



Abraham Maslow
Illustration: Sascha Vernik

Kinaesthetics und Humanistische Psychologie

Der Mensch will sich selbst verwirklichen

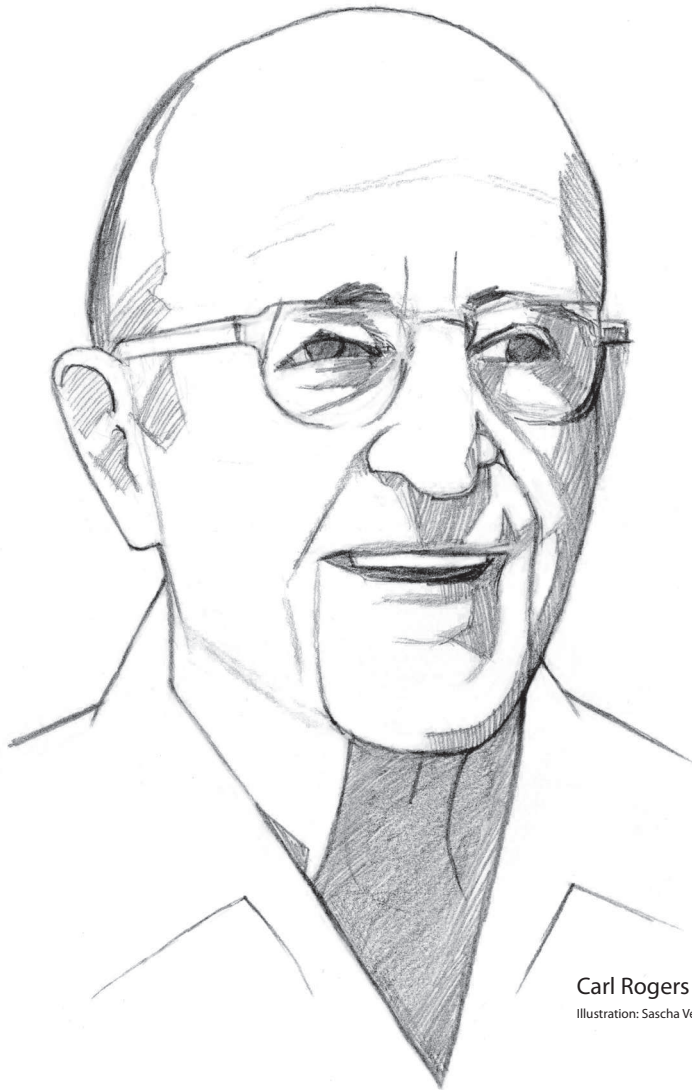
Immer wieder hört und liest man, dass die Humanistische Psychologie eine Grundlage von Kinaesthetics ist. Was das genau heißt und welche Annahmen sich hinter diesem Begriff verstecken, erklärt Axel Enke.

Psychologie als Wissenschaft wurde im 19. Jahrhundert begründet. In der Folge entwickelten sich verschiedene Richtungen. Neben dem Behaviorismus (Studium des menschlichen Verhaltens unter Berücksichtigung naturwissenschaftlicher Erkenntnisse) und der Tiefenpsychologie (Erforschung des Unbewussten) ist die Humanistische Psychologie eine dritte Strömung. Nach den Erfahrungen und Eindrücken des Zweiten Weltkrieges und des Kalten

Krieges setzte auch unter PsychologInnen eine Suche nach humanistischen Konzepten ein.

Dies führte 1962 zur Gründung der American Association for Humanistic Psychology (AHP), deren bekanntester Vertreter Abraham Maslow (1908–1970) war. Seine weltanschaulichen Wurzeln lagen im Humanismus (siehe Kasten, Seite 39).





Carl Rogers
Illustration: Sascha Vernik

>> Abraham Maslow

Die Maslow-Pyramide. Als Ältestes von sieben Kindern russisch-jüdischer Immigranten hatte Abraham Maslow eine isolierte und unglückliche Kindheit. Sehr früh begann er, viel Zeit mit Literatur zu verbringen, und promovierte 1934 in Psychologie. Bekannt wurde er vor allem durch die Entwicklung seiner Bedürfnispyramide.

Maslow entwickelte ein Menschenbild, welches von einer eher positiven inneren „Natur“ des Menschen ausgeht. Diese innere Natur, die er biologisch begründet mit der Geburt als Grundausstattung erhält, gilt es zu fördern und nicht zu unterdrücken. In Gesellschaften wird diese „innere Natur“ hingegen häufig unterdrückt und an der kreativen Entfaltung gehindert, was dann zu Störungen und Erkrankungen führen kann. Die Entfaltung des Menschen orientiert sich an unterschiedlichen Bedürfnissen, die aufeinander aufbauen. Maslow differenziert diese Bedürfnisse auch in Bezug auf ihre Auswirkungen. So hat zum Beispiel die Nichtbefriedigung tiefer liegender Bedürfnisse (wie Essen, Schlafen, Sicherheit) häufig negative Auswirkungen, wohingegen die Beschäftigung mit den höheren (Selbstverwirklichung) eher Glück, Zufriedenheit und Erfüllung bringen. Die tieferen hingegen entwickeln verständlicherweise eine starke Kraft.

Keine einfachen Theorien. Da die Lebensumstände eines Menschen sehr vielseitig sind, wendet Maslow sich gegen zu vereinfachende Theorien. Er sprach sich daher für vielschichtiger Modelle aus:

„Selbstverwirklichende Menschen, Menschen also, die einen hohen Grad der Reife, Gesundheit und Selbsterfüllung erreicht haben, können uns so viel lehren, dass sie manchmal fast wie eine andere Rasse menschlicher Wesen erscheinen. Doch weil sie so neu ist, ist die Erforschung der höchsten Bereiche der menschlichen Natur und ihrer äußersten Möglichkeiten und Hoffnungen eine schwierige und gewundene Aufgabe. Sie hat für mich eine ständige Zerstörung liebgeordneter Axiome mit sich gebracht, die unentwegte Auseinandersetzung mit scheinbaren Paradoxa, Widersprüchen und Zweideutigkeiten, manchmal auch den Zusammenbruch lang etablierter, fest geglaubter und scheinbar unangreifbarer Gesetze der Psychologie. Oft stellte sich heraus, daß es keine Gesetze waren, sondern nur Regeln für das Leben in einem Zustand milder und chronischer Psychopathologie und Ängstlichkeit, im Zustand der Behinderung und Verkrüppelung und Unreife, den wir nicht bemerken, weil die meisten anderen dieselbe Krankheit haben wie wir“ (Maslow 1973, S. 83 f.). Eine zentrale Bedeutung haben dabei die äußeren Lebensumstände (Umgebung), die es

einem Menschen mehr oder weniger ermöglichen, sich mit Grenzsituationen konstruktiv zu beschäftigen. Die Auseinandersetzung aber mit eben diesen Grenzerfahrungen ermöglicht persönliche Reifung, Wachstum und Entwicklung des Menschen. Eigentlich wollte Maslow eine umfassende psychologische Theorie verfassen. Sein plötzlicher Tod 1970 durch einen Herzinfarkt vereitelte dieses Vorhaben.

Carl Rogers

Flucht in die Welt der Bücher. Eine weitere bedeutsame Persönlichkeit für die Entwicklung der Humanistischen Psychologie war der Psychologe und Psychotherapeut Carl Ransom Rogers (1902–1987). Rogers wurde ebenfalls in einer kinderreichen Familie als viertes von sechs Kindern geboren. So wie Maslow wuchs auch er unter wenig glücklichen Umständen auf. Der Grund lag in der fundamentalistisch-religiösen Einstellung der Eltern. Einerseits kümmerten sie sich sehr um die Kinder, kontrollierten aber auch deren Entwicklung sehr stark. Eine strenge und kompromisslose religiös-ethische Grundhaltung prägte seine Kindheit. Auch er „flüchtete“ sich daraufhin in die Welt der Bücher und las frühzeitig sehr viel. NacheinemabgebrochenenAgrarstudiumbegann er ein Theologiestudium, das er 1922 nach einer sechsmonatigen Chinareise abbrach. Auf dieser Reise, wo er auch an einer internationalen christlichen Studentenkonferenz teilnahm, emanzipierte er sich von seinem Elternhaus. Diese Lebensphase beeinflusste ihn sehr und war nicht leicht für ihn, da es in der Folge schwere Auseinandersetzungen mit seiner Familie gab, der er sich nach wie vor verbunden fühlte.

Arbeit mit Problemkindern. 1924 wechselte er in die Erziehungsberatung und studierte nebenher Psychologie in New York. In der Beratungsstelle arbeitete er mit unterprivilegierten „Problemkindern“. In den folgenden 12 Jahren seiner Beratungstätigkeit entwickelte er einen eigenen Beratungsstil, der durch seine erste als Buch veröffentlichte Fallbeschreibung in der Fachwelt wahrgenommen wurde. Er selbst erkannte erst am 11. Dezember 1940 während eines eigenen Vortrages an der Universität Minnesota über seinen eigenen Ansatz, wie weit er sich mit seiner Theorie und Praxis schon von den vorherrschenden psychiatrischen und psychotherapeutischen Auffassungen entfernt hatte.

Klientenzentrierter Ansatz. Einer seiner zentralen Ansätze war, „dass die KlientIn derjenige ist, der weiß, wo der Schuh drückt, welche Richtung einzuschlagen [ist], welche Probleme entscheidend, welche Erfahrungen tief begraben gewesen sind“ (Rogers 1973, S. 23). In den folgenden

Jahren entwickelte er seinen klientenzentrierten Ansatz immer weiter und beschrieb ihn in seinem wichtigsten Werk „Die Entwicklung der Persönlichkeit“. In seinen Büchern und Aufsätzen übertrug er die personenzentrierten Prinzipien auf andere Gebiete wie Bildung, Partnerschaft, Familie, Großgruppen und interkulturelle Workshops. In Kalifornien gründete er das „Center for the Study of the Person“. In den weiteren Jahren engagierte er sich zunehmend in Friedensinitiativen und wurde Anfang 1987 für den Friedensnobelpreis nominiert. Kurz nach seinem 85. Geburtstag stürzte er jedoch so schwer, dass er sich von der anschließenden Operation nicht mehr erholte.

Große Wirkung. Sein Werk und Wirken hatte viele Auswirkungen. So zählten zum Beispiel zu seinen Schülern Reinhard Tausch (Hamburg), Dr. Marshall B. Rosenberg, der später die gewaltfreie

Literatur:

- > Maslow, Abraham H.: Psychologie des Seins. Ein Entwurf. Kindler Verlag, München 1973.
- > Rogers, Carl: Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart 1973.
- > Rogers, Carl: In Freiheit und Engagement. Kösel-Verlag, München 1974.
- > Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens. Junfermann Verlag, 2005. S. 57.



Der Humanismus

Der Humanismus als Weltanschauung orientiert sich an den Werten und Bedürfnissen des einzelnen Menschen. Seine zentralen Fragen sind u. a.:

1. Was ist der Mensch?
2. Was ist sein wahres Wesen?
3. Wie kann der Mensch dem Mensch ein Mensch sein
i. S. von menschlich (human)?

Dabei versucht der Humanismus, die Gesamtheit der Ideen zu bündeln, die zu mehr Menschlichkeit und humanitärem Handeln führen. Humanität ist demnach die praktische Umsetzung des Humanismus.

Grundannahmen des Humanismus:

1. Glück und Wohlergehen des einzelnen Menschen und der Menschheit bilden den höchsten Wert.
2. Würde, Persönlichkeit und Leben jedes Menschen sind unantastbar.
3. Der Mensch hat das Bedürfnis nach Lernen, Bildung und Selbstverwirklichung.
4. Die positiven kreativen Kräfte des Menschen entfalten sich, wenn seine Rahmenbedingungen es nur zulassen.
5. Die Aufgabe der reifen Gesellschaft ist es, die Punkte 1 bis 4 dem Menschen zu ermöglichen.



Die Maslow'sche Bedürfnispyramide. Darstellung angelehnt an: Mayer, Horst O.: Einführung in die Psychologie., 2. Auflage, Oldenburg, Wissenschaftsverlag, 2005, S. 80.

Kommunikation entwickelte, und Thomas Gordon („Familienkonferenz“).

Rogers Grundannahme seiner Persönlichkeitstheorie war, dass der Mensch nach Selbstverwirklichung und Selbstaktualisierung strebt und von Grund auf zunächst „gut“ ist.

Im Kindes- und Jugendalter kommt es zu prägenden Interaktionen mit der Umwelt, die beim Heranwachsenden zur Entwicklung eines Selbstkonzeptes führen. Dieses kann sowohl positiv als auch negativ geprägt sein. Ist das Idealbild vom Realbild zu weit entfernt (siehe Kasten, Seite 41), kann dies zu psychischen Störungen führen.

Ein positives Weltbild. Der humanistische Ansatz Rogers wird eindrucksvoll deutlich in seiner Beschreibung, wie der Mensch ein positives Selbstbild entwickelt. Demnach gibt es sieben wesentliche Botschaften, welche die InteraktionspartnerInnen (Eltern) im Laufe der Erziehung vermitteln müssen, um die Entwicklung eines positiven (gesunden) Selbstkonzeptes zu begünstigen. Diese sind:

1. Ungeschuldete Liebe (bedingungslos, so wie das Kind ist)
2. Wertschätzung (partnerschaftlicher Umgang, Berücksichtigung der Bedürfnisbefriedigung, altersangemessene Beteiligung beider Aufstellung von Regeln)
3. Echtheit und Interesse
4. Erfahrung von Autonomie durch Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes
5. Anregung und Unterstützung
6. Sicherheit, Geborgenheit und Zuverlässigkeit
7. Zulassen von positiven und negativen Gefühlen

Diese Grundannahmen übertrug Rogers auf verschiedene Settings. 1957 leitete er in Wisconsin ein Forschungsprojekt mit schizophrenen PatientInnen, das seinen Ansatz wissenschaftlich bestätigte. Zusätzlich transportierte er diesen Ansatz in die Beratung und Pädagogik. Eine seiner Grundüberzeugungen bestand darin, dass Lernen in einer angstfreien Umgebung geschehen muss. Die Aufgabe der LehrerIn/DozentIn (etc.) ist es, als Mensch echt und glaubhaft (kongruent) andere Menschen zu unterstützen und ihnen so Lernen zu ermöglichen.

Dabei glaubte er an die Selbststeuerung des Menschen. Rogers war auch ein Anhänger des „radikalen Konstruktivismus“, der davon ausgeht, dass der Mensch erst in Kontakt mit anderen Menschen treten muss, um sich in einer sozialen Situation ein Abbild von dieser machen zu können. So entsteht das Selbstbild eines Menschen durch die Summe seiner subjektiven Wahrnehmungen der Umwelt und seiner damit verbundenen Erfahrungen. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, in jeglichen Lernsituationen (Therapie, Beratung, Bildung) gewisse Grundhaltungen als TrainerIn, TrainerIn, LehrerIn und Eltern zu erlernen. Der Einfachheit halber verwende ich im Folgenden nur den Begriff „TrainerIn“:

> **Kongruenz/Echtheit:** Dies bedeutet, dass der/die TrainerIn selber kongruent und echt sich selber und der KlientIn gegenüber ist. Sie sollen ihre Gefühle diesem Gegenüber zeigen, ohne Wertungen abzugeben oder zu beurteilen. Sie soll sich nicht hinter der TrainerInnenrolle verstecken und die KlientInnen von oben herab betrachten. Nicht die TrainerIn zeigt der KlientIn den richtigen Weg, sondern beide sind gleichberechtigt und suchen zusammen nach Lösungen. Rogers spricht von Transparenz, wenn er sagt, dass das Erleben der TrainerIn mit ihrer Kommunikation mit der KlientIn übereinstimmen soll. Durch dieses Verhalten der TrainerIn erfährt die KlientIn Vertrauen und ist eher bereit, ihre Gefühle zu äußern.

> **Bedingungsfreie Wertschätzung:** Dies bedeutet, dass die TrainerIn keinerlei Wertungen und Urteile über die KlientIn und deren Verhalten abgeben soll. Sie soll die KlientIn mit all ihren Fehlern und ohne Bedingungen wertschätzen.

Rogers spricht auch von bedingungsfreier positiver Zuwendung. Dies meint aber nicht, dass die TrainerIn alles gutheißen soll, was die KlientIn tut oder sagt. Diese Einstellung lässt sich mit jener von Eltern gegenüber ihrem Kind vergleichen. Eltern lieben ihr Kind, auch wenn sie nicht mit jedem Verhalten einverstanden sind. Gerade in der Erziehung wird auch deutlich, welchen Schaden eine an Bedingungen gebundene Wertschätzung anrichten kann, wenn Eltern die Wertschätzung ihres Kindes von dessen Leistungen oder Wohlverhalten abhängig machen.

> **Empathie:** Bei der Empathie geht es um die Einfühlung in die Erlebniswelt der KlientIn. Die TrainerIn versucht, sich voll und ganz auf die Gefühle der KlientIn einzulassen und diesen zu verstehen. Rogers spricht von „innerem Bezugssystem“ der KlientIn und meint damit dessen Gefühle, Gedanken und Erleben. Empathie ist wohl das schwerste der drei Merkmale, weil man weder oberflächlich Verstehen andeuten noch interpretieren und urteilen soll. Es geht einfach nur um den Versuch, die Gefühle der KlientIn nachzuvollziehen. Eine Voraussetzung für Empathie ist das aktive Zuhören, d. h. eine konzentrierte Aufmerksamkeit auf das wirklich Gemeinte und nicht nur das Gesagte. Die TrainerIn soll verstehen, was die KlientIn meint, soll aber nicht urteilen, interpretieren oder Rückschlüsse auf ein Verhalten ziehen. Merkt die KlientIn, dass sie verstanden wird, so wird sie sich mehr und mehr öffnen.

In Kontakt mit sich sein. Ein wesentlicher Aspekt der Grundhaltung in der Humanistischen Psychologie ist das „In-Kontakt-mit-sich-Sein“. Marshall B. Rosenberg schreibt in seinem Buch „Gewaltfreie Kommunikation“: „Wir werden eher dazu trainiert, „außenorientiert“ zu leben, als mit uns selbst in Kontakt zu sein“ (Rosenberg, S. 57). Diese Außenorientierung behindert, so Rosenberg, die Menschen an einer achtsamen Kommunikation mit anderen Menschen. Aus diesem Grunde entwickelte er Prinzipien einer gewaltfreien Kommunikation.

Wo finden sich nun Gemeinsamkeiten oder „geistige Bezüge“ zwischen diesem humanistischen Ansatz und Kinaesthetics? Folgende Aufzählung mag einige ausgesuchte Aspekte benennen:

- > Beide Konzepte wollen auf ihre Weise konkret dazu beitragen, dass Menschen einen respektvollen Umgang miteinander gestalten.
- > Beide Konzepte glauben an die Fähigkeiten und Ressourcen einer Person, die es zu fördern gilt.
- > Bildung wird als ein zentrales Grundbedürfnis definiert, dessen konkrete Ausgestaltung („Lernumgebung gestalten“) persönlichkeitsbildend wirkt.

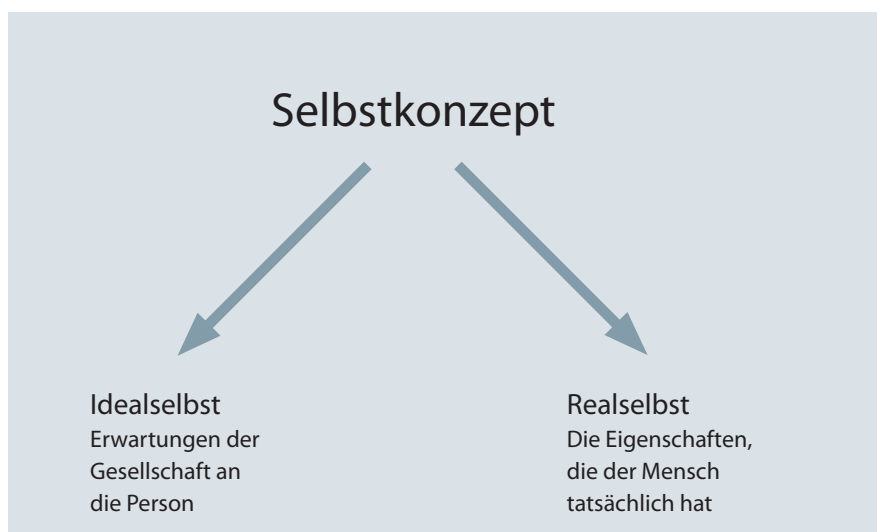
„Wir werden eher dazu trainiert, „außenorientiert“ zu leben, als mit uns selbst in Kontakt zu sein.“

- > Die Lernenden selbst definieren, was sie lernen und lernen am besten in einer angstfreien Umgebung.
- > Die Umgebung wird als wichtiger Aspekt gesehen, der sich auf Lernen und Entwicklung interaktiv auswirkt.
- > Beide Konzepte zeigen eine „Nähe“ zum Konstruktivismus.
- > Beide Konzepte betonen die Bedeutung der Innenorientierung für persönliches Wachstum und Entwicklung.

Diese Übereinstimmungen in der Grundhaltung ermutigten mich dazu, in einem ersten Versuch den Gesprächsansatz der Humanistischen Psychologie mit dem Kommunikationsverständnis der Kybernetik und Systemtheorie in der Stufe 1 der Beratungsausbildung „Beratungskompetenz (EKA)“ miteinander zu kombinieren. Die Ergebnisse waren sehr ermutigend, und die TeilnehmerInnen beschrieben große Lernfortschritte.

Ich bin davon überzeugt, dass an der Art und Weise, wie wir heute in Kinaesthetics-Basiskursen und -Ausbildungen die Lernumgebung gestalten, Maslow und Rogers ihre Freude hätten. Dazu schreibt Rogers: „Ein Kurs ist also nicht dann erfolgreich zu Ende gegangen, wenn der Schüler „alles gelernt hat, was er wissen muss“, sondern wenn er eindeutige Fortschritte dabei erzielt hat, zu lernen, wie er lernt, was er wissen möchte“ (Rogers 1974, S. 143). Genau das ist auch eines der großen Ziele von Kinaesthetics!

Das Selbstkonzept ist der Sitz der individuellen Realität, die unser Erleben, die Wahrnehmung und die Verarbeitung der Sinne bestimmt.



LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____