

INFO-PARTNER

KAPITEL IV

Carl R. Rogers



014589

Gespräch mit Gloria (mit Kommentar)¹

Im Jahr 1964 wurde CARL ROGERS bei einem halbstündigen Gespräch gefilmt, das er mit Gloria, einer attraktiven dreißigjährigen Frau, führte. Da das Gespräch alle charakteristischen Merkmale der klientenzentrierten Psychotherapie enthält, die im vorstehenden Kapitel diskutiert wurden, legen wir es hier zum Studium vor.²

An diesem Beispiel wird deutlich, wie der klientenzentrierte Psychotherapeut CARL ROGERS seine Einstellungen vermittelt. Obwohl das Gespräch nur eine halbe Stunde dauert, ist offensichtlich, daß sich die Klientin im beobachteten Prozeßkontinuum vorwärtsbewegt. Hier nun das Gespräch mit gelegentlichen theoretischen Anmerkungen.

Tb.: Guten Morgen. Ich bin Dr. Rogers, und Sie sind sicher Gloria.
K.: Ja, das bin ich.

Tb.: Wollen Sie sich nicht setzen? Nun, wir haben also eine halbe Stunde miteinander, und ich weiß tatsächlich nicht, was wir daraus machen können, aber ich hoffe, wir werden etwas daraus machen. Ich bin an allem interessiert, was Sie angeht.

K.: Nun, ich bin im Augenblick etwas nervös, aus die Art, wie Sie so leise mit mir sprechen, macht mich schon ruhiger; auch hab' ich nicht das Gefühl, daß Sie grob zu mir sein werden. Doch . . . (S. cbe Anm. 1)

Tb.: Ich höre das Zittern in Ihrer Stimme . . .

K.: Nun ja, worüber ich vor allem mit Ihnen sprechen möchte, ist folgendes: Ich bin neuerdings geschieden, und ich bin früher schon in Therapie gewesen und fühlte mich am Schluß ganz gut. Doch jetzt, ganz plötzlich, soll ich mir mein Leben allein gestalten. Etwas von dem, was mich am meisten beunruhigt, sind Männer, und daß sie zu mir nach Hause kommen, und wie sich das auf die Kinder auswirkt. (S. Anm. 2) Was ich mir am meisten wünsche – was mir immer wieder in den Sinn kommt: und worüber ich mit Ihnen sprechen möchte, ist – nun, ich habe eine neunjährige Toch-

ter, und ich hatte eine Zeitlang das Gefühl, als hätte sie viele emotionale Probleme. Wenn ich nur aufhören könnte zu zittern. (S. Anm. 3) Und alles, was sie betrifft, geht mir wirklich sehr nahe. Ich möchte nicht, daß sie sich aufregt, ich möchte sie nicht schockieren. Ich wünsche mir so sehr, daß sie mich akzeptiert. Und wir sind wirklich offen zueinander, vor allem was Sex anbelangt. Neulich hat sie ein Mädchen gesehen, das unverheiratet, aber schwanger war, und sie hat mich so richtig ausgeholt über die Frage: »Können Mädchen schwanger werden, wenn sie nicht verheiratet sind?« Es war ein gutes Gespräch, und ich fühlte mich überhaupt nicht unwohl dabei, bis sie mich fragte, ob ich je mit einem anderen Mann geschlafen hatte, seit ich Daddy verlassen habe. Und da hab' ich sie belogen. (S. Anm. 2) Das geht mir seither immer wieder durch den Kopf, weil ich mich deshalb, weil ich mich wegen der Lüge so schuldig fühle und weil ich nie lüge (S. Anm. 4) und ich möchte, daß sie mir vertraut. Und fast möchte ich eine Antwort von Ihnen. Ich möchte, daß Sie mir sagen, ob es schlecht für sie ist, wenn ich ihr die Wahrheit sage oder so. (S. Anm. 5)

An dieser Stelle können bereits folgende Anmerkungen zum therapeutischen Prozeß gemacht werden:

1 Gleich zu Beginn vermittelt der Therapeut eine emotionale Zuwendung, die vom Klienten wahrgenommen wird.

2 In diesen frühen Stadien des Gesprächs bekennt sich die Klientin nicht zu ihren Gefühlen – . . . Etwas von dem, was mich am meisten beunruhigt . . . , . . . das geht mir seither immer wieder durch den Kopf.

3 Sie sieht ihre Probleme so wie die ihrer Tochter – außerhalb ihrer selbst. Zwar ist sie nervös, doch erlebt sie ihre Gefühle nicht unmittelbar, da sie sich nicht auf diese, sondern auf Probleme konzentriert.

4 Einige ihrer persönlichen Behauptungen sind rigide: . . . weil ich nie lüge.

5 Indem sie den Therapeuten fragt, was sie bei ihrem Problem unternehmen soll, und indem sie ihn weiterhin als Autorität wahrgenimmt und behandelt, geht sie jeder persönlichen Begegnung aus dem Wege.

Diese Anmerkungen umreißen das augenblickliche Verhalten der Klientin. Das bedeutet freilich nicht, daß sie ein solcher Mensch ist oder daß sie sich immer auf diese charakteristische Weise verhält. Sie beziehen sich nur auf ihren momentanen Zustand. Auch läßt sich hier – um mit Begriffen der Persönlichkeitstheorie zu sprechen – die »zwiespältige Natur der aktualisierenden Tendenz« beobachten. Diese Tendenz findet einerseits Ausdruck in dem natürlichen Streben nach sexueller Erfüllung. Andererseits versucht sie das »Selbst« zu verwirklichen, nämlich das Bild, das die Klientin von sich hat als einer Person mit »gehörigem« Sexualverhalten. Um einen guten Eindruck zu machen – also ihr Selbst zu aktualisieren –, lügt sie in bezug

1 Aus: *Operational Theories of Personality*. Hrsg.: A. BURTON. Brunner/Mazel, New York 1974.

2 Es handelt sich um den Film 1, *Client-Centered Therapy*, in: *Three Approaches to Psychotherapy*. Hrsg.: E. SHORTROM, 1965.

Aber nicht einmal in diesem Punkt kann, ich meine Gefühle genau, denn es gibt Zeiten, da fühl' ich mich so schwul, zum Beispiel wenn ich ihnen Künster bei so etwas nie erwische und doch weiß ich auch, daß ich dieses Denn da bin ich richtig mürrisch. Und doch weiß ich auch, daß ich dieses Vehangen habe. (S. Ann. 9)

Th.: Es ist also klar, daß das Problem nicht nur bei Ihrer Tochter oder in der Beziehung zu Ihrer Tochter liegt, sondern daß das Problem auch in Ihnen selbst ist. (S. Ann. 10)

K.: In meinem Schuldgefühl. Ich fühle mich so oft schuldig.

Th.: »Welche Handlungen kann ich bei mir akzeptieren?« Und Sie erkennen, daß Sie bei diesen Trikots, durch die Sie sichergehen wollen, daß Sie Ihnen nicht wiedernein oder was auch immer . . . Sie erkennen, daß Sie Ihnen selbst ist. (S. Ann. 10)

K.: Ich habe befreit, daß das sagten würden.

Th.: Denn was Sie wirklich brauchen, ist eine Antwort.

K.: Ich habe befreit, daß das sagten würden.

Th.: Ich Ihnen sollte aufrichtig, ich Ihnen die Antwort geben, was Ihnen nicht - trotzdem nicht . . . (S. Ann. 6)

K.: Ich weiß nicht, und ich könnte sie für einige Zeit nicht mehr aussiehen. Und schrecklich, und ich könnte sie sicherstellen, daß wir schmutzig und mutter und mein Vater mit einem anderen schließen, daß meine ich ein kleines Mädchen war, wie ich zum erstenmal herausfand, daß meine Künster mich, daß muß ich auf der Hut sein. Ich erinnere mich, wie ich mein Gefühl jetzt glücksam geschwunden ist. (S. Ann. 8)

Th.: Und es ist diese Sorge um sie und die Tz: ach, daß Sie selbst eigentlich Ihnen nicht - daß diese offene Beziehung, die zwischen Ihnen bestand, nach es zu ihrem Selbstkonzept gehörte, daß sie niemals länger,

K.: Ich will vor allem wissen, ob es sie trifffen würde, wenn ich völlig auf- etwas nicht in Ordnung ist. (S. Ann. 8)

Th.: Sie meinen, daß sie Verachtung haben wird oder daß sie erahnt, daß Ihnen habe. Ich habe das Gefühl, als müsse es sie belasten, daß ich sie belogen trichig und offen zu ihr wäre, oder ob es sie trifffen würde, daß ich sie bele- K.: Ich will vor allem wissen, ob es sie trifffen würde, wenn ich völlig auf- etwas nicht in Ordnung ist. (S. Ann. 8)

K.: Ich habe das Gefühl, daß sie mir irgendwann misstrauen wird. Ja, auch hab', ich mir Gedanken darüber gemacht, was, nun ja, was geschehen wird, wenn sie etwas älter wird und sich selbst in kleinen Situationen findet. Wirtschaftlich wurde sie es mir nicht interessieren wollen, weil sie glaubt, daß ich so gut und rein bin. Aber gleichzeitig hab', ich Angst, sie könnten mich akzeptieren. Und ich weiß nicht, was eine Neunjährige verkratzen kann.

K.: Richtig, Ich habe das Gefühl, daß Sie mir helfen, meine Schuldgefühle loswerden darüber, daß ich lange oder mir einen Mann in Bus Brot gehe und drage ich mein Leben lassen; ich möchte mehr haben. Ich möchte, daß Sie mir helfen, meine Schuldgefühle loszuwerden. Wenn ich meine Schuldgefühle loswerden darf-

Th.: Ich würde Ihnen sehr danken kann ich mich besser fühlen.

K.: Richig, Ich habe das Gefühl, daß Sie mir helfen und mich schmo-

schimieren lassen!», doch habe ich anderseits das Gefühl, daß es sich hier um eine so persönliche Angelegenheit handelt, daß ich ungern Gefühlen schenkt.

Th.: Ich würde Ihnen sehr danken kann ich mich besser fühlen.

K.: Nicht schlechter, als ich bin. Ich weiß nicht, ob sie mich akzeptieren kann, so wie ich bin. Ich glaube, ich male von mir ein Bild, daß ich nur rein und moralisch bin. Ich schaue mich ein wenig mein Charakter-

K.: Ich verstehe. Es geht tatsächlich tiefer. Wenn Party Sie wirklich sie ist.

K.: Das eben weiß ich nicht. Ich will nicht, daß sie sich von mir abwenden.

K.: Ich kann nicht Sie akzeptieren? (S. Ann. 8)

sie Sexverkehr hatte. Genausowenig wird mich meine Tochter noch mögen, wenn sie dasselbe bei mir entdeckt.“

7 Der Therapeut geht über ihre direkten Fragen nicht hinweg. Er äußert hinsichtlich ihres Dilemmas Anteilnahme und Verständnis und bekundet seine Überzeugung, daß sie die Verantwortung und Fähigkeit zur Selbstorientierung besitze, zugleich erbietet er sich, ihr beim Auffinden der Antworten in ihr selbst zu helfen.

8 In seinen Reaktionen zeigt der Therapeut angemessenes einfühlendes Verstehen, und bei seinen Antworten bedient er sich nicht der sicheren Fachsprache oder irgendwelcher Manierismen. Er tritt in die Beziehung ein als reale Person, ohne zu analysieren oder zu bewerten. Er konzentriert sich ständig auf die von der Klientin gefühlten Bedeutungsinhalte, wodurch er ihr die Möglichkeit gibt, in ihrer Selbstexploration immer tiefer zu gehen.

9 Wie sie sich selbst und ihre Beziehungen exploriert, erkennt sie die Kluft zwischen ihrer Selbststruktur und ihrem Erleben: »Ich fühle mich so schuldig, wenn ich einen Mann bei mir habe, aber gleichzeitig weiß ich, daß ich dieses Verlangen habe.«

10 Trifft die einführende Antwort des Therapeuten ein wenig außerhalb der Grenzen der Gewahrwöhlung (z. B. »Es ist klar, daß das Problem nicht nur bei Ihrer Tochter oder in der Beziehung zu Ihrer Tochter liegt, sondern daß es auch in Ihnen selbst ist«), so kann die Klientin nur auf folgende Weise darauf eingehen: »... es liegt in meinem Schuldgefühl (also nicht in mir)«. Später aber beginnt sie zu erkennen, daß »es doch in ihr liegt; ... habe ich das Gefühl, daß es einige Bereiche (in mir) gibt, die nicht einmal ich selbst akzeptiere.«

K.: Nun, ich bin Ihnen dankbar, daß Sie das sagen. Es klingt, als meinten Sie es wirklich ernst. (S. Anm. 11) Jetzt weiß ich nicht einmal, wohin ich gehen soll. Ich habe geglaubt, mich durch einen Großteil meiner Schuldgefühle ganz schön hindurchgearbeitet zu haben, doch jetzt, wo diese Dinge in mir hochkommen, bin ich von mir enttäuscht. Ich bin wirklich enttäuscht. Ich möchte so gern ein gutes Gefühl haben, ganz gleich, was ich tue, auch wenn es sich gegen meine Moral oder Erziehung richtet. Aber dieses Gefühl hab' ich im Augenblick gar nicht. Als sei ein Mädchen am Werk, das mich irgendwie bemürt, und ich glaube, sie glaubt, daß ich ganz tugendhaft bin, und natürlich möchte ich ihr nicht meine abstoßende und teuflische Seite zeigen. Ich will tugendhaft sein, und es fällt mir so schwer, das alles – das alles kommt mir unbewältigt vor, und das ist so enttäuschend.

Th.: Ja, ich spüre Ihre Enttäuschung. Sie glaubten, viele Dinge durchgearbeitet zu haben, doch jetzt haben Sie wieder diese Schuldgefühle und das Gefühl, daß nur ein Teil von Ihnen für andere akzeptabel ist.

K.: Ja.

Th.: Das kommt immer wieder heraus. Ich glaube, ich begreife Ihre echte tiefe Hilflosigkeit, gleichsam die Frage »Was zum Teufel soll ich bloß tun?«

K.: Ja, und wissen Sie, was ich bemerke, Doktor? Es ist so, daß ich alles, was ich impulsiv tue, Pamela ganz natürlich erzählen kann. Auch, wenn ich

zu einer Verabredung gehe oder so, bin ich ganz unbefangen, bis ich daran denke, wie mich das als Kind berührt hat. Und in der Minute, wo das vorkommt, bin ich völlig durcheinander. (S. Anm. 12) Ich möchte furchtbar gern eine gute Mutter sein und glaube, ich bin eine gute Mutter. Aber dann gibt es diese kleinen Ausnahmen oder meine Schuldgefühle. Ich möchte arbeiten, und es macht mir Spaß, dieses zusätzliche Geld zu haben. Ich arbeite gern nachts, doch sobald ich daran denke, daß ich nicht wirklich gut zu den Kindern bin oder daß ich zuwenig Zeit für sie habe, dann fühle ich mich schon wieder schuldig. Das aber ist das – wie nennen Sie's doch – eine »Doppelbindung« (double bind). Gerade so ist mir's zumute. Ich möchte dies oder das tun, und es kommt mir auch richtig vor, aber dann bin ich keine gute Mutter, und ich möchte beides sein. Mir wird immer stärker bewußt, was für eine schreckliche Perfektionistin ich bin. Und das möchte ich offenbar auch sein – so richtig perfekt. Entweder ich möchte perfekt sein oder dieses Bedürfnis überhaupt nicht mehr haben.

Th.: Oder ... ich glaube, ich höre es etwas anders – Sie wollen perfekt erscheinen. Doch das bedeutet eine große – es ist von großer Wichtigkeit für Sie, eine gute Mutter zu sein und als gute Mutter zu erscheinen, auch wenn Ihre tatsächlichen Gefühle davon abweichen. Trifft es das oder nicht? (S. Anm. 14)

K.: O nein, ich glaube wirklich nicht, daß ich das sagen wollte. Nein, das ist es nicht, was ich empfinde, wirklich nicht; ich möchte mich immer selbst bejahen, doch meine Handlungen lassen das nicht zu. Ich möchte mich selbst bejahen. (S. Anm. 13) Ich möchte mich selbst anerkennen.

Th.: Ich sehe ... Aber das klingt, als befänden sich Ihre Handlungen außerhalb Ihrer selbst. Sie wollen sich selbst bejahen, doch Ihre Handlungen lassen es irgendwie nicht zu, daß Sie sich bejahen. (S. Anm. 14)

K.: Genau. Wie ich auch das Gefühl habe, daß ich mein Sexualleben nicht bejahen kann. Das ist der springende Punkt. Wenn ich mich in einen Mann wirklich verlieben würde und wenn ich ihn achten und bewundern würde, ich glaube nicht, daß ich mich so schuldig fühlte, wenn ich mit ihm ins Bett ginge, und ich müßte den Kindern dann nicht mit irgendwelchen Entschuldigungen kommen, weil sie dann ja sehen würden, daß mir wirklich an ihm liegt. Doch wenn ich dieses körperliche Verlangen habe und ich mir sage: »Nun, warum nicht?« und ich möchte es jedenfalls, aber ich fühle mich danach schuldig. Ich kann den Kindern nicht mehr in die Augen sehen, ich mag mich selber nicht mehr, und nur selten habe ich Freude daran, so ist es, glaube ich. Wenn die Umstände anders wären, würde ich mich nicht so schuldig fühlen, denn dann wäre das Ganze in Ordnung.

Th.: Mir ist, als höre ich Sie sagen: »Wenn ich mit einem Mann ins Bett ginge und meine Gefühle wären wirklich echt und voll Liebe und Achung

und so, dann würde ich mich Pam gegenüber nicht schuldig fühlen. Ich könnte mich dann in der Situation wirklich wohlfühlen.«

K.: Ja, so ist es. Und ich weiß, das klingt nach »heiler Welt«, aber so fühle ich eben, und ich kann in der Zwischenzeit mein Verlangen nicht ersticken. Das hab' ich auch schon versucht. Ich hab' versucht, mir einzureden: »Okay, ich mag mich nicht, wenn ich das tue, also laß' ich's bleiben.« Aber dann ärgere ich mich über die Kinder. Warum sollen die mich von dem, was ich tun möchte, abhalten? Und ist das wirklich so schlimm?

Tb.: Aber mir war, als höre ich Sie sagen, daß es nicht bloß die Kinder sind, sondern daß *Sie selbst* es nicht mögen, wenn es nicht wirklich ...

K.: Stimmt. Ich bin sicher, daß ... ich weiß, das stimmt, und zwar mehr noch als ich mir dessen bewußt bin. Aber ich merke das erst richtig, wenn ich durch die Kinder darauf stoße. Dann bemerke ich es auch in mir selbst.

Tb.: Und manchmal möchten Sie ihnen irgendwie die Schuld an Ihrem Gefühl geben. Ich meine: Warum sollten sie Sie von einem normalen Geschlechtsleben abschneiden?

K.: Als Geschlechtsleben möchte ich sagen, ist das nicht normal. Denn etwas sagt mir, daß es nicht richtig ist – mit jemandem zu schlafen, bloß weil man sich körperlich zu ihm hingezogen fühlt oder ein körperliches Bedürfnis hat oder sowas. Irgendwie weiß ich gut, daß das jedenfalls nicht richtig ist.

Tb.: Sie haben das Gefühl, daß Sie manchmal etwas tun, was mit Ihren inneren Maßstäben nicht übereinstimmt. (S. Anm. 15)

K.: Stimmt. Ja, das stimmt genau.

Tb.: Andererseits haben Sie noch vor einer Minute gesagt, daß Sie das Gefühl haben, daß Sie dagegen nicht ankönnen.

K.: Ich wollte, ich könnte es. Das ist es, und ich kann es nicht – ich habe jetzt das Gefühl, ich kann mich nicht mehr so kontrollieren, wie ich das früher konnte. Und das aus einem ganz bestimmten Grund. Ich laß' alles einfach laufen, und es gibt zu viele Dinge, die ich falsch mache und für die ich mich schuldig fühlen muß, und das mag ich einfach nicht. Ich möchte sehr, daß Sie mir eine direkte Antwort geben, deshalb werde ich Sie danach fragen. Ich erwarte natürlich keine direkte Antwort, aber ich möchte es wissen. Meinen Sie nicht auch, daß ... das wichtigste für mich sind Offenheit und Aufrichtigkeit. Wenn ich nun zu meinen Kindern offen und aufrichtig sein kann, meinen Sie, daß es ihnen schaden würde? Wenn ich zum Beispiel zu Pammy sagen könnte: »Es war schlimm für mich, daß ich dich angelogen habe, Pammy, und ich möchte dir jetzt die Wahrheit sagen«, und wenn ich ihr die Wahrheit sage und wenn sie über mich schockiert und bestürzt ist – glauben Sie, daß ihr das mehr schadet? Ich will meine Schuldgefühle loswerden und das wird mir helfen, aber ich will sie nicht ihr aufladen.

Tb.: Das ist richtig.

K.: Glauben Sie, daß sie das verletzen konnte?

Tb.: Ich glaube ... ich bin überzeugt, daß Ihnen das jetzt wie ein Ausweichen vorkommt, doch mir scheint, daß Sie selbst die Person sind, der gegenüber Sie nicht völlig aufrichtig sind. Denn ich war sehr betroffen davon, daß Sie gesagt haben: »Wenn ich das, was ich getan habe, als richtig empfinde, ob ich nun mit einem Mann zu Bett gehe oder was es sonst ist, wenn ich das als wirklich richtig empfinde, dann mache ich mir keine Sorgen über meine Beziehung zu Pam oder darüber, was ich ihr erzählen soll.« (S. Anm. 16)

K.: Stimmt. Stimmt genau. Jetzt versteh ich, was Sie sagen wollen. Gut denn, ich möchte also daran arbeiten, mich selbst zu akzeptieren. Ich möchte daran arbeiten, daß ich mich in diesem Punkt gut fühle. Das erscheint mir sinnvoll. Dann wird es natürlich sein, und dann brauch' ich mir wegen Pammy keine Sorgen zu machen. Aber wenn mir die Dinge so falsch vorkommen und wenn ich den Drang spüre, sie zu tun, wie kann ich das akzeptieren?

11 Die Klientin nimmt den Therapeuten in der Beziehung als echt und akzeptierend wahr. Die Haltung des Therapeuten läßt bereits während des Gespraches ein therapeutisches Klima entstehen, das von der Klientin wahrgenommen wird. So entwickelt sich die therapeutische Beziehung.

12 Die Klientin bemüht sich, ihrem Erleben eigene Bedeutungen zu geben, doch bezieht sie diese Bedeutungen auf verfestigte Konstrukte. Diese rigidien Konstrukte scheinen ihr Leben zu bestimmen: »Ich bin unbefangen, bis ich daran denke, wie mich das als Kind berührt hat.« Sie sagt damit etwa: »Ich empfinde es als richtig – und ich möchte es tun, doch eigentlich sollte ich eine gute Mutter sein.«

13 Hier »verursacht« die Tendenz zur Aktualisierung neurotisches Verhalten: »Ich möchte mich bejahren ... doch meine Handlungen lassen das nicht zu.«

14 Diese Bemerkung des Therapeuten könnte – angesichts der Reaktion der Klientin – als der Ausdruck mangelnder Empfindung, ja sogar als leicht wertend interpretiert werden. Doch im Zusammenhang der Interaktion und angesichts des Materials, das die Klientin bis zu diesem Punkt eingebracht hat, glaube ich, daß diese Bemerkung sehr empathisch ist, wenn sie auch etwas über den Horizont des Gewahrseins hinausgreift. Wenn sie zur Antwort gibt: »O nein, ich glaube wirklich nicht, daß ich das sagen wollte«, akzeptiert er diese Reaktion und wendet sich in seiner nächsten Antwort wieder *ihrem* gefühlten Bedeutungszusammenhang sensibel zu. (Er forscht ein Klient einen neuen Bereich, den er nicht versteht, ist er oft zaghaft und angstlich. So kann der Therapeut manchmal die gleichen Worte wiederholen, ohne daß der Klient zustimmt oder sich selbst diese Worte sagen hört.) Indem also der Therapeut zu den Gefühlen der Klientin zurückkehrt, erfäßt er genau und sensibel das Wesentliche von dem, was sie eigentlich meint – er sieht die Welt der Klientin in diesem Moment mit deren Augen.

15 Der Therapeut erleichtert die Selbstexploration der Klientin durch präzise einführende Antworten.

16 Er erfäßt genau die subtile Bedeutung gerade am Rande ihres Bewußtseins:

-Stimmt. Stimmt genau. Jetzt verstehe ich, was Sie sagen wollen. Gut denn, ich möchte also daran arbeiten, mich selbst zu akzeptieren.* Sie erkennt nun, daß das Problem und seine Lösung in ihr selbst liegen. Sie assimiliert eine echte Einsicht und beginnt, sich freier über ihr Selbst mitzuteilen, in dem sie sich auf ihren inneren Konflikt konzentriert.

Th.: Was Sie möchten, ist, sich selbst mehr zu akzeptieren, auch wenn Sie Dinge tun, die Sie für falsch halten. Stimmt das?

K.: Ja, das stimmt.

Th. (lächelnd): Hört sich an wie eine schwierige Aufgabe.

K.: Mir ist, als würden Sie gleich sagen: »Aber warum halten Sie diese Dinge für falsch?« Auch in diesem Punkt sind meine Gefühle gemischt. Dank der Therapie möchte ich antworten: »Aber schauen Sie, ich weiß, daß das natürlich ist. Frauen fühlen das eben – gewiß, wir reden in Gesellschaft nicht viel darüber, doch alle Frauen fühlen es, und das ist völlig natürlich.« Ich habe seit elf Jahren sexuelle Beziehungen, und natürlich werd' ich das auch in Zukunft brauchen, doch glaube ich nach wie vor, daß es falsch ist, solange man nicht wirklich und wahrhaftig einen Mann liebt. Nur mein Körper scheint nicht mitzumachen. Ich weiß deshalb nicht, wie ich das akzeptieren soll.

Th.: Ein Problem im Dreieck, sozusagen. Sie meinen, daß ich oder Therapeuten allgemein oder andere Leute sagen: »Das ist doch richtig, das ist gut, das ist doch völlig natürlich, mach nur so weiter«, und ich meine, Sie spüren, wie es Ihren Körper auf diese Seite zieht. Doch etwas in Ihnen sagt: »Aber ich mag das nicht auf diese Weise, solange das nicht tatsächlich in Ordnung ist.«

K.: Das stimmt. (Lange Pause.)

K. (etwas langsamer und trauriger): Ich fühle mich so hoffnungslos. Ich meine, das sind alles Dinge, die ich irgendwie selbst spüre, und ich fühle – nun, was eigentlich?

Th.: Sie fühlen: Das ist der Konflikt, und er ist einfach unlösbar. Deshalb ist es hoffnungslos. Und Sie schauen mich nun an, und ich scheine keinerlei Hilfe zu geben.

K.: Genau. Ich weiß natürlich, daß Sie nicht für mich antworten können und ich selber daraufkommen muß; aber ich möchte, daß Sie mich führen oder daß Sie mir zeigen, wo ich ansetzen soll oder . . . dann würde die Sache nicht so hoffnungslos aussehen. Ich weiß, ich kann mit diesem Konflikt weiterleben, und ich weiß, daß diese Dinge mit der Zeit in Ordnung kommen werden, doch ich möchte mich, so wie ich lebe, wohler fühlen – aber ich schaffe es nicht.

Th.: Eins möchte ich Sie fragen: Was würden Sie am liebsten von mir hören? (S. Anm. 17)

K.: Ich wünschte, Sie würden zu mir sagen, daß ich aufrichtig sein und das Risiko eingehen soll, das darin besteht, ob Pammy mich akzeptiert. Auch habe ich das Gefühl, als könnte ich es, wenn überhaupt, mit Pammy riskieren und als könnte ich sagen: »Dieses Kind kann mich also akzeptieren; so schlecht kann ich also gar nicht sein.« Wenn sie wirklich weiß, was für ein Teufel ich bin, und mich trotzdem liebt und akzeptiert, würde mir das vermutlich helfen, daß ich mich selber mehr akzeptieren kann – denn dann wäre alles gar nicht so schlimm. Ich möchte, daß Sie sagen, ich solle so weitermachen und aufrichtig sein, aber ich möchte nicht die Verantwortung dafür tragen, daß Pammy aus dem Geleis gerät. Das ist der Punkt, wo ich keine Verantwortung übernehmen möchte.

Th.: Sie wissen sehr gut, was Sie in der Beziehung zu Pammy tun möchten. Sie möchten Sie selbst sein und möchten Pammy wissen lassen, daß Sie nicht vollkommen sind; daß Sie Dinge tun, die sie vielleicht nicht billigen würde und die Sie selbst bis zu einem gewissen Grad mißbilligen: aber daß Pammy Sie auch als unvollkommenen Menschen irgendwie lieben und bejahen würde.

K.: Ja. So frage ich mich auch, ob meine Einstellung zur Sexualität weniger eng wäre, wenn meine Mutter mir gegenüber offener gewesen wäre. Wenn ich gewußt hätte, daß auch sie ein ziemlicher Teufel, nämlich ziemlich sexy und widerspenstig sein konnte, so daß ich nicht immer bloß die gute Mutter in ihr gesehen hätte, sondern auch, daß sie das glatte Gegenteil sein konnte. Doch darüber hat sie nie etwas gesagt. Vielleicht hab' ich von da meine Vorstellungen her. Ich weiß nicht, aber ich möchte, daß mich Pammy voll als Frau sieht, mich aber trotzdem akzeptiert.

Th.: Ich finde, daß Ihre Worte gar nicht so zweiflerisch klingen! (S. Anm. 18)

K.: Wirklich nicht? Wie meinen Sie das?

Th.: Ich meine, daß Sie hier sitzen und mir eben gesagt haben, was Sie – was Pam angeht – gern tun möchten.

K.: Ja, das möchte ich zwar, aber ich möchte nichts riskieren, solange mir keine Autorität sagt, daß . . .

Th. (dessen Augen feucht werden): Was ich sehr stark spüre, ist, daß es eine verdammt riskante Sache ist zu leben. (S. Anm. 19) Sie wollen also die Gelegenheit in dieser Beziehung ergreifen, Sie wollen es riskieren, Ihrer Tochter zu sagen, wer Sie wirklich sind.

K.: Ja. Denn wenn ich diese Gelegenheit nicht ergreife und ich fühle mich trotzdem von ihr geliebt und akzeptiert, dann ist mir dabei nie mehr wirklich wohl.

Th.: Wenn ihre Liebe, ihr Akzeptieren auf einer falschen Vorstellung beruht, was zum Teufel ist sie dann wert? Ist es das, was Sie sagen?

K.: Ja, genau das meine ich, doch gleichzeitig habe ich das Gefühl, daß Muttersein eine ganze Menge Verantwortung bedeutet. Ich möchte nicht das Gefühl haben, daß ich in den Kindern ein schweres Trauma verursache. Aber ich *mag* diese ganze Verantwortung nicht. Ich glaube, das ist es. Ich mag es nicht, dieses Gefühl, es könnte meine Schuld sein.

Tb.: Das habe ich wohl gemeint, als ich gesagt habe: »Das Leben ist risikant.« Die Verantwortung dafür zu übernehmen, daß Sie gegenüber der Mensch sind, der Sie gern sein möchten, das ist eine gewaltige Verantwortung.

K.: Das stimmt.

Tb.: Eine sehr beängstigende.

K.: Aber wissen Sie, ich sehe die Sache von zwei Seiten. (S. Anm. 20) Ich mag es, wenn ich mich als aufrichtig gegenüber den Kindern sehe, und ich bin dann richtig stolz auf mich, ganz gleich, was ich ihnen auch erzähle oder für wie schlecht sie mich auch halten, ich war dann eben ehrlich, und tief drinnen ist die Beziehung dann eben gesünder und kräftiger, aber wissen Sie, ich werde trotzdem eifersüchtig, wenn sie mit ihrem Daddy zusammen sind. Er ist leichtsinniger als ich, er ist nicht ganz so real, er ist nicht ganz so ehrlich, und trotzdem haben sie von ihrem Daddy ein rosiges Bild. Wissen Sie, er ist so freundlich und unkompliziert, und darum beneide ich ihn. Ich möchte, daß mich die Kinder für ebenso liebenswert halten wie ihn, und doch weiß ich, daß er nicht so aufrichtig zu ihnen ist. (S. Anm. 20) So aber hat es den Anschein, als müßte ich das eine für das andere eintauschen. Ich weiß, daß mir das eine wichtiger ist, aber ohne den Glanz des anderen fehlt mir etwas.

Tb.: Irgendwie meinen Sie: Sie sollen von mir ein ebenso schönes Bild haben wie von Ihrem Dad; und wenn sein Bild etwas überzogen ist, nun, dann muß es eben auch das meine sein. Aber vielleicht ist das etwas zu hart ausgedrückt.

K.: Nein, das kommt der Sache recht nahe. Genau das meine ich. Aber ich weiß, daß sie von mir kein so glänzendes Bild haben können, wenn ich aufrichtig wäre. Außerdem weiß ich, daß ich ein bißchen widerborstiger bin als Ihr Daddy. (S. Anm. 20) Wahrscheinlich tue ich mehr Dinge, die sie verurteilen würden.

Tb.: Es fällt Ihnen schwer zu glauben, daß Ihre Kinder Sie wirklich lieben würden?

K.: Das stimmt. Ja, genau das ist es. Vor der Therapie hätte ich mich sicherlich für die andere Möglichkeit entschieden. Ich werde von ihnen geachtet, ganz gleich warum – auch wenn ich lügen müßte.

Tb.: Ich verstehe.

K.: Aber eben jetzt weiß ich, daß das nicht stimmt und deshalb bin ich

nicht völlig sicher, daß sie mich akzeptieren. Etwas sagt mir, daß sie es tun werden. Ich weiß, daß sie es tun werden, aber völlig sicher bin ich mir nicht. Ich brauche Bestätigung. Ich brauche immer noch diese Dinge.

Tb.: Und nun befinden Sie sich wie in einem Niemandsland, wo Sie gegenüber Ihren Kindern von einem Standpunkt zum anderen wechseln und wo Sie es nur allzu gern hätten, daß jemand zu Ihnen sagte: »Es ist ja alles in Ordnung, legen Sie los und packen Sie's an.«

K.: Ja. Und deshalb fühle ich mich ermutigt, wenn ich in einem Buch lese von jemandem, den ich achte und bewundere, daß nämlich nur das eine richtig ist – ganz gleich, was passiert –: Ehrlich währt am längsten. Nun, und das gibt mir immer wieder Selbstvertrauen – verdammt noch mal, ich habe recht, aber ...

Tb.: Es ist unglaublich schwer, sich völlig allein für etwas zu entscheiden, nicht wahr? (S. Anm. 19)

K.: Und das bewirkt, daß ich mich sehr unreif fühle. Ich mag das nicht an mir. Ich wünschte, ich wäre erwachsen genug oder reif genug, um meine Entschlüsse zu fassen und mich daran zu halten, aber ich brauche jemanden, der mir weiterhilft – jemanden, der mich schiebt.

Tb.: Sie machen sich das gewissermaßen zum Vorwurf. Ich glaube, Sie leben in dem Gefühl: »Wenn ich jemand wäre oder wenn ich erwachsen wäre, dann wäre ich reif genug, um Dinge wie diese selbst zu entscheiden!«

K.: Genau. Und um mehr zu riskieren. Ich wünschte, ich würde mehr riskieren. Ich wünschte, ich könnte einfach meinen Weg gehen, ich könnte einfach so und nicht anders sein und mir sagen, ganz gleich, wie die Kinder heranwachsen, ich habe mein Bestes getan. Dann kann ich nicht ständig in diesen Konflikt. Und in späteren Jahren würde ich gern sagen: »Gleich, was ihr mich gefragt habt, Kinder, zumindest hab' ich euch die Wahrheit gesagt. Sie hat euch vielleicht nicht gefallen, aber es war die Wahrheit.« Sowas bewundere ich irgendwie. Ich verachte Leute, die lügen. Ich hasse das – Sie sehen ja, in was für einer Falle ich sitze. Ich hasse mich selbst, wenn ich schlecht bin, doch ich hasse mich auch, wenn ich lüge. Akzeptieren, das ist es. Ich möchte mich mehr akzeptieren können.

Tb.: Ihre Stimme klingt, als würden Sie sich stärker ablehnen, wenn Sie lügen, als wenn Sie andere Dinge tun, die Sie missbilligen.

K.: Das stimmt. Das stimmt deshalb, weil es mich wirklich beunruhigt hat. Diese Sache mit Pammy passierte vor ungefähr einem Monat, aber sie geht mir nicht aus dem Kopf. Ich weiß nicht, ob ich heimgehen und mit ihr darüber reden soll oder ob ich warten soll. Vielleicht hat sie sogar vergessen, was sie mich gefragt hat, aber ...

Tb.: Es geht darum, daß Sie selbst es nicht vergessen haben.

K.: Ich habe es nicht vergessen. Nein, das hab' ich nicht. Und zumindest möchte ich gern zu ihr sagen können, daß ich mich erinnere, sie angelogen zu haben, und daß es mir leid tut, gelogen zu haben, und daß mich diese Sache ganz verrückt gemacht hat. Jetzt fühl' ich mich, als ob – jetzt, wo das gelöst ist – ja eigentlich hab' ich gar nichts gelöst, aber ich fühle mich erleichtert. (S. Anm. 21) Ich hab' das Gefühl, als hätten Sie zu mir gesagt: – Sie geben mir zwar keinen Rat, aber ich hab' das Gefühl, als sagten Sie: »Sie wissen, welcher Linie Sie folgen wollen, gehen Sie's an und halten Sie sich daran!« Sie geben mir eine Art Rückenstärkung.

Th.: Mir ist, als sagten Sie mir, daß Sie wissen, «as Sie tun wollen und – ja doch, ich bin davon überzeugt, daß es gut ist, den Leuten, wenn sie tun, was sie wirklich wollen, den Rücken zu stärken. Aber das geht in eine etwas andere Richtung, als es Ihnen scheint.

17 Diese Frage ist eine rein intuitive Reaktion. Der Therapeut, der ganz in die Beziehung eingestiegen und für seinen Khentin ganz und gar zugegen ist, vertraut so sehr in die Stärke dieser kurzen Beziehung, daß er sich seinem eigenen intuitiven Fluß überläßt, wenn der Erlebnisstrom des Klienten ins Stocken gerät. Wie wir sehen,lost seine Frage bei der Klientin insofern eine Reaktion aus, die ihr die Richtung enthüllt, welche sie selbst einschlagen möchte. Damit wird ihr erneut deutlich, daß die Antworten in ihr selbst liegen. Es gibt ein Suri-Wort, das diese Weisheit in einfache Worte faßt: »Er, der eine Tür und ein Schloß gemacht hat, hat auch einen Schlüssel gemacht.« (SHAH, 1968, S. 111).

18 An dieser wie auch an anderer Stelle antwortet der Therapeut nicht nur auf den Inhalt, sondern auch auf den Tonfall der Khentin, das heißt auf die gesamte Kommunikation.

19 Als Antwort auf die Bitte der Klientin um Autorität äußert der Therapeut mit offenkundiger Intensität, was er im Augenblick zui füht. Er steht dabei voll im Fluß seines Erlebens. Er sagt ihr nicht, daß sie keine Autorität benötige (wozu sich eine autoritäre Person versucht fühlen könnte), sondern äußert lediglich seine eigenen Gefühle, die in diesem Augenblick den ihren sehr nahe sind.

20 Früher hat die Klientin nicht erkannt, daß sie vor ihren Kindern den *Anschein* von Perfektion erwecken wollte. Doch nun, da sie selbst darauf kommt, sagt sie: »Aber wissen Sie, ich sche die Sache von zwei Seiten . . . Ich möchte, daß mich die Kinder für ebenso liebenswert halten . . . Aber ohne den Glanz des anderen fehlt mir etwas«, und wenig später: »Aber ich weiß, daß sie von mir kein so glänzendes Bild haben, wenn ich aufrichtig wäre. Außerdem weiß ich, daß ich ein bißchen widerborstiger bin als ihr Daddy.«

21 Sie konzentriert sich nun auf ihren inneren Konflikt, auf den in ihr stattfindenden Wertungsprozeß und darauf, daß sie sich ihr Inneres Erleben bewußtmachen möchte. »jetzt fühl' ich mich, als ob – jetzt, wo das gelöst ist – ja eigentlich hab' ich gar nichts gelöst, aber ich fühle mich erleichtert.« Sie fühlt Erleichterung – die gefühlte Bedeutung –, bevor diese Bedeutung in Gedanken oder Worten symbolisiert wird. Sie fühlt Erleichterung – ist zur Ruhe gekommen –, obwohl sie noch keinen bewußten Entschluß gefaßt hat. Das ist ein hervorragendes Beispiel für die Bedeutung des Wortes »Erleben«. Ein Ereignis hat in ihr stattgefunden. Sie weiß das. Sie weiß sogar, daß

es eine Lösung ist, obwohl sie nicht weiß, wie diese aussieht. Doch sie kann zu diesem inneren Ereignis zurückkehren, wenn sie dessen bedarf, und mehr und mehr von seiner Bedeutung erkennen.

Der Therapeut braucht nicht zu wissen, welches ihre Entscheidung ist; denn es scheint klar, daß *»iese«* etwas Integrierendes und Befriedigendes für sie ist. Auch spürt sie voll das einfühlsame Verstehen des Therapeuten und sein bedingungsfreies Akzeptieren, wenn sie bemerkt: »Sie geben mir Rückenstärkung.«

K.: Wollen Sie mir damit sagen . . .

Th.: Schen Sie, eine Sache, die mir zu schaffen macht, ist, daß es überhaupt nichts nützt, wenn Sie etwas machen, was Sie nicht wirklich gewählt haben. Das ist der Grund, warum ich Ihnen helfe herauszufinden, was Ihre eigenen inneren Entscheidungen sind.

K.: Aber hier liegt doch auch ein Konflikt, da ich ja nicht genau weiß, wie ich mich verhalten will, wenn ich gegen mich selbst angehe. Der lügende Teil meiner selbst – ja gewiß – aber ich weiß nicht genau, wie ich mich verhalten will, wenn ich meinen Wünschen entgegen handle. (S. Anm. 22) Wenn ich zum Beispiel einen Mann mit nach Hause bringe. Ich bin mir nicht sicher, ob ich das wirklich möchte. Wenn ich mich danach schuldig fühle, muß ich es nicht eigentlich gewollt haben.

Th.: Es interessiert mich, wenn Sie sagen – ich hab' eben nicht genau mitbekommen, welche Worte Sie benutzt haben – aber Sie können sich selbst nicht leiden oder Sie können es nicht billigen, wenn Sie etwas gegen sich selbst tun.

K.: Ja doch, aber die Angelegenheit liegt ganz anders. Bei dieser Sache, über die wir jetzt reden, geht es nicht bloß darum, zu wissen, ob man etwas tun möchte oder nicht. Mochte ich morgens zur Arbeit gehen oder nicht, das ist einfach. Doch wenn ich etwas tue, bei dem ich mich nicht wohl fühle, sage ich mir automatisch: »Wenn du dich nicht wohl fühlst, dann ist es nicht richtig. Dann stimmt etwas nicht.« Nun gut. Was ich fragen möchte, ist: Wie kann ich wissen, was das größere Gewicht hat? Wenn ich es tue, bedeutet das, daß es das Gewichtigere ist? Aber wenn ich es dann mißbillige, das ist doch auch ein wichtiger Aspekt davon. Sehen Sie, das klingt, als wäre ich in einen Widerspruch hineingeraten. Ich versteh' das nicht.

Th.: Das klingt, als fühlten Sie auch in sich selbst einen Widerspruch. Doch ein Teil von dem, was ich Sie sagen hörte, ist, daß Sie den Wunsch haben, mit Ihrem Tun in Einklang zu sein.

K.: Ja, und manchmal, wenn ich einen Entschluß gefaßt habe, hab' ich dieses Gefühl. Das scheint dann richtig zu sein. Das scheint völlig richtig zu sein . . . kein Konflikt . . . aber es gibt auch Zeiten, wo ich Dinge tue, bei denen ich mich unwohl fühle. So daß ich einen Konflikt verspüre. Das ist ganz und gar nicht dasselbe. Was ich sagen will, ist – wie kann ich den

wissen, ob ich meinen wahren Gefühlen folge, wenn ich danach Konflikte oder Schuldgefühle habe?

Tb.: Ich verstehe. Weil Sie im Augenblick den Eindruck haben, als seien es Ihre wahren Gefühle.

K.: Ja. Wenn ich so eine Sache anfangt -- scheint alles okay.

Tb.: Aber im Grunde . . . wenn Sie sich im Augenblick dabei wohl fühlen, fühlen Sie sich danach überhaupt nicht mehr wohl, und welche Handlungsweise hätten Sie nun wirklich wählen sollen . . .

K.: Wissen Sie, am auffälligsten daran ist -- ich weiß nicht, ob Sie mir bei dem, was ich über diesen Konflikt sage, folgen -- da ist zum Beispiel die Tatsache, daß ich meinen Mann bereits jahrelang verlassen wollte. Ich hab's nie getan. Ich habe mir vorgestellt, wie schön es sein würde oder wie beeängstigend, aber ich hab's nie getan. Und plötzlich, wie ich es tat, fühlte ich, daß es richtig war. Ich habe nicht das Gefühl gehabt, gemein zu ihm zu sein. (S. Anm. 23) Ich wußte ganz einfach, daß ich es tun mußte. In solchen Augenblicken weiß ich, daß ich mir selbst folge. Ich folge völlig meinen Gefühlen. Ich habe gar keinen Konflikt. Wohl haben sich daraus einige unglückliche Dinge ergeben, doch immer ohne Konflikt für mich. Das passiert bei mir immer dann, wenn ich meinen Gefühlen folge. Aber im Alltag, die kleinen Entscheidungen, die kleinen Dinge, die erledigt werden müssen, die kommen längst nicht so klar heraus. Sie bringen so viele Konflikte mit sich. Ist das natürlich?

Tb.: Obwohl Sie gesagt haben . . . Ich glaube schon, daß es das ist . . . Aber Sie haben auch gesagt, daß Sie das Gefühl genau kennen, das dann auftritt, wenn Sie tatsächlich etwas tun, was Sie für richtig halten.

K.: Das stimmt. Manchmal stimmt das, und manchmal vermisste ich dieses Gefühl. Das ist für mich zugleich ein Hinweis.

Tb.: Sie können manchmal richtig auf sich lauschen und entdecken: »O nein, das ist nicht das richtige Gefühl. So würde ich nicht fühlen, wenn ich täte, was ich wirklich tun wollte.«

K.: Und dennoch, viele Male mach' ich einfach weiter, und ich tu's dann trotzdem, und ich sage: »Na wenn schon, jetzt bin ich eben in der Situation, nächstes Mal werd' ich darüberdenken.« Ich habe dieses Wort häufig in der Therapie erwähnt, und die meisten Therapeuten grinsen mich dann an, oder sie kichern oder was auch immer, wenn ich »Utopia« sage, doch wenn ich einem Gefühl folge und wenn ich dieses gute Gefühl habe, dann ist das eine Art Utopia. Genau das meine ich. Das ist die Art, wie ich mich fühlen möchte, ganz gleich, ob es eine gute oder schlechte Sache ist. Doch ich fühle mich im Einklang mit mir. (S. Anm. 24)

Tb.: Ich spüre, daß Sie sich in diesen utopischen Augenblicken wirklich wie ein Ganzes erleben. Sie fühlen sich wie aus einem Guß.

K.: Ja, es ist, als ob ich einen Kloß im Hals hätte, wo Sie das jetzt sagen, denn ich erlebe das nicht so oft, wie ich gern möchte. Ich liebe dieses Gefühl, ganz zu sein. Es ist mir wirklich kostbar.

Tb.: Ich vermisse, keiner von uns erlebt es so häufig, wie er gern möchte, aber ich verstehe es sehr gut. (Pause. Ihre Augen stehen voll Tränen.) Das geht Ihnen zu Herzen, nicht wahr?

K.: Ja, und wissen Sie, was ich außerdem eben gedacht habe? Ich . . . ein dummes Ding . . . daß ich plötzlich, während ich mit Ihnen redete, gedacht habe: »Ach, wie gut ich doch mit Ihnen reden kann, und ich möchte, daß Sie mich schätzen, und ich respektiere Sie, doch ich finde es schade, daß mein Vater nicht so mit mir reden kann, wie Sie es tun.« Ich meine, ich würde gern sagen: »Sie hätt' ich gern zum Vater!« Ich habe keine Ahnung, wieso mir dieser Gedanke gekommen ist. (S. Anm. 25)

Tb.: Sie erscheinen mir als eine ganz reizende Tochter. Aber es fehlt Ihnen wirklich, daß Sie gegenüber Ihrem eigenen Dad nicht offen sein konnten.

22 Es ist überraschend – und ungewöhnlich –, daß ein Klient so klar empfindet, was wir in diesem Kapitel als »zwiespältige Natur der aktualisierenden Tendenz« bezeichnet haben. Indem das bewußte Denken dieser Klientin eine Art des Verhaltens wählt, während ihr Organismus sich bemüht, sein vom Bewußtsein her unannehmbares Verlangen zu befriedigen, erlebt sie eindeutig diesen Konflikt.

23 Wenn die erlebten Gefühle und das Konzept vom Selbst-in-der-Beziehung zueinander passen oder kongruent sind, stellt sich dieses Gefühl der Einheit und Ganzheit ein. Doch muß hier immer wieder betont werden, daß diese theoretischen Gedanken *nicht* das sind, was sich im Augenblick im Kopf des Therapeuten abspielt. Denn er lebt in der Unmittelbarkeit der Beziehung. Erst danach entdeckt er, wie sich die theoretischen Konstrukte anwenden lassen.

24 »Utopia« ist ein gutes Wort, um das augenblickliche Gefühl, ein ganzer Mensch zu sein, zu beschreiben. Auch erkennt die Klientin, daß die Grundlage für alle Wertungen in ihr selbst sein muß: . . . wenn ich einem Gefühl folge und wenn ich dieses gute Gefühl habe, dann ist das eine Art Utopia.« Sie spricht an auf das intensive einfühlende Verstehen; Tränen treten ihr in die Augen, als er sagt: »Ich vermisse, keiner von uns erlebt dieses utopische Gefühl so häufig, wie er gern möchte, aber ich verstehe es sehr gut.«

25 Die Klientin hat sich in ihrem eigenen Tempo zu der vertrauten und vertraulichen Beziehung zur Therapeuten hinbewegt. Sie spricht zu ihm als Person und nähert sich dabei ihrem inneren Erleben immer weiter an: Sobald ihr Erleben einkommt, sieht sie darin: »Ich meine, ich hätte Sie gern zum Vater. Ich habe keine Ahnung, wieso mir dieser Gedanke gekommen ist. Dies ist eine wesentlich höhere Stufe des therapeutischen Prozesses als der anfängliche Teil des Gesprächs. Der Therapeut ist gleichfalls voll in seinem Erleben und äußert seine positiven Gefühle. »Sie erscheinen mir als eine ganz reizende Tochter.« Diesen ganzen Austausch dadurch abzutun, daß man ihn intellektualisierend als Übertragung und Gegenübertragung hinstellt, hieße, die menschlichen und personalen Aspekte der Ich-Du-Beziehung nicht beachten.

K.: Ja. Ich konnte nicht offen sein, doch möchte ich ihm die Schuld dafür geben. Ich glaube, ich bin offener, als er es mir erlauben würde. Er würde mir nie zuhören, wie Sie es tun, ohne mich zu verurteilen, ohne mich zu erniedrigen. Ich habe erst neulich darüber nachgedacht. Wieso muß ich eigentlich immer so perfekt sein? Ich weiß es. Er wollte mich immer perfekt haben. Ich mußte immer besser sein und . . . ja, ich schaffe es nicht.

Tb.: Sie haben mit allen Mitteln versucht, das Mädchen zu sein, als das er Sie wollte.

K.: Aber zugleich lehnte ich mich auf.

Tb.: Das ist wahr.

K.: So hab' ich mich neulich richtig hämisch darauf gefreut, ihm einen Brief zu schreiben und ihm zu erzählen, daß ich Kellnerin bin; denn ich erwarte, daß er das mißbilligt. Ich bin nachts aus, und ich habe mich richtig gefreut, zurückzuschlagen – etwa so: »Wie sehr magst du mich jetzt noch?« Und doch, ich möchte wirklich Anerkennung und Liebe von ihm. Ich glaube zu wissen, daß er mich liebt.

Tb.: Und deshalb schlagen Sie nach ihm und sagen: »Da schau, was ich bin. Wie gefällt dir das?«

K.: Ja. »Du hast mich großgezogen, was hältst du jetzt davon?« Aber wissen Sie, was ich gern möchte, daß er zu mir sagt? »Ich hab' immer schon gewußt, daß du so bist, Liebling, und ich liebe dich wirklich.«

Tb.: Sie fühlen sich schrecklich, weil Sie kaum Hoffnung sehen, daß er das sagt.

K.: Nein. Das wird er nicht. Er hört nicht zu. (Ihre Stimme klingt traurig und resigniert.) Ich fuhr zu ihm nach Hause vor ungefähr zwei Jahren und wollte ihn wirklich wissen lassen, daß ich ihn liebte, obwohl ich Angst vor ihm hatte. Und er hört mir nicht zu. Er sagt imn c. nur Sachen wie: »Liebling, du weißt, ich liebe dich. Du weißt, ich habe dich immer geliebt.« Er hört nicht zu. (Ihre Augen werden feucht.)

Tb.: Er hat Sie niemals richtig gekannt und geliebt, und das ist es irgendwie, was Sie innerlich weinen läßt.

K.: Ich weiß nicht, was es ist. Wissen Sie, wenn ich darüber rede, kommt mir das eher wie ein Witz vor. Doch wenn ich nur eine Minute stillsitzte, ist es wie ein großer schwerer Schmerz da drin. (S. Anm. 26) Und dann fühl' ich mich betrogen.

Tb.: Es ist viel einfacher, es mehr als Witz zu empfinden: dann spüren Sie nicht diesen Klumpen von Schmerz im Innern.

K.: Und wieder, das ist eine hoffnungslose Situation. Ich habe versucht es zu verarbeiten, und ich spüre, daß es etwas ist, was ich hinnehmen muß. Mein Vater ist eben nicht der Typ von einem Mann, den ich von Herzen gern hätte. Lieber wäre mir jemand, der mehr Verständnis und Zuwendung

zeigte. Er mag mich, aber nicht so, daß wir zusammenarbeiten oder miteinander sprechen könnten.

Tb.: Sie haben das Gefühl: »Ich werde ständig um so vieles betrogen.«

K.: Deshalb suche ich Ersatz. So rede ich gern mit Ihnen, und ich mag Männer, die ich achte, kann. Doktoren. Und darunter hab' ich irgendwie das Gefühl, als seien wir einander wirklich nahe . . . wissen Sie . . . so eine Art Ersatzvater.

Tb.: Ich glaube nicht, daß Sie sich da etwas vormachen.

K.: Nun ja, Sie sind nicht wirklich mein Vater.

Tb.: Nein, ich habe diese Sache mit dem Einander-Nahsein gemeint.

K.: Aber ich hab' trotzdem irgendwie das Gefühl, daß ich mir auch etwas vor, denn ich kann von Ihnen nicht erwarten, daß Sie sich mir sehr nahe fühlen. Sie kennen mich nicht so gut.

Tb.: Alles, was ich wissen kann, ist, was ich gerade fühle, und ich fühle, daß ich Ihnen in diesem Augenblick nahe bin. (S. Anm. 27)

An diesem Punkt war die Filmspule zu Ende, und kurz darauf endete auch das Gespräch.

26 Die Klientin steht weiterhin in engem Kontakt mit ihrem Erleben: »Wenn ich nur eine Minute stillsitzte, ist es wie ein großer schwerer Schmerz da drin.« Ihre Gefühle stromen in ihr Bewußtsein, und sie äußert sie ohne Zensur, so wie sie auftreten.

27 Der Therapeut ist unmittelbar gegenwärtig und in der Beziehung von Augenblick-zu-Augenblick zugänglich. Er steht in seinem Erleben und äußert seine wirklichen Gefühle der Zuneigung und unmittelbaren Nähe voll im jeweiligen Augenblick: Alles, was ich weiß, ist, was ich gerade fühle, und ich fühle, daß ich Ihnen in diesem Augenblick nahe bin.«

Eine interessante Anmerkung weist darauf hin, daß dieses Gespräch mehr war als bloße Worte. Gloria ist acht Jahre lang mit CARL ROGERS in gelegentlichem Briefkontakt geblieben. Dabei fragte sie ihn einmal, ob er etwas dagegen habe, daß sie sich ihn als ihren Phantasievater vorstelle. In ihren eigenen zwischenmenschlichen Beziehungen ist Gloria immer offener und erfolgreicher geworden.

Der Therapeut hat vom Beginn des Gesprächs an ein effektives therapeutisches Klima begründet. Er hat der Klientin bedingungsfreie Zuwendung, Echtheit und sensible Einfühlung entgegengebracht, die ihre Selbstexploration förderten; diese Einstellungen wurden von der Klientin wahrgenommen.

Der Therapeut ließ anhaltend Glauben und Vertrauen in ihre Verantwortlichkeit erkennen und in ihr Vermögen, sich selbst zu lenken. Er hat seinem eigenen Erleben vertraut, dieses als Führer benutzt und in der Be-

ziehung seine Gefühle geäußert, die von Augenblick zu Augenblick aufstiegen.

Die Klientin ihrerseits hatte am Beginn des Gesprächs ihre Gefühle nicht voll zu eigen und sah ihre Probleme außerhalb ihrer selbst, etwas fern von ihrem unmittelbaren Erleben. Sie war von Konstrukten bestimmt, die in schwarz und weiß gezeichnet waren, und scheute die persönliche Begegnung mit dem Therapeuten. Von dieser frühen Stadien gelangte sie zu einem Bewußtsein ihrer Inkongruenz (wobei wir die zwiespältige Natur der aktualisierenden Tendenz bemerken können) und zu der Erkenntnis, daß sie die Grundlage ihrer Wertungen in sich selbst findet muß. Das gelang ihr dadurch, daß sie im Fluß ihres unmittelbaren Erlebens stand, daß sie ihre augenblicklichen Gefühle in Besitz nahm und zum Ausdruck brachte und daß sie in eine Beziehung von Person zu Person eintrat.