

## **Die Erfahrung des Klienten in der Therapie hat Carl Rogers in «Entwicklung der Persönlichkeit: (S. 81f) so zu beschreiben versucht:**

1. «Ich habe Angst vor ihm. Ich will Hilfe, aber ich weiß nicht, ob ich ihm trauen soll. Er wird vielleicht die Dinge sehen, die ich in mir gar nicht kenne - erschreckende und schlimme Dinge. Scheinbar beurteilt er mich nicht, aber ich bin sicher, dass er es doch tut. Ich kann ihm nichts erzählen, was mir wirklich Sorgen macht, aber ich kann ihm vor einigen früheren Erfahrungen erzählen, die etwas mit meiner Sorge zu tun haben. Er scheint sie zu verstehen; da kann ich ein wenig mehr vor mir verraten.»

2. «Jetzt, wo ich ihm ein bisschen von meiner schlechten Seite gezeigt habe, verachtet er mich sicher; aber komisch, dass man es kaum merkt. Vielleicht ist das gar nicht so schlimm, was ich ihm erzählt habe? Ist es möglich, dass ich mich gar nicht dafür zu schämen brauche, dass ich so bin? Verachtet er mich gar nicht mehr? Jetzt will ich weitergehen, mich erforschen, vielleicht mehr von mir selbst ausdrücken. Er ist so was wie ein Begleiter dabei - er versteht mich offensichtlich wirklich.»

3. «Aber jetzt fürchte ich mich wieder, ich bin tief erschrocken. Mir war nicht klar, dass ich, wenn ich die unbekanntenen Ecken von mir selbst betrete, Gefühle empfinden würde, die ich nie vorher erfahren habe. Es ist komisch, richtig neu sind sie eigentlich nicht, sie waren immer da. Aber sie sind so schlecht und störend, dass ich nie gewagt habe, sie aufkommen zu lassen. Und jetzt, wo ich diese Gefühle während der Stunden mit ihm durchlebe, bin ich furchtbar unsicher; meine Welt will auseinanderfallen. Sie war früher sicher und fest. Jetzt ist sie schwankend, durchlässig und verletzbar. Es ist nicht angenehm, Dinge zu fühlen, die mich immer erschreckt haben. Es ist seine Schuld. Aber komisch - ich bin versessen darauf, ihn zu sehen, und ich fühle mich sicherer, wenn ich bei ihm bin.»

4. «Ich weiß nicht mehr, wer ich bin, aber manchmal, wenn ich meinen Gefühlen traue, bin ich anscheinend für den Augenblick stark und wirklich. Mich beunruhigen die Widersprüche, die ich in mir finde - ich handele anders als ich empfinde -, ich denke eine Sache und fühle dabei eine andere. Verwirrend. Es ist auch manchmal abenteuerlich und erheiternd, wenn ich herausfinden will, wer ich wirklich bin. Manchmal ertappe ich mich bei dem Gefühl, dass ich doch so, wie ich bin, sein sollte.»

5. «Jetzt ist es doch gut und doch schmerzlich, ihm gerade das mitzuteilen, was ich im Augenblick empfinde. Es hilft, wenn ich versuche, mir selbst zuzuhören - zu merken, was sich in mir abspielt. Ich verwende manche der Stunden bei ihm dazu, tief in mich hinein zu graben und zu erfahren, was ich wirklich empfinde. Es ist eine fürchterliche Arbeit, aber ich will es wissen. Und ich vertraue ihm meistens wirklich, und das hilft. Ich fühle mich ziemlich verletztlich und verwundbar, aber ich weiß, dass er mir nicht weh tun will, und ich glaube sogar, dass er wirklich Anteil nimmt. Mir fällt ein, wenn ich versuche, mich tiefer und tiefer in mein Inneres hineinzulassen, dass ich vielleicht erfahren werde, wer ich bin und außerdem was ich tun muss, wenn ich genau weiß, was sich in mir abspielt und was es bedeutet. Zumindest fühl ich das manchmal, wenn wir zusammen sind.»

6. «Ich kann ihm sogar genau sagen, was ich ihm gegenüber in jedem Moment empfinde; das verhindert nicht die Beziehung, wie ich glaubte, sondern scheint sie zu vertiefen. Ob das mit anderen Leuten auch ginge? Vielleicht ist das gar nicht so gefährlich!»

7. «Es ist gerade, als schwämme ich mitten im Lebensstrom - schon abenteuerlich, ich selbst zu sein. Manchmal erleide ich Niederlagen, ich tue mir manchmal weh, aber ich lerne, dass solche Erfahrungen nicht lebensgefährlich sind. Ich weiß nicht genau, wer ich bin, aber ich kann meine Empfindungen jederzeit erkennen und nach ihnen mein Verhalten ausrichten. Natürlich geht das nur, weil ich mich in der Beziehung zu meinem Therapeuten sicher fühle. Oder könnte ich ebenso außerhalb dieser Beziehung ich selbst sein. Das möchte ich wissen! Ich frage mich. Vielleicht könnte ich es?»