

Der Mensch im Mittelpunkt?

Eine ökozentrierte Erweiterung personenzentrierter Therapie und Beratung

Gisela Steenbuck

Redaktioneller Hinweis: Der folgende Text wurde mithilfe von Claude AI erstellt. Der KI-Assistent hat beim Strukturieren geholfen, Redundanzen aufgespürt und Formulierungsvorschläge gemacht.

Den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen, war und ist gegenüber einer objektiven, reduktionistischen Weltanschauung revolutionär. Als Weltsicht jedoch, die nicht über den Menschen hinausreicht, wird sie außerordentlich problematisch. Denn während wir uns in Therapie und Beratung um menschliche Gesundheit sorgen, ist das Leben der Mitwelt gefährdeter denn je. Diese Kluft zwischen persönlichem Wohlbefinden und ökologischer Zerstörung macht deutlich: Wir brauchen lebensdienliche Antworten auf unsere Zeit – Antworten, die nicht nur dem Menschen, sondern dem Leben selbst dienen. Kann ein person- und beziehungsorientierter Ansatz einen Weg zu solchen Antworten weisen?

Bernie Neville und Keith Tudor beschäftigen sich mit dieser Frage seit vielen Jahren. Ihr 2024 erschienenes Buch „Eco-centered therapy, revisioning person-centered Psychology for a living world“ zeigt, wie Rogers' Kernkonzepte – Organismus, formative Tendenz, Begegnung – über den Menschen hinaus erweitert werden können. Das Buch entstand aus einer wertschätzenden, kollegialen Freundschaft heraus, geprägt von anregendem Austausch und fruchtbarem, gemeinsamem Nachdenken über die Beiträge, die sie einzeln in den vergangenen Jahren veröffentlicht hatten und die nun in diesem Buch aktualisiert und ergänzt zusammengetragen wurden. Während der Arbeit am Buch starb Bernie Neville, und Keith Tudor würdigte seinen Kollegen als inspirierenden Weggefährten, als klaren, kritischen, kreativen Denker. Ich möchte ihre Gedankenwelt deutschsprachigen Lesern nahebringen und aus der akademischen Sprache in unsere Erfahrungswelt übersetzen.

„Organismus“: Schlüssel zu einem erweiterten Verständnis

Die erneute Beschäftigung mit personenzentrierter Theorie hat mich begeistert. Tudor und Neville haben mein Verständnis davon, wer wir sind, wie wir sind und wie wir die Welt erleben, vertieft und geschärft. Sie begründen ihr lebenszentriertes Denken mit der Philosophie des „Organismus“, die sie als die Wurzel personenzentrierter Theorie ansehen. Wie Rogers verstehen sie den Organismus als das gesamte, erfahrende menschliche Wesen, das sich erhalten und entfalten will, das Erfahrungen macht und diese bewertet.

In diesem Moment vor meinem Computer, mich in diesem Gedankenraum bewegend, weite ich meine Aufmerksam-

keit über den Bildschirm hinaus aus. Ich sehe das Grün der Bäume und etwas Himmel, ich höre vorbeifahrende Autos, die mich nerven, und zwitschernde Vögel, die mich erfreuen. Ich spüre die Berührung meiner Finger mit den Tasten, meine Füße auf dem Boden, die Bewegung meines Atems im Körper, die Berührung der kühlen Luft in meiner Nase. So verstehe ich, dass ich ein lebendiger Organismus bin – spürend, fühlend, atmend, verdauend, alternd. In dem Sinne bin ich nicht nur dieser arbeitende Körper und denkende Geist, nicht einfach eine spezifische Form und Funktion, sondern Leben an sich, genauso wie es sich in Bergen, Bäumen, Pflanzen und Tieren manifestiert. Leben steht im Mittelpunkt.

Die Autoren greifen auf ein weiteres, bekanntes Konzept zurück: das der „formativen Tendenz“. Wie alle Lebewesen ist der Mensch Teil der universellen Bewegung zu größerer Ordnung, Komplexität und Vernetzung. Sie unterstreichen, dass Rogers von einem größeren, umfassenden, übergeordneten, alles umfassenden, alles durchströmenden Organismus spricht, der selbst lebendig ist und sich entfaltet. Es geht darum, sich auf diese Kraft einzustimmen, in den Lebensstrom einzutauchen, der alles organische Leben durchströmt. Wie ein Baum, der seine Wurzeln in die Erde senkt und seine Äste zum Himmel streckt, sind wir in diesen großen Organismus eingewoben.

Diese Perspektive verändert unser Verständnis von Entwicklung: Entwicklung ist nicht etwas, was wir aktiv tun, sondern eine sich entfaltende Bewegung, an der wir teilnehmen. Selbstverwirklichung ist demnach kein Tun, sondern ein Lassen, es ist nicht entwerfen, sondern entfalten lassen. Das Selbst fließt als Strom des Wandels und ist Teil eines größeren Selbst. Kongruenz bedeutet dann nicht nur, dass unsere inneren Bewegungen mit dem Ausdruck nach außen übereinstimmen, sondern dass sie auch in Einklang mit diesem Evolutionsstrom sind. Wie Rogers es ausdrückte: „In tune with the pulse beat of the world“ – im Einklang mit dem Herzschlag der Welt.

Diese Gedanken vergegenwärtigend atme ich erstmal aus. Diejenige, die etwas sein will, haben oder weghaben will, sucht und angestrengt versucht, kann sich entspannen. Das Strömen des Lebens in mir zu fühlen, nährt ein Vertrauen, ich spüre einen inneren Antrieb, Lust, Motivation und bin neugierig auf das, was kommt.

Die Rückkehr zur Zugehörigkeit

Ein organismisches Verständnis verträgt sich nicht mit der Idee eines abgetrennten, autonomen Selbst. Tudor und Neville betonen, dass ein Organismus in seine Umgebung eingewoben und

von ihr abhängig ist. Diese Angewiesenheit ist nicht nur eine philosophische Idee, sondern Grundlage allen Lebens – biologisch, neurologisch, entwicklungsbezogen, beziehungsmaßig, sozial und ökologisch. Wir sind damit vertraut, uns ein neugeborenes Baby vorzustellen, das vollständig auf Beziehung angewiesen ist. Dieses Bild verdeutlicht, wie sehr Menschen auf Kontakt, Berührung und Begegnung angewiesen sind. Beziehung und Eingewobensein des Menschen bestehen, bevor sich die individuelle Identität formt. Das individuelle Selbst entwickelt sich in der Spannung zwischen Bindung und Autonomie. Eine organismische Perspektive umfasst das „sowohl als auch“: frei und unabhängig sein und gleichzeitig nur in Abhängigkeit leben können. Dies bietet ein wichtiges Gegengewicht zur westlichen Betonung von Individualismus – und den Anstoß, den Menschen nicht länger als Mittelpunkt der Welt zu sehen. Unsere Abhängigkeit von anderen Menschen ist uns häufig mehr bewusst als jene von der anders-als-menschlichen Welt. Wir sind aber angewiesen auf das, was die Autoren „das Fleisch der Welt“ nennen. Wir atmen die Luft, die Pflanzen freisetzen, ernähren uns von anderen Lebewesen, brauchen Wasser. Bernie Neville und Keith Tudor plädieren dafür, die Ich-Du-Beziehung auf die natürliche Mitwelt auszuweiten. Lebewesen, Pflanzen, Bäume, Flüsse werden dann zu Gleichberechtigten, und wir Menschen können unseren natürlichen Platz wiederfinden, indem wir anerkennen, dass wir immer in Verbundenheit mit allem leben.

Atmend kann ich mir diese abhängige Zugehörigkeit vergegenwärtigen. Ich spüre den Atem nicht nur als Bewegung in meinem Körper, sondern auch als einen Austausch mit dem Raum um mich herum. Der Atem verbindet mich, bindet mich ein in eine Wechselseitigkeit: Ich atme ein, was Pflanzen und Bäume ausatmen, und sie atmen ein, was ich ausatme. Für mich gibt es kaum einen einfacheren Weg, um meine Zugehörigkeit unmittelbar zu spüren. Ich erlebe meine Abhängigkeit nicht einengend oder beklemmend, sondern bereichernd und nährend. Sie macht mich bescheiden.

Konsequenzen für die therapeutische Praxis

Diese Perspektive verändert auch die therapeutische Arbeit. Therapie zielt nicht mehr hauptsächlich darauf ab, individuelle Autonomie zu stärken, sondern will ein gesundes Gleichgewicht wiederherstellen: zwischen Selbstbestimmung und Beziehungsfähigkeit, zwischen Unabhängigkeit und Zugehörigkeit.

Therapeutische Arbeit kann die Person nicht von ihrem Kontext trennen, ohne die organismische Ganzheit zu verletzen. Die Lebenswelt des Klient_innen wird zum integralen Bestandteil des therapeutischen Prozesses – sozial, kulturell, ökologisch. Klient_innen ökopyschologisch zu verstehen bedeutet, ihre Einbettung in die Umgebung zu erkennen, ihre Erfahrungen von Entfremdung und Ängsten in diesem größeren Kontext zu sehen. Die organismische Perspektive fordert uns auf, den Menschen als „gan-

zen Organismus“ zu betrachten – immer in Beziehung, immer im Prozess. Geist und Körper, kognitive und emotionale Prozesse, intuitives Spüren und Körperempfindungen werden gleichermaßen als Quelle von Erkenntnis und Einsicht betrachtet. Da die Bindung an Orte, Landschaften und Lebewesen – seien es Tiere, Pflanzen oder ganze Ökosysteme – bindungspsychologisch ähnlich wirkt wie zwischenmenschliche Beziehungen, gehört auch das Erinnern, Wiedererwecken und sinnliche Erleben der lebendigen Mitwelt unbedingt zu einer ökozentrierten Praxis. Als Begleiterinnen und Begleiter sind wir wie unsere Klient_innen Teil des universellen Werdens. Wir arbeiten nicht als getrennte Individuen, sondern begeben uns zusammen in den Strom einer schöpferischen Kraft des Lebens. Therapie wird so zu einem ko-kreativen Prozess, nicht nur zwischen uns, sondern auch mit dieser Lebenskraft. Ich erlebe Momente des Staunens, in denen der Prozess sich selbst zu führen scheint – dichte, intensive Augenblicke im Einklang mit allem.

Das sind die positiven, beglückenden Erfahrungen mit dieser großen Lebenskraft. Doch wie jeder Organismus spüren wir auch die Krankheit und Verletzung des größeren Körpers, zu dem wir gehören. Wir sind mit den schrecklichen Auswirkungen einer Lebensweise konfrontiert, die den Planeten, die Menschen und die Mitwelt ruiniert. Viele Klient_innen haben das Gefühl, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, als wären sie das Problem, das gelöst werden müsste. Bernie Neville und Keith Tudor erinnern uns daran, dass eine Kultur und Lebensweise, die zu Entfremdung von sich selbst, von anderen und der Mitwelt führt, das eigentliche Problem ist. Sie meinen, dass die Neurosen eines Individuums und die Neurosen der Welt kaum noch zu unterscheiden sind.

Gelebte Haltung

Heute ist ihre Botschaft noch genauso dringlich wie vor Jahrzehnten. Die Veröffentlichung dieses Buches aus überarbeiteten Artikeln ist eine erneute Mahnung und Wiedererinnerung daran, dass ein Organismus niemals losgelöst von seiner Mitwelt zu verstehen ist. Dass wir zur Erde gehören und nicht die Erde uns. Die beiden Autoren kommen aus Ländern, in denen eine Kultur der Verbindung zum Land noch lebendig ist – wenn auch an den Rand gedrängt: Bernie Neville aus Australien und Keith Tudor aus Neuseeland. Beide benennen und würdigen das Land, auf dem sie beheimatet sind, als Land der Völker, die es vor der Kolonisierung bewohnten. In indigenen Kulturen Australiens und Neuseelands wird eine Person niemals unabhängig von ihren Vorfahren, von geografischen Merkmalen wie Bergen und Flüssen, von Ethnien und Familien gedacht. Diese enge Bindung drückt sich in der Redewendung aus: „Ich bin der Fluss, und der Fluss bin ich.“ Sie drückt sich auch darin aus, dass Menschen sich einander mit der Landschaft, die sie bewohnen, vorstellen – und nicht wie wir es gewohnt sind mit dem, was wir (beruf-

lich) tun. Bernie Neville kommt vom Mt. Toobewong, und Keith Tudor lebt in Aotearoa Neuseeland. Ich bin dann also „die aus dem Ruhrgebiet“, einem vom Bergbau gezeichneten und einst von Schwerindustrie dominierten Ballungsraum. Ich habe die meiste Zeit meines Lebens auf dieser vom Bergbau gezeichneten Erde gewohnt, unter meinen Füßen kilometerlange Bergbaustollen, große Hohlräume, die durch den Berg getrieben wurden. Hier habe ich meine Sehnsucht nach einem satten, selbstverständlichen und sinnlichen Eingebundensein in die Natur nie wirklich stillen können.

Die Autoren konfrontieren sich und uns auch mit schwierigen Wahrheiten. Sie benennen die Tragweite unserer Krise, die das Leben aller Lebewesen bedroht: Die Zersiedelung und Versiegelung von Flächen zerstört unwiederbringliche Lebensräume und Ökosysteme, die für das Überleben unzähliger Arten – und damit auch für uns selbst – essenziell sind. Gifte im Boden und in der Luft belasten ganze Nahrungsketten und machen krank. Das Artensterben raubt der Erde ihre biologische Vielfalt, die Grundlage für stabile und widerstandsfähige Lebenssysteme. Die Vermüllung der Ozeane erstickt und vergiftet Meeresbewohner und zerstört sensible marine Ökosysteme.

Die Hoffnung auf Umkehr durch Ausstieg aus dem Wachstumsdiktat, durch Reduzierung von klimaschädlichen Gasen oder durch neue technologische Lösungen halten sie für illusorisch. Wer Hoffnungslosigkeit aushalten kann und unrealistische Hoffnung vermeidet, ist besser gerüstet, mit Katastrophen umzugehen, sich an Veränderungen anzupassen und auf Unberechenbarkeiten im Alltagsleben kreativ zu reagieren. Hoffnungslosigkeit wird zu einem hoffnungsvollen Geschehen. Die Autoren ermutigen auch dazu, uns unserer Angst zu stellen, statt sie zu beruhigen. Um am Abgrund kongruent zu bleiben, gilt es die existenzielle Angst anzunehmen.

Doch wie dosiere ich die bedrohlichen Wahrheiten, ohne mich zu verschließen oder mich von ihnen lähmen zu lassen? Verleugnung, Verdrängung, Abspaltung oder Betäubung lassen Acht- und Lieblosigkeit eher wachsen und sind ein Teil des Problems und nicht dessen Lösung. Ergreift mich die Welle von Angst und Ohnmacht, wird mir etwas mulmig und ich spüre eine gewisse Vorsicht, sie in ihrer ganzen Tiefe zuzulassen. Meine Füße suchen den Kontakt zum Boden, und ich will mich erstmal vergewissern, dass der Boden mich trägt.

Diese innere Balance zwischen Offenheit und Selbstfürsorge ist nicht leicht zu finden, erst recht nicht allein. Gemeinsam mit anderen ist es leichter. Ich erinnere mich an ein Treffen in meiner kollegialen Supervisionsgruppe, in der wir unserer Bedrückung Raum gegeben haben. Es ging nicht um Lösungen, nicht um Handlungsideen – einfach nur gegenseitig zu bezeugen, was uns bewegt, war so wohltuend. In der Gegenwart der anderen wurde die Schwere teilbar und leichter zu tragen. Niemand musste stark sein oder Antworten haben. Das Nicht-Wissen und die Ratlosigkeit bekamen ihre Berechtigung, und para-

doxerweise entstand daraus eine eigene Form von Kraft: nicht die Kraft des Machens, sondern die des gemeinsamen Tragens – ganz personenzentriert.

Schlussbetrachtung: Das Leben im Mittelpunkt

Bernie Neville und Keith Tudor weisen uns einen Weg zurück zu einem fundamentalen Verständnis: Das Leben selbst steht im Mittelpunkt – nicht der Mensch. Ihre organismische Perspektive verändert Therapie grundlegend, denn Wandel geschieht nicht durch die Stärkung eines autonomen Selbst, sondern durch die Wiederherstellung unserer natürlichen Zugehörigkeit zu dem lebendigen Planeten, der uns trägt. In Zeiten existentieller Bedrohungen zeigen sie einen Weg jenseits von unrealistischer Hoffnung oder lähmender Verzweiflung auf: sich der Angst zu stellen und zu bezeugen, was ist, ohne sofort verändern zu wollen. Rogers' Vision eines „neuen Menschen“, der erfahrungsoffen ist, mit den elementaren Kräften der Natur lebt und Zufriedenheit in der Verbundenheit findet, war nie aktueller. Sie weist uns auch heute darauf hin, wieder im Einklang mit dem Herzschlag der Welt zu leben – atmend, fühlend, zugehörig.

Literatur:

Neville, B & Tudor, K. (2024). *Eco-Centred Therapy: Revisioning Person-Centred Psychology for a Living World*. London/New York: Routledge