

K.16

Identität, Persönlichkeit

Der Personzentrierte Ansatz nach Carl Rogers – Verstehen statt erklären

Dr. Sandra P. Thurner



© RAABE 2025

© bymuraatdeniz/E+

Der auch unter dem Namen „Personzentrierte Gesprächspsychotherapie“ bekannte Ansatz von Carl Rogers (1902–1987) setzt darauf, sich mit 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 Beraterinnen drei Grundhaltungen erfüllen: Empathie, Akzeptanz und Kongruenz. Die Lernenden befassen sich mit den grundlegenden Annahmen, der Wirkung, den Möglichkeiten sowie Grenzen 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 Menschenschild**

Inhalt: Die Schülerinnen und Schüler werden in den Personzentrierten Ansatz eingeführt und beschreiben das zugrunde liegende Menschenschild Carl Rogers'.

3.–5. Stunde

Thema: Die Grundsäulen des Personzentrierten Ansatzes

M 2 **Die drei Grundsäulen**

M 3 **Rogers im Originalton**

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 Szenario für ein Rollenspiel.

6. Stunde

Thema: Vergleich zu anderen Therapieansätzen 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. Sie vergleichen den Ansatz mit der Freud'schen Psychoanalyse sowie der Verhaltenstherapie.

7./8. Stunde

Thema: Verschiedene Praxisbezüge des Personzentrierten Ansatzes

M 7 **Die 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/persoenlichkeiten/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/gesprachspsychologie> [letzter Abruf: 11.04.2025]

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

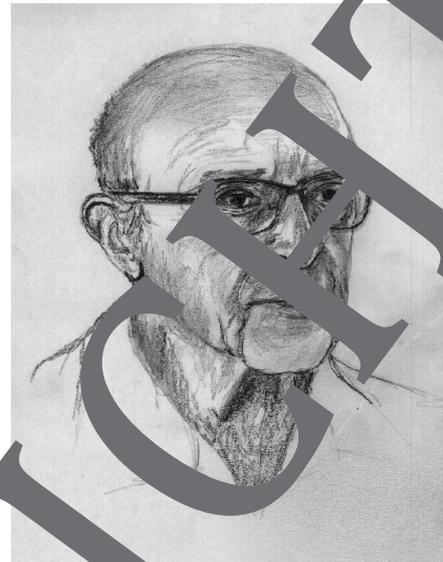
zitiert nach: Spektrum, <https://www.spektrum.de/kolumne/authentizitaet-die-suche-nach-dem-wahren-selbst/1674542> [letzter Abruf: 11.04.2025]

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

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

„Die Macht der 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 Technik 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 Gesprächsszene 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 den Methoden 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 als 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=p1c8mjt525>
Tipp: Nutzen Sie das Internet, um Zuordnungen zu klären und sich Informationen zu beschaffen.

Vorwort von Thomas Gordon, Schüler von Carl Rogers, zum „Elternrat“ in der „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 „No-Lose“-Modell – nicht auf Eltern-Kind-Beziehungen beschränkt: Es lässt sich auf jegliche Beziehungsform anwenden – sei es zu Hause, bei der Arbeit, der Schule oder generell gesehen. Die Begrifflichkeit des Modells begegnet uns in Psychologieaufsätzen, Büchern, in Masterkursen, in der Erwachsenenbildung und praktisch überall dort, wo zwischen menschlicher 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 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.

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



Thomas Gordon

Bild: MichelleAdams, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons

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“.

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

