

Der eigenen Stimme Ausdruck verleihen

**Einsatz von Bildkarten in Psychotherapie,
Beratung und Coaching**

Susanne Kempter



Impressum

CIP-Titelaufnahme der Deutschen Bibliothek:

Susanne Kempster

Der eigenen Stimme Ausdruck verleihen.

Einsatz von Bildkarten in Psychotherapie, Beratung und Coaching

Alle Rechte vorbehalten

© 2021 Susanne Kempster

ISBN 978-3-947502-55-4

Technische Redaktion: Meike Kappenstein

Cover-Design: Hanna Hoos

Cover-Foto: Tony Hofmann

Layout: Hanna Hoos

Herausgeber der „Schriften zur psychosozialen Gesundheit“:

Prof. Dr. Helmut Pauls

Prof. Dr. Frank Como-Zipfel

Dr. Gernot Hahn

ZKS Verlag für psychosoziale Medien:

Albrecht-Dürer-Str. 166

97204 Höchberg

info@zks-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	7
2	Was macht eine Fotografie zum Sinn-Bild[®]?	11
3	Allgemeine Grundlagen	23
3.1	Der personzentrierte Ansatz nach Carl R. Rogers	24
3.1.1	Personzentriertes Menschenbild	26
3.1.2	Organismus und Aktualisierungstendenz	29
3.1.3	Persönlichkeitsentwicklung	32
3.1.4	Die therapeutische Beziehung	35
3.1.5	Einordnung und Bewertung	39
3.2	Der Focusing-Ansatz nach Eugene T. Gendlin	40
3.2.1	Was ist Focusing?	40
3.2.2	Felt Sense	42
3.2.3	Prozessphilosophische Grundlagen	45
3.2.4	Sechs Focusing-Schritte	48
4	Bildkarten und Beratung	53
4.1	Bildkarten und Sprachfindung	53
4.1.1	Anwendungsschema der Sinn-Bilder [®]	55
4.1.2	Durchführungshinweise	57
4.1.3	Wirkweise der Sinn-Bilder [®]	58
4.1.4	Beispiel eines Sprachfindungsprozesses	60

4.2	Focusingorientierung und Parallelen zum personzentrierten Ansatz	63
4.2.1	Bildkarten als Focusingprozess	63
4.2.2	Sprachfindungsprozesse und der Personzentrierte Ansatz	65
5	Einsatz der Bildkarten in Beratungsprozessen	67
5.1	Möglichkeiten des Einsatzes	67
5.1.1	Bildkarten zur Prozessstrukturierung	68
5.1.2	Bildkarten zur inhaltlichen Klärung	71
5.1.3	Bildkarten zur Reflexion	73
5.1.4	Bildkarten in Gruppen	74
5.1.5	Praxisbeispiel 1: Abschlussgespräch	74
5.1.6	Praxisbeispiel 2: Blockade und Klärung	80
5.2	Leitlinien für die Arbeit mit Bildkarten	82
5.3	Chancen	83
5.4	Grenzen der Arbeit mit Bildkarten	85
6	Fazit und Ausblick	87
	Literaturverzeichnis	89
	Abbildungsverzeichnis	93
	Abkürzungsverzeichnis	94

1 Einleitung

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.

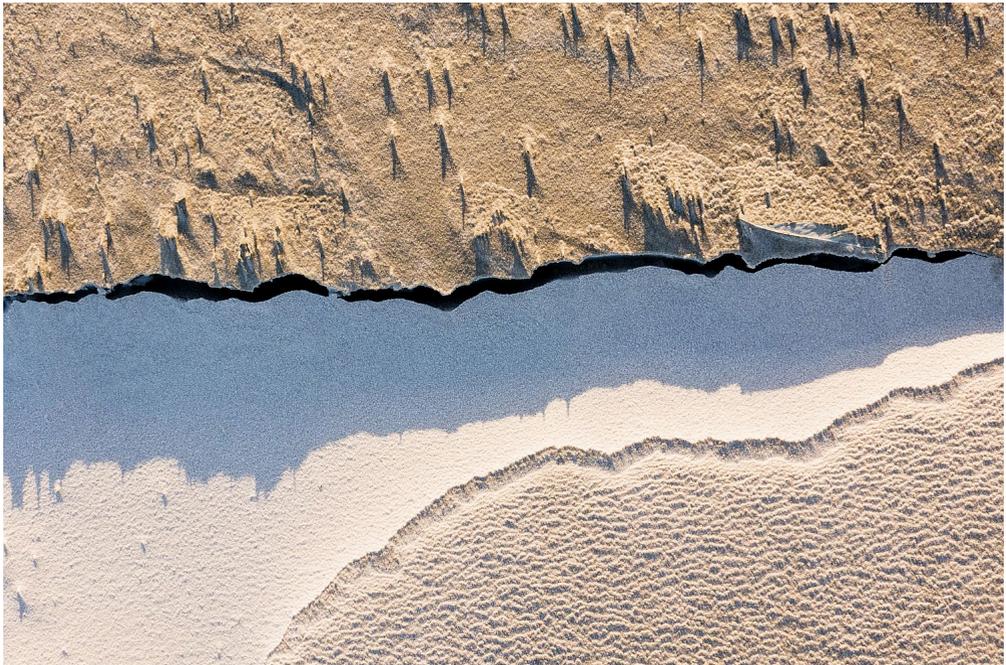


Abbildung 1: Bildkarte Nr. 195 (Sinn-Bilder[®], Hofmann, 2020b)

Ein Bild allein sagt zunächst nicht *mehr* als tausend Worte. Bilder können aber helfen, passende Worte zu finden für das, was gefühlt bereits da ist, aber noch nicht in Sprache gefasst werden kann.

Der von dem Philosophen und Psychotherapeuten Eugene T. Gendlin entwickelte Focusingansatz beschäftigt sich mit genau diesem *mehr* als das, was ein Mensch im Moment sagen kann. Das begriffliche Gebilde, das hinter Focusing steht, ist das Denken in Prozessen (vgl. Gendlin, 2016). Prozessdenken geht davon aus, dass in dem vagen körperlichen Gespür einer Person, dem sogenannten Felt Sense, bereits alles zu einer Situation enthalten ist, was eine adaptive Fortsetzung möglich macht. Er enthält *mehr* als die Person im Moment dazu schon sagen kann. Im Focusing wird mit dem Felt Sense gearbeitet, wodurch Veränderungen erlebt und neue Bedeutungen erfahren werden können.

Auf Basis dessen wurde die focusingorientierte Sprachfindungsmethode der Sinn-Bilder[®] entwickelt. Anhand fotografischer Bildkarten können aus einem vagen Gefühl klare Formulierungen kreiert werden. Das Explizieren von Erlebensinhalten und die kreative Entwicklung von Lösungs- und Handlungsmöglichkeiten aus Bildern macht die Methode für Beratungs- und Therapieprozesse interessant.

Über ein Bild können Menschen in Kontakt mit ihrem *mehr* kommen, dem *mehr* als die Worte, die wir bereits haben. Ein Bild kann helfen, in Resonanz mit uns selbst, dem, was in uns schon da ist, zu kommen. In diesem Buch wird gezeigt, wie mithilfe von Bildkarten Klient*innen in Therapie, Beratung oder Coaching in Resonanz mit ihrem eigenen Erleben gebracht werden können und wie dieses expliziert werden kann. Hierfür werden die Hintergründe solcher focusingorientierter Sprachfindungsprozesse am Beispiel personenzentrierter Beratung aufgezeigt, die ihre Anwendung veranschaulicht. Die personenzentrierte Beratung nach Carl R. Rogers wird dabei als Bezugsansatz herangezogen, weshalb deren Grundlagen unter 3.1 vorgestellt werden. Da sich Focusing aus diesem Ansatz heraus entwickelt hat, lassen sich die beiden Ansätze gut verbinden. Außerdem können Konzepte wie die personenzentrierte therapeutische

Grundhaltung gut mit der Sprachfindungsmethode verknüpft werden. Generell lässt sich die Methode der Sinn-Bilder[®] jedoch auch in andere Ansätze integrieren. Anschließend wird unter 3.2 eine Einführung zu Gendlins Focusingansatz gegeben, da dieser die Basis für die Sprachfindungsmethode der Bildkarten bildet. Wie die Bildkartenmethode in die professionelle Praxis integriert werden kann, wird in Kapitel 4 beispielhaft für den Kontext der (sonderpädagogischen) Beratung veranschaulicht. Unter 4.1 wird die vierschrittige Sprachfindungsmethode vorgestellt. Anschließend wird unter 4.2 ausgeführt, inwiefern sich die Methode am Focusingansatz orientiert und welche Parallelen zum personenzentrierten Ansatz gezogen werden können. Kapitel 5 widmet sich dem Einsatz der Bildkarten in Beratungsprozessen. Zu Beginn werden in Punkt 5.1 unter Einbezug zweier Praxisbeispiele verschiedene Möglichkeiten erarbeitet, wie die Bildkartenmethode konkret in Beratungsprozesse eingebunden werden kann. Welche Leitlinien für die Arbeit mit Bildkarten zu beachten sind, wird unter 5.2 ausgeführt, bevor unter 5.3 und 5.4 die Chancen und Grenzen der Methode diskutiert werden. In Kapitel 6 wird ein Fazit zu den Ergebnissen der Arbeit gezogen und ein Ausblick auf weiterführende Aspekte gegeben. Damit Sie als Leser*innen einen Eindruck davon bekommen, worum es sich bei den Sinn-Bildern[®] handelt, lassen wir deren Autor zunächst selbst zu Wort kommen. Im folgenden Kapitel beschreibt Tony Hofmann den Prozess des Fotografierens als solchen.

2 Was macht eine Fotografie zum Sinn-Bild[®]?

*Tony Hofmann*¹

Ich gebe Büchern manchmal neue Namen. Dadurch versuche ich, mir einen eigenen Reim auf das zu machen, was ich lese. Diese Titel passen dann meinem subjektiven Empfinden nach besser zu dem, was ein Buch für mich bedeutet, als der Original-Titel. Byung-Chul Hans kleiner Einführung in die Philosophie des Zen-Buddhismus habe ich den Alternativtitel „Das fastende Herz“ verpasst. Diese Formulierung verwendet der Autor selbst an einer Stelle seines Texts. Sie steht für mich stellvertretend für das gesamte Buch. Das fastende Herz eines Zen-Buddhisten, einer Zen-Buddhistin, macht sich ganz leer, so, wie der Wanderer Bashô dies auf seinen Reisen tut: Sein „ständiges Wandern ist eine Äußerung seines fastenden Herzens, das sich an nichts klammert, sich an nichts festbeißt“ (Han, 2002, S. 84). Bashôs Herz öffnet sich also auf freundliche Weise für das, was gerade ist, ohne etwas damit anstellen, ohne etwas daraus machen zu wollen.

Diese Haltung ist uns auch aus dem Focusing wohl vertraut. In diesem Artikel möchte ich zeigen, wie Zen über die klassische Focusing-Haltung, wie ich sie bisher verstand, hinausweisen könnte – und am Ende darin (für mich) doch wie-

¹Der Text wurde parallel im Focusing-Journal (Ausgabe Sommer 2021) unter dem Titel „Das fastende Herz. Kann Zen Focusing vorantragen? Überlegungen am Beispiel der künstlerischen Fotografie“ veröffentlicht.

der nach Hause gelangt. Damit es nicht bei rein theoretisierenden Überlegungen bleibt, entfalte ich meine Gedanken am Beispiel der künstlerischen Fotografie und der Wirkung der therapeutischen Bildkarten, die als deren „Nebenprodukte“ aus diesem Schaffensprozess herausfallen.

Das Lächeln des Buddha

Eigentlich kann man ja über Zen gar nicht schreiben. Weil Zen jenseits der Worte liegt. Han jedoch wagt es trotzdem, und zwar indirekt. Er schreibt zunächst aus philosophischer Sicht über verschiedene Zen-Themen, die auch in der westlichen Philosophie eine Rolle spielen. Dann kontrastiert er diese Inhalte mit Zen. Im Wesentlichen läuft das einfach darauf hinaus, dass er immer wieder auf andere Weise sagt „... und das ist auch nicht Zen“. Er dekliniert dabei die Klassiker durch – Descartes, Heidegger, Fichte, Buber – und immer wieder deutet er von deren Verneinung aus auf das eigentlich Unsagbare des Zen hin.

Auf diese Weise findet er dann doch Worte für das, was eigentlich gar nicht sagbar ist. Er spricht dabei meistens in Metaphern. So spricht er z.B. von einer archaischen Freundlichkeit, von einer Dezentrierung (einer Mitte also, die überall zugleich ist), und eben auch von einem fastenden Herzen. Das Fasten, das er hier beschreibt, ist jedoch nichts Tragisches, es hat nichts mit einem traurigen Verzicht zu tun. Sondern es geschieht in großer, freiwilliger Leichtigkeit: „Yüe-Shan lacht jedes Begehren, jedes Streben, jede Erstarrung und jede Versteifung weg, befreit sich in eine schrankenlose Offenheit, die von nichts begrenzt oder behindert ist. Er lacht sein Herz *leer*. Das mächtige Lachen entströmt dem ent-grenzten, ent-leerten und ent-innerlichten Geist“ (Han, 2002, S. 34).

Die Leere, die Han dabei referenziert, ist also nicht dasselbe, wie die Leere einer Depression: „Sie stellt vielmehr eine äußerste Bejahung des Seins dar“ (ebd., S. 51). Man lebt also, tritt man in die Leere des Zen ein, in einem durchaus mit Materie und Sinn erfüllten Raum, der aber etwas anderes ist, als die Verhaltensräume der Tiere es sind. Es ist auch nicht der mit einem (kognitiv verstehbaren) Sinn erfüllte symbolische Beziehungsraum der Menschen (Kul-

tur, Gesellschaft, Vereinbarungen, Werte und Normen). Der Raum der Leere ist ein Mehr-als-all-das. Es ist das Loslassen-von-Allem. Dies zeigt sich auch im heimatlosen Umherwandern der Mönche. Es ist ein Loslassen, das zugleich ein täglich neues Zu-Hause-Ankommen ist: „Das Nirgends-Wohnen stellt keine Weltflucht dar“ (ebd., S. 93). Da ist dann nur der Pflaumenbaum und dieser ist eine Realität, die keine dahinter liegende, keine verborgene oder irgendwie noch zu erreichende (Ziel-) Ebene mehr kennt: „Die Welt ist *ganz da* in einer Pflaumenblüte“ (ebd., S. 24).

Geht Zen über Focusing hinaus?

Wenn ich Han richtig verstehe, geht Zen sogar noch über die vorantragende Kreativität des Focusing hinaus. Mir war schon immer vage bewusst, dass mir in den philosophischen Denkstrukturen, in denen ich mich bisher bewegte, etwas gefehlt hat. Gendlin hat beispielsweise im Prozessmodell keine eigene Begrifflichkeit für diese spezielle Art von zen-artig gefüllter Leere. Das Modell endet zwar beim *großen offenen Raum* (vgl. Gendlin, 2016, Kapitel 8). Wenn wir Focusing betreiben, begeben wir uns in diesen kreativen Raum. Der Focusing-Raum ist jedoch für mich nicht dasselbe wie die Leere des Zen, weil auch der große, offene Raum bei Gendlin stets noch neue Symbolik gebiert. Er biegt sich gewissermaßen wie ein Pfeil zurück, in die Welt der symbolischen Beziehungen hinein, und ändert diese dann auf vorantragende Weise. Wenn wir unseren Felt Sense, unser ganzheitliches Gespür zu einer bestimmten Situation, befragen, weil wir ein Thema bearbeiten wollen, bekommen wir ja immer neue Begriffe, innere Bilder, emotionale Impulse usw. zurück. Diese können wir dann in die symbolischen Welten, in denen wir leben, einflechten oder einkreuzen. Wir treffen außerdem auch klare Entscheidungen, wir handeln, ändern etwas im Leben. Die Leere des Zen jedoch nimmt derartige Entscheidungen gar nicht mehr so richtig ernst. Sie erkennt sie zwar an, aber sie geht noch einen Schritt weiter. Sie lässt wirklich los.

Fehlt diese absolute, freundliche Leere dem Focusing, wie ich es bisher verstanden habe? Vielleicht beschäftige ich mich im Focusing noch viel zu oft mit konkreten Problemen, die gelöst werden müssen. Vielleicht ist Focusing, wenn ich es als eine abgegrenzte, erlernbare und in sich geschlossene Methode verstehe, noch gar nicht zu seiner vollen Blüte gebracht. Kann ich mir ein konsequent focusingorientiert gelebtes Leben vorstellen wie einen stetig voran fließenden Improvisationsprozess?

Ich habe lange mit der Improvisationskünstlerin Beatrice Theiler darüber gesprochen, wie sich eine Haltung beschreiben ließe, die ein solches Leben verwirklicht. Beatrice nennt das „Raumern“. Es gibt, wenn man raumernd lebt, keine gordischen Knoten mehr, die gelöst oder zerschlagen werden müssten. Focusing im klassischen Sinne wäre dann gar nicht mehr nötig, da ohnehin alles im Fluss wäre. Der Übergang vom konventionellen Denken, Leben und Handeln hin zum raumernden Denken, Leben und Handeln fühlt sich für mich an wie ein Durch-den-Hochnebel-wandern: Ich lasse mich von meinem Gespür leiten und laufe immer ungefähr dorthin, wo die Sonne heraus kommt. Hat man diesen Nebel einmal durchwandert, so ist fast überall nur noch Sonne, wie ein leuchtendes, strömendes Darüberhinaus, in dem ich mich lebendig zu Hause fühlen kann. Probleme erscheinen in dieser raumernden, sonnendurchströmten Welt wie schöne Ressourcen, die mir Kraft geben, da sie die Komplexität und damit die Fülle meines Lebens anreichern. Je diffiziler ein Problem ist, das ich lösen kann, desto interessanter wird das Leben, das ich lebe. Aber ich nehme es dann gar nicht mehr als Problem wahr, sondern da sind einfach nur noch viele intrikate Muster, die mich neugierig machen. Ich werde zum Künstler, der sich über alles gleichermaßen freuen kann, was mir begegnet – Problemthemen genauso, wie freudige Themen, schwierige und herausfordernde Situationen genauso, wie das, was im Bayrischen „a g'mahte Wiesn“ genannt wird.

Vielleicht würde auch eine echte Zen-Meisterin über uns lachen, wenn wir Probleme zu lösen versuchen, da sie von vornherein in einer „erfüllte[n], gelassene[n] Gegenwart“ (Han, 2002, S. 112) lebt: „Diese gelassene Zeit lässt

die Zeit der Sorge hinter sich“ (ebd.). Oder anders gesagt: Da ist noch immer sehr viel „Ego“ im Focusing, wie ich es bisher verstand, mit drin. Was wäre also, wenn ich auch über dieses Ich noch lachen würde, und mich noch mehr in die offene Freundlichkeit hinauswagte, die das Haben von Problemen überflüssig macht? Was wäre, wenn ich mir erlauben würde, noch mehr über das Haben-Können-von-Problemen als solches zu lachen? Was wäre, wenn ich die Focusingpraxis, wie ich sie bisher kenne, noch mehr mit dem Zen-Spirit anreichern würde? Was wäre, wenn ich raumernder leben würde? Vielleicht würden meine Alltags-Interaktionen dann weicher, fließender werden: „Das Lachen entspringt jener Ungezwungenheit, die das Ich aus seiner Starre befreit“ (ebd., S. 115). Vielleicht entstünde dann eine Art von Leben, das noch mehr im alltäglichen Sein der voran fließenden Prozesse ankommt, sich weniger auf fest umrissene Aufgaben begrenzt, die zu lösen oder zu erledigen sind. Ein Leben, das diese Aufgaben zwar noch immer zu erledigen versucht, und dies auch tut – und sich zugleich darüber kaputt lachen kann, dass sie überhaupt vorhanden sind.

Zen in einer Kameralinse

Ich weiß nicht, ob ich das, was die Zen-Buddhisten meinen, wirklich verstehe. Ich habe mein Leben ja nicht im Kloster verbracht. Zwar meditiere ich regelmäßig, aber dennoch lebe ich ein weltliches Leben. Vielleicht muss man, um Zen wirklich verstehen zu können, mit Haut und Haaren in dessen Praxis eintauchen. Zen ist eben kein begriffliches Gedankengebäude, sondern das durch und durch zen-artig gelebte Leben selbst. Und auch die oben beschriebenen Überlegungen könnte man als weltfremd bezeichnen. Wenn Probleme da sind, dann sind sie nun mal da und schmerzen. Um diese Tatsache komme ich erstmal nicht herum.

Vielleicht ist es deshalb sinnvoll, meine Gedanken zunächst mal nur probenhalber auf einem eng umrissenen Gebiet auszutesten. Nicht, um dort völlig ernst zu machen mit dem Zen, sondern um, wie ein empirischer Wissenschaftler, Er-

fahrungen zu sammeln und Schlussfolgerungen zu ziehen. Dies möchte ich in den nächsten Abschnitten versuchen.

Das Gebiet, auf dem ich am ehesten in eine zen-artige Leere eintauche, ist für mich die Fotografie. Manchmal, wenn ich, mit der Kamera in der Hand, den Nebel da draußen am Fluss betrachte, spüre ich tief in mir eine tiefe, alte Resonanz. Ich werde erinnert an etwas, was ich längst vergessen glaubte. Wenn Han in seinem Buch von der „archaischen Freundlichkeit“ des Zen spricht, so fühlt sich das für mich ganz ähnlich an, wie das, was ich dort am Fluss erlebe. Dann ahne auch ich eine archaisch-freundliche Verwandtschaft von mir mit den Bäumen, die da still im Nebel stehen.

Diese Freundlichkeit ist für Han „älter als das 'Gute', älter als jedes moralische Gesetz“ (Han, 2002, S. 121). Es wertet nicht. Manchmal gelingt es mir, einen Schimmer dieses archaischen Nicht-Wertens auch auf meinen Fotografien erlebbar werden zu lassen. Dann bin nicht mehr ich hier und mein Motiv ist dort drüben, sondern wir sind, obwohl wir noch immer getrennt sind, zugleich auch ein ineinanderfließendes Ganzes. Wir sind zwei und eins zugleich. Und das scheint mir fast so etwas wie ein Erfolgsrezept zu sein. Ein Rezept jedoch, das man nicht intentional befolgen kann. Die wirklich guten Fotos können nur dann entstehen, wenn es mir gelingt, mein Motiv wirklich los zu lassen, so, wie ein Zen-Mönch sein Begehren loslässt. Ich mache mich selbst zum Niemand, so, wie der Zen-Maler, den Han beschreibt: Dieser „spiegelt die Landschaft niemandig in sich. Die Landschaft malt die Landschaft“ (ebd., S. 75).

Wenn ich fotografiere, versuche ich also nicht, eine bestimmte, vorab bereits durchdachte Botschaft, die mir wichtig ist, in das Bild einzubetten. Der Sinn eines guten Fotos ist nicht vorab in mir gegeben, als etwas bereits Fertiges oder Vorhandenes. Es ist vielmehr so, dass ich versuche, dem, was an einem Ort spürbar ist – ja, dem Ort selbst – auf dem Bild einfach einen freien Raum zu schenken. Vielleicht mag Ihnen diese Ausdrucksweise etwas ungewohnt vorkommen. Es ist auch für mich etwas ungewohnt, den magischen, sensiblen, oft auch zerbrechlichen Augenblick, in dem ein gutes Foto entsteht, in verstehbare

Worte zu fassen. Vielleicht könnte man es so ausdrücken: Der Ort darf sich auf dem Foto selbst ausdrücken, ich stelle ihm hierfür nur einen Rahmen zur Verfügung. Ich erlaube ihm, ja lade ihn regelrecht ein, sich mir gegenüber verletzlich zu zeigen.

Freiraum als Vorbedingung

Damit dies gelingen kann, brauche ich eine bestimmte innere Haltung, die uns aus dem Focusing wohlvertraut ist. Ich versuche, mich ganz leer zu machen, leer von dem, was mich gerade beschäftigt im Leben: Projekte, an denen ich arbeite, Konflikte, die ungeklärt sind, Aufgaben, Beziehungsthemen und so weiter. All das gehört zwar auch noch zu meinem Leben dazu, wenn ich auf Foto-Tour bin. Dennoch gelingt es mir oft ganz gut, einen künstlerischen Freiraum zwischen mir und dem Alltag zu erschaffen. Das heißt: Ich stelle diese Alltags-Inhalte im Moment des künstlerischen Schaffens aus meinem Bewusstsein hinaus. Oder, um es in Hans Worten zu sagen: Ich lasse mein Herz vom Alltag fasten. Dann wird ein Freiraum, eine mit dem Motiv erfüllbare Leere spürbar.

Das, was ich durch die Kamera betrachte, ist dann kaum noch direkt beeinflusst von aktuellen Themen, und auch von Intentionen und Vorstellungen davon, wie etwas „richtig“ dargestellt werden sollte. Ich denke auch nicht darüber nach, für wen ich diese Fotos mache und wofür ich sie verwenden könnte. All das spielt dann keine Rolle mehr. Nur das, was da ist, zählt. Man könnte dies auch als eine Haltung der Demut vor dem Motiv beschreiben. Nicht ich entscheide, sondern das Motiv bestimmt, wie es sich mir zeigt. Was einzig leitend wirkt, bevor ich den Auslöser betätige, ist mein Gespür für Ästhetik. Erst an dieser Stelle kommt mein „Ich“ wieder mit herein. Erst hier beginne ich, ganz im klassischen Sinne, Focusing zu betreiben. Ich halte dann den Sucherausschnitt als Ganzes in meinem Gewahrsein und spüre es, wenn alle Proportionen ungefähr gleich gewichtet sind. Ein Felt Sense, mein Gespür für Stimmigkeit also, leitet mich. Ich befrage dieses Gespür darüber, was ich wie tun kann – so würde ich beispielsweise nicht auslösen, wenn ich das Gefühl hätte, dass die rechte

Bildhälfte sich „schwerer“ anfühlt, als die linke, dass mehr Gewicht, mehr Intensität, mehr Inhalt nur einseitig vorhanden ist oder dass bestimmte Bildteile unterrepräsentiert sind.

Das Was ist egal, das Wie nicht

Was ich darstelle, ist somit letztlich fast egal. Vermutlich lässt sich alles so fotografieren, dass es interessant wird, wenn ich ihm in dieser Haltung der Demut begegne. Das Offene, das ich in Hans Zeilen über Zen erkenne, ist auch auf meinen Fotos „zwischen den Zeilen“ ahnbar. Ich glaube, dass Menschen, die meine Bilder betrachten, spüren intuitiv, die Dinge nicht so eng sind, wie sie zunächst scheinen. Sie bemerken, dass alles in Veränderung begriffen, dass eben alles prozesshaft-lebendig ist. Das, was ich selbst im Moment des Auslösens sehe und meine eigene Lebendigkeit, die ich dabei empfinde, wenn sich ein Ort mir öffnet – all das wird im abgelenkten Motiv als ein visuelles Ganzes zusammengeführt. Meine eigene Berührbarkeit, die zugleich auch die Verletzlichkeit des Motivs ist, wird im Moment des Auslösens in Farben und Formen gegossen. Das mag einer der Gründe dafür sein, warum meine Bilder in Therapie- und Beratungsprozessen so gut funktionieren. Menschen erkennen ihre eigene innere Empfindsamkeit „dort draußen“, in den Bildern, wieder. Etwas in meinen Bildern resoniert mit dem, was psychisch in einer Betrachterin vor sich geht. Diese Erfahrung habe ich schon sehr oft gemacht, viele Rückmeldungen von Menschen, die die Karten professionell einsetzen, bestätigen es.

Ich mache mich, wenn ich fotografiere, dem Ort gegenüber verletzlich und der Ort antwortet mir mit einer Öffnung. Wenn ich davon spreche, dass er sich zeigt, so bedeutet dies, dass ich alle Vorurteile bei Seite lasse, um den Ort so zu sehen, wie er wirklich ist. Das überträgt sich vermutlich auch auf die Betrachter der Fotografien – sie erkennen sich und ihre Themen in den Bildern so, wie sie eigentlich sind: ungeschminkt und pur. Wenn ich beim Fotografieren vorher glaubte, zu wissen, was ich sehe, öffnet sich vor meinem Auge nun eine Realität, die realer ist, als meine Erwartung von dem, was ich zu sehen bekommen würde.

Ich sehe dann nicht nur das, was meinen Stereotypen entspricht (z.B. die typisch idyllische Blumenwiese), sondern ich sehe auch den liegengelassenen Müll am Wegesrand. Erst, wenn ich diesen kleinen Schmerz, diese kleine Enttäuschung zulasse, mich auch ihr gegenüber verletzlich mache, beginnt mein Motiv zu mir zu sprechen. Es mag sein, dass Menschen, die meine Bilder betrachten, genau deshalb im Betrachten auch ihre eigene Verletzlichkeit leichter annehmen können.

Die Fotografie ist für mich reine Meditationspraxis. Ich lasse mein Herz fasten, hänge es nicht an die Dinge, die ich ablichten will. Wenn es mir gelingt, mich ganz leer zu machen, so werde ich reich beschenkt. Die Bilder, die dabei entstehen, rühren vielleicht auch an die große Leere der Betrachterinnen und Betrachter, eine Leere, die eine unendliche Fülle impliziert. Vielleicht enthalten sie eine frohe Botschaft: Hab keine Angst davor, deinen Schmerz anzuschauen und loszulassen. Schmerzlich erlebte Probleme sind nichts anderes, als symbolische Realitäten. Es gibt ein Mehr, das größer und offener ist, als das, worin du gerade feststeckst. Du darfst ins Fließen, in Bewegung kommen. Hab den Mut, auch dich selbst ganz leer zu machen und das anzuerkennen, was ist – so, wie es eben ist. So kann es sich denn, wenn es das wirklich möchte, auch verändern. Dies sage ich als (noch) Focusing-Mann. Als Zen-Meditierender jedoch erkenne ich zugleich (schon), dass es irgendwie auch egal ist, ob es das tut. Und auch die Worte dieses Artikels sind (aus einer Zen-Haltung heraus gesprochen) für mich nichts anderes, als symbolische Realitäten, die es wieder loszulassen gilt. Wenn sie veröffentlicht sind, dann ist es vielleicht ein bisschen so, als hätten sie gar nicht existiert, als hätte ich eigentlich gar nichts gesagt (Han, 2002, S. 84):

*Selbst wenn ich spräche,
die kalten Lippen wären
nur Wind des Herbstes.*

(Bashô)



Abbildung 2: Aufnahme vor dem innerlichen Loslassen (d.h. ohne „Zen-Spirit“): Das Bild wirkt insgesamt unruhiger, die einzelnen Bildelemente sind nicht klar aufeinander bezogen, sondern wirken ähnlich wie „Mikadostäbchen“ einfach lose aufs Bild geworfen. Zwar wirkt dies auch irgendwie interessant, besonders aufgrund der bunten Farben, jedoch bleibt es für mich eher ein „Allerweltsbild“. (Archiv Tony Hofmann)



Abbildung 3: Aufnahme nach dem innerlichen Loslassen (d.h. mit „Zen-Spirit“): Das Bild wirkt insgesamt ruhiger, die einzelnen Bildelemente sind ein in sich konsistentes komplexes Ganzes. Insgesamt enthält es weniger Bildelemente als Bild 1, d.h. auf den ersten Blick wirkt es etwas langweiliger. . . wenn ich jedoch mit dem Foto verweile, entfaltet es eine Art von Sog. . . es zieht mich in sich hinein. (Archiv Tony Hofmann)

3 Allgemeine Grundlagen

Im ersten Kapitel werden die theoretischen Grundlagen für die Arbeit mit Sinn-Bildern[®] herausgearbeitet, bevor diese in den darauffolgenden Kapiteln verknüpft und angewendet werden.

Zunächst wird unter 3.1 der personenzentrierte Ansatz nach Carl R. Rogers vorgestellt. Der Ansatz bildet als differenzierte Theorie einer psychosozialen Beratung und Psychotherapie das Fundament für die Arbeit mit den Bildkarten. An späterer Stelle wird beispielhaft am personenzentrierten Ansatz gezeigt, wie Sinn-Bilder[®] bereichernd in die Beratungspraxis integriert werden können. Der personenzentrierte Ansatz wurde ausgewählt, da er methodisch sehr offen ist und sich gut mit der später beschriebenen Sprachfindungsmethode (4.1) verknüpfen lässt. Aus der besonderen personenzentrierten Haltung, die im Kontext der therapeutischen Beziehung (3.1.4) beschrieben wird, lassen sich außerdem grundlegende Leitimpulse für eine Arbeit mit Bildkarten auch im Rahmen anderer Beratungsansätze ableiten.

Als theoretisch-methodische Grundlage für die Arbeit mit Bildkarten wird anschließend unter 3.2 der Focusingansatz nach Eugene T. Gendlin vorgestellt, da die Sprachfindungsmethode als Hilfestellung für Focusingprozesse entworfen wurde. Focusing und der personenzentrierte Ansatz lassen sich besonders gut miteinander verknüpfen, da Gendlin zunächst Mitarbeiter von Rogers war und von dessen Ansatz stark geprägt wurde. Den Focusingansatz entwickelte er jedoch als etwas Eigenständiges aus seiner Philosophie heraus und wandte ihn erst nachträglich auf die Psychotherapie an. Mithilfe der Bildkarten können somit focusingorientierte Ideen wieder in den personenzentrierten Ansatz zurück-

gespielt werden. Außerdem kann die personenzentrierte Haltung, die im Rahmen der therapeutischen Beziehung (3.1.4) als zentrales Moment der personenzentrierten Beratung beschrieben wird, auf die Arbeit mit den Bildkarten übertragen werden.

3.1 Der personenzentrierte Ansatz nach Carl R. Rogers

Der personenzentrierte Ansatz wurde Mitte des 20. Jahrhunderts maßgeblich durch den amerikanischen Psychologen und Psychotherapeuten Carl R. Rogers (1902-1987) begründet. Er entwickelte sich in Abgrenzung zu den bisherigen tiefenpsychologischen Ansätzen der Psychoanalyse Sigmund Freuds, der Individualpsychologie Alfred Adlers und der Psychologie Carl Gustav Jungs sowie zur behavioristischen Lerntheorie. Der personenzentrierte Ansatz gilt als der Grundstein für eine neue „dritte psychologische Kraft“: Die humanistische Psychologie. Zusammen mit Maslow und Bühler wirkte Rogers auch zentral bei der Gründung der „Gesellschaft für Humanistische Psychologie“ 1962 mit. Gemein ist den humanistischen Ansätzen, im Gegensatz zu den anderen beiden großen psychologischen Strömungen (Tiefenpsychologie und Lerntheorie), dass das erfahrende Subjekt in den Mittelpunkt gerückt wird. Seine sinnlichen Möglichkeiten, Intentionalität und Verstehensprozesse bilden als subjektive Realität den Betrachtungsgegenstand der humanistischen Psychologie (vgl. Kriz, 2007, S. 16f.).

Der personenzentrierte Ansatz wird oft auch als non-direktiv oder klientenzentriert bezeichnet, für die therapeutische Form hat sich in Deutschland der Begriff Gesprächspsychotherapie herauskristallisiert. Hervorzuheben ist, dass Rogers selbst keine scharfe Grenze zwischen Beratung und Therapie zieht. Das Vorgehen wird vielmehr als grundlegende Methode gesehen, Individuen im direkten Kontakt helfend zu begegnen, sodass sie ihre Einstellungen und ihr Verhalten

verändern können (vgl. Rogers, 2018, S. 17). Inzwischen wird auch im personzentrierten Ansatz zwischen Beratung als Hilfestellung bei der Bewältigung persönlicher Probleme und Psychotherapie als Behandlung von Menschen mit seelischen Störungen unterschieden (vgl. Sander, 2003, S. 49). Die Unterschiede beziehen sich jedoch lediglich auf die Rahmenbedingungen, die Profession und die Zielgruppe. Deswegen können die grundlegenden Konzepte des personzentrierten Ansatzes inhaltlich sowohl auf das Feld der Beratung als auch der Psychotherapie angewandt werden. Rogers selbst arbeitete viele Jahre an einer heilpädagogischen Beratungsstelle für Kinderfragen (vgl. Rogers, 2016a, S. 15f.), bevor er sich der Therapieforschung zuwendete und diese als innovativer empirischer Forscher und Methodiker revolutionierte (vgl. Kriz, 2007, S. 15f.). Zugleich entwickelte Rogers auf Basis seiner Forschung mit dem personzentrierten Ansatz eine philosophisch fundierte Welt- und Lebensanschauung. Im Zentrum steht die Frage, wie zwischenmenschliche Beziehungen gestaltet sein können, um persönliches Wachstum und Veränderungsprozesse zu unterstützen. Basis hierfür bildet die Annahme, dass jeder Mensch über ein Wachstumspotential verfügt, das in einer förderlichen Beziehung freigesetzt werden kann. Aufgrund seiner Breite beeinflusste der Ansatz viele sozialpsychologische Disziplinen und Arbeitsfelder, wie etwa Pädagogik, Heil- und Sonderpädagogik und Soziale Arbeit, und wirkte sogar bis in die Friedenspolitik hinein (vgl. Stumm und Keil, 2003, S. 233f.).

Im Folgenden wird zunächst das personzentrierte Menschenbild mit Bezug auf die philosophischen Grundlagen vorgestellt, bevor die Aktualisierungstendenz sowie andere zentrale Konzepte der Persönlichkeitsentwicklung erklärt werden. Anschließend wird die therapeutische Beziehung als Wirkfeld mit den drei weit bekannten Haltungsveriablen (Kongruenz, bedingungslose Wertschätzung und Empathie) erörtert, woraufhin sich eine Einordnung und Bewertung des Ansatzes anschließen.

3.1.1 Personzentriertes Menschenbild

Das personzentrierte Menschenbild lässt sich Schmid (2007, S. 39) folgend so zusammenfassen: Der Mensch trägt in sich selbst sowohl die Fähigkeit als auch die Tendenz zur Entwicklung seiner selbst, bedarf für diese Entwicklung jedoch der Beziehung.

Schon in diesem Satz kommt das für das personzentrierte Menschenbild konstitutiv-dialektische Spannungsverhältnis zwischen Selbstständigkeit und Beziehungsangewiesenheit zum Ausdruck. Anhand dieser Dialektik seines Personverständnisses lassen sich die philosophischen Richtungen, die Rogers Arbeit stark beeinflussten, nachzeichnen.

Dialektisches Personverständnis

Im personzentrierten Ansatz steht das Verständnis von *Person als Selbstständigkeit* dem Verständnis von *Person als In-Beziehung-Sein* gegenüber. Im *substantialen*, individualen Personbegriff wird der Mensch durch seine Selbstständigkeit, Autonomie, Einzigartigkeit, Selbstbestimmung und Würde gekennzeichnet. Der Mensch wird in seiner Person als Einheit betrachtet, worin die ganzheitliche Perspektive des personzentrierten Ansatzes zum Ausdruck kommt. Personsein bedeutet hier Aus-sich- und Für-sich-Sein. Dem gegenüber steht ein *relationaler*, dialogischer Personbegriff. Hier wird der Mensch aus der Beziehung, dem Dialog heraus, über seine Verbindung zur Welt, seine Angewiesenheit auf andere, somit über Solidarität und Verantwortung gekennzeichnet: Personsein als Aus- und In-Beziehung-Sein, als Auf-Andere-angewiesen-Sein, als Von-Anderen-her- und Für-Andere-Sein (vgl. Schmid, 2007, S. 36ff).

Philosophische Grundlagen

Philosophisch folgt Rogers zum einen der Phänomenologie mit Husserls Begriff der „Lebenswelt“, indem im personzentrierten Ansatz das erfahrende Subjekt

mit seiner subjektiven Realität in den Mittelpunkt gerückt wird. Rogers beschäftigte sich mit der phänomenologischen Perspektive der europäischen Philosophen nicht direkt, sondern mittelbar über die amerikanische Gestalt- und Wahrnehmungspsychologie, vor allem von Köhler, Snygg und Combs. Der phänomenologischen Perspektive zufolge wird das Verhalten eines Individuums vor allem durch dessen subjektive Wahrnehmungen und Interpretationen der Dinge (das phänomenale Feld) anstelle der realen Umgebung bestimmt (vgl. Spielhofer, 2003, S. 241).

Ebenfalls starken Einfluss nahm die Existenzphilosophie, etwa mit Kierkegaard und Buber, die sowohl die substanzielle als auch die relationale Perspektive hervorheben. Parallelen zwischen Rogers und der existenzphilosophischen Perspektive zeigen sich in der Betonung der Einzigartigkeit und Autonomie des Menschen, der erst noch werden muss, der seine „Existenz“ erst noch verwirklichen wird und dem hierfür verschiedenste Möglichkeiten offen stehen (vgl. Kriz, 2007, S. 17). Auch die von Rogers formulierte Selbstaktualisierungstendenz (s. 3.1.2) als die Fähigkeit zur Gewährwerdung, die subjektive Erfahrung als oberste Autorität sowie die Wahlfreiheit entstanden in existenzphilosophischer Tradition. Im Kontext von Authentizität und Selbstentfremdung in der Arbeit mit seinen Klient*innen bezieht sich Rogers gerne auf Kierkegaard (1924): „Das Selbst zu sein[,] das[s] man in Wahrheit ist“ (zit. nach Rogers, 2016b, S. 167). Indem Rogers den Menschen über dessen Angewiesensein auf die Beziehung definiert, also die mitmenschliche Bezogenheit zum fundamentalen Merkmal erhebt, folgt er ebenfalls existenzphilosophischen Denkweisen (vgl. Stumm, 2003, S. 96f.).

Zentral prägend war an dieser Stelle für Rogers die Begegnungsphilosophie Martin Bubers (2011), der die dialogische Existenz des Menschen in seinem Werk „Ich und Du“ herausarbeitet:

Der Mensch wird am Du zum Ich. Gegenüber kommt und entschwindet, Beziehungsereignisse verdichten sich und zerstieben,

und im Wechsel klärt sich, von Mal zu Mal wachsend, das Bewußtsein des gleichbleibenden Partners, das Ichbewußtsein. Zwar immer noch erscheint es nur im Gewebe der Beziehung, in der Relation zum Du, als Erkennbarwerden dessen, das nach dem Du langt und es nicht ist, aber immer kräftiger hervorbrechend, bis einmal die Bindung gesprengt ist und das Ich sich selbst, dem abgelösten, einen Augenblick lang wie ein Du gegenübersteht, um alsbald von sich Besitz zu ergreifen und fortan in seiner Bewußtheit in die Beziehungen zu treten. (S. 28f.)

Buber beschreibt eindrücklich, wie der Mensch erst in der Begegnung mit anderen zu seiner Identität findet: „Person erscheint, indem sie zu andern Personen in Beziehung tritt“ (Buber, 2011, S. 61).

Dieses *substanzial-relationale Menschenbild* bildet die Basis von Rogers Denken. Es durchzieht alle Kernkonzepte des personenzentrierten Ansatzes. Indem Rogers den Menschen als substanzial-relational begreift, kontrastiert er sowohl mit einem individualistisch-privatistischen als auch kollektivistischen Menschenbild (vgl. Schmid, 2007, S. 39). Hierin lässt sich letztlich auch eine politische Dimension des personenzentrierten Ansatzes erkennen. So kann das substanzial-relationale Menschenbild auch als Forderung nach einer Gesellschaft verstanden werden, die sich jenseits egozentrischer, ausbeutend kapitalistischer oder vereinheitlichend kommunistischer Orientierungen bewegt:

Die Gesellschaft wird entscheiden müssen, ob sie das Recht, Entscheidungen zu fällen und zu kontrollieren, auf die Menschen verteilen möchte, oder ob sie eine solche Kontrolle in den Händen autoritärer Führer oder selbst ernannter Eliten konzentriert sehen will. Dieses ist eine alles entscheidende Frage. (Rogers, 1975, S. 153)

Das Hin- und Herpendeln zwischen Substantialität und Relationalität bildet die Basis für Rogers Denken und lässt sich anhand der im Folgenden geschilderten Konzepte nachvollziehen.

3.1.2 Organismus und Aktualisierungstendenz

Die menschliche Natur gilt im personenzentrierten Ansatz in ihrem innersten Kern als grundsätzlich vertrauenswürdig. Hier grenzt sich der personenzentrierte Ansatz von anderen Richtungen ab, wie etwa der Psychoanalyse, in welcher mit den Trieben die tiefsten Instinkte als den Menschen beherrschend und destruktiv verstanden werden (vgl. Rogers und Wood, 2013, S. 136). „[D]er innerste Kern der menschlichen Natur, die am tiefsten liegenden Schichten der Persönlichkeit, [...] ist von Natur aus positiv – von Grund auf sozial, vorwärtsgerichtet, rational und realistisch“ (Rogers, 2016b, S. 99f.). Wenn Menschen ihre Natur frei entfalten (etwa im Rahmen einer therapeutischen Beziehung) und zu ihrem wahren Selbst werden können, vollzieht sich dies als eine Entwicklung hin zu einer integrierten Ganzheit. Als innerer Kern der menschlichen Persönlichkeit ist „der Organismus selbst [...], in seinem Wesen sowohl selbsterhaltend als auch sozial“ (ebd., S. 100f.). Hier zeigt sich die zuvor beschriebene Dialektik zwischen substanzialem Menschenbild in der Selbstverwirklichung und -erhaltung sowie relationalem Menschenbild im Sozialein.

Aktualisierungstendenz

Dass der Organismus vorwärtsgerichtet ist und sich selbst erhält, beschreibt Rogers (2016a) als eine „dem Organismus innewohnende Tendenz zur Entwicklung all seiner Möglichkeiten; und zwar so, dass sie der Erhaltung oder Förderung des Organismus dienen“ (S. 26). Hutterer (1992) fasst die *Aktualisierungstendenz* folgendermaßen zusammen:

Sie sei selektiv (erhaltend und entwicklungsorientiert), gerichtet (auf Autonomie, Selbstregulierung, Differenzierung, komplexe Organisation, Wechselseitigkeit, Entwicklung von konstruktiven und sozialen Lösungen, Wertsteigerung und Transparenz), ständig gegenwärtig und eine grundlegende, ganzheitliche Kraft und Funktionsfähigkeit, auch wenn sie in den verschiedensten Bedürfnissen zum Ausdruck kommen kann. (zit. nach Kriz und Stumm, 2003, S. 19)

Die Aktualisierungstendenz wird als einziges Axiom des personenzentrierten Ansatzes vorangestellt. Sie liefert die Begründung, warum der menschliche Organismus grundsätzlich vertrauenswürdig ist. Außerdem legt Rogers (2016a) viel Wert darauf, die Tendenz im Kontext der Gesamtheit des Organismus zu verstehen. Der Organismus funktioniert immer als Ganzheit. „Es gibt keine Homunkuli, keine anderen Energie- und Aktionsquellen in diesem System“ (S. 27). Andere Konstrukte der personenzentrierten Theorie wie etwa das Selbst beschreibt Rogers als Erscheinungsformen der Aktualisierungstendenz (vgl. ebd., S. 26f.). Sie bildet „die zentrale Energiequelle im menschlichen Organismus“ (Rogers, 1977, zit. nach Schmid, 2007, S. 40). Ein Beispiel für die Aktualisierungstendenz ist etwa die Entwicklung des Kindes. Es erlernt nach und nach immer neue Fähigkeiten wie sprechen und gehen, um sich immer effektiver und befriedigender mitzuteilen und fortzubewegen.

Aufgrund verschiedenster Umweltfaktoren kann es aber auch dazu kommen, dass die Aktualisierungstendenz verschüttet wird. Sie wird gehemmt oder blockiert und kann nur noch verzerrt agieren, was zu sozial destruktivem Verhalten führt (vgl. Rogers, 2013, S. 41). Solch eine Verzerrung oder Blockade indiziert Beratung oder Therapie (oder auch therapeutisch-pädagogisches Handeln wie etwa in der Sonderpädagogik). Selbst bei massiver Hemmung, Behinderung oder Deformierung lässt sich die beschriebene Tendenz dennoch in jedem Menschen finden. So werden auch von außen sinnlos scheinende oder schädigende

Verhaltensweisen als Ausdruck des inneren Strebens nach Wachstum und Werden von Menschen betrachtet, die auf keine anderen Handlungsmöglichkeiten zurückgreifen können (vgl. Breitenbach, 2019, S. 37).

Auch in der Natur sind formative Tendenzen vorhanden (vgl. Kriz und Stumm, 2003, S. 20). Das Wachstum der Pflanzen, die Anpassung eines Ökosystems an sich ändernde klimatische Bedingungen und letztlich die gesamte Evolution kann als Ausdruck jener umgestaltenden Kraft gelten, die allem Leben innewohnt.

Selbstaktualisierungstendenz

Als spezifisch menschlich wird die *Selbstaktualisierungstendenz* verstanden, die für die Entwicklung des „Selbst“ verantwortlich ist. Sie stellt zwar einen Teil der zuvor beschriebenen Aktualisierungstendenz dar, wird als dynamische Struktur jedoch innerhalb der psycho-sozialen Entitäten (anstelle des bio-somatischen Bereichs bei der Aktualisierungstendenz) lokalisiert. Das *Selbst* beschreibt Kriz (2007) in diesem Zusammenhang als „Struktur der symbolisierten Erfahrungen, die für die bewussteinfähige, reflexive Beschreibung aktueller Erfahrungen wesentlich ist. Dazu gehören auch die sich selbst zugeschriebenen charakteristischen Eigenschaften und Werthaltungen“ (S. 29).

Rogers hebt mehrfach hervor, dass es sich bei den beschriebenen Konzepten nicht nur um bloße Überlegungen handelt, sondern dass diese aus seinen eigenen und den klinischen Erfahrung seiner Kolleg*innen heraus entwickelt wurden (vgl. Rogers, 2016b, S. 99f.).

Zuletzt ist anzumerken, dass Aktualisierung sich nicht im Menschen isoliert vollzieht, sondern förderliche Bedingungen „von außen“ braucht. Indem der Mensch einer förderlichen Beziehung (s. 3.1.4) bedarf, um sein Wachstumspotential zu entfalten, verschränken sich hier wieder substanzielles und relationales Menschenbild (vgl. Schmid, 2007, S. 41). Kriz und Stumm (2003, S. 20) weisen

in diesem Zusammenhang auf die Nähe des personzentrierten Ansatzes zu den Selbstorganisationstheorien der später entwickelten Systemtheorien hin.

3.1.3 Persönlichkeitsentwicklung

Über die ausdifferenzierte Theorie Rogers zur Persönlichkeitsentwicklung des Menschen soll an dieser Stelle nur ein Überblick anhand einiger zentraler Konzepte gegeben werden.

Bewusstheit und Selbstkonzept

Zentral für die menschlichen Persönlichkeitsentwicklung ist die *Bewusstheit* des Erlebens. Indem „der Mensch der gewöhnlichen Erfahrung die volle unverzerrte Bewußtheit seines Erlebens – seiner sensorischen und innerorganischen Reaktionen – hinzu[fügt]“ (Rogers, 2016b, S. 111), wird er die Person, die er wirklich ist – oder mit Kierkegaard (s. 3.2.3): das Selbst, dass er in Wahrheit ist. Die einzelne Person *wird* im Bewusstsein, was sie in ihrer Erfahrung *ist*. Wenn der Mensch seine organismischen Erfahrungen wahrnehmen kann, sie als sein augenblickliches Erleben verzerrungsfrei in sein Bewusstsein integrieren kann, entwickelt er sich zu einer ganzheitlichen Einheit (vgl. ebd., S. 112). In diesem Kontext spricht Rogers (2016a, S. 29) auch von Gewährwerdung oder *Symbolisierung* der Erfahrungen.

Die Ganzheit aus Summe und Vernetzung aller bedeutsamen vom Individuum symbolisierten Erfahrungen bildet das *Selbstkonzept*. Es beinhaltet Vorstellungen, Bilder, Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Worte sowie die dazugehörigen Werte. Es ist eine Gestalt aus Wahrnehmungen des Ichs, Wahrnehmungen seiner Beziehungen zu seiner Umwelt und anderen Personen sowie den damit verbundenen Wertvorstellungen (vgl. Heinerth, 2003, S. 278).

Fully functioning person

Asymptotische Zielvorstellung einer idealen Persönlichkeitsentwicklung (auch die Wirkrichtung der zuvor beschriebenen (Selbst)Aktualisierungstendenz) ist die *fully functioning person*. Da es natürlich keinen voll verwirklichten und handlungsfähigen Menschen gibt, handelt es sich um einen richtungsweisen Prozessbegriff. Eine Person und das Leben sind nie starr, sondern immer prozesshaft (vgl. Schmid, 2007, S. 41).

Das *gute Leben* einer fully functioning person ist gekennzeichnet von Fülle, Erlebnistiefe, Reichtum und existenzieller Bedeutsamkeit; sie selbst zeigt folgende Merkmale (vgl. Teichmann-Wirth, 2003, S. 134f.):

- Offenheit gegenüber Erfahrungen (ohne Abwehr)
- Vertrauen in den eigenen Organismus
- Offenheit gegenüber der Wahrnehmung des ständigen Wandels der Struktur des Selbst (statt rigider Wahrnehmung und Handeln nach starren Konstrukten)
- Fähigkeit, jeden Moment als neu zu erleben
- Organismus als vertrauenswürdige Bewertungsinstanz (statt Übernahme von Werten von außen)
- Wahl- und Entscheidungsfreiheit
- Wahrnehmung des Lebens als Prozess
- Aufrichtigkeit, Selbstbestimmung, Selbsterkenntnis, soziale Offenheit, soziale Verantwortung und liebevolle zwischenmenschliche Beziehungen