

Erfahrung und Symbolisierung

Um Präsenz seiner Selbst zu erleben braucht es Wahrnehmung des eigenen Erlebens. Im PZA wird Wahrnehmung vor allem durch *experiencing* beschrieben. Im Deutschen wird zum Teil der englische Begriff verwendet, synonym dazu aber auch *Erfahrung*, *Erleben*, manchmal auch gleichgesetzt mit *Gewahrwerdung*.

Erfahrung werde charakterisiert als das gesamte, in einem bestimmten Augenblick Widerfahrene, das potenziell der Gewahrwerdung zugänglich sei, also *symbolisiert* werden könne. Vergangenes Erlebtes sei dabei immer miteingeschlossen, sofern dieses subjektiv Bedeutung habe bzw. für das Präsente, Wahrnehmbare relevant sei. Das Individuum lebe in der Welt seiner Erfahrungen und reagiere und agiere daher nicht mit seiner objektiven Umwelt, sondern mit jener Welt, wie sie *von ihm erfahren* werde. Das *Phänomenale Feld des Erlebens* sei immer subjektiv und *prozesshaft* fließend. Jedes Individuum existiere in einer unbeständigen Welt von Erfahrungen, als deren Mittelpunkt es sich erlebe. Der *innere Bezugsrahmen* einer Person umfasse alle diese Erfahrungen aus Empfindungen, Wahrnehmungen, Erinnerungen und Gefühle sowie deren inneren Wertungen des gegenwärtigen Moments, soweit sie der Gewahrwerdung zugänglich seien. (vgl. Stumm, Wiltschko, Keil 2003)

Bewusstwerdung seines Selbsterlebens wird durch den Begriff der Symbolisierung verdeutlicht. Rogers (1959/1987) spricht von exakter Symbolisierung, wenn dem Individuum die eigenen Gefühle und Wünsche zugänglich sind, sie in ihm präzise repräsentiert sind, es diese auch verbalisieren kann. Er beschreibt dies als etwas nicht Selbstverständliches.

Organismus und Selbst

Weiters verwendet Rogers grundsätzlich den Begriff Organismus für die gesamte biologische Entität (engl. biological entity) einer Person, während er vom Selbst (engl. self) spricht, wenn er das Konzept einer Person über sich selbst beschreibt, wie diese sich erlebt, sich selbst sieht. Organismus und Selbst werden im PZA als Entitäten gesehen, welche eine natürliche Tendenz zur Entwicklung auszeichnet. Der „späte Rogers“ unterschied zwischen einer Aktualisierungstendenz des Organismus



betreffend, während er von Selbstaktualisierungstendenz sprach, wenn es sich um psychisch-soziale Entitäten die Person betreffend handelte (vgl. Stumm, Wiltschko, Keil, 2003).

Der Mensch neige dazu, das eigene organismische Erleben aus der Gewährwerdung auszuschließen. Sehr wesentliche Inhalte organismischer Erfahrungen können in Konflikt mit dem *Selbstkonzept* geraten, als bewertete Ideale oder Prinzipien, die unbelebt jenseits des *Randes des Gewährseins*, sozusagen außerhalb der kongruenten organismischen Erfahrungen und integrierten Selbstanteile, brach liegen. Durch diese „das dürfe nicht sein“ Erfahrungen könne das Individuum Erlebtes nicht mehr exakt, sondern nur verzerrt symbolisieren, bzw. bleibe bei stärkerer Abwehr die Symbolisierung und damit die Wahrnehmung ganz aus. Durch die subjektiv-inkongruente Haltung zu sich selbst komme es zu starken intrapsychischen Spannungen, welche die Ursache neurotischer Störungen bilden. (vgl. Rogers 1959/1987).

Durch Personzentrierte Psychotherapie solle die gestörte Symbolisierung aufgehoben werden, die Klientenperson soll zu einer präzisen Repräsentation abgewehrten Erlebens, auch ev. (gesellschaftlich) verpönte Bedürfnisse fähig werden. (vgl. Stumm, Wiltschko, Keil 2003)

Rogers hatte also wie erwähnt, erst spät zu unterscheiden begonnen zwischen den Selbsterhaltungs- und Entfaltungsprozessen von Organismus und Selbst. Beide stellen Aspekte des „Prozessualen“ dar. Gendlin sprach von dieser (prozessualen) Fortsetzungsordnung als „*carrying forward*“, was die Theorie für das Vertrauen personzentrierter Psychotherapeut*innen in den Lebensprozess setzt: dass das Verweilen mit dem gegenwärtig (körperlich) Erlebtem – egal ob angenehm oder unangenehm – jene Schritte hervorbringe, die eine positive Wachstumsrichtung haben; dass unser Bewusstsein in ein „Mehr“ das antwortet, eingebettet ist; dass Konzepte, Dogmen und Methoden den Lebensprozess nicht per se beherrschen, sondern naturgemäß in seinem Dienst stehen; und dass folglich inhaltliches Expertenwissen



weitaus weniger bedeutsam ist als die direkte Selbst- und somit Prozesserfahrung (vgl. Stumm, Wiltschko, Keil 2003, S.128).

Die Qualität einer Psychotherapie hänge demnach vor allem davon ab, inwiefern das jeweilige Tun der Fortsetzungsordnung nichts in den Weg stelle, sondern achtsam Freiraum gewährt für jene Schritte, welche als Antwort auf die verschiedenen Vorgehensweisen aus dem „Mehr“ kommen – also aus dem Körper, aus dem Felt Sense von Klient*in und Therapeut*in (vgl. Stumm, Wiltschko, Keil 2003, S.130).

