

Wie gut die Wahrheit tut Rogers' drei Säulen in der Kommunikation zu Coronazeiten – und darüber hinaus

Eva Dempewolf und Birgit Fink

In unserer personenzentrierten Ausbildung haben wir die drei Säulen des Ansatzes von Carl Rogers gelernt: wertschätzende Akzeptanz, Kongruenz (oder Authentizität) und Empathie. Seit vielen Jahren arbeiten wir nicht nur auf dieser Basis mit Klienten und Patienten¹, die drei Säulen sind auch zu einer Grundhaltung geworden, die unsere eigene Kommunikation bestimmt – im beruflichen Kontext wie im privaten Bereich. Jetzt – wir schreiben diese Zeilen mitten im Lockdown – gewinnt diese Haltung eine neue Dimension. Denn wir sind alle Betroffene und haben ähnliche Gefühle: Wir machen uns Sorgen, wir haben Angst, wir sind wütend – und fühlen uns hilflos ... Diese Last tragen wir in uns, egal, mit wem wir kommunizieren. Die Last ist allgegenwärtig und damit immer im Weg. Tatsächlich?

Uns² beschäftigt, dass Rogers' Thesen gerade in diesen sonderbaren Zeiten besonders hilfreich sein können, und wie verzwickt es sein kann, diese zurzeit selbst zu leben.

Die erste Säule: Wertschätzende Akzeptanz

Beruflich ist die Haltung wertschätzender Akzeptanz für uns selbstverständlich und privat ein hoher Anspruch, um den wir uns sicherlich bemühen. Nehmen wir an, ein Bekannter würde mich heute noch per E-Mail fragen: „Wie geht es Dir? Ich hoffe gut.“ Vor Corona hätte ich mir nichts dabei gedacht, weder als Befragte noch als Fragende. Inzwischen stört mich diese Formulierung. Warum? Weil sich die Rahmenbedingungen für uns alle geändert haben. Seit Corona habe ich das Gefühl, dass ein „Ich hoffe gut“ weniger Spielraum lässt, wie meine Antwort ausfallen sollte. Ich denke, dass es inzwischen Überwindung kosten würde, auf eine solche Formulierung mit: „Mich hat es schwer getroffen – und, nein, es geht mir nicht gut“ zu antworten. Ich hätte den Eindruck, dass die Wahrheit zu kompliziert und vielleicht unerwünscht ist, und würde daher diplomatisch antworten. Eine Kleinigkeit? In anderen Jahren vielleicht, 2020 und 2021 nicht. Die Wahrheit ist: Ich möchte, dass sorgsam mit mir umgegangen wird, und ich bemühe mich selbst darum, dies bei anderen zu tun – sowohl beruflich als auch privat. Ein „Wie geht es dir?“ – ohne alles – fände ich schön.

Ein anderes Beispiel: Was wäre, wenn unser Klient seinem Herzen Luft verschafft, indem er vor uns Corona-Verschwörungstheorien ausbreitet? Professionell, wie wir sind, sollten wir zuhören und verstehen wollen, ohne seine Meinung teilen zu müssen. Wir

sollten seine Sicht wertschätzend akzeptieren, ihn nach seinen Gefühlen fragen und diese empathisch nachvollziehen. Wir sind aber selbst Betroffene, seine Ängste sind, zumindest teilweise, auch die unseren. Wie damit umgehen?

Mitte März 2020 kam für manche das gefühlte berufliche Aus. Die meisten Einzeltermine und sämtliche Gruppenveranstaltungen, Trainings, Workshops, Seminare und Supervisionen wurden buchstäblich von heute auf morgen abgesagt oder zumindest auf unbestimmte Zeit verschoben. Das allgemeine Gefühl von Verunsicherung griff um sich. Kollegiale Fallberatung wurde oftmals zur Plattform für Selbsterfahrung. Da durften wir am eigenen Leib erfahren, wie gut es tut, ein offenes Ohr zu finden. Persönliche Gefühle und Gedanken ausdrücken zu können, ohne dafür bewertet zu werden, verschafft einfach Luft. Gleichzeitig gilt es freilich abzuwägen, wem wir was erzählen. Womit wir bei der nächsten Rogers'schen Säule wären.

Die zweite Säule: Kongruenz oder Authentizität

Eigene kongruente Sätze mit „ich versuche ...“, „ich warte selbst ...“, „ich weiß auch nicht ...“ lassen uns ruhiger werden und helfen zumindest uns selbst. Dies ist Voraussetzung für unsere Arbeit, und somit hilft Kongruenz erst einmal uns selbst.

Wie wirkt Authentizität nach außen? Dazu fällt mir ein Satz eines Klienten ein: „Das sind ganz schöne finanzielle Einschränkungen. Aber ein bisschen kann ich noch ...“. Seine Kongruenz und seine Tapferkeit rührten mich sehr, und ich war selbst getrübt. In diesem Moment therapierte er mich. Könnte es sein, dass wir uns zurzeit gegenseitig helfen, weil wir alle Betroffene sind? Bekommt die uns bekannte personenzentrierte Haltung durch die Pandemie vielleicht eine zusätzliche Facette, zusätzliches Gewicht?

Ein anderes Beispiel: Von einer langjährigen Freundin, bei der ich – ganz authentisch – ein bisschen „abjammern“ wollte, bekam ich kürzlich zu hören: „Du weißt schon, dass das alles Luxusprobleme sind?! Ich selber bin nur froh, dass ich bei meiner Festanstellung geblieben bin, allerdings echt stressig ...“. Und dann klagte sie – und ich schaltete automatisch um auf „aktives Zuhören“, was ihr sichtlich guttat. Muss ich sagen, wie es mir nach diesem Gespräch ging? Außerdem habe ich mich auch noch über mich selbst geärgert: Wirklich authentisch wäre gewesen, ihr zu sagen, dass mir das Gespräch alles andere als gutgetan hat. Hätte das Ganze in einem

beruflichen Kontext stattgefunden, wäre es vollkommen okay gewesen. Da sind die Rollen klar verteilt. War ich in diesem (privaten) Austausch zu wenig authentisch? Sehr gewagt formuliert: Ist das vielleicht eine Art Preis dafür, dass der Personenzentrierte Ansatz für uns zu einer inneren Haltung geworden ist? Zu einer Haltung, die wir natürlich nicht ablegen, sobald wir unsere Praxis oder den Seminarraum verlassen.

Kann man andererseits zu authentisch sein? Hilfreich ist hier vielleicht die sogenannte selektive Authentizität: In Anlehnung an Ruth Cohn, Begründerin der Themenzentrierten Interaktion (TZI), geben wir unseren Klienten gern den Satz mit: „Was ich sage, muss wahr sein. Aber ich muss nicht alles sagen.“ Wir müssen nicht alles sagen, nicht alles, was uns belastet, was uns selbst Sorgen macht, was wir vielleicht besser zu wissen meinen. Gleichzeitig wünschen wir uns aber doch insgeheim, unsere Gefühle unzensiert mitteilen, verbalisieren zu dürfen, ohne dafür bewertet zu werden. Ist das nicht ein Grundgedanke von Rogers, dessen Ansatz zeitweise „gefühlsverbalisierende Therapie“ genannt wurde? Was wir uns wünschen, was jedes fühlende Wesen sich wünscht, ist Verständnis, ist Mitgefühl, ist Empathie. Voraussetzung dafür ist, dass wir selbst ehrlich und offen sind. Aber: Wo ist die Grenze zwischen dem, was wir sagen können/wollen/dürfen, und dem, was wir (außerhalb eines therapeutischen Kontextes) besser für uns behalten? Das ist besonders zurzeit eine große Frage.

Offenheit erfordert Mut. Mut, sich zu outen, Mut, sich und anderen einzugestehen, dass man – selbst als Profi – nicht immer souverän ist. „Auch ich darf Probleme haben“ war ein Satz, den ich bei einer der wenigen Präsenzveranstaltungen mitbekommen habe, die im letzten Herbst noch stattfinden konnten. Er war das Geschenk der Referentin, einer namhaften Traumatherapeutin, und er hat mir wieder einmal gezeigt, wie unsagbar hilfreich und erleichternd ein einfacher, schlichter Satz – mit Empathie ausgesprochen! – wirken kann.

In Zeiten der Pandemie braucht es auch Mut, um authentisch zu sein und auch Kollegen gegenüber zuzugeben, dass man selbst mutlos ist und unsicher. Dabei kann genau diese Art von Authentizität für andere sehr wertvoll sein.

Hier ein paar Sätze von kompetenten und bislang auch wirtschaftlich erfolgreichen Coaches und Trainern, die uns seit März geholfen haben:

- „Die aktuelle Situation macht mich nervös, da doch sehr wenig Anfragen kommen und sehr viele Freiberufler Kapazitäten frei haben – und dadurch der Markt hart umkämpft wird ...“
- „Ich hatte Aufträge bis Ende 2021. Jetzt ist alles in der Schwebe. Ich habe immer gut verdient – und jetzt weiß ich nicht, wie ich nächstes Jahr meine Miete und die Leasingraten für das Auto zahlen soll ...“
- „Im März war es schlimm. Jetzt ist es schlimm und irgendwie perspektivlos ...“
- „Wie soll ich meinen wenigen verbliebenen Klienten Zuversicht vermitteln, wenn ich selber keine habe?“

Die Offenheit in diesen Sätzen hat uns überrascht, da wir sie bisher außerhalb einer personenzentrierten Arbeitsbeziehung oder engen Freundschaft nicht gekannt haben. Sie hat den Kontakt zu diesen Menschen erleichtert, obwohl die Rahmenbedingungen schwierig waren. Was wäre, wenn sich diese Offenheit zwischen den Menschen halten würde? Dann hätten die Auswirkungen der Pandemie einen Kulturwandel angeschoben. Nämlich einen offeneren Umgang mit Schwächen und Verletzlichkeiten, aufgrund der Sicherheit, dass der Gesprächspartner sorgsam mit dieser Offenheit umzugehen weiß. Okay, auch dieser Gedanke ist vielleicht etwas groß.



Zeichnung: Birgit Fink

Die dritte Säule: Empathie

Das einfühlsame Mitschwingen mit dem Gegenüber bildet die Basis zwischenmenschlicher Begegnungen, die die Selbstaktualisierungstendenz möglich machen. Das ist unser Beruf, und das (er)leben wir auch selbst in Gesprächen mit Freunden und Bekannten. Doch auch hier gibt es Grenzen, die uns fordern. Der eingangs erwähnte Klient, der seine Verschwörungsmutheorien offenbart, ist ein eindrückliches Beispiel.

Aus der Seele sprach mir eine Kollegin: „Das Virus selbst ist eine Sache. Dazu kommen aber echte Existenzängste. Mir ist im letzten März alles weggebrochen. Vieles wurde gleich ganz abgesagt, anderes auf Herbst verschoben. Und jetzt ist es noch schlimmer. Wie soll es weitergehen? Ich kann ja verstehen, dass Unternehmen jetzt sparen, gleichzeitig habe ich Angst, dass die auch langfristig keine freiberuflichen Trainer mehr beschäftigen werden. Wie gehst du denn mit der Situation um?“ Eine Lösung kennen wir beide nicht, aber wir sitzen im selben Boot – wir sind nicht allein, auch nicht allein mit unserer Ratlosigkeit.

Aus dieser gefühlten Rat- und Hilflosigkeit heraus entstand auch die Idee zu diesem Artikel. Wir tauschen uns aus; wir können uns nicht wie der legendäre Baron Münchhausen an den eigenen Haaren aus dem Sumpf ziehen. Aber wir können uns gegenseitig

¹ Als bekennende Anhängerinnen des generischen Maskulinums verwenden wir durchgehend die männliche Form. Natürlich sind immer auch weibliche Klienten, Berater, Therapeuten etc. gemeint.

² Wir haben diesen Artikel gemeinsam verfasst. Bei Situationen, die eine von uns persönlich erlebt hat, bleiben wir selbstverständlich bei der „ich“-Form.

helfen, indem wir uns zuhören und Gedanken und Gefühle teilen. Für uns beide war beispielsweise Selbstmotivation nie ein Thema. Inzwischen aber sind auch wir immer öfter verunsichert und lustlos. Es kostet uns Kraft, uns selbst zu motivieren. Wir sprechen auch darüber, wie sehr uns in letzter Zeit das Wort „Herausforderung“ nervt („Wir hoffen, dass es euch in diesen herausfordernden Zeiten gut geht.“) und wie sehr der Ausdruck von der „Krise als Chance“ – in der momentanen Situation erscheinen uns derartige Aussagen als hohle Phrasen. Und wie entlastend hingegen eine kurze, empathisch-konstruktive Reaktion sein kann: „Das klingt nicht gut. Wie schaffst du es denn, dabei zu bleiben?“

Wie bereits erwähnt: Beruflich ist es sicherlich leichter, die eigenen Ängste zurückzustellen und sich auf den Klienten zu konzentrieren. Es gehört zur professionellen Haltung dazu – oder zumindest wünschen wir uns, dass wir derart souverän mit dieser Situation umzugehen wüssten.

Was im beruflichen Kontext noch einigermaßen lösbar scheint, wird unter Freunden richtig schwierig: „Ich rede mit niemanden mehr über Corona, man streitet sich, bis zur Aufkündigung einer jahrelangen Freundschaft.“ Dieser Satz stammt von einem langjährigen GwG-Mitglied, dem die personenzentrierte Haltung wichtig ist, und wir haben ähnliches erlebt.

Warum streiten wir uns so? Die Wahrheit ist vermutlich: Wir haben alle Angst – sei es davor, selbst zu erkranken, sei es vor den mittel- und langfristigen wirtschaftlichen, sozialen und psychischen Folgen – und wir reagieren darauf.

Aber es gibt auch die überraschenden Sätze von Bekannten oder Klienten, die uns gerührt haben und für die wir dankbar sind. So schrieb eine Kollegin kurz und knapp in ihrer E-Mail: „Danke für unseren offenen Austausch. Das hilft doch sehr, auch wenn es nur ein paar Sätze sind.“ Oder eine einsame Studentin schrieb: „Danke, dass wir immer noch Kontakt halten, obwohl wir uns nicht mehr sehen können.“

In vielen Zusammenhängen wurde und wird uns geholfen und wir durften und dürfen helfen – durch wertschätzende Akzeptanz, Kongruenz und Empathie. Gut, damit retten wir nicht die Welt! Aber wer weiß ... Und vielleicht können wir einige der wertvollen Erfahrungen dieser nicht einfachen Zeit ja auch mitnehmen in die Zeiten nach Corona.

Sagen wir mit alldem, insbesondere innerhalb der GwG, etwas Neues? Nein, aber wir möchten es aussprechen. Weil die Wahrheit einfach guttut.



Dr. Eva Dempewolf, Kommunikationstrainerin, eigene Praxis für Coaching, Psychotherapie und Supervision (Schwerpunkte Trauer- und Krisenbegleitung, Führungskräftecoaching, Personal- und Persönlichkeitsentwicklung)

Kontakt:
post@mehr-kompetenzen.de
www.mehr-kompetenzen.de



Birgit Fink, Diplom-Wirtschaftsingenieurin (FH), bis 2002 Mitarbeiterin der BMW AG München, u. a. Erfahrungen in Projektmanagement, Organisationsentwicklung und internem Coaching; seither als personenzentrierter Coach und Moderatorin in der Industrie tätig

Kontakt:
Birgit.fink@coachingmedia.de
www.coachingmedia.de

NETZ
FOCUSING
WERK

Die Focusing Woche auf dem Achberg (Lindau/Bodensee) – Lernen und Austausch in inspirierender Umgebung

06. bis 12. August 2021

Focusing ist ein leicht zu erlernender Zugang zu sich selbst und kann

- als Methode zur Selbsthilfe, Selbstklärung und Entscheidungsfindung
- als Lösungshilfe für die Bewältigung jeder Art von persönlichen, beziehungsbedingten oder organisatorischen Problemen
- zur Unterstützung und Vertiefung für psychotherapeutische Prozesse
- als unterstützende Methode in der Beratung, in der Supervision und im Coaching eingesetzt werden.

Die Focusing Wochen Achberg sind seit über drei Jahrzehnten ein

alljährlicher Treffpunkt für Focusing interessierte Menschen aus Deutschland, der Schweiz und Österreich. Focusing ist eine von G. GENDLIN entwickelte Methode, sich mit Achtsamkeit und Wertschätzung dem inneren körperlichen Erleben zuzuwenden und dessen Bedeutungsreichtum zu öffnen.

Das ausführliche Programm finden Sie unter:
www.focusing-netzwerk.de

Wir freuen uns darauf, Sie auf dem Achberg (wieder) zu begrüßen.

Freitag, 06.08. bis Sonntag, 08.08.2021

Experiencing Alba Emoting mit unserem Gastreferenten Sergio Lara aus Chile

Er hält seine Kurse in Deutsch. Beginn: Freitag, 18:00 Uhr mit dem Abendessen / Ende, Sonntag, 13:00 Uhr mit dem Mittagessen

Teil 2: Ausbildungs- und Themenworkshops (alle parallel zeitgleich)

Sonntag, 08.08. bis Donnerstag, 12.08.2021

Beginn: Sonntag, 18:00 Uhr mit dem Abendessen / Ende, Donnerstag, 13:00 Uhr mit dem Mittagessen

Ausbildungsseminar: Focusing I

Einführungs- und Grundlagenseminar mit Astrid Bansen und Silvia Boorsma

Ausbildungsseminar: Focusing III

Prozess-Seminar mit Lothar Kammer und Petra Colombo

Themenworkshops (08. - 12.08.2021)

Focusing und das „Innere Kind“

- die heilsame Beziehung mit sich selbst mit Delia Conrad

Focusing mit belastenden Emotionen und Glaubenssätzen

mit Christine Grube und Achim Grube

Im Vertrauten steckt schon immer das Neue

Von der Idee zum Konzept - ECC 1 (Erlebensbezogenes-Concept-Coaching) mit Regina Jürgens und Monika Lindner

Mit Leib und Seele Frau sein - für Frauen von 18 bis 101

mit Antje Sommer-Schlögl

Anmeldung mit dem dafür vorgesehenen Formular über unsere Homepage:

<http://www.focusing-netzwerk.de/index.php/focusingwoche/anmeldung>

Die Reservierung zur Unterkunft im Humboldt-Haus nehmen Sie bitte selbst vor.

Die Focusing Woche auf dem Achberg (Lindau/Bodensee) – Lernen und Austausch in inspirierender Umgebung

Das ausführliche Programm finden Sie unter: www.focusing-netzwerk.de