Die personenzentrierte Theorie

**Das Selbst und die Selbstverwirklichung (Carl Ransom Rogers)**

* Jeder besitz Tendenz zur Entwicklung all seiner Möglichkeiten im Sinne der Erhaltung und Entfaltung des Organismus
* 🡪 Aktualisierungstendenz = Tendenz zur Selbstverwirklichung (Grundbedürfnis nach Verwirklichung im Sinne des Strebens ach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung, sowie Ausschöpfung seiner eigenen Möglichkeiten)
* Grundlegende Motiv für Tätigwerden des Menschen und dient der Entfaltung und Erhaltung des Organismus
* Die Verkörperung der Aktualisierungstendenz = organismisches Erleben
* Geschieht immer in Auseinandersetzung mit Erlebnissen und Erfahrungen, die ein Mensch macht, unterwirft ständig einer Bewertung in wie weit sie der Selbstverwirklichung hilfreich sind/entgegenwirken
* Organismischer Bewertungsprozess: Prozess des Organismus, Erfahrungen aufzunehmen und bewerten, inwieweit sie das Streben nach Selbstverwirklichung fördern/einschränken

Organismus stellt eine Ebene des Erfahrens und Wertens dar, welche mehr/weniger verdeckt ist

**Das Selbstkonzept**

* Teil der AT, der für Entwicklung des eigenen Selbst/Selbstkonzepts aufgrund von Erfahrungen/Wahrnehmungen wesentlich 🡪 Selbstaktualisierung
* Erfahrungen bilden das Selbst und schließlich das Selbstkonzept (wertendes Bild von sich)
* Einschätzung der eigenen Person in verschiedenen Bereichen, eigene subjektive Betrachtung die nicht mit Wirklichkeit übereinstimmen muss
* Selbstkonzept = Realselbst + Idealselbst
* Realselbst 🡪 tatsächliche Bild, das eine Person von sich hat, stellt Bewusstsein eines Menschen dar über das, was er ist und was er kann
* Idealselbst 🡪 Bewusstsein, wie er gern sein möchte/wie die anderen ihn haben möchten
* Menschen wollen Diskrepanz ziemlich gering halten 🡪 entspannt, positiv ausgeglichen

Entstehung des Selbstkonzeptes

* Fortlaufende Erfahrungen mit der eigenen und über die eigene Person 🡪 Selbstkonzept
* Für Zuwendung/Bestätigung übernimmt Kind Forderungen seiner Eltern/anderer Bezugspersonen 🡪 Kind verinnerlicht Forderungen, die sich im Selbstkonzept zeigen
* Forderungen der Bezugsperson die Selbstkonzept prägen
* Positiven/negativen Rückmeldungen, die die Sichtweisen bestimmen, die eine Person hat
* Beziehungsbotschaften, die etwas über Beziehung sagen und Zuschreibungen prägen das Selbstkonzept
* Kind, das nur unter Bedingungen geliebt wird 🡪 Bewertungsbedingungen (Wertmaßstäbe anderer Personen, die das Kind erfüllen muss, um die Zuneigung und Wertschätzung dieser Person zu erhalten)
* Wenn Kind Wertmaßstäbe verinnerlicht, kann sich selbst nur positiv sehen, wenn sich im Sinne der Bedingungen verhält, wenn nicht erlebt es sich selbst als ablehnenswert
* Für Anerkennung/Zuwendung von Eltern zu sichern eigene Bedürfnisse/Gefühle verläugnen und die damit verbundenen Gefühle nicht mehr wahrzunehmen

**Selbstkonzept und Selbstachtung**

* So wie Bezugspersonen das Kind sehen/achten, so sieht/achtet sich auch selbst
* Positive Beachtung/Wertschätzung entscheidende Rolle 🡪 notwendig seelische Entwicklung
* Wenn geringschätzender Umgang, eigene Person wenig achten, Verunsicherung Selbstwertgefühls, Mangel an Vertrauen zu sich selbst und Umwelt
* Selbstachtung: gefühlsmäßig wertende Einstellung einer Person zu sich selbst und Wertschätzung, die eine Person für sich selbst empfindet
* Selbstachtung hängt sehr eng mit Selbstkonzept zusammen 🡪 überwiegend hohe Selbstachtung 🡪 mehr flexibles Selbstkonzept (Erfahrungen akzeptieren, in ihr Selbstkonzept zu integrieren/anzupassen)
* Geringe Selbstachtung 🡪 starres Selbstkonzept 🡪 nicht in der Lage neue Erfahrungen integrieren – müssen abgelehnt werden

**Die (Nicht-)Stimmigkeit mit sich selbst**

* Zwei Ebenen des Wertens: Des Organismus, die des Selbstkonzeptes
* Organismische Bewerten: zielsichere, für den Menschen das zu sich selbst führende
* Bewertung Selbstkonzept: nach den verinnerlichten Sichtweisen und Vorstellungen, die von außen an das Kind herangetragen wurden

**Die Beziehung zwischen Aktualisierung und Selbstkonzept**

* Übereinstimmung des Selbstkonzeptes mit dem organischen Erleben = Kongruenz
* = Das was eine Person in sich selbst erfährt, von ihr auch bewusst so gesehen wird und mit dem, wie sie sich selbst sieht und sein möchte, in Einklang steht
* Mensch kann seinem „wahren Selbst“ entsprechen, Entwicklungsmöglichleiten entfalten, verwirklichen, Unabhängigkeit/Selbstbestimmung erlangen
* Zueinander in Wiederspruch: verinnerlichten Sichtweisen und Vorstellungen des Selbstkonzeptes stimmen nicht mit der AT, der Selbstverwirklichung überein
* Diskrepanz des Selbstkonzeptes mit organischem Erleben 🡪 Inkongruenz 🡪 Bild von sich selbst stimmt nicht mit dem überein, was eine Person in sich erfährt
* Wegen Unvereinbarkeit nicht mit seinem „wahren Selbst“ entsprechen 🡪 In Hintergrund
* Unvereinbarkeit setzt Prozess der Selbstentfremdung in Gang
* Wird Inkongruenz aufrechterhalten, dass Selbstkonzept dagegen wehrt, Erfahrungen zu integrieren, so entsteht im Menschen Konflikt (Ausgangspunkt seelische Fehlentwicklung)

**Die Bewältigung von Erfahrungen**

* Flexibles Selbstkonzept: Erfahrungen akzeptieren und in ihr Selbstkonzept zu integrieren, auch wenn diese vom Selbstkonzept abweichen 🡪 dadurch kongruenten Zustand aufrechthalten/wiederherstellen
* Starres Selbstkonzept: neue Erfahrung nicht anpassen können, nicht im Stande Unstimmigkeit zwischen aktuelle Erfahrung und Selbstkonzept zu überwinden und somit inkongruenten Zustand zu beseitigen 🡪 Jede Erfahrung die SK gefährdet = bedrohlich
* Um bestehende Selbststruktur aufrecht zu halten/schützen werden bedrohliche Erfahrungen abgewehrt 🡪 Verleugnung/Verzerrung
* Verleugnung: Existenz einer Erfahrung wird verneint
* Verzerrung: Erfahrung tritt in Bewusstsein, Bedeutung wir so entstellt/verändert, dass mit Selbstkonzept wieder übereinstimmt
* Bewahren weitere Verletzung Sk & schaut, dass Selbstachtung nicht noch mehr weg 🡪 Auf Dauer führ zu Verfälschung der Realität, sodass realitätsgetreue Bewältigung unmöglich

**Die Entstehung psychischer Fehlentwicklung**

* Aus andauernder Unvereinbarkeit von organismischem Erleben und Sk ergeben sich innerpsychische Spannungen, die Individuum als einen quälenden Zustand erlebt
* Durch Inkongruenz erlebte Konflikt versucht Individuum, Konflikt um den Preis von Symptomen zu verleugnen
* Voraussetzung: aktuelle Erfahrung oder aktuelles Lebensereignis welches die Inkongruenz gewärtig werden lässt. Wegen Lebensereignissen/Erfahrungen ist auf Dauer nicht möglich, Inkongruenz nicht wahrzunehmen
* Psychische Störung entsteht durch Zusammenspiel von bestehender Inkongruenz, welche aufgrund eines Starren Sk/ Erfahrungen/Ereignis nicht aufgelöst werden kann und einer

**Bedeutung der personenzentrierten Theorie für die Erziehung**

* Rogers setzt großen Wert auf Grundhaltung des Erziehers, die das Kind nicht zu sehr in seinem Selbstverwirklichungsstreben einschränkt und seinem Wesen gemäß handeln lässt
* Nur dann entwickelt sich zu einem positiven und sozialen Wesen, dem man Vertrauen kann

**Bedingungslose Wertschätzung**

* Bedingungslose Wertschätzung besteht darin, dass Achtung, Anerkennung und Wohlwollen nicht mit Bedingungen verknüpft/abhängig sind
* Kann Selbstkonzept förderlich verändern und den neuen Erfahrungen flexibel anpassen
* Mensch ist imstande, Verhalten an eigene seelische Realität & nicht an vorgegebenen Wertmaßstäben anderer orientieren

**Förderliche Haltung in der Erziehung**

* Eng mit Wertschätzung zusammen, hängt Verstehen und Echtheit (Tausch&Tausch)
* In Erziehung, fördernde nicht dirigierende Einzeltätigkeiten erforderlich
* Aus Rogers Theorie geht Trennung von Person und Sache heraus (Belohnung…auf Verhalten beziehen)

**Die klientenzentrierte Theorie (Gesprächspsychotheorie)**

**Das Ziel therapeutischen Vorgehens**

* Grundannahme: Mensch nach Erhaltung, Entfaltung und Verwirklichung seiner Entwicklungsmöglichkeiten sowie nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung strebt
* Ziel: Aufhebung der Erstarrung der Aktualisierungstendenz, damit der Mensch seine Entwicklungsmöglichkeiten wieder entfalten und seine Auflösung des Inkongruenten Zustandes, in dem sich der Klient befindet
* Handlungsleitend ist die Orientierung am Klienten, mit der Absicht Individuum besseres Verständnis über sich und zu größerer Unabhängigkeit um Probleme besser lösen zu können
* Erfolg ist von den Haltungen des Therapeuten in der Kommunikation mit Klienten abhängig
* Wenn Therapeut Wertschätzung ohne Bedingungen, Echtheit, Verstehen zeigt, kommt es zu einer Veränderung

**Verfahren im klientenzentrierten Konzept**

* Zwei verschiedene Verfahren, um zu wichtigsten und belastenden Problemen vorzudringen
* Aktive Zuhören:
* Paraphrasieren Wiederholen der Aussagen des Klienten vom Therapeuten
* Verbalisieren: Wiederholen der persönlich/emotionalen Erlebniswelt des Gesprächspartner
* Selbstexploration: fortschreitende Selbstwahrnehmung eigener Möglichkeiten/ Verhaltensweisen, um selbst Lösungen zu finden

**Kritische Würdigung der personenzentrierten Theorie**

* Gegen Psychoanalyse und Behaviorismus (mechanisches Verhalten)
* Mensch hat aktive Selbststeuerung
* Mensch ist in seinem Kern „gut“, strebt nach gesunder/selbstbestimmte Persönlichkeit, entwickelt zu positivem und sozialem Wesen, dass man vertrauen kann
* Mensch wächst glücklich/gesund heran, unterdrückt man guten Kern 🡪 psychisch krank
* Bei Erziehung mit Bedingungen 🡪 Mensch wird destruktiv
* Sieht den Mensch als Ganzheit 🡪 menschliches Erleben/Verhalten sind Sinn/Zielorientiert
* Beschreibt und erklärt Erleben und Verhalten nur begrenzt
* Motorische und Kognitive Prozesse sind ausgeschlossen
* Nicht alle seelischen Fehlentwicklungen lassen sich auf Diskrepanz… zurückführen
* Baut alles auf einer nicht beweisbaren These auf
* Begriffe sind mehrdeutig und für die Wissenschaft nicht zu gebrauchen