



Charles Devonshire, PH.D.

Einige Theorieaspekte Personenzentrierter Gruppenarbeit und deren Anwendung auf Paartherapie

Überarbeitung einer internen deutschen Übersetzung aus dem IPP Heidelberg durch [Franz J. Geider](#) 2022

Carl Rogers, der Gründer der Personenzentrierten Psychotherapie nimmt eine grundlegende Tendenz zur Ganzheit und Selbstaktualisierung an, die allen Menschen innewohnt. Daraus folgt die Annahme, dass die einzelnen Individuen auch im Rahmen einer Gruppe dazu fähig sind, gegebenenfalls mit einer gewissen Unterstützung des Gruppenleitenden, ihre eigenen Ziele und Richtungen zu finden.

Ich selbst gehe gerne an Gruppen mit der Einstellung heran, dass eine Gruppenbildung möglicherweise fehlschlagen kann, obgleich ich natürlich immer hoffe, dass sie es nicht tut. Ich fühle mich nicht verantwortlich für die Gruppe, sondern ich fühle eine Verantwortung allen einzelnen Teilnehmern der Gruppe gegenüber.

Im Klientenzentrierten Ansatz sind wir Experten, die nicht an Experten glauben; ich meine damit, dass wir Experten sind, die die Entwicklung des Expertentums im einzelnen Individuum fördern möchten. Ich möchte aber dabei nicht, dass Teilnehmer mein Expertentum einfach ausleihen. Vielmehr möchte ich ein Klima des Wachstums schaffen, ein psychologisches Gewächshaus, in dem Wachstum gefördert wird.

Die persönlichen Charakteristika des Gruppenleiters werden von uns für wichtiger gehalten als eventuelle spezifische Techniken der Gruppenleitung. Der Leiter oder Facilitator schafft ein hilfreiches Klima durch seine Einstellungen, durch Akzeptanz, nicht an Bedingungen gebundene positive Wertschätzung, genaue Empathie, Verständnis, emotionale Wärme, Fürsorge, Respekt, Selbstöffnung und Selbsteinbringung. Er wendet Aktives Zuhören an, wie es von Rogers beschrieben wurde, als vorsichtiges und einfühlsames Hören auf die augenscheinlich ausgedrückte Bedeutung und auch auf die Bedeutung, die hinter dem sprachlichen und nonverbalen Inhalt noch stehen könnte. Der Facilitator ist ein Begleiter, der mit dir entdeckt und nicht ein Trainer, der dir sagt, was du zu tun hast. Ein hohes Ausmaß von Empathie, Fürsorge und Kongruenz erfordert Mut, Selbstvertrauen und Vertrauen in den Prozess und in die andere Person. Der Leiter muss willens sein, die Anwendung von Techniken auch aufzugeben und sich selbst als ganze Person



einzubringen. Er muss willens sein, sich in Beziehungen zu engagieren. Die effektivsten Therapeuten sind empathisch, fürsorglich und verstehend und zusätzlich verfügen sie über ein hohes Ausmaß psychotherapeutischer Bildung und Fertigkeiten.

Die Person des Therapeuten ist also bedeutsamer als eine spezifische psychotherapeutische Orientierung. Wenn man sich selbst in eine Rogers-Zwangsjacke begibt, wird man als Trainer nicht sonderlich effektiv sein; oder wenn man sich selbst in eine anders geartete theoretische Zwangsjacke begibt, wird man möglicherweise den bedeutsamsten Aspekt von Psychotherapie vermindern und das ist die Person des Therapeuten.

Techniken aus der Weiterbildung in anderen therapeutischen Ansätzen können also angewendet werden, wo sie passend scheinen und das kann ein Teil der Kongruenz des Therapeuten sein. Es ist also möglich, personenzentriert und direktiv zu sein, obgleich Carl Rogers meint, dass Empathie, Echtheit und nicht an Bedingung geknüpfte positive Wertschätzung des Therapeuten notwendige und hinreichende Bedingungen für psychologisches Wachstum darstellen. Ich glaube, dass sie notwendig, aber nicht hinreichend sind. Ich wurde sehr stark durch Rogers Arbeit beeinflusst, aber ich benutze sie nicht als eine rigide Ansammlung von Richtlinien oder Techniken, sondern als eine Basis, zu der ich meine eigenen Werte, Überzeugungen und Erfahrungen hinzufüge.

Trotz der Kontroversen über Rogers Ansatz zeigen Forschungsergebnisse, dass die meisten Teilnehmer an Rogers-Gruppen ihre Erfahrungen als positiv und bedeutsam erlebten. Ebenso, dass diese Erfahrung einen signifikanten und überdauernden Einfluss hatten und auch in einer positiven Verhaltensänderung resultierten (Rogers 1970). Die nur sehr allmähliche Entwicklung angemessener Methoden, um Gruppenprozesse in natürlicher Umgebung angemessen untersuchen zu können, behinderte zwar die Forschungen von J. K. Wood, der aber dennoch nachweisen konnte, dass die vorliegenden Forschungsergebnisse Theorie und Nutzen des personenzentrierten Ansatzes für Gruppentherapie durchaus stützen (Wood 1982).

Eine der wenigen Studien über die Art und Weise eines Veränderungsprozesses in personenzentrierten Gruppen wurde von Betti Meador (1969) durchgeführt. Sie basierte auf einer Gruppe, die an fünf Sitzungen während eines Wochenendes für insgesamt 16 Stunden teilnahm. Die Forscher verwendeten eine Rating-Skala mit sieben Stufen psychologischer Aktivität, die von Rigidität und festgefahrenen Gefühlen bis hin zu einer Flexibilität und Offenheit für Veränderung reichten. Ergebnisse der Studie zeigten, dass jedes der 8 Individuen ein signifikantes Ausmaß von Prozessentwicklung in Richtung auf größere Flexibilität und Expressivität zeigte. Meador weist darüber hinaus darauf hin, dass die Teilnehmer, die zu Beginn Fremde waren, alle zu einer Beziehungsebene fanden, die man gewöhnlich außerhalb von Gruppenerfahrungen nicht nachweisen kann.



Ich selbst habe in meiner Gruppenarbeit erlebt, welches Hochgefühl entstehen kann, wenn Menschen die äußerst seltene Erfahrung, wirklich gehört zu werden, machen. Der Personzentrierte Prozess geschieht in einem annehmenden und fürsorglichen Klima, das es Teilnehmern ermöglicht, ihre Verteidigungsmechanismen fallen zu lassen, zu lernen, sich auf ihre inneren Ressourcen zu verlassen und im Hinblick auf bedeutungsvolle Ziele hin zu arbeiten, die zu Verhaltensveränderung führen können. Ich glaube, dass manchmal Verhaltensveränderung nicht sofort augenscheinlich ist, wenn Individuen das erste Mal ein wirklich persönliches Bedürfnis wahrnehmen. Signifikante Veränderung ist gewöhnlich langsam und fast immer geschieht sie im Kontext einer Beziehung. Das trifft sowohl auf Wachstums-, Encounter- und Therapiegruppen zu.

Da die persönlichen Qualitäten des Leiters einer Gruppe als einer der wesentlichsten therapeutischen Faktoren in einer Gruppe angesehen werden, wurde die Ausbildung von Facilitatoren nicht immer extra betont; dazu ist kritisch anzumerken, dass bei allem kreativen Vorgehen einer solchen Person auch immer eine Balance hergestellt werden muss zwischen Disziplin und Freiheit. Diese Kombination streben wir in unsrem dreijährigen Trainingsprogramm an, das ich mit begründet habe und das persönliche Beratung, Teilnahme an einer Encounter-Gruppe und Theoriestudien beinhaltet. Dazu kommen therapievergleichende Ansätze, Forschungsergebnisse, Empathieübungen (empathy labs) und Übungen zur Formulierung von geeigneten Gesprächsreaktionen (i.S.v. Interventionen).

Wenn wir die Personenzentrierte Theorie zur Gruppenarbeit in Beziehung setzen wollen, kann man das unter der generellen Kategorie der persönlichen Bedürfnisse tun. Hier wollen wir uns spezifisch mit Paaren befassen, die in ihrer Beziehung keine wirkliche Beziehung erleben.

Die Teilnahme an einer Gruppe kann auf diese Population begrenzt sein; jedoch würde der Gruppenleiter dennoch keine spezifischen Ziele vorgeben. Vielmehr bestimmen die Teilnehmer vom Beginn der Gruppe an die Themen selbst, die für sie im Hier-und-Jetzt als besonders bedeutsam hervortreten.

Methodisch gesehen bildet sich eine Personenzentrierte Gruppe unter einem Minimum von Struktur. Wenn ich in naher Zukunft eine Gruppe anfangen möchte, würde ich zunächst ehemalige Kollegen und Freunde informieren, die Leute schicken könnten. Wenn 12 bis 15 Leute teilnehmen möchten, fängt die Gruppe an. Für Therapiegruppen wähle ich manchmal bestimmte Personen aus, aber wenn ich Facilitator von Encounter- oder Wachstumsgruppen bin, wird jeder, der Interesse hat, auch angenommen. Eine extensive Vorauswahl wird allerdings immer für meine Trainingsgruppen getroffen.

In der Anfangsphase einer personenzentrierten Gruppe würde ich das Thema der Vertraulichkeit zur Sprache bringen, aber die Teilnehmer selbst würden über deren Grenzen entscheiden. Das



unterscheidet sich von den Encounter- oder Wachstumsgruppen, in denen das Thema der Vertraulichkeit entweder von den Teilnehmern selbst kommt oder überhaupt nicht behandelt wird. Die einzigen Restriktionen, die ich setzen würde, wären meine eigenen ethischen Grenzen. Das schließt die Vermeidung von Gewalt ein und meine Vorliebe, die Gruppensitzungen auf ein 3-Stunden-Maximum zu begrenzen.

Alle anderen darüber hinaus gehenden Regeln oder Verhaltensweisen werden von den Teilnehmern selbst festgelegt. In den Anfangsphasen findet gewöhnlich nach Rogers ein gewisses "Spazierengehen" (milling around) statt und der Mangel an Führung führt zu Verwirrung, Frustration und erhöhter Angst. Obgleich irgendjemand dann irgendwann anfängt zu sprechen, haben die Teilnehmer Angst, private Themen zu äußern und teilen nur ihr öffentliches Selbst mit. Der Stil der Unterhaltung findet gewöhnlich zunächst nur auf diese Art statt und die Teilnehmer geben bezüglich ihrer Beziehung auch nur Oberflächeninformation preis, wie etwa Angaben dazu, ob sie verheiratet oder ledig sind oder auch die generelle Existenz einer problematischen Ehebeziehung. Es werden dann gewöhnlich negative Gefühle geäußert, die in einem Angriff auf den Leiter gipfeln können, dafür, dass er nicht mehr Direktiven gibt.

Rogers meint, dass die Teilnehmer in dieser Phase die Sicherheitslage austesten, die sie haben, wenn sie negative Gefühle ausdrücken. Wenn sich Teilnehmer sicher genug fühlen, wird sich der Gruppenprozess im Hinblick auf eine intimere Öffnung hin entwickeln. In beziehungsorientierten Gruppen würden Teilnehmer beispielsweise jetzt anfangen, über Probleme, Befürchtungen, Ängste und Schmerzen zu berichten, die sie in einer Hier-und-Jetzt-Situation in ihrer Beziehung erleben. Rogers beschreibt die weitere Entwicklung im Hinblick auf eher therapeutische Stadien, das Entwickeln einer heilenden Kapazität in der Gruppe, das heißt, die Teilnehmer beginnen aufeinander einzugehen und damit, Fürsorge, Unterstützung und Verständnis füreinander auszudrücken; Beziehungsthemen, die hier angesprochen werden können, sind z. B. eine Trennung, die Entscheidung zur Scheidung, die Furcht vor einem Ende der Beziehung oder die Angst vor dem Verlust des Partners. An diesem Punkt wird der Gruppenleiter ganz sicher auf sanfte Weise die Teilnehmer dazu ermutigen, bei ihren Gefühlen zu bleiben, damit sie nicht den Schmerz, den diese hervorrufen können, überspielen. Diese Unterstützung kann in Form von einer behutsamen fürsorglichen Konfrontation geschehen, z. B. dadurch, dass vorsichtig Diskrepanzen zwischen Einstellungen, Gedanken und Verhalten (Ambiguität) aufgezeigt werden.

Beim Fortschreiten der therapeutischen Phase entwickelt sich eine stärkere Selbstakzeptanz und der Beginn von Veränderung. Rogers berichtet, dass Teilnehmer anfangen, Aspekte von sich zu akzeptieren, die sie vorher verleugneten, dass sie stärker in Kontakt mit ihren Gefühlen kommen, weniger abwehrend und offener für Veränderungen sind. Der eigene Standpunkt innerhalb des persönlichen Beziehungsgefüges wird objektiver gesehen, "Masken" und „Täuschungen" werden



zunehmend beiseitegelassen und die Kommunikation wird sehr viel tiefer. In Beziehungstherapien werden jetzt Gefühle von Furcht, Versagen und Minderwertigkeit zutage treten und es ist unbedingt nötig, dass Gruppenleiter an dieser Stelle „nicht an Bedingung gebundene positive Wertschätzung“ zusammen mit entsprechenden empathischen Reaktionen zeigen, weil Teilnehmer gerade hier ihre größte Verwundbarkeit zeigen. Auch Feedback (sowohl positives als auch negatives) von anderen Teilnehmern wird zu dieser Zeit oft mit eingebracht und die Teilnehmer bekommen ein Bild von dem Einfluss, den sie auf andere haben und darüber, wie andere sie erleben; eine unschätzbare wertvolle Einsicht auch für ihre eigene Partnerschaftsbeziehung.

In späteren Stadien können Themen wie Werte, Abhängigkeit, Bindung und Suchtverhalten diskutiert werden und die Teilnehmer werden vielleicht wiederum sanft konfrontiert, entweder von anderen Gruppenmitgliedern oder von dem Leiter, wenn ein Mangel von Übereinstimmung zwischen Verhalten und Einstellung deutlich wird. Zu dieser Zeit wird jedoch auch oft eine große Nähe in der Gruppe erfahren und zusätzlich mit einer Zunahme von Fürsorge und Unterstützung füreinander werden viele positive Gefühle ausgedrückt. Rogers berichtet, dass gegen Ende eines solchen Prozesses die Teilnehmer in der Regel ein höheres Verständnis für sich selbst entwickelt haben, neue Einsichten in ihre Probleme gewinnen und effektivere Wege, um mit anderen zu kommunizieren, gefunden haben. Veränderungen, die sich in Beziehungen zeigen können, beinhalten eine größere Unabhängigkeit von unbefriedigten Bedürfnissen, durch die die Partner sich vielleicht gegenseitig kontrolliert haben, z. B. das Bedürfnis, um jeden Preis zu vermeiden, alleine zu sein oder das unrealistische Bedürfnis, perfekt zu sein.

Berufe, die sich mit seelischer Gesundheit befassen, akzeptieren und nutzen Gruppensituationen zunehmend. Rogers Arbeit verkörpert eine Einstellung von Optimismus und Hoffnung, die einflussreich war und sein wird. Sein Beitrag war es, einige grundlegende Bedingungen für therapeutisches Wachstum festzustellen, auf dem dann wiederum andere Therapeuten aufgebaut haben. In der Zukunft werden wir personenzentrierte Maßnahmen erleben, die Verfahrensweisen einsetzen, welche Personen dazu befähigen, die Verhaltensweisen, die sie in einer Gruppensituation verändert haben, auch auf ihre sonstige äußere Umwelt zu übertragen. Das wird in verstärktem Maße Nachsorge beinhalten, wie z.B. Telefonanrufe und Hausaufgaben, die von Teilnehmern nach und als ein Ergebnis dieser Erfahrung geschaffen werden. Eine andere mögliche Entwicklung könnten Nachsorgegruppen sein, die dazu dienen, die mögliche Veränderung, die sich als Resultat eingestellt hat, einzuschätzen und den Fluss von Wärme und Unterstützung fortzusetzen, der die Verhaltensveränderungen bewirkt und verstärkt hat. Der Personenzentrierte Gruppentherapieansatz hilft Individuen, sich an Veränderungen in ihrem Leben anzupassen. Die Möglichkeiten, Gruppenarbeit auf Beziehungen anzuwenden, sind vielfältig. Themen, die in Angriff genommen werden können, beziehen sich etwa auf die Zukunft des Familienlebens, neue



Beziehungsmöglichkeiten zwischen Männern und Frauen sowohl vor als auch nach der Ehe, eine tiefgehende Erforschung der eigenen interpersonellen Beziehungen und dessen, was man damit emotional, entwicklungsmäßig und strukturell machen möchte.

In den letzten Jahren hat Rogers auch einen zunehmend größeren internationalen Einfluss gehabt. Er hat mehr Bedeutung auf interkulturelle Kommunikationen in Gruppen gelegt. Viele Menschen von sehr unterschiedlichen Kulturen und Hintergründen erfahren sich als einzigartige und wertvolle Individuen, die von anderen einzigartigen Individuen verstanden und respektiert werden. Dadurch wird die Dehumanisierung, die man häufig im modernen Leben, insbesondere in hochtechnologischen Kulturen findet, vermindert.

Beispielsweise versucht er zur Zeit einige bedeutsame Diplomaten für eine Woche zusammenzuführen, in der sie ein Treffen im personenzentrierten Kontext erfahren können. Rogers arbeitet weiterhin mit Lehrern und Verwaltungsfachleuten zusammen, um die Lernumwelt zu verändern im Hinblick auf Fürsorge, Unterstützung und die Ermutigung, die ein Kind für das Wachstum seiner inneren Möglichkeiten braucht. Rogers Arbeit, die "Beeinflusser zu beeinflussen", ist vielleicht seine Leistung, die am längsten überdauern wird.

Grundsätze Personenzentrierter Theorie:

Gründer: Carl Rogers

Ziele: Teilnehmer sollen befähigt werden, in der Gegenwart zu leben und mit anderen Menschen Beziehungen herzustellen, die von Spontaneität und Ehrlichkeit gekennzeichnet sind. Es soll dafür eine sichere Umgebung geboten werden, in der die Teilnehmer sich frei fühlen, die Vielfalt von Gefühlen zu erforschen. Teilnehmer sollen die Möglichkeit erhalten, Vertrauen in sich selbst aufzubauen und in ihre Entscheidungen im Leben. Ferner sollen sie ermutigt werden, neuen Erfahrungen mit Offenheit und Akzeptanz entgegen zu sehen. Teilnehmer sollen außerdem angeleitet werden, positive Wertschätzung für sich selbst zu entwickeln.

Technik: Einstellungen und Verhaltensweisen des Gruppenleiters werden betont. Strukturierte Techniken oder Übungen werden hier nur in geringem Maße angewandt. Aktives Zuhören, die Reflexion von Gefühlen, die Abklärung und Unterstützung des Klienten werden dafür umso mehr betont.

Die Rolle des Personenzentrierten Gruppenleiters: Der Gruppenleiter begleitet mehr, als das er führt. Der Schwerpunkt liegt auf der Beachtung von Kommunikationsblockaden. Er bemüht sich, eine Umgebung von Vertrauen, Toleranz und Experimentieren zu schaffen. Er bemüht sich, ein effektives Gruppengeschehen zu unterstützen. Er oder sie ist in den Sitzungen persönlich



interessiert anwesend und zeigt Fürsorge, Respekt und Verstehen. Er bringt sich direkt ein, dadurch, dass er persönliche Gefühle von sich mitteilt, über das, was in der Gruppe geschieht und über einzelne Teilnehmer.

Rahmenbedingung und Verantwortung: Der Leiter zeigt ein minimales Ausmaß von Struktur Führung. Es wird angenommen, dass die Teilnehmer in der Lage sind, sich selbst zu leiten, in eine bedeutungsvolle Richtung mit konstruktivem Ergebnis. Die Teilnehmer unterstützen sich dabei gegenseitig.

Folgerung: Im Personenzentrierten Ansatz ist nur eine sehr geringe Struktur vorgegeben, in der die Teilnehmer ihre eigene Verhaltensrichtung bestimmen. Der Gruppenleiter wirkt unterstützend. Er oder sie ist anwesend, um die Schaffung einer Umgebung bzw. Atmosphäre zu unterstützen, die den Teilnehmern die Freiheit ermöglicht, ein breites Ausmaß von Gefühlen zu erfahren. Dieser Ansatz unterstützt Verbesserungen, die die Teilnehmer zu akzeptableren Beziehungen in der Kultur und in der Gesellschaft verhelfen. Personenzentrierte Gruppen vermeiden ein organisiertes Vorgehen, sie entwickeln sich und arbeiten spontan.

Literatur:

Meador, Betti, unveröffentlichte Dissertation, United States International Universität 1969

Rogers, Carl, Carl Rogers and Encounter Groups, New York 1970

Wood, J. K. , Personal Centred Group Therapie, in Gazda 1982