

# Psychotherapie als Wissenschaft

## Zur Neuauflage von Carl R. Rogers „Eine Theorie der Psychotherapie“

Rezeption zu

Rogers, C. R. (2020): **Eine Theorie der Psychotherapie**  
3. Aufl., Ernst Reinhardt, München

von

**Dr. Maria Kurz-Adam**

Jg. 1961; Diplompsychologin, ehemalige  
Professorin für Psychologie in der Sozialen Arbeit,  
ehemalige Leiterin des Stadtjugendamtes  
München, Autorin mehrerer Bücher

Das Verhältnis der Psychotherapie zur Wissenschaft ist nicht einfach. Zwischen dem Anspruch der Wissenschaft auf messbare Objektivität, Verallgemeinerbarkeit und Reproduzierbarkeit der Ergebnisse und der einzigartigen Subjektivität, die in jeder Begegnung zwischen Menschen in der Psychotherapie verortet ist, klafft eine tiefe Lücke, die kaum zu schließen scheint. Wie lässt sich das Geschehen zwischen den Menschen, die sich in der Psychotherapie begegnen, messen? Wie lassen sich in diesem zutiefst intimen Raum Veränderungen und Verbesserungen definieren, die die Psychotherapie erreichen soll? Was hilft, was hilft nicht?

Carl R. Rogers ist einer der berühmtesten Lehrer der Psychotherapie des zwanzigsten Jahrhunderts. Er ist Mitbegründer der Humanistischen Psychotherapie, die alle Berufsfelder der Pädagogik, der Sozialen Arbeit, der Psychologie über viele Jahrzehnte geprägt hat. Sein Konzept einer Personenzentrierten Psychotherapie stellt wie kaum eine Theorie der Psychotherapie die Subjektivität des Erlebens und der Erfahrung einer Person in den Mittelpunkt. Aus dieser Erfahrung vermag, so seine Vorstellung, die Person ihre schöpferische Kraft, ihr Wachstum und ihre Entwicklung zu entfalten, wenn

es ihr gelingt, ihre Erfahrung und ihr Selbst in Einklang zu bringen. Die Aufgabe der Psychotherapie sei es – so Rogers Konzeption – dem hilfeschuchenden Menschen einen Raum von Sicherheit und Geborgenheit zu bieten. In diesem Raum werde eine spezifische Form der aufmerksamen und wertschätzenden Beziehung möglich, die Person, die Hilfe sucht, könne dort ihre Möglichkeiten entdecken, ihre inneren Blockaden und Verletzungen überwinden und sich selbst finden und mit der Unterstützung der wertschätzenden Haltung der PsychotherapeutIn ihrem Streben nach Selbstverwirklichung und Wachstum folgen. Wertschätzende Selbsterfahrung – das ist der Kern der Theorie der humanistischen Therapie – ist der Schlüssel zur Heilung psychischer Wunden und zur Entfaltung der Person.

Die große Offenheit und Weite der Begriffe dieses Therapieansatzes machen sie für Kritik anfällig. Sie kommt vor allem aus dem Bereich der empirischen wissenschaftlichen Forschung. Halten die Begriffe und das Versprechen, das in ihnen liegt, einer Überprüfung in der Wirklichkeit stand? Können die KlientInnen der Vorgehensweise in dieser weit gedachten Form der Psychotherapie ihr Vertrauen schenken? Carl R. Rogers, selbst für lange Zeit Hochschullehrer und Ausbilder der Psychotherapie, war zutiefst bewusst, dass auch die Humanistische Psychotherapie, so überzeugend und menschenfreundlich sie klingen mochte, den Ansprüchen der Wissenschaft begegnen muss, um im akademischen Kanon der Hochschulen und der



ökonomischen Logik öffentlicher Arbeitgeber und Krankenversicherungen einen Ort zu finden. Zugleich wusste er um die Macht des Aufschreibens und der Bedeutung der Überlieferung des Wissens.

Jedes psychotherapeutische Tun bedarf zugleich der Reflexion, aber auch der Sicherung ihrer Begriffe, um nicht in einer Wolke des Hörensagens, der anekdotischen Fallgeschichten oder gar dem Mythos des heiligen Grals zu diffundieren. Im Auftrag der American Psychological Association hat Rogers also während seiner Zeit als Professor an der University of Wisconsin den Versuch unternommen, die Begriffe seines Psychotherapiekonzeptes und seines Menschenbildes in eine systematische Theorie zu ordnen. *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as developed in the Client-Centered Framework* ist 1959 erschienen, 1987 erschien der Text erstmals in deutscher Übersetzung, wurde 2009 mit dem Titel „Eine Theorie der Psychotherapie“ im Ernst Reinhardt Verlag mit einem Vorwort von Jürgen Kriz wieder aufgelegt und ist nun in dritter Auflage wieder erschienen. Das Buch hat einen Sonderstatus in den Werken von Rogers, es ist zugleich eine erste Zusammenfassung seiner Begriffe der Psychotherapie, die er im Lauf der Jahre immer weiterentwickelt hat, und ein Schlüsselwerk seiner Vorstellung, was eine Theorie der Psychotherapie und ihre Erforschung leisten kann.

Seine „Theorie der Psychotherapie“ besteht aus sechs Teilen. Sie gruppieren sich um sein Konzept der Persönlichkeit, das er in einem seiner bekanntesten Bücher *On Becoming a Person* ausführlich dargelegt hat. Im ersten Teil entwickelt Rogers eine kurze Theorie der Therapie und der in ihr angelegten Persönlichkeitsveränderung der KlientInnen – im Kern zielt diese Veränderung nicht auf die Person allein, sondern auf die Beziehung, die in der Therapie gestaltet wird. Von dieser Beziehung aus wird alles Weitere im therapeutischen Prozess gedacht und abhängen. Seiner Darlegung der Persönlichkeitstheorie ist der umfangreichste Teil des

kleinen Buches gewidmet. In diesem Kapitel finden sich fast alle Begriffe der Humanistischen Psychologie wieder – das Bedürfnis des Menschen nach Selbstbeachtung, das Bedürfnis nach Anerkennung und positivem Bezug, die Bedeutung der Kongruenz der Erfahrungen mit dem inneren Selbstbild stellen den Rahmen dar, in dem Rogers die Heilung von psychischem Leid und psychischer Entfremdung ausmachen sucht. Wie entsteht die innere Entfremdung? Um von den Anderen, mit denen das Individuum in Beziehung steht, wertgeschätzt und geachtet zu werden, blendet es all seine Erfahrungen aus, die seinem Bild der Beachtung widersprechen. Das Individuum beginnt, um dem Anderen zu gefallen, Teile seiner Selbst auszugrenzen oder in seiner Wahrnehmung zu verweigern. „Von da ab kann es nicht mehr länger als einheitliche Person leben, weil verschiedene Teilfunktionen in den Vordergrund treten (...) Das ist aus unserer Sicht die grundlegende Entfremdung im Menschen. Er ist nicht er selbst; er ist seiner natürlichen organismischen Bewertungen der Erfahrungen untreu. Nur um sich die Wertschätzung der anderen zu erhalten, verfälscht er einige wertvolle Erfahrungen und nimmt sie lediglich auf der Ebene der Bewertungen anderer wahr“ (Rogers 2020, 61f). Der Weg zur Personwerdung wird in der Psychotherapie nur dann wachsen, wenn in einer Atmosphäre bedingungsloser Wertschätzung eine Kongruenz aller Erfahrungen – auch der Erfahrungen, die als bedrohlich für das Selbstbild wahrgenommen werden – wiederhergestellt werden kann. Das ist das Wesen der Humanistischen Psychotherapie – lerne, Dich zu lieben und zu schätzen, so wie Du bist, denn ich schenke Dir in allem Beachtung, so, wie Du bist.

Die folgenden Teile der Theorie ordnen sich diesem Verständnis von Selbstbeachtung, Erfahrung und Entfremdung nach. Rogers skizziert kurz die *Theorie der voll entwickelten Persönlichkeit*, die *Theorie der zwischenmenschlichen Beziehungen* und endet mit einem Ausblick auf die Anwendungsgebiete seiner Konstrukte. Was kann das Konzept der bedingungslosen

Wertschätzung im Familienleben leisten, wie können wertschätzende Beziehungen in Systemen der Erziehung oder in Gruppen wirksam werden? Zugleich mit diesen Fragen wird deutlich, wie weit der Anwendungshorizont dieses psychotherapeutischen Konzeptes gedacht werden kann. Rogers Theorie der Psychotherapie ist immer auch zugleich eine Theorie hilfreicher Beziehungen, dort, wo Menschen auf Beziehungen angewiesen sind oder in ihnen beruflich oder privat zurechtkommen müssen.

Am Ende dieses Theorieentwurfes steht die Frage ihrer Überprüfung und damit die Frage nach ihrem Wahrheitsgehalt. Die Antwort von Carl R. Rogers darauf ist wohl der eigentliche Kern dieses Buches. Rogers selbst verweist darauf, dass sein Theoriekonzept kein abgeschlossenes Gebäude ist, sondern ein System, das sich entwickelt, es verändert sich, es sucht an den Rändern menschlicher Erfahrung, es findet seinen Halt nicht in den Begriffen, sondern der Erfahrung, die Menschen miteinander machen. Die Grundlage der Theorie Rogers – und das unterscheidet seine Gedanken wesentlich von vielen anderen, gut in sich abgeschlossenen Theoriegebäuden der Psychotherapie – ist allein die aufmerksame Beobachtung der Erfahrung. Erst die unablässige und wissbegierige Beobachtung, der wir diese Erfahrung unterziehen, formt den Weg zur Theorie. Rogers Vorstellung von Wissenschaft ist nicht die Herstellung einer statischen Mechanik von Ursache und Wirkung, sondern die ruhelose Bewegung, die allem menschlichen Suchen nach der Wahrheit innewohnt. „Ich bin“, so schreibt Rogers, „von der grundsätzlichen Dominanz des Subjektiven überzeugt. Der Mensch lebt im Wesentlichen in seiner persönlichen und subjektiven Welt, und selbst seine scheinbar höchst objektiven Tätigkeiten in Wissenschaft, Mathematik usw. sind das Ergebnis subjektiver Ansicht und subjektiver Wahl. (...) es gibt also nicht so etwas wie die „wissenschaftliche Erkenntnis“; es gibt nur individuelle Wahrnehmungen von dem, was jedem einzelnen Menschen als eine solche Erkenntnis erscheint“ (Rogers 2020, 21).

Die Kraft der Theorie, die Carl R. Rogers für sein Konzept der Psychotherapie entwickelt hat, liegt in ihrer Bescheidenheit. Es gibt kein Dogma, keinen festgezurrten Wahrheitsanspruch, keine großen Sätze. Wie schon bei dem großen Lehrer Sigmund Freud zeichnet die Ruhelosigkeit der Erkenntnis das Werk von Carl R. Rogers aus. Nicht alles darin ist sprachlich gelungen, die schriftstellerische Meisterschaft Freuds erreicht er nicht. Vieles ist zuweilen umständlich, und gerade dort, wo Rogers einen Weg der operationalisierten Messung seiner Konstrukte vorschlägt, gerät das Buch heute ein wenig altmodisch, die Ansätze der Forschung zu den Wirkfaktoren seines Psychotherapiekonzeptes erscheinen eher kursorisch. Aber in seinem Bekenntnis zu der Erfahrung, die wir in einem unablässigen Fluss der Begegnung miteinander und mit der Welt machen – unsere Form, Beziehungen zu brauchen, zu gestalten, zu erleben, unser Bedürfnis, von den anderen gesehen zu werden, unsere Sehnsucht, bedingungslos geliebt und respektvoll geachtet zu werden – ist die Arbeit von Carl R. Rogers zeitlos und immer aufs Neue lesenswert.

Menschen helfen Menschen, im Gespräch, im Zuhören, in der aufmerksamen Beachtung des Gegenübers. In den Hilfesystemen der Sozialen Arbeit, die heute vielfach eher zu Geldverteilungssystemen geworden sind, in denen Macht und Ohnmacht gut verteilt sind, in denen der Einzelfall wenig gilt und eine nur scheinbare Objektivität und Überprüfbarkeit zum bürokratischen Dogma geworden sind, ist die auf die Subjektivität der Erfahrung gründende „Theorie der Psychotherapie“ von Carl R. Rogers heute fast wie eine Störung, eine Altlast. Aber sie ist Teil einer reichen Tradition im Alltag der Sozialen Arbeit, in den unzähligen Bezügen psychotherapeutischer und pädagogischer Arbeit, ein unverzichtbarer Baustein dessen, was die Felder der helfenden Berufe in der Wirklichkeit des Lebens brauchen, um der Hilfe einen Sinn zu geben.

*Dr. Maria Kurz-Adam*  
E-Mail: [kurz.adam@t-online.de](mailto:kurz.adam@t-online.de)  
DOI 10.2378/uj2021.art54d