

Hausarbeit im Fach „Psychologischer Berater“

Thema:  
Carl und ich -  
Von der Verbundenheit des Gebens und des Nehmens

*I never feel more given to  
than when you take from me –  
when you understand the joy I feel  
giving to you.  
And you know my giving isn't done  
to put you in my debt,  
but because I want to live the love  
I feel for you.  
To receive with grace  
may be the greatest giving.  
There's no way I can separate  
the two.  
When you give to me,  
I give you my receiving.  
When you take from me, I feel so  
given to.*

*Ruth Berbermeyer*

Heilpraktikerschule  
Isolde Richter

Dozentin  
Savina Tilmann

Teilnehmerin  
Julia Richling

XXX, den 26.4.2021

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Einleitung
2. Das Kennenlernen
3. Reflexionen
4. Wie kann ich diese Erkenntnis in meiner Tätigkeit umsetzen?
5. Danke!

## 1. Einleitung

Diese Hausarbeit begann als Arbeit über Carl Roger und nahm dann eine andere Wendung als gedacht, was gewissermaßen dem lebendigen Fluss der Entwicklung entspricht, der von Carl Rogers in seinen Arbeiten so wertgeschätzt wird.

## 2. Das Kennenlernen

Obwohl ich mich bereits seit Jahren mit Marshall Rosenbergs ‚Gewaltfreier Kommunikation‘ und Thomas Gordons ‚Familienkonferenz‘ beschäftigte, war der Name Carl Rogers für mich nahezu unbekannt. Nicht mehr als eben ein Name, der mal erwähnt wurde. Das änderte sich mit Beginn der Ausbildung bei der Telefonseelsorge im Herbst 2019, in deren Rahmen wir die klientenzentrierte Gesprächsführung und die drei Grundhaltungen (Kongruenz, bedingungslose, positive Wertschätzung, Empathie) kennenlernten. Frau Knatz, unsere Ausbilderin, schickte uns als begleitende Lektüre „Biografische Rekonstruktionen und Reflexionen – Zum 100. Geburtstag von Carl Rogers“ von Arnold Hinz und Michael Behr.

Für mich war die Lektüre anfangs nicht mehr als eine ‚begleitende Information‘, die zur Kenntnis genommen wird, doch als ich sie beendet hatte, war ich so sehr bewegt, dass ich mein Erlebnis niederschrieb:

*„Am Donnerstag merkte ich auf der Fahrt nach Hause [Anm. nach der Ausbildung], dass es mir schwerer als sonst fiel, mich auf den Verkehr zu konzentrieren. Das lag zum Teil an meiner Müdigkeit, viel mehr jedoch daran, dass die Gedanken in mir so laut waren, auch wenn ich immer wieder versuchte, sie wegzuschieben.*

*Beim abendlichen Zähneputzen sprach mich dann mein sechsjähriger Sohn an: "Mama, Du siehst traurig aus. Ist bei der Telefonseelensorge etwas passiert, das Dich traurig gemacht hat?"*

*Zunächst erwiderte ich, dass es mehr Müdigkeit als Traurigkeit sei, dann erzählte ich von der Übung, davon, dass ich während der Bearbeitung dachte, ich käme gut damit klar, im Nachhinein aber feststellte, dass ich total verkrampft war, weil ich es 'richtig' machen wollte und es dann total daneben ging. Mein Sohn meinte dann, dass das wie*

*Dosenwerfen sei und dass es okay sei, wenn ein Wurf daneben gehen würde, weil es ja noch mehr Bälle gebe und es mit der Zeit und mit mehr Übung besser klappen würde.*

*Ich stimmte ihm zu und sagte mir immer wieder, dass es keinen Grund für meine Niedergeschlagenheit gäbe, weil dies ja eine gute Lernerfahrung sei und man aus Fehlern und Widerstand oft mehr lernen könne als aus Erfolgen und Zustimmung.*

*Dennoch - oder auch: deswegen - ging die Niedergeschlagenheit nicht weg, sondern blieb über den Freitag bestehen. Es kamen Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle dazu, und ich ärgerte mich sehr darüber. Ich warf mir vor, noch immer das kleine Mädchen zu sein, das anfängt zu weinen, wenn es in einer Klassenarbeit schlechter als mit einer 2 abschneidet, und sagte mir, dass jede(r) andere Teilnehmer(in) dieser Gruppe reifer und souveräner mit Rückschlägen umgehen würde als ich.*

*An diesem Abend fiel mir Carl Rogers Biographie ein, die ich bislang nur zur Hälfte gelesen hatte und dann abgebrochen hatte, weil ich mich neben den Schilderungen von Carl Rogers Erfolg noch mehr wie ein Versager geführt hatte. Ich las... und staunte. Während des Anfangs war mir Carl Rogers sehr fremd vorgekommen, unsere Welten schienen mir sehr fern. Weder konnte ich mir vorstellen, wie es ist, in einem solchen extremen Elternhaus zu leben, noch war ich selbst jemals so zielstrebig und beruflich erfolgreich. Wenn ich mich jemandem nahe fand, dann war das Helen, da wir beide die Rolle der Familienmanagerin und Ehefrau des beruflich erfolgreichen Mannes innehaben.*

*Doch nun las ich von Carl Rogers Bemühungen, demokratische Strukturen statt einer autoritären Leitung einzuführen und wie es später in Wisconsin damit scheiterte, ich las von seiner Kritik an der menschenfernen akademischen Psychologie, von seiner Verliebtheit, von seiner zunehmenden Offenheit, von den Encounter-Sitzungen, in denen körperliche Berührungen und Trost erlaubt sind, von seinem Bedürfnis nach Nähe, von seinen polyamoren Beziehungen in seinen letzten Lebensjahren. Das alles berührte mich sehr. Aus einer fremden Respektsperson wurde ein Freund, mit dem ich viele Werte und Sehnsüchte teilte. Ein Freund, der mich verstand.*

*Besonders bewegt hat mich sein "Ich taue einfach nicht dafür" bei der Encountergruppe und seine Aussage, dass er mit der Situation nicht umgehen konnte, nicht an den Menschen, den er mochte, heranzukommen.*

*Das zu lesen war für mich, als wäre in meinem Inneren ein Freund, der sich neben das unglückliche Mädchen in mir setzte, seinen Arm um es legte und eine Erwiderung der Berührung zuließ und es verstand. Meine Selbstzweifel und Unsicherheit waren noch immer da - und sind es auch jetzt - doch die gefühlte Nähe und das Teilen ließen meine Urteile darüber verstummen.*

*Diese Begegnung hat mir meinen verlorenen inneren Frieden wiedergeschenkt und lässt mich erahnen, wie das groß Geschenk ist, das Carl Rogers anderen Menschen anderen Menschen mit seiner Authentizität, seiner Empathie und bedingungslosen Liebe und seiner Entschlossenheit, diesen Werten und den Menschen, die ihrer benötigen, zu dienen, gemacht hat.“*

Zur Klärung füge ich noch die Stelle aus der Biographie ein, die mich damals so bewegt hat.

*”Stärker als es in der Einzeltherapie jemals möglich war, befriedigte die Encounter-Bewegung Rogers ungestilltes Bedürfnis nach Nähe. Möglicherweise hielt ihn dies davon ab, Probleme und Grenzen der Encounter-Idee herauszuarbeiten. Einen Einblick in die Praxis der Encountergruppen vermittelt dieser Bericht eines Gruppenmitglieds: Einer der Teilnehmer war ziemlich zynisch, hatte sich die ganze Woche von der Gruppe zurückgezogen. Er war ein unangenehmer Zeitgenosse. Carl war fest entschlossen, diesen Menschen zu öffnen. Er versuchte so ziemlich jede Methode, die er kannte – nichts funktionierte. Am allerletzten Vormittag (mittags war Abreisetermin) kam Carl ziemlich blaß nach einer schlaflosen Nacht in die Gruppe. Mit Tränen in den Augen ... sagte er, wie sehr er diesen Menschen mochte und mit ihm fühlte, und daß ihn die eigene Unfähigkeit, an ihn heranzukommen, um den Schlaf gebracht habe. Er erzählte uns von seiner Angst, daß er nie wieder eine Gruppe mit leitenden Angestellten machen könne, weil er unfähig sei, mit der Situation fertigzuwerden. ‘Ich taue einfach nicht dafür’. Natürlich hat das die ganze Gruppe in Trab gebracht. Sie ging vehement auf den Teilnehmer los. Am Ende lagen sich Carl und der arme Kerl in den Armen und beide weinten ausgiebig. Er war ein Höhepunkt für alle – wunderschön, befriedigend und sehr hilfreich für den Teilnehmer“ (zitiert aus Zundel, 1985, S. 62).“*

Nach diesem Erlebnis kaufte ich mir „Entwicklung der Persönlichkeit“ und las es mit der Aufmerksamkeit, der Offenheit, dem Mitgefühl und der Freude mit der ich den Brief eines lieben Freundes gelesen hätte. Während dieser Lektüre wurde mir bewusst, wie sehr ich in meinem Werten und bisherigen Herzensthemen (Bedürfnisorientierte/ personenzentrierte Erziehung, Gewaltfreie Kommunikation, Vielfalt in Beziehungsgestaltungen, alternative Pädagogik, Gender- und Neurodiversität...) von der Arbeit Carl Rogers geprägt wurde... dass ich ohne ihn nicht der Mensch wäre, der ich heute bin. Seitdem ist mir jedes Mal sehr feierlich zumute, wenn ich ein Buch von Carl Rogers in die Hand nehme und ich habe viel von ihm gelernt.

### 3. Reflexionen

An diese Geschichte denke ich oft zurück und frage mich gerade, wie es eigentlich kommt, dass ich damals zuerst so viel Widerstand und Distanz empfand und meine Haltung durch diese Textstelle ins Gegenteil um. Während ich darüber nachdenke, fallen mir noch diverse Beispiele in, die diesem Muster folgten.

Einerseits stellt dieses Erlebnis für mich einen klaren Beleg der großen Wirkung der von Carl Rogers formulierten, von Kongruenz, bedingungsloser Wertschätzung und Empathie da - selbst dann, wenn sie teilweise imaginären Charakters sind.

Gleichzeitig kommt die Idee, dass es - auf mich bezogen - zudem mit etwas zusammenhängen könnte, was ich in Jesper Juuls „Aggression - Warum sie für uns und unsere Kinder notwendig ist“ gelesen habe. Dort steht auf Seite 68: „Eines der Schlüsselphänomene in unseren Beziehungen ist das Bedürfnis, im Leben anderer Menschen wertvoll zu sein. Meiner Erfahrung nach ist dieses Bedürfnis transkulturell und universell. [...] Zur Not sind wir sogar bereit, Menschen durch Tiere zu ersetzen, nur um diese Erfahrung zu machen: wertvoll für ein Lebewesen zu sein.“ (Anmerkung: in Dan Millmanns „Die Goldenen Regeln des friedvollen Kriegers“ erzählt der Autor von einem Experiment, in dem Häftlinge, die durch besondere Gewalttätigkeit auffielen, ein Haustier aufnehmen durften. Er schreibt *„Die Ergebnisse waren positiv, sogar überwältigend; Häftlinge, die vorher gewalttätig gewesen waren, wurden ruhiger und bereiteten sich selbst und anderen nicht mehr so viele Schwierigkeiten“*)

Jesper Juul führt den Gedanken weiter aus: *„Das Bedürfnis, im Leben eines anderen Menschen wertvoll zu sein, muss wortwörtlich verstanden werden. **Der Mensch möchte***

**Hilfe, Inspiration, Begleitung, Unterstützung sein - kurz: Er möchte das Leben eines anderen bereichern.** Diese Tatsache steht in keinem Zusammenhang mit dem allgemein verbreiteten Gedanken aus der Ratgeberliteratur, dass der Mensch jeden überzeugen will, dass er der schönste, trefflichste, erstaunlichste, phantastischste, beeindruckendste ist.“ (S.69-70, die Hervorhebung stammt von mir)

Diese Aussage mag vermutlich manchen Menschen selbstverständlich erscheinen - für mich war sie ein großer Augenöffner. Als jemand, die sich der Selbstoptimierung verschrieben hat, gerne in der fürsorglichen Verschmelzung versinkt und die in der selbstlosen Retter-Ecke Zuhause ist, wurde mir erst mit Lesen dieser Zeilen so richtig bewusst, dass ich auf diese Weise mein Bedürfnis auslebe, für andere wertvoll zu sein, zugleich jedoch anderen die Erfüllung ihrer Bedürfnisse verweigere, für mich wertvoll zu sein. Mir war nicht bewusst, wie wichtig und bereichernd es für andere ist, mich verletzlich zu erleben, um mir Hilfe, Inspiration, Begleitung und Unterstützung sein zu können.

Und genau dies ist - von der anderen Seite her betrachtet - meinem Empfinden nach der Punkt und die Erklärung für mein Erlebnis mit Carl Rogers. Solange ich ihn auf ein hohes Podest stellte und ihn als mir überlegen und unberührbar empfand, hatte ich den Eindruck, dass mein Interesse für ihn keine Bereicherung dargestellt hätte, hielt ich innerlich Distanz. Erst als ich ihn als verletzlichen Menschen sah und damit mit ihm innerlich auf Augenhöhe war und mir deutlich machte, dass mein Interesse etwas bedeutet hätte, konnte ich eine Beziehung zu ihm und seinen Inhalten aufbauen. (An dieser Stelle kommt mir der Gedanke, den Titel zu ändern und Ruth Bebermeyers Lied, das ich aus Marshall Rosenbergs „Gewaltfreie Kommunikation“ kenne, dort einzufügen).

#### **4. Wie kann ich diese Erkenntnis in meiner Tätigkeit umsetzen?**

Als Psychologische Beraterin (ebenso wie als Mutter) kann ich mein Bedürfnis, für andere Menschen wertvoll zu sein, mit vollen Zügen erfüllen und ich denke, das ist einer der Gründe, der mich für diese Tätigkeit(en) so sehr begeistert.

Gleichzeitig glaube ich, dass der Erfolg einer Beratung damit zusammenhängt, wie sehr die Person, die ich begleite, wahrnimmt, dass auch sie für mich wertvoll ist.

Deswegen sammle ich hier ein paar Gedanken und Ideen, was ich tun kann, um meine Wertschätzung zu zeigen:

- Mir in regelmäßigen Abständen diese Arbeit ansehen, um mich daran zu erinnern, dass es okay ist, nicht perfekt zu sein und meine Verletzlichkeit, Grenzen und Bedürfnisse zu zeigen, weil es anderen helfen kann, mir etwas zu geben
- Die Freude über das Zusammensein in meiner Stimme und meiner Mimik nach außen strahlen lassen
- Das Gespräch über achtsam und im Joining bleiben und mir bewusst zu sein, dass ich durch die Sitzung nicht nur etwas über, sondern auch etwas von meinem Gegenüber lernen kann
- (wenn angemessen) Bilder spielerisch aufgreifen, die mein Gegenüber einbringt
- Bei mir auftretende ‚negative‘ Emotionen wie Unsicherheit nicht überspielen. Carl Rogers schreibt dazu in „Therapeut und Klient“ unter dem Punkt „Echtheit und Kongruenz“: *„Es setzt die Bereitschaft voraus, Einstellungen, die sich hartnäckig immer wieder in den Vordergrund schieben, zu äußern, vor allem aber vielleicht negative Einstellungen, da die positiven sich ziemlich leicht aus Verhalten und Tonfall erschließen lassen. Der Therapeut sollte dem Klienten beispielsweise mitteilen, wenn er sich durch ihn gelangweilt fühlt.“* (S. 31)
- Bei wiederholt auftretenden Widerständen alternativ/zudem die Klärung und Unterstützung durch meine Gruppe nutzen
- Mich mit Focusing beschäftigen und respektvolle Ich-Aussagen üben, um die nötige Voraussetzung für diese Ehrlichkeit zu schaffen
- Meine Dankbarkeit am Ende der Stunde zum Ausdruck bringen
- Diese Liste bei Bedarf verändern und erweitern

Zuletzt denke ich an die Möglichkeit, dass ich merke, dass ich aufgrund stark abweichender Wertvorstellungen (mir geht gerade das „Und so eine Ohrfeige hat noch keinem geschadet“-Beispiel zur Haltung als Berater im Kopf herum). Menschen, bei denen es mir nicht möglich ist, eine annehmende Haltung entgegen zu bringen und sie so zu unterstützen, wie es notwendig wäre.

Hierzu schreibt Birgit Knatz in „Mediale Dialogkompetenz“, das sie zusammen mit Stefan Schumacher verfasst hat:

*„Es gibt aber Situationen, in denen Anrufende und Chattende unsere Werte verletzen und missachten, ob bewusst oder unbewusst. Sie überschreiten damit unsere Grenze, die uns*

*schützt. [...] Es ist falsch, in solchen Fällen zu tun, als ob wir diese Diskrepanzen und Überschreitungen nicht merken würden. Es bringt auch nichts, uns zu verteidigen oder zu einem Gegenangriff aufzurüsten (Noyon und Heidenreich 2013). Kompetent ist es, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und danach zu handeln. In manchen Fällen heißt das, der Anruferin oder dem Chatter freundlich klar zu machen, dass sie/er bei uns nicht richtig ist.*

*[...] Wenn wir das Gespräch oder den Chat ablehnen, ist es kompetent, eine Alternative anzubieten.“*

Die Vorstellung, einen Menschen, den ich als Klienten angenommen habe, mitzuteilen, dass ich leider nicht in der Lage bin, ihn angemessen zu begleiten, ist für mich schwer zu schlucken. Und doch, merke ich, dass es richtig ist, wenn ich mir die Erkenntnis aus dieser Arbeit vor Augen, die ich zuletzt in einem Satz zusammenfassen möchte:

Wenn ich nicht nehmen kann, kann ich auch nicht geben.

## **5. Danke!**

Ich möchte mich herzlich dafür bedanken, dass Du Dir die Zeit genommen hast, diese Arbeit zu lesen. Sie stellt meinen sechsten Anlauf dar (die anderen Themen fühlten sich im Verlauf des Schreibens irgendwann nicht richtig an und es ging von Arbeit zu Arbeit weiter in die Tiefe). Die Arbeit verlief nicht so, wie ich sie von Anfang geplant hatte, sondern verließ die rationalen Schienen, die ich gelegt hatte, und nahm einen eher therapeutischen Verlauf. Ich hoffe, sie war dennoch einigermaßen gut zu lesen und bedanke mich für die Möglichkeit, in diesen Prozess zu gehen.

## Quellenangaben

Hinz, A., Behr, M. Biografische Rekonstruktionen und Reflexionen – Zum 100. Geburtstag von Carl Rogers

[https://www.ph-ludwigsburg.de/fileadmin/subsites/1c-ppsy-t-01/user\\_files/Hinz/Einfuehrung\\_PaedPsych/Biographie\\_Rogers\\_Hinz\\_Behr.pdf](https://www.ph-ludwigsburg.de/fileadmin/subsites/1c-ppsy-t-01/user_files/Hinz/Einfuehrung_PaedPsych/Biographie_Rogers_Hinz_Behr.pdf) Zuletzt aufgerufen am 26.4.2021

Juul, J. (2013) Aggression. Warum sie für uns und unsere Kinder notwendig ist. S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main

Knatz, B. / Schumacher, S. (2019) Mediale Dialogkompetenz. Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen am Telefon und im Chat. Springer, Heidelberg

Millman, D. (2008) Die Goldenen Regeln des friedvollen Kriegers, Heyne. München

Rogers, C. R. (1973c/1994) Entwicklung der Persönlichkeit, Klett-Cotta, Stuttgart. 10. Auflage

Rogers C. R. (1987c/2007) Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie. Mit Beiträgen von Madge K. Lewis, John M. Shlien u. a. Hrsg u. Vorw. v. Wolfgang M. Fischer. Frankfurt am Main. 19. Auflage

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Hausarbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe.

*Julia Richling*

Hagen, den 26.4.2021