

Das Salzburger Nachtstudio

Dialog als Therapie.

Das einfühlsame Gespräch als Weg zum psychisch kranken Menschen.

Eine Sendung von Wolfgang Bauer

ORF, Ö1, 21. 8. 2002

[zum 100. Geburtstag von Carl Rogers]

Interview mit Peter F. Schmid

„In einem wirklichen Gespräch begegnen einander zwei Menschen, die einander als jeweils andere in ihrer Verschiedenheit anerkennen und über diese Verschiedenheit hinaus versuchen, Gemeinsames, Verstehbares zu finden, wodurch sich jeder selber weiterentwickeln kann. In dem einfachen Wort „es geht darum, wirklich zuzuhören“ steckt also ganz viel an Menschenbild, an Einstellung, auch an ethischer Haltung dahinter.“

„Dass das Gespräch eine heilende Wirkung hat, dass das Gespräch das Mittel der Wahl ist, wenn es sozusagen nicht mehr weitergeht, das ist bestens untersucht und dazu gibt es wirklich keine Alternative.“

Für die meisten Menschen ist Sprache etwas völlig Selbstverständliches. Wir sprechen und verstehen unsere Muttersprache derart mühelos, dass uns die vielschichtige sprachliche Struktur, die fast jedem Satz zugrunde liegt, gar nicht mehr auffällt. Wir haben längst vergessen, wie viele Jahre wir dafür verwendet haben, unsere sprachlichen Fähigkeiten zu entwickeln und zu verfeinern. Wenn wir allerdings eine bestimmte Wirkung erzielen wollen, sind wir uns einiger Facetten der Sprache bewusst und setzen sie auch ein. Dann, wenn wir jemanden ermahnen oder trösten, wenn wir nach einer Ausrede suchen oder uns in einem Vorstellungsgespräch befinden.

Denn Sprache wirkt und erzeugt Reaktionen. Wenn zum Beispiel Befehle ausgegeben, Hilferufe geschrien oder am Ende von Geschichten lustige Pointen gesetzt werden, dann reagieren die Hörer dieser Signale und Botschaften auf irgendeine Weise. Eine Reaktion erfolgt auch, wenn man geschimpft wird. Anders wird man sich verhalten, wenn man liebkost wird, oder wenn man ein Baby weinen hört. Sprache kann informieren, auffordern, erheitern, verletzen, trösten, Wertschätzung ausdrücken und vieles andere mehr. Selbst wenn nicht gesprochen wird, ist dies eine Form von Kommunikation. Es ist sogar unmöglich, nicht zu kommunizieren, wie der Kommunikationstheoretiker Paul Watzlawick betont. Sprache kann auch heilende Wirkung haben. Durch Sprechen und Zuhören kann die Situation Hilfe Suchender beeinflusst, ja verbessert werden. Das Wissen darüber beginnt sich in heilenden Berufen immer mehr durchzusetzen. So hat der Slogan von der Droge Arzt sicherlich auch mit dem einfühlsamen Gesprächsverhalten des Mediziners zu tun. Psychotherapeuten, egal welcher Richtung, sind sich seit jeher bewusst, dass sie mit ihrer Methode umso mehr Erfolg haben, je wohler sich der Klient bei ihnen fühlt. Auch das ist, nicht zuletzt, eine Folge des Gesprächsverhaltens.

Peter Schmid ist Psychotherapeut in Wien. Seine Therapiemethode nennt sich Gesprächspsychotherapie. Sie geht auf den berühmten amerikanischen Psychologen Carl Rogers zurück und stellt die heilende Kraft des Gesprächs in den Mittelpunkt des therapeutischen Handelns. Für Schmid sind Sprechen, Verstehen und Zuhören die Mittel der Wahl, wenn Probleme, Ängste oder Konflikte die Situation einer Person beeinträchtigen.

„Egal in welcher Situation, ob es ein Gespräch oder ein Konflikt in der Familie ist, unter Freunden, am Arbeitsplatz. Einander zuzuhören und zu versuchen, den anderen zu verstehen, ist nicht nur niemals falsch, sondern oft der einzige Schlüssel dazu, selber auch verstanden und gehört zu werden. Wenn zwei Leute in Konflikt miteinander sind und jeder seine Position durchbringen will, dann gibt es so lang kein Weiterkommen, so lang man sich nicht bemüht, jeweils zu verstehen, was der andere will. Das heißt ja noch lange nicht, ihm Recht zu geben. Aber erst wenn ich verstanden habe, was der andere will, dann kann auch ich erwarten, dass ich verstanden werde, und, und das ist das Entscheidende: Wenn ich verstehe, was der Andere will, verstehe ich auch besser, was ich selber will. Und so kommt es dann zu einem Fortschritt im Gespräch.“

Peter Schmid hat den Begründer der Gesprächspsychotherapie, Carl Rogers, persönlich gekannt. In den 80-er Jahren hat er mit ihm zusammen gearbeitet und er hat zahlreiche Publikationen über ihn und seinen therapeutischen Ansatz verfasst. Zuletzt hat sich auch der Weltkongress für Psychotherapie in Wien sehr intensiv mit Rogers befasst. Rogers wäre heuer 100 Jahre alt geworden. Für Peter Schmid ist er eine faszinierende Person. Er hat nicht nur das einfühlsame Gespräch mit Klienten perfekt beherrscht, er war auch in einem Gespräch zur Gänze präsent, konnte ein Gespräch zur Begegnung machen und, vor allem, er konnte intensiv zuhören.

„Wenn man sagt, das Wichtigste am Gespräch ist das Zuhören, so klingt das so fürchterlich einfach, es ist aber damit eine ganze Einstellung verbunden. Denn Zuhören bedeutet schon, dass ich nicht unter einem bestimmten Aspekt heraushören will, was der andere jetzt sagt, sondern, dass ich mich vom anderen ansprechen lasse. Dass die Bewegung also von demjenigen, der etwas von sich selber erzählt, mir zeigt, offenbart, dass die Bewegung von dem ausgeht, und ich derjenige bin, der sich davon betreffen lässt. So versteht die Begegnungsphilosophie auch das, worum es sich in einem echten Gespräch handelt, nämlich als Begegnung. Begegnung, so hat es Romano Guardini definiert, heißt ‚Betroffen werden vom Wesen des gegenüber Stehenden‘.“

»Es geht um die Einmaligkeit der Beziehung, die jeder Therapeut zu seinem Klienten herstellt und um die gemeinsamen Elemente, die wir in all diesen Beziehungen feststellen. Es geht um den Klienten, der vor mir sitzt und darum kämpft, er selbst zu sein. Und der gleichzeitig tödliche Angst davor hat, er selbst zu sein. Er versucht, seine Erfahrung zu sehen, wie sie ist, der diese Erfahrung sein will und sich dennoch davor fürchtet. Es geht um mich, wie ich mit diesem Klienten dasitze, ihn ansehe und an seinem Kampf so intensiv wie möglich teilnehme, wie ich versuche, seine Erfahrung und die Bedeutung, die sie für ihn hat, wahr zu nehmen. Wie ich verzage, angesichts der menschlichen Unzulänglichkeit, mit der mein Verstehen dieses Klienten behaftet ist. Wie ich glücklich bin, wenn ich Hebamme sein darf bei der Geburt seiner neuen Persönlichkeit und voll Ehrfurcht zusehe, wenn ein neues Selbst sichtbar wird, bei dessen Geburt ich eine wichtige und förderliche Rolle spielte.« So Carl Rogers in seinem Buch „Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie“ - ein Buch, das 1951 erscheint, und in dem er nicht, wie damals üblich, in der dritten Person, sondern so persönlich wie möglich schreibt. Es beinhaltet eine konsequente Weiterentwicklung seiner

nicht-direktiven Beratungsmethode, die besagt, dass nicht ein Experte, sondern der Klient selbst weiß, was für ihn richtig ist.

„Die Radikalität im Ansatz von Rogers besteht darin, dass er mit dem Gedanken ein für allemal aufräumt, dass Experten anderen Menschen sagen könnten, wie sie ihr Leben richtig führen. Traditioneller Weise wird Psychotherapie, wird Pädagogik, wird Sozialarbeit, wird kirchliche Arbeit so verstanden, dass es Leute gibt, die wissen, worum es geht und das dann anderen beibringen können. Der traditionelle Ansatz, auch wenn man beispielsweise zum Arzt geht, ist, dass man dort seine Symptome schildert, und dann vom Arzt als Experten erwartet, dass er die richtige Diagnose stellen und die richtige Therapie verordnen kann. Carl Rogers ist nun von der Vorstellung ausgegangen, dass Menschen die Fähigkeit, ihr Leben selbst verantwortlich zu gestalten in sich haben, und von dieser Fähigkeit Gebrauch machen können, wenn sie nur ein geeignetes Beziehungsklima finden.“

[...]

Der scheue und zurückhaltende Carl Rogers würde angesichts dieser neuen Befunde vielleicht still lächeln. Sie bestätigen 15 Jahre nach seinem Tod sehr eindrucksvoll die Bedeutung des zwischenmenschlichen Gesprächs. Nach Ansicht von Peter Schmid sind solche Befunde ein Beweis mehr, dass Rogers zu den großen Humanistischen Psychologen zu zählen ist.

„Das ist das Anliegen der Humanistischen Psychologen gewesen, eine Wissenschaft und eine Praxis dieser Wissenschaft, die den Menschen gerecht ist, umzusetzen, und Psychotherapie vom traditionellen, medizinischen, am Experten orientierten, naturwissenschaftlich orientierten Terrain wegzuführen auf eine neue Ebene, und vieles davon steht noch aus. Wir sind bis auf den Mond gekommen, über den Menschen verstehen wir vieles noch nicht. Wir haben jetzt erst Vieles über den Menschen auf der naturwissenschaftlichen Ebene entschlüsselt, denken Sie an die Gene, auf der psychologischen Ebene sind wir ganz sicher noch nicht einmal soweit wie auf der naturwissenschaftlichen Ebene. Vieles am Menschen ist uns nach wie vor ein Rätsel, und deswegen kann das Anliegen eines Humanismus nur sein, den Menschen immer besser zu verstehen, und da müssen von der Wissenschaftstheorie bis zur Praxis der Psychotherapie, von der Praxis des Unterrichtens in der Schule bis zum zwischenmenschlichen Umgang miteinander ständig erst neue Paradigmen geschaffen werden.“

Weil er auch zahlreiche Untersuchungen macht und seine therapeutischen Sitzungen aufzeichnet, liefert Carl Rogers auch ein wissenschaftliches Fundament zur heilenden Kraft des Gesprächs. Peter Schmid:

„Eines der großen Verdienste von Carl Rogers ist, dass er die Erfahrung ernst genommen hat, dass er hingeschaut hat, was er wirklich sieht und was er wirklich erlebt, und nicht einfach Paradigmen und Traditionen übernommen und weitergeführt hat. Und da hat er Vieles vom herkömmlichen in Frage gestellt, unter anderem eben diese Expertenzentrierung, von der ich vorhin gesprochen habe, das ist eines der großen Verdienste von Rogers. Ein anderes ist, dass er sich da nicht nur auf seine eigene Beobachtung verlassen hat, sondern dass er auch die naturwissenschaftliche und empirische systematische Forschung in die Psychotherapie hineingebracht hat. Er hat die Psychotherapie aus dem Kämmerlein herausgeholt, er hat Psychotherapien veröffentlicht, auf Film, später auf Video, auf Tonband aufgenommen und eine große Forschungstradition in der Psychotherapie begründet: die empirische Forschung, die nachvollziehbar und untersuchbar macht, was da in der Psychotherapie sich abspielt. Das war sein zweites großes Verdienst.

[...]

Er leitet einen Workshop von irischen Katholiken und Protestanten und engagiert sich in der Rassenproblematik in Südafrika. Peter Schmid:

„Einer der großen Fans von Carl Rogers war Jimmy Carter, der unter anderem das Kunststück von Camp David zustande gebracht hat, das ganz in der Tradition von Carl Rogers stattgefunden hat, wo der damalige ägyptische Präsident Sadat und der israelische Präsident Begin sich zusammen mit dem Jimmy Carter zu einer kleinen, wir würden heute sagen: Encounter-Gruppe, zu einer solchen Begegnungsgruppe zurückgezogen haben und wo sie miteinander persönlich in Kontakt kamen und sich genug Zeit genommen haben, ihre Ansichten einander darzulegen und verstehen zu können. Und dass damals etwas herausgekommen ist, auch etwas, das bis heute gehalten hat, das zeigt auch die Nachhaltigkeit solcher Prozesse.“

Zu Beginn des Jahres 1987 wird Carl Rogers für den Friedensnobelpreis des gleichen Jahres vorgeschlagen. Doch kurz nach seinem 85. Geburtstag stürzt er und bricht sich die Hüfte. Er muss operiert werden. Er erholt sich nicht mehr von diesem Eingriff und stirbt am 4. Februar 1987. Für Peter Schmid zählt er zu den wichtigsten Persönlichkeiten der Geistesgeschichte. Sein Ansatz ist aktueller denn je.

„Die Grundprinzipien dessen, worum es dem Carl Rogers gegangen ist, der Versuch, den anderen so zu verstehen, wie er sich selbst versteht, also empathisch zu sein, die Annahme, die Wertschätzung des anderen und die eigene Authentizität. Diese Grundprinzipien einer verständnisvollen, hilfreichen, unterstützenden Gesprächsführung sind so selbstverständlich geworden, dass der Name Rogers dabei gar nicht mehr genannt wird.“

„Ich bin fest überzeugt, dass wir bei weitem noch nicht ausgelotet haben, was da alles drinnen ist, dass Rogers also eine Persönlichkeit sein wird, die nicht in zehn, fünfzig oder hundert Jahre vergessen ist, sondern dass man mit dem Namen Carl Rogers einmal die große Wende im zwischenmenschlichen Umgang auf allen Bereichen von gesellschaftlicher bis zu individueller zwischenmenschlicher Ebene verbinden wird.“