination mit Gesprächstechniken, die das Verstandene diesem widerspiegeln. Dadurch erhält der\*die Klient\*in die Chance, sich selbst genauer wahrzunehmen und eigene

Empfindungen neu oder differenzierter zu benennen. Werden die genannten Bedingungen vom\*von der Berater\*in ausreichend umgesetzt und vom\*von der Klienten\*in ausreichend wahrgenommen, kann ein konstruktiver, siebenstufiger Entwicklungsprozess beginnen.

Das personenzentrierte Modell von Wood et al. gleicht in seinen drei Grundkomponenten der dreischrittigen Authentizitätsdefinition nach Rogers. Durch die dargestellten Dilemmata zwischen diesen Komponenten weist das Modell vertieft Grenzen und Konflikte bei der Umsetzung der Authentizität auf. Das Modell des inneren Teams beschreibt eine komplexe, innere Pluralität in Form verschiedenster Bedürfnisse und Impulse im Individuum. Stimmigkeit definiert einen sehr reflektierten und kontextsensiblen Ausdruck in Wort, Gestik, Mimik, Tonfall und Handeln, der zu dieser inneren Pluralität passt. Damit verfeinert von Thun den Aspekt des Ausdrucks von Authentizität. Die Technik der inneren Ratsversammlung ist eine konstruktive Umgangsform mit der inneren Pluralität und bietet eine Anleitung zur bewussteren Selbstwahrnehmung, bevor diese möglichst stimmig ausgedrückt werden sollte. Das Multikomponenten-Modell von Goldman und Kernis ergänzt das personenzentrierte Verständnis von Authentizität u. a. um das Wissen um eigene Potenziale und Defizite und der eigenen Motivation, das Streben nach möglichst wahrheitsgetreuen Informationen, und einem sozialen Aspekt.

In der vertieften Auseinandersetzung mit dem Thema der psychologischen Authentizität werden verschiedene gesellschaftskritische Aspekte sichtbar. Das personenzentrierte Ideal von bedingungsloser Wertschätzung widerspricht einem traditionellen Erziehungsstil und den gesellschaftlichen Erwartungen, die ein geschlechterstereotypes Auftreten und Verhalten alias „Mädchen\* sind hübsch“ oder „Jungs\* weinen nicht“ anstreben, weil die Wertschätzung des Individuums dabei nur bedingt statt bedingungslos ist (vgl. Joseph 2017, S. 81). Das Schulsystem und die moderne, konkurrenzorientierte Arbeitswelt bezeichnet von Thun als „Brutstätten der Selbstoffenbarungsangst“ (Von Thun 2013 a, S. 117), weil sie aufgrund der Selektionsmechanismen und des inneren Konkurrenzkampfes authentischen Ausdruck erschweren und sogar dessen Gegenteil in Form von Selbstdarstellung fördern (vgl. Von Thun 2013 a, S. 117ff.). Durch institutionelle Rahmenbedingungen wie z. B. eingegrenzte Schweigepflichten, dem Subsidiaritäts-



prinzip und der möglichen schlechten Reputation der zu vertretenden Behörden werden Hindernisse und Grenzen der Umsetzbarkeit bei der Anwendung des personenzentrierten Ansatzes in der behördlichen Sozialen Arbeit deutlich. Das Subsidiaritätsprinzip bedeutet in diesem Zusammenhang, dass ein\*e Sozialarbeiter\*in, der\*die nach §8 des Bundeshilfegesetzes tätig ist, erst dann seine\*ihre Hilfe anbieten darf, wenn die Maßnahmen sonstiger Beratungs-, Therapieeinrichtungen erfolglos geblieben sind (vgl. Weinberger 2013, S. 82ff.).

Basierend auf dem vorgestellten personenzentrierten Modell der Authentizität, wurde die Authenticity Scale entwickelt, um die psychologische Authentizität empirisch messbarer zu machen (vgl. Wood et al. 2006, S. 385-389). Im Zuge der verbesserten Messbarkeit von konnten Zusammenhänge zwischen psychologischer Authentizität und Glücksempfinden (vgl. Joseph, S. 160ff.), der Qualität von Beziehungen und der Genauigkeit von Fremd- und Selbsteinschätzung (vgl. Goldman/Kernis 2006, S. 300f.) belegt werden. Das Thema des Psychologisch-Authentischen bleibt somit noch über das Werk von Rogers hinaus aktueller Forschungsgegenstand.

Der World-Values-Survey zeigt eine globale Zunahme von emanzipierten bzw. liberalen, individualistischen und freiheitlichen Wertvorstellungen, die u. a. den wachsenden Zuspruch der Gleichberechtigung von Frauen\* und von Chancengleichheit, unabhängig von sozialem Stand und Zugehörigkeit, beinhaltet (vgl. Institute for Comparative Survey Research Vienna 2020). Als aussagekräftigster Prädiktor für diesen positiven Wertewandel erwähnt Pinker den Knowledge-Index der Weltbank. Dieser Index misst Bildung, Zugang zu Information, wissenschaftliche und technologische Produktivität und institutionelle Integrität (das heißt u. a. Qualität der Funktionsweise und Rechtsstaatlichkeit) eines Landes. Die Größe des Bruttoinlandsproduktes weist im Vergleich dazu eine geringere Vorhersagekraft auf (vgl. Pinker 2018, S. 228). Damit wird ein weltweiter Trend einer bedingungsloseren Wertschätzung der Eigenheiten verschiedenster Menschen sichtbar. Dies bedeutet zugleich verbessernde Rahmenbedingungen für den Ausdruck von psychologischer Authentizität.

## Literatur- und Quellenverzeichnis

**Braun, Wilhelm; Ginschel, Gunhild; Hagen, Gustav; Huber, Anna; Müller, Klaus; Petermann, Heinrich; Pfeifer, Gerlinde; Pfeifer, Wolfgang; Schröter, Dorothee; Schröter, Ulrich** (1989): Etymologisches Wörterbuch des Deutschen. A-G. Berlin: Akademie-Verlag.

**Deci, Edward L.; Ryan, Richard.M.** (2000): The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. In: Psychological Inquiry, Jg. 11, Heft 4, S. 227-269.

**Deutsche Bibelgesellschaft** (2016): Die Bibel. Lutherübersetzung. Stuttgart: Evangelische Kirche in Deutschland.

**Drecoll, Axel (Hrsg.); Schaarschmidt, Thomas (Hrsg.); Zündorf, Irmgard (Hrsg.)** (2019): Authentizität als Kapital historischer Orte?. Die Sehnsucht nach dem unmittelbaren Erleben von Geschichte. Göttingen: Wallstein Verlag.

**Duden** (2012): Das Wörterbuch der Synonyme. Rund 100000 Stichwörter und Synonyme für den alltäglichen Sprachgebrauch. Mannheim: Duden.

**Duden** (2017): Die deutsche Rechtschreibung. Das umfassende Standardwerk auf der Grundlage der neuen amtlichen Regeln. Mannheim: Duden.

**Fromm, Erich; Funk, Rainer** (Hrsg.) (2017): Authentisch Leben. 18. Auflage. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.

**Goffman, Erving** (1956): The presentation of self in everyday life. Edinburgh: University of Edinburgh Social Science Research Centre.

**Graumann, C. F.** (1980). Psychologie – humanistisch oder human?. In U. Völker (Hrsg.): Humanistische Psychologie. Weinheim: Beltz. S. 39–52.

**Huxley, Aldous** (2004): The doors of perception and heaven and hell. London: Random House.

**Hutchinson, D. S.** (1995). Ethics. In J. Barnes (Hrsg.): The Cambridge companion to Aristotle. Cambridge: The Press Syndicate of the University of Cambridge. S. 195–232.

**Institute for Comparative Survey Research Vienna** (2020): World-Values-Survey. URL: <http://www.worldvaluessurvey.org/WVSCContents.jsp> [Zu-

griff: 10.7.2020].

- Metzinger, Thomas** (2014): Der Ego Tunnel. Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik. München: Piper Verlag GmbH.
- Kernis, Michael, H.; Goldman, Brian, M.** (2006): A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In: Advances in Experimental Social Psychology Jg. 38, S. 283-357.
- Kriz, Jürgen** (2007): Grundkonzepte der Psychotherapie. 6. Auflage, Weinheim: Verlagsgruppe Beltz.
- Kretschmer, Paul** (1912): Griechisches. in: Glotta, Jg. 3, Heft 4, S. 289-295.
- Maslow, Abraham** (1981): Motivation und Persönlichkeit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Murray, Damian R.; Schaller, Mark; Suedfeld, Peter** (2013). Pathogens and politics: Further evidence that parasite prevalence predicts authoritarianism. In: PloS One, Jg. 8, Heft 5, S. e62275.
- Paulhus, D. L.; Martin, C. L.** (1988): Functional flexibility: A new conceptualization of interpersonal flexibility. Journal of Personality and Social Psychology, Jg. 55, Heft 1, S. 88–101.
- Pinker, Steven** (2018): Enlightenment now. The case for reason, science, humanism, and progress. New York: Penguin Random house LLC.
- Rechtien, Wolfgang** (1998): Beratung. Theorien, Modelle, Methoden. München/Wien: Profil Verlag GmbH.
- Rogers, Carl** (1981): Die nicht-direktive Beratung. Counseling and Psychotherapy. 5. Auflage. München: Kindler Verlag GmbH.
- Rogers, Carl** (1991 a): Entwicklung der Persönlichkeit. 8. Auflage. Stuttgart: Ernst Klett Verlag für Wissen und Bildung GmbH.
- Rogers, Carl** (1991 b): Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Köln: GwG.
- Rogers, Carl; Schmid, Peter, F.** (1995): Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis. 2. erw. Auflage. Mainz: Matthias-Grünwald-Verlag.
- Rogers, Carl** (2004): Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.

- Rogers, Carl** (2017): Der neue Mensch. 11. Auflage. Stuttgart: J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.
- Quitmann, Helmut** (1996): Humanistische Psychologie: Psychologie, Philosophie, Organisationsentwicklung. 3. Auflage. Göttingen/Bern/Toronto/Seattle: Hogrefe-Verlag.
- Ryan, Richard M.; Deci, Edward L.** (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, Jahrgang 55, Heft 1, S. 68-78.
- Saupe, Achim** (2015): Authentizität. Version: 3.0. In: Docupedia-Zeitgeschichte: [http://docupedia.de/zg/saupe\\_authentizitaet\\_v3\\_de\\_2015](http://docupedia.de/zg/saupe_authentizitaet_v3_de_2015) [Zugriff: 14.7.2020]
- Shakespeare, William** (2002): Hamlet. Hertfordshire: Wordsworth Editions Limited.
- Stumm, Gerhard; Pritz, Alfred** (2007): Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer-Verlag.
- Tausch, Reinhard; Tausch, Anne-Marie** (1990): Gesprächspsychotherapie. Hilfreiche Gruppen- und Einzelgespräche in Psychotherapie und alltäglichem Leben. Göttingen: Verlag für Psychologie Dr. C.J. Hogrefe.
- Tränkle, Hermann** (1985): Gnothi seauton. In: Latacz, Joachim (Hrsg.); Neumann, Günter (Hrsg.): Würzburger Jahrbücher für die Altertumswissenschaft Neue Folge. Band 11. Würzburg: Kommissionsverlag Ferdinand Schöningh.
- Von Thun, Friedemann Schulz** (2013 a): Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Von Thun, Friedemann Schulz** (2013 b) Miteinander reden 2: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung: Differentielle Psychologie der Kommunikation. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Von Thun, Friedemann Schulz** (2013 c): Miteinander reden: 3. Das "Innere Team" und situationsgerechte Kommunikation. Kommunikation, Person, Situation. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.

- Waterman, Alan S.** (1993): Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, Jg. 64, Heft 4, S. 678-691.
- Widulle, Wolfgang** (2011): *Gesprächsführung in der Sozialen Arbeit. Grundlagen und Gestaltungshilfen*. Wiesbaden: Springer Fachmedien GmbH.
- Wikipedia Beitragende** (2020): Authentizität. URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Authentizit%C3%A4t> [Zugriff: 6.7.2020].
- Wood, Alex, M.; Linley, P.Alex.; Maltby, John; Baliouisis, Michael; Joseph, Steven** (2008): The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. In: *Journal of Counseling Psychology*, Jg. 55, Heft 3, S. 385–399.
- Ziegenrucker, Wieland** (2009): *ABC Musik. Allgemeine Musiklehre*. 6. Auflage. Wiesbaden: Breitkopf & Härtel.
- Zimbardo, Philip G.; Gerrig, Richard J.** (2004): *Psychologie*. 16. aktual. Auflage, München: Pearson Studium.
- Zwicker-Pelzer, Renate** (2010): *Beratung in der sozialen Arbeit*. Regensburg: Julius Klinkhardt.

## **Selbstständigkeitserklärung**

Ich versichere hiermit, dass ich die hier vorgelegte Bachelorarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch nicht als Prüfungsleistung eingereicht und ist noch nicht veröffentlicht. Alle wörtlich oder sinngemäß aus anderen Quellen übernommenen Stellen habe ich kenntlich gemacht. Andere als die angegebenen und kenntlich gemachten Quellen und Hilfsmittel habe ich nicht genutzt.

Ich bin mir bewusst, dass ein Verstoß gegen diese Versicherung prüfungsrechtliche Folgen haben wird.

Ort, Datum: .....

Unterschrift: .....

## Anhang

Zwei beispielhafte Aussagen eines Patienten-Therapeuten-Dialogs von einer Tonbandaufnahme in dem sechsten Stadium des Veränderungsprozesses aus Rogers 2004, S. 37ff.:

„K.: Ich kann mir sogar als Möglichkeit vorstellen, das [sic!] ich für mich selbst eine Art von zärtlicher Besorgnis empfinde... Doch wie kann ich zärtlich, wie kann ich um mich selbst besorgt sein, wenn beide doch ein und dasselbe sind? Und trotzdem kann ich es so deutlich fühlen...Wissen Sie, so wie man sich eines Kindes annimmt. Man möchte ihm dies und jenes geben... Bei anderen kann ich sehr deutlich sehen, was zu tun ist... aber nicht... bei mir selbst, wissen Sie, daß ich das für mich tun könnte. Ist es möglich, daß ich mich tatsächlich um mich selbst kümmern und das zu einem wichtigen Inhalt meines Lebens machen möchte? Das würde bedeuten, daß ich mich der ganzen Welt gegenüber so verhalten müßte, als ob ich der Hüter des kostbarsten und begehrtesten Besitzes sei, daß dieses Ich zwischen diesem kostbaren Selbst, dessen ich mich annehmen möchte, und der ganzen Welt stehen müßte... Es ist fast so, als ob ich mich selbst lieben würde – verstehen Sie – das ist seltsam – aber es ist wahr.

Th.: Die Vorstellung erscheint so seltsam, daß sie kaum zu fassen ist. Sie würde bedeuten: ‚Ich würde mich der Wlt gegenüber verhalten, als gehöre es zu meinen wichtigsten Aufgaben, mich um dieses kostbare Individuum zu kümmern, das ich bin – das ich liebe.‘

K.: An dem mir liegt – dem ich mich so nahe fühle. Puh! Das ist auch wieder komisch.

Th.: Es klingt sonderbar.

K.: Ja. Es trifft mich irgendwie. Die Vorstellung, daß ich mich liebe und mich um mich kümmere. (Seine Augen werden feucht.) Das ist schön – sehr schön.“

„Nachdem die Klientin mit starker innerer Beteiligung über das Thema: ‚Ich kann nicht von anderen erwarten, daß sie für meine Ausblidung sorgen; daß muß ich schon selbst in die Hand nehmen‘ gesprochen hat, zeigt sie Symptome von Angst

und schweigt lange Zeit. Dann äußert sie: K.: Ich habe wirklich das Gefühl von etwas zu sprechen, das tatsächlich ein Teil von mir ist. (sehr verwirrt) Ich habe die Empfindung, als ob ich – ich weiß nicht. Ich habe ein Gefühl von Stärke und zugleich auch ein Gefühl von – es ist irgendwie furchtbar, das wahrzunehmen – von Angst...Ich spüre es jetzt zum Beispiel in mir – so eine Art Aufwallen oder Kraft, als ob es wirklich etwas Großes und sehr Starkes ist. Und trotzdem, zuerst war es die beinahe körperliche Empfindung, ganz allein draußen zu stehen, sozusagen abgeschnitten von...von einer Stütze, die ich mit mir herumgetragen habe... (Pause, dann fährt sie zögernd, aber mit Überzeugung fort) Ich glaube – Ich weiß nicht genau, aber ich hab' das Gefühl, daß ich jetzt anfangen werde, mehr von dem zu tun, was ich tun sollte... Ich kann mir vorstellen, daß ich einiges besser mache.““.