

Personzentrierter Ansatz als kreativer Motor

Kreativität im Personzentrierten und Erlebensbezogenen Ansatz

Heike Deloch und Heinz-Joachim Feuerstein



Heinz-Joachim Feuerstein
h.feuerstein@focusing.de
www.focusing.de / www.stz-psychologie.de

Diplom-Psychologe, GwG-Ausbilder für Personzentrierte Beratung und Supervision, Koordinator am Focusing Institute New York, Leiter des Focusing Zentrums Karlsruhe (FZK) in Gengenbach, Leitung des SteinbeisTransferZentrums Institut für Angewandte Psychologie an der Hochschule Kehl



Heinke Deloch
info@experientielle-beratung.de
www.experientielle-beratung.de

M. A. Philosophie, Weiterbildung Personzentrierte Beratung, Trainerin der Elternschule (GwG), Focusing-Trainerin (DFG), TAE-Coordinator-in-Training (Focusing-Institute New York), tätig als freiberufliche Beraterin, Trainerin und Lehrbeauftragte

Was ist für Sie Kreativität?

Gewöhnlich assoziieren wir mit Kreativität eine Qualität, die sich vor allem in künstlerischen, gestalterischen oder literarischen Entwürfen zeigt. Wenn wir hier allgemeiner von Kreativität sprechen, dann zunächst als einer speziellen Qualität des Denkens, Handelns, Sprechens: Eine Art des Denkens und Handelns, die über etablierte Strukturen und Kategorien hinausgeht, diese hinterfragt, durchbricht ... Kreativität ist für uns mit einem gewissen Regelbruch im Denken oder Tun verbunden. Der Philosoph L. Wittgenstein umschreibt das folgendermaßen: „we change the rules as we go along ...“ (1984). Um diese Beschreibung nun nicht falsch zu verstehen: Kreative Akte müssen keinen radikalen oder revolutionären Charakter haben. Wesentlich ist vielmehr, dass sie dem Erleben einer Person in einer Situation entsprechen und dabei hinausgehen über vorgegebene Kategorien und Rollen. Das Gegenteil von kreativ wäre hier also „strukturegebundenes“ Denken und Handeln.

Aber nicht jeder Regelbruch ist doch zugleich ein kreativer Akt?

Nein, natürlich nicht. Kreativ ist für uns ein Regelbruch nur dann, wenn er die Situation als solche voran trägt, d. h. wenn der Bruch mit dem Üblichen hilft, Person und Situation weiter zu entwickeln. Gendlin spricht in diesem Zusammenhang von „carrying forward“. Bei Rogers finden wir die Unterscheidung von konstruktiver und destruktiver Kreativität, abhängig davon, ob die kreative Handlung zu einer positiven sozialen Entwicklung führt oder nicht (1973, S. 343f.). Einfach nur etwas anderes zu tun als üblich, kann ja auch naiv oder ungerne sein. Nehmen wir die Führungskraft: Wenn sie Aufgaben übernimmt,

die üblicherweise ihre Mitarbeiter erledigen, weil sie sich mit ihren Führungsaufgaben überfordert sieht, so ist dies kein Beispiel für Kreativität im oben genannten Sinne. Kreative Akte zeichnen sich für uns dadurch aus, dass sie geeignet sind, neue Maßstäbe zu setzen. Wie man am Beispiel der Kunst sieht, ist es oft aber erst rückblickend möglich, dies zu beurteilen.

Was brauchen Menschen, um kreativ zu sein?

Eine erste Bedingung für Kreativität haben wir schon genannt: Eine Person sollte unmittelbar auf ihr eigenes Erleben Bezug nehmen können und dieses stimmig symbolisieren können. Dieser innere Prozess des Fokussierens auf das unmittelbare Erleben, das „zu sich kommen können“, ist ja ein zentraler Bezugspunkt für das Beraterische und Therapeutische im Erlebensbezogenen und Personzentrierten Ansatz. Eine der Grundvoraussetzungen für Kreativität, die auch schon C. Rogers nannte, ist deshalb die Offenheit gegenüber Erfahrungen. Weitere menschliche Qualitäten, die es braucht, um kreativ zu leben, sind z. B. Neugier, Frustrationstoleranz und „Esprit“, d. h. die Fähigkeit, im Denken gewohnte Strukturen zu durchbrechen. Diese Fähigkeit ist an keine akademische Ausbildung gebunden, sie hat viel mehr mit der gefühlten Unabhängigkeit und Autonomie der Person zu tun: Wenn ich mich in meinem Handeln sehr stark abhängig fühle von Wertmaßstäben, Beurteilungen und Reaktionen anderer, ist es schwieriger, kreativ zu sein. Wer kreativ ist, muss oft mit dem Unverständnis der ihn umgebenden Menschen rechnen. Die Reaktionen können variieren von Verärgerung bis zu Bewunderung. Personzentriert gewendet: Wenn ich kreativ bin, setze ich die Erfüllung meines grundlegenden

Erlebensbezogene Konzeptentwicklung (GwG-Fortbildung)

Entfaltung eigener Ideen in Beratungskontexten auf der Basis des experienciellen Ansatzes und der Methode Thinking at the Edge (TAE)

Zielgruppe:

Personen aus den Bereichen Beratung, Coaching, Supervision, Personal-, Team- und Organisationsentwicklung.

Beginn: 2. Halbjahr 2011

Leitung: Heinke Deloch & Heinz-Joachim Feuerstein

Block 1:

Methodenbezogene Selbsterfahrung

Block 2:

TAE-Schritte – Wege des Erlebensbezogenen Denkens

Block 3:

Selbststeuerung – Blockaden und Hilfen

Block 4:

Konzeptentwicklung in Gruppen

Block 5:

Kreativitätsfördernde Kommunikationskultur

weitere Informationen bei der GwG-Akademie unter:
Tel: 0221-92590850
akademie@gwg-ev.org
www.gwg-ev.org

Bedürfnisses nach bedingungsloser, positiver Wertschätzung aufs Spiel, da ich möglicherweise die Erwartungen anderer Personen enttäusche. Als kreativ lebender Mensch muss ich in der Lage sein, diese Reaktionen auszuhalten.

Welche Rolle spielt der Personzentrierte Ansatz beim Entwickeln von Kreativität?

Der Personzentrierte und Erlebensbezogene Ansatz enthält im Kern eine Anschauung erfüllten Lebens als einem frischen, lebendigen Prozess, der von jeder Person in ihrer Situation von Augenblick zu Augenblick neu vorwärts gelebt wird. Hier ergänzen sich die Konzepte von Aktualisierungstendenz, organismischer Bewertung, fully functioning person, felt shift und felt sense in der Beschreibung eines kreativen Lebensprozesses und einem Wunsch nach Einlösung der eigenen Einzigartigkeit als persönlicher Erfüllung und eigenständigem Beitrag zur Gemeinschaft. Die von Eltern und gesellschaftlichen Normen auferlegten Strukturen und Bewertungsbedingungen führen dagegen zu Strukturbindungen und zu einem Verhalten, das von den eigenen kreativen Impulsen entfremdet ist. Daraus ergeben sich schließlich auch die Bezugspunkte für Beratung und Therapie.

Können Sie das anhand eines Beispiels aus Ihrer Praxis beschreiben?

Ja, nehmen wir die Hochschullehre, ein Feld, in dem Kreativität, neue Ideen und Forschungsansätze zentral sind. Unsere Workshops, in denen Studierende erlebensbezogen denken lernen, zeigen u. a. folgende Wirkungen: Die Studierenden und Forschenden erleben die personzentrierte und erlebensbezogene Gesprächsführung in Forschungskontexten als stark unterstützend. Ihnen wird bewusst, was es heißt, in einem geschützten Raum, frei von Urteilen und Bewertungen, „laut zu denken“. Unterstützt durch Angebot der Methodik „Thinking at the Edge“ (TAE), erleben die Teilnehmenden Ermutigungen dafür, eigene Fachbegriffe zu prägen. Sie erleben sich in Ansätzen erstmals tatsächlich als Entwicklerinnen eigener Theorien.

Oder nehmen Sie das Entwickeln von Geschäftsideen durch Existenzgründerinnen. Innerhalb eines Rahmens, in dem sie systematisch ihr eigenes Erleben und ihren persönlichen fachlichen Erfahrungshintergrund als Bezugspunkt nutzen, entwickeln beispielsweise Beraterinnen ihre eigenen und originären Beratungsideen. Die personzentrierten Haltungen der Wertschätzung und Akzeptanz ermöglichen ihnen, ihren oft zaghaft geäußerten neuen Ideen auf der Spur zu bleiben und erste Umsetzungen dafür zu entwickeln. Schritte des erlebensbezogenen Denkens geben ihnen die Möglichkeit, eigene, stimmige Formulierungen zu finden und sich somit von bereits bestehenden Angeboten abzugrenzen. Außerdem werden entwerfende Reaktionen von Kollegen oder Klienten bearbeitet, so dass sie nicht zum Auslöser von Blockaden werden, sondern zu angemessenen Selbstschutzmaßnahmen der Existenzgründerin führen.

Kreativität findet sich aber auch im täglichen Prozess von Beratung und Therapie – wenn eine Klientin innehält und nach Worten sucht, um ihre spezifische Erfahrung auszudrücken – oft dadurch, dass hergebrachte Wortbedeutungen verändert werden, oder Metaphern kreiert werden müssen, um das Spezifische im Erleben einer Klientin zu symbolisieren. Um zuzuspitzen: In jeder gelingenden Therapie werden von Klientin und Therapeutin Worte und Symbole in einer Weise „kreativ“ gebraucht, die einzigartig ist und bleibt auf der Welt.

Wo hat der Personzentrierte Ansatz im Hinblick auf das Entwickeln kreativen Seins seine Grenzen?

Wollte man die Frage nach den Grenzen des Personzentrierten Ansatzes beantworten, müssten wir uns zunächst darauf verständigen, was „personzentriert“ bedeuten soll – viele Kolleginnen haben bereits ihre eigenen Formen entwickelt. Diskutiert wird immer wieder, dass Symbolisierungsarten, in denen Klientinnen nicht geübt sind, spezifisch gefördert werden können, z. B. Malen auf der Imaginationsebene, Tanz als Symbolisierung auf der Ebene körperlicher

Bewegung, kreatives Schreiben auf der Ebene von Sprache. Die Idee dabei ist im Grunde, dass ein Mensch umso erfüllter leben kann, je mehr Ausdrucksebenen ihm zur Verfügung stehen. Im klassischen Personenzentrierten Ansatz schien die Beraterin ja zunächst, durch das Vorbild Rogers geprägt, auf die verbale, sprachliche Ausdrucksebene „reduziert“. Das ist allerdings längst Vergangenheit.

Was kann/sollte den Personenzentrierten Ansatz ergänzen, wenn Menschen ihre Kreativität ausbauen wollen/müssen?

Wenn wir den Personenzentrierten und Erlebensbezogenen Ansatz nicht nur als eigene Methodik betrachten, sondern allgemeiner als „Methodik zum person- und prozessbezogenen Gebrauch von Methoden“, steht uns letztlich die ganze Fülle von Konzepten und Methoden zur Verfügung, die immer dann probenhalber angeboten werden können, wenn der kreative Prozess ins Stocken gerät. Das ist keine unbestrittene Position im Personenzentrierten Ansatz, stellt jedoch die Grundauffassung im Erlebensbezogenen Ansatz im Sinne Gendlins dar.

So lassen sich für alle Symbolisierungsarten des Erlebens Methoden und Erfahrungen aus spezifischen Ansätzen und Konzepten nutzen, um das „carrying forward“ eines steckengebliebenen Prozesses zu fördern. Gerade wenn es um Blocks geht, scheint es sinnvoll, Konzepte zu kennen und prozessbezogen einzusetzen, die etwa die Selbstwirksamkeit von Personen gezielt fördern (etwa Bandura), die ressourcenorientiert arbeiten (Appreciative Inquiry, Zürcher Ressourcen Modell), durch Kreativitätstechniken, die das eigene, frische Denken systematisch unterstützen (Thinking at the Edge, Techniken zur Unterstützung des divergenten, lateralen Denkens, z. B. de Bono), durch Ansätze, die den Menschen wieder zurück führen zur Wahrnehmung seines unmittelbaren Erlebens (Focusing, andere körperorientierte Verfahren). Für die Unterstützung kreativer Prozesse in sozialen Zusammenhängen kann der Personenzentrierte Ansatz außerdem sinnvoll unterstützt werden durch Kommu-

nikationstechniken, die helfen, die individuellen kreativen Impulse einzelner auf konstruktive Weise zusammenzuführen (bspw. Bohmscher Dialog / TAE) in Situationen, wo es darum geht, vorhandene Strukturbindungen durch neue Kontexte vorübergehend aufzulösen, kann es auch sinnvoll sein, bestimmte erlebnisaktivierende Ansätze einzubeziehen.

Wo sehen Sie geeignete Anwendungsfelder?

Rogers hat in seinem Spätwerk, beispielsweise in „Der neue Mensch“, bereits vielfältige Anwendungsmöglichkeiten von Konzepten des Personenzentrierten Ansatzes auf allen gesellschaftlichen Ebenen umrissen. Wenn man so will, beinhaltet deren Verwirklichung einen kreativen Prozess des gesellschaftlichen Wandels, mit dem alle Beteiligten kongruenter leben, Wertschätzung für ihre Einzigartigkeit erleben und mehr Freiheit für ein kreativ gelebtes Leben finden könnten. Heute erweist sich die Aktualität in den Auseinandersetzungen mit gesellschaftlichen Strukturbindungen auf allen Ebenen. Wir sehen den Personenzentrierten Ansatz als einen Ansatz, der menschliche Kreativität grundlegend unterstützt, und daher seine Vertreter ermutigt und auffordert, in den verschiedensten sozialen Bereichen zu wirken (sei es im Rahmen von Coaching, Therapie, Supervision oder Beratung) – vor allem aber dort, wo Inkongruenzen innerhalb unserer Gesellschaft sichtbar werden. Einige Beispiele für gesellschaftliche Bereiche, in denen neue Konzepte und neue Arten von Konzepten benötigt werden, sind:

a) Neue Konzepte wirtschaftlich verantwortlichen Handelns: Immer mehr Menschen fühlen sich unwohl in ihren beruflichen Rollen innerhalb von Unternehmen. Sie klagen über unmenschliche Erwartungen und einen menschenfeindlichen Umgang. Die Behauptung „Geht es den Unternehmern, der Wirtschaft, der Börse gut, geht es auch den Menschen gut“, wird von immer mehr Menschen als Versuch der Verdummung erlebt. Einerseits erleben sich viele Menschen immer mehr als funktionierende Mitspieler in einem üblen Spiel auf ihre

Kosten. Gleichzeitig fehlen aber Konzepte, wie sie als Person ihren Anteil an solchen wirtschaftlichen und politischen Entwicklungen erkennen und wirksam unterbrechen können. Hier geht es auch um das Ernstnehmen unseres grundlegenden Gefühls, der organismischen Bewertung „richtig/falsch“ als Bezugspunkt unseres Denkens und Handelns – nicht alles, was neu ist, als Fortschritt gepriesen wird, ist „richtig/gut“.

b) Neue Konzepte von Schule und Lernen: Als Gesellschaft haben wir einerseits den Anspruch, unsere Kinder optimal zu fördern. Die Realität sieht anders aus. Das alte Konzept von Schule und Lernen führt die Energie der Beteiligten zum gegenteiligen Ergebnis.

c) Neue Konzepte für politisch verantwortliches Handeln, Verhältnis von Politik und Bürgerinnen: Politische Ereignisse wie „Stuttgart 21“ und die Castortransporte zeigen, dass Bürger immer weniger bereit sind, ein politisches Verhalten in Kauf zu nehmen, das ihre Zustimmung nicht hat. Hier sind passende Konzepte demokratischer Selbstregulierung gefragt.

d) Neue Konzepte der geschlechtlichen Rollen: Die aktuell gelebten Rollen von Frau/Mann, Mutter/Vater und Familie erfüllen nicht die Erwartungen, die wir an sie haben. Statt wechselseitige Förderung, Zuwendung und Sicherheit kommt es zu psychischer und materieller Not durch Trennung und Zerwürfnis als Lebenssituation.

Die große Aufgabe des Personenzentrierten Ansatzes sehen wir darin, Reflexionsräume zu schaffen für Prozesse wechselseitig wertschätzender gesellschaftlicher Weiterentwicklung. Dies könnte auch geschehen, indem einzelne Vertreterinnen des Personenzentrierten Ansatzes und die GwG als Verband sich selbst begreifen und engagieren als „kreativer Motor“ für eine lebendige, Menschen würdigende Gesellschaft.

Ursula Reinsch

C. R. Rogers über den Ursprung der Kreativität:

„Der Ursprung der Kreativität ist anscheinend die gleiche Tendenz, die uns in der Tiefe als die heilende Kraft der Psychotherapie begegnet – das Bestreben des Menschen, sich selbst zu aktualisieren, seine Möglichkeiten, zu werden. Damit meine ich eine Gerichtetheit, die sich in allem organischem und menschlichem Leben zeigt: der Drang nach Expansion, Ausdehnung, Entwicklung und Reife; die Tendenz, alle Kapazitäten des Organismus oder des Selbst zum Ausdruck zu bringen und zu aktualisieren.“ (Rogers 1973, S. 340)

C. R. Rogers über den kreativen Prozess:

„Meine Definition des kreativen Prozesses lautet also folgendermaßen: Er ist das tätige Hervorbringen eines neuartigen Produkts der Beziehung zwischen der Einzigartigkeit des Individuums einerseits und den Materialien, Ereignissen, Menschen oder Umständen seines Lebens andererseits.“ (Rogers 1973, S. 339). „Wir können dennoch keine genaue Beschreibung des kreativen Aktes erwarten, denn er ist seinem Wesen nach unbeschreibbar. Der kreative Akt ist das Unbekannte, das wir als unergründbar hinnehmen müssen, bis es geschehen ist. Er ist das Unwahrscheinliche, das wahrscheinlich wird. Wir können lediglich ganz allgemein sagen, dass der kreative Akt das natürliche Verhalten eines Organismus ist, mit der Tendenz, dann einzutreten, wenn jener Organismus allem inneren und äußeren Erfahren offen gegenübersteht und wenn er frei ist, alle Arten von Beziehungen auf flexible Weise auszuprobieren. Aus dieser Vielfalt roh geformter Möglichkeiten wählt der Organismus, einem riesigen Computer gleich, die Möglichkeit, die sein inneres Bedürfnis am effektivsten befriedigt, jene, die eine wirksamere Beziehung zu der Umwelt herstellt, oder die, die eine einfachere und eher befriedigende Weise aufzeigt, das Leben wahrzunehmen.“

Es gibt gleichwohl eine Eigenschaft des kreativen Akts, die sich beschreiben lässt. Bei fast allen Produkten der Kreativität

bemerken wir eine Art Betonung, selektive Mechanismen, Ordnungsfaktoren waren am Werk, alles ein Versuch, das Wesen hervortreten zu lassen. Der Künstler malt Flächen oder Strukturen in vereinfachter Form; er ignoriert die winzigen Variationen, die in der Realität existieren. Der Wissenschaftler formuliert ein grundlegendes Gesetz über Beziehungen und lässt dabei alle besonderen Ereignisse oder Umstände unberücksichtigt, die seine nackte Schönheit verdecken könnten. Der Schriftsteller wählt jene Worte und Formulierungen, die seinem Ausdruck Einheitlichkeit verleihen. Wir können sagen, dass es sich um den Einfluß der spezifischen Person, des „Ich“ handelt. Realität existiert in einer Vielfalt verwirrender Fakten, doch gebe ich meiner Beziehung zur Realität eine Struktur; ich habe „meine“ Realität wahrzunehmen. Diese (unbewusst?) disziplinierte personale Selektivität oder Abstraktion gibt den kreativen Produkten ihre ästhetische Qualität.“ (1973, S. 345)

E.T. Gendlin: Über Kreativität und gesellschaftliche Rollen:

„Viele Menschen sind heute verwirrt, weil die alten Formen, die das Funktionieren des menschlichen Zusammenlebens gewährleisten sollten – und das früher auch taten – heute nicht mehr gültig sind. Heute können wir uns als Eltern beispielsweise nicht mehr so verhalten wie unsere Eltern, doch es gibt auch noch keine neuen Richtlinien, die wir befolgen können. Wir müssen uns von Fall zu Fall selber entscheiden, wie wir uns verhalten sollen, und stellen danach oft fest, dass wir gerade das Falsche getan haben. Und welches sind die angemessenen Rollen für Söhne und Töchter? Kann man eine eigene Persönlichkeit entwickeln und trotzdem ein paar Werte der Eltern übernehmen? Mit dieser Frage wird jeder junge Mensch konfrontiert. Was bis vor kurzem als Tugend galt, der Respekt vor den Eltern, scheint heute ein Hindernis zu sein, das man loswerden muß, um eine selbständige Persönlichkeit zu werden. Diese alten Verhaltensnormen waren einst sinnvoll. Die Mehrheit der Menschen – immer mit wenigen Ausnahmen – passte sich den Rollen an,

für die sie bestimmt waren und die ihnen einen inneren Halt verliehen. Nur eine kleine Schicht gebildeter und denkender Leute schuf sich eigene, neue Rollen und Verhaltensmuster.

Heute haben sich aber die Bedingungen, die Abhängigkeit von Regeln und Rollen und der Glaube an die Richtigkeit dieser Rollen verändert. Schließlich ist heute ein großer Teil der Gesamtbevölkerung gebildet und belesen. Die Kreativität und die kreativen Bedürfnisse der Menschen sind gewachsen, und deshalb sind die herkömmlichen Rollen heute zu eng geworden. Die Menschen beginnen zu entdecken, dass ihre Gefühle viel komplexer sind, als die gesellschaftlich akzeptierten Rollen es verlangen und ermöglichen.

Wie können weiterentwickelte Individuen eine bessere Gesellschaftsordnung schaffen? Das ist ein großes, ungeöstes Problem. Focusing ist ein Teil des Lösungsansatzes. Es lässt Menschen ihre eigene Richtung finden. Es kann eine Quelle für neue Muster sein, die von jedem Individuum neu geschaffen werden. Statt starrer Strukturen brauchen wir das ständige Schaffen von Strukturen. Das bedeutet nicht Strukturlosigkeit. Ohne Strukturen geschieht nichts. Es wäre ein ständiges, voraussehbares und verstehbares Restrukturieren. Soziale Institutionen könnten so strukturiert werden, dass sie von ihren Benutzern ständig restrukturiert werden können.“ (1998, S. 186)

Literatur:

- Gendlin, E. T. (1992) Thinking beyond Patterns: Body, Language and Situations. In: B. Ouden and M. Moen (eds.), The Presence of Feeling in Thought, New York: Peter Lang, S. 25 - 151
- Gendlin, E. T. (1998). Focusing Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, übers. v. K. Schoch, Hamburg: Rowohlt
- Rogers, C. R. (1973) Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten, übers. V. J. Giere, Stuttgart: Klett-Cotta
- Rogers, C. R. (1981) Der neue Mensch, übers. v. B. Stein, Stuttgart: Klett-Cotta
- Rogers, C. R. (1987) Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen, übers. v. G. Höhner und R. Brüseke, Köln: GwG
- Wittgenstein, L. (1984) Philosophische Untersuchungen. Frankfurt: Suhrkamp