

Was zeichnet eine gute Beziehung aus?

Carl Rogers Variablen

C. Rogers gilt als Begründer des Personenzentrierten Ansatzes und hat in seinen psychotherapeutischen Sitzungen herausgefunden, dass nicht die Anwendung einer Methode, sondern die Beziehungsgestaltung der entscheidende Faktor für Erfolg oder Misserfolg ist. Dabei entdeckte er drei Variablen, die bei der Gestaltung von Beziehung eine wesentliche Rolle spielen:

- Empathie
- Akzeptanz
- Kongruenz

Empathie steht für das Einfühlungsvermögen. Je mehr Empathie wir leben und auch zeigen, umso sympathischer wirken wir auf andere. Wenn wir uns also aktiv in unser Gegenüber hineinversetzen und das auch zeigen, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass eine gute Beziehung entsteht.

Pacing ist eine aktive Technik zur Beziehungsgestaltung. Dabei lassen wir uns auf unser Gegenüber ein, steigen in ihre oder seine Welt und zeigen dies auch. Dabei werden wir auf eine natürliche Art und Weise ein Spiegel. Wir spiegeln unser Gegenüber sozusagen in vielen Bereichen (z.B. Wortwahl, Sprachgeschwindigkeit, Körpersprache...)

Akzeptanz bedeutet, dass wir die Meinungen und Ideen unseres Gegenübers annehmen und stehenlassen können. Das heißt nicht, dass wir eine Meinung teilen müssen, es heißt jedoch dass wir der Meinung unseres Gegenübers den selben Wert zumessen wie unserer. Wir akzeptieren diese.

Der Begriff Kongruenz kann für unsere Zwecke mit dem Begriff Authentizität gleichgesetzt werden. Eine wirklich gute Beziehung kann also nur dann entstehen, wenn wir unserem Gegenüber nichts vorspielen. Wir sind authentisch, wenn unsere Körpersprache unsere Stimme und unsere inhaltlichen Aussagen zusammenpassen, also kongruent (deckungsgleich) sind.