

K.16

Identität, Persönlichkeit

Der Personzentrierte Ansatz nach Carl Rogers – Verstehen statt erklären

Dr. Sandra P. Thurner



© RAABE | Es gelten die [Lizenzbedingungen](#)

© bymuraatdeniz/E+

Der auch unter dem Namen „klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie“ bekannte Ansatz von Carl Rogers (1902–1987) setzt darauf, den Klientinnen und Klienten authentisch zu begegnen, sich in sie einzufühlen und ihre Perspektive zu verstehen, anstatt zu deuten oder zu bewerten. Dabei müssen Therapierende und Beratende drei Grundhaltungen erfüllen: Empathie, Akzeptanz und Kongruenz. Die Lernenden befassen sich mit den grundlegenden Annahmen, der Wirkung, den Möglichkeiten sowie Grenzen von Rogers' Ansatz und erfahren, in welchen Bereichen er Anwendung findet.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	11–13
Dauer:	9 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Sozialkompetenz, Methodenkompetenz, Sachkompetenz, Reflexionskompetenz, Beurteilungskompetenz
Thematische Bereiche:	Grundsäulen und Menschenbild des Ansatzes von Carl Rogers, Gesprächsführung, Selbstkonzept, Lerntheorie, Behaviorismus, Psychoanalyse, Therapie, Beratung
Medien:	Infotexte, Quellentexte, Erklärvideos, LearningApps

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema:	Der Personzentrierte Ansatz nach Carl Rogers
M 1	Der Personzentrierte Ansatz nach Rogers – Grundzüge und Menschenbild
Inhalt:	Die Schülerinnen und Schüler werden in den Personzentrierten Ansatz eingeführt und beschreiben das zugrunde liegende Menschenbild Carl Rogers'.

3.–5. Stunde

Thema:	Die Grundsäulen des Personzentrierten Ansatzes
M 2	Die drei Grundsäulen
M 3	Die drei Grundsäulen in der praktischen Anwendung
M 4	Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts
Inhalt:	Die Lernenden setzen sich mit den drei Grundsäulen des Personzentrierten Ansatzes auseinander. Sie begegnen Rogers in zwei historischen Videos und entwerfen ein kurzes Beratungsgespräch als Rollenspiel.

6. Stunde

Thema:	Vergleich zu anderen Therapieformen und Kritik
M 5	Kritik an der nicht-direktiven Gesprächstherapie
M 6	Der Personzentrierte Ansatz im Vergleich
Inhalt:	Die Lernenden setzen sich mit Kritikpunkten am Personzentrierten Ansatz auseinander und vergleichen den Ansatz mit der Freud'schen Psychoanalyse sowie der Verhaltenstherapie.

7./8. Stunde

Thema:	Verschiedene Praxisbezüge des Personzentrierten Ansatzes
M 7	In der Tradition von Rogers
M 8	Die Methode des „Aktiven Zuhörens“
M 9	Lernerfahrungen von Carl Rogers
Inhalt:	Die Lernenden erarbeiten verschiedene Praxisbezüge des Personzentrierten Ansatzes und beschäftigen sich am Beispiel von Thomas Gordon mit einer Weiterentwicklung der Ideen Carl Rogers'.

9. Stunde/Lernerfolgskontrolle

M 10**Lernerfolgskontrolle: Der Personzentrierte Ansatz nach Rogers****Inhalt:**

Die Schülerinnen und Schüler überprüfen das Gelernte unter anderem an zwei Textfragmenten von Carl Rogers.

Erklärung zu den Symbolen

	Dieses Symbol markiert differenziertes Material. Wenn nicht anders ausgewiesen, befinden sich die Materialien auf mittlerem Niveau.		
	leichtes Niveau		mittleres Niveau
			schwieriges Niveau

Carl Rogers in Zitaten

„Der Mensch ist gut.“

zitiert nach: Landsiedel NLP Training, <https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/persoentlichkeiten/carl-rogers.html> [letzter Abruf: 11.04.2025]

„In meinen Beziehungen zu Menschen habe ich herausgefunden, dass es auf lange Sicht nicht hilft, so zu tun, als wäre ich etwas, das ich nicht bin.“

Rogers, Carl R.: *Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten*, übersetzt von Jacqueline Giere, 23. Auflage, Stuttgart: Klett-Cotta 2021, S. 32.

„Es ist im Leben sehr selten, dass uns jemand zuhört und wirklich versteht, ohne gleich zu urteilen. Dies ist eine sehr eindringliche Erfahrung.“

zitiert nach: <https://www.koerper-psycho-dynamik.de/ausbildungsinstitut/methoden/gesprachspsychotherapie> [letzter Abruf: 11.04.2025]

„Es ist paradox, aber wenn ich mich so akzeptiere wie ich bin, dann kann ich mich verändern.“

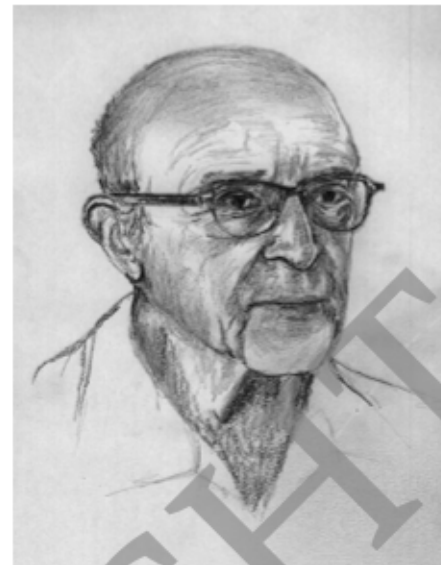
zitiert nach: Spektrum, <https://www.spektrum.de/kolumne/authentizitaet-die-suche-nach-dem-wahren-selbst/1674542> [letzter Abruf: 11.04.2025]

„Empathisch zu sein, bedeutet, die Welt durch die Augen der anderen zu sehen und nicht unsere Welt in ihren Augen.“

zitiert nach: <https://beruhmte-zitate.de/autoren/carl-r-rogers/> [letzter Abruf: 11.04.2025]

„Die Macht dem neuen Menschen und der Revolution, die er in sich trägt.“

zitiert nach: <https://www.carlrogers.de> [letzter Abruf: 11.04.2025]



Portrait von Carl R. Rogers

Bild: The original uploader was Didius at Dutch Wikipedia, CC BY 2.5, via Wikimedia Commons

M 6

Der Personzentrierte Ansatz im Vergleich

Wie positioniert sich der Personzentrierte Ansatz im Vergleich mit den Grundgedanken der Verhaltenstherapie und Psychoanalyse?

Aufgaben

1. Ordnen Sie die Abschnitte aus den Kästen den Überschriften der drei Therapieformen zu.
2. Erstellen Sie eine Mindmap zum Thema „Der Personzentrierte Ansatz im Vergleich“. Grenzen Sie dabei den Personzentrierten Ansatz von anderen Therapieformen (z. B. Psychoanalyse oder Verhaltenstherapie) ab.
3. Lesen Sie den Text „Der Kern der Persönlichkeit ist etwas Positives“. Benennen Sie die Kritik, die Rogers darin an Freud und seinen Anhängerinnen und Anhängern äußert.
4. Überlegen Sie sich im Plenum ein mögliches Problem für eine Therapiesitzung. Sie können dabei auf die Beispiele aus M 3, Aufgabe 3 zurückgreifen.
Entwerfen Sie in einem Rollenspiel eine dazu passende Gesprächssequenz in drei Gruppen – eine für jeden der drei in diesem Material behandelten Therapieansätze. Präsentieren Sie das Ergebnis im Plenum und tauschen Sie sich darüber aus.



Verhaltenstherapie
Personzentrierter Ansatz/klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie
Psychoanalyse

A: Hier steht das Individuum mit seinen persönlichen Erfahrungen im Mittelpunkt. Es wird vermutet, dass der Mensch eine natürliche Tendenz zur Selbstentfaltung hat.

B: Die Therapieform fundiert auf Prinzipien der Lernpsychologie und hat ihren Ursprung im Behaviorismus, der das Verhalten von Menschen und Tieren erforscht.

C: Ein wesentlicher Teil der Methode ist die Traumanalyse. Gelangen die verborgenen, unbewussten Konflikte ins Bewusstsein, kann sich nach Sigmund Freud (1856–1939) die Persönlichkeit freier entfalten. Die Methode wurde u.a. von Alfred Adler (1870–1937), C. G. Jung (1875–1961) und Erik H. Erikson (1902–1994) weiterentwickelt.

D: Die Methode wurde von dem österreichischen Arzt Sigmund Freud entwickelt. Sie bezieht sich auf das Unbewusste und will verborgene Konflikte aufdecken. Sie wird deshalb auch als „tiefenpsychologisch“ bezeichnet.

E: Bei der Entwicklung eines stabilen Selbstkonzeptes unterstützt die Therapeutin oder der Therapeut. Grundpfeiler der Therapieform sind Empathie, Kongruenz und Akzeptanz.

F: Die zu behandelnde Person hat im Verlauf ihres Lebens bestimmte Muster in Bezug auf Verhalten, Denken und Fühlen erlernt, die ihr heutiges Leben beeinträchtigen. Diese werden zunächst als Muster identifiziert. In einem zweiten Schritt geht es darum, die Muster so verändern oder „neu zu lernen“, dass wieder ein beschwerdefreieres Leben möglich ist.

M 7

In der Tradition von Rogers

Carl Rogers entwickelte seine Ideen zur nicht-direktiven Gesprächstherapie vor allem in den 1950er-Jahren. Seitdem stehen verschiedene Psychologen in seiner Tradition: in den USA etwa Thomas Gordon (1918–2002), in Deutschland zum Beispiel Reinhard Tausch (1921–2013).

Aufgaben

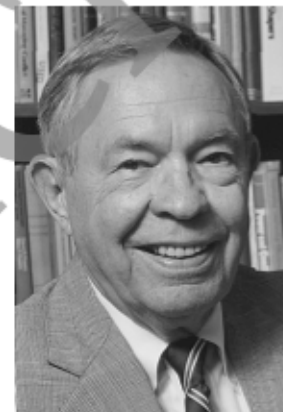
1. Lesen Sie den Text von Thomas Gordon. Nennen Sie die Aspekte, die Sie aus Rogers' Personzentriertem Ansatz wiedererkennen.
2. Diskutieren Sie den letzten Satz des Textes im Plenum.
3. Entdecken Sie weitere bekannte Psychologen und ihre Positionierung gegenüber Rogers, Freud und dem Behaviorismus in der LearningApp: <https://learningapps.org/watch?v=p1c8m9ft525>
Tipp: Nutzen Sie das Internet, um Zuordnungen zu klären und sich Informationen zu beschaffen.

Vorwort von Thomas Gordon, Schüler von Carl Rogers, zu seinem Elternratgeber „Familienkonferenz“¹

Das Modell, das ich in diesem Buch entwickelt und beschrieben habe, hat im Lauf der Jahre die Art und Weise beeinflusst, wie wir alle über Kommunikation und Konfliktlösungen sprechen. Heutzutage hat nahezu jeder einmal von aktivem Zuhören, Ich-Botschaften und der niederlagelosen Konfliktbewältigung gehört. Wir haben schon früh erkannt, dass dieses Modell – auch bekannt als das Gordon-Modell – sich nicht auf Eltern-Kind-Beziehungen beschränkt: Es lässt sich auf jegliche Beziehungsform anwenden – sei es zu Hause, bei der Arbeit, in der Schule oder global gesehen. Die Begrifflichkeit des Modells begegnet uns in Psychologieaufsätzen, Büchern, in Managerkursen, in der Erwachsenenbildung und praktisch überall dort, wo zwischenmenschliche Kommunikation und Konfliktbewältigung entscheidende Themen sind.

Im Lauf der Jahre wurde mir bewusst, dass die Beziehungen der Menschen, die diese Methoden und Strategien anwenden, immer demokratischer werden. Aus diesen demokratischen Beziehungen gehen Gesundheit und Wohlbefinden hervor. Menschen, die sich angenommen fühlen, sich frei entfalten können und Anteil an Entscheidungen haben, die sie selbst betreffen, bauen größeres Selbstwertgefühl und mehr Selbstvertrauen auf und verspüren weniger von der Machtlosigkeit, die in autokratischen Familien vorherrscht.

Diese Strategien sind auch für den Weltfrieden entscheidend. Demokratische Familien sind friedliche Familien, und wenn es genügend friedliche Familien gibt, werden sie eine Gesellschaft bilden, die Gewalt ablehnt und Krieg als untragbar erachtet.



Thomas Gordon

Bild: Michelle Adams, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons

Gordon, Thomas: Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind. Überarbeitete Neuauflage, übersetzt von Annette Charpentier, München: Heyne 2022, S. 15.

¹ Das Werk erschien zum ersten Mal im Jahr 1970 in den USA unter dem Titel „Parent Effectiveness Training. The „No-Lose“-Program for Raising Responsible Children“.