

Die Entwicklung des Selbstkonzepts nach Carl Rogers

Dieser Artikel bietet einen Überblick über die "Entwicklung des Selbstkonzepts" nach Carl Rogers. Stichworte sind u.a. Aktualisierungstendenz, Selbstkonzept, Inkongruenz etc.

Begründer des personenzentrierten Konzepts

- Carl Rogers, lebte 1902 bis 1987
- Rogers hat den Ansatz des Selbstkonzeptes 1942 in den USA entwickelt. Jedoch erst ab den 1970er Jahren wurde das personenzentrierte Konzept in Deutschland angewandt.
- Rogers studierte Theologie und anschließend Psychologie, außerdem beschäftigte er sich mit Philosophie.
- In den 1940er Jahren hat er die Gesprächspsychotherapie erarbeitet, aber er hat nicht mit Kindern gearbeitet.
- Virginia Axline hat seine Methode bei Kindern angewandt.
- Laut Rogers soll der Klient Bereitschaft zeigen, an sich selbst zu arbeiten; nicht der Therapeut bringt die Lösung, sondern der Klient selbst.

Grundannahmen

- Der Mensch ist von Natur aus gut.
- Der Mensch weiß selbst, was für ihn gut ist.
- Der Mensch hat eine Fähigkeit, seine Probleme selbst zu lösen.

Persönlichkeitstheorie

Basis ist der phänomenologische Ansatz: Wahrnehmungen und Bedeutungen bilden ein individuelles Wahrnehmungsfeld. Dieses umfasst bewusste, aber auch unbewusste Wahrnehmungen.

Aktualisierungstendenz

Alle Wahrnehmungen, die auf einen Menschen einwirken, bewertet dieser im Sinne von "gut für sich" oder "schlecht für sich". Der Mensch reagiert darauf. Beispiel: Es regnet, deshalb bleibe ich zuhause.

Man nennt dies auch einen organischen Bewertungsprozess. Dies beginnt schon in der Säuglingszeit. Das Baby schreit, weil die Windel nass ist. So werden negative und positive Erfahrungen ins Bewusstsein aufgenommen.

Selbstaktualisierungstendenz

Mit der Entwicklung des Selbst entwickelt sich die Tendenz zur Selbstaktualisierung.

- Ich filtere heraus, was wichtig ist.
- Ich schätze meine sozialen Beziehungen ein.
- Ich entwickle Werte und stelle mir die Fragen: Was finde ich gut/was finde ich schlecht?
- Ich stelle mir Lebensziele.
- Ich finde mit der Zeit meine Begabungen und Talente heraus.

Selbstkonzept

Das Selbstkonzept entwickelt sich aus den Bezugspersonen, Freunden, Partnern, Institutionen, Arbeitskollegen und Gesetzen. Das Selbstkonzept ist ein beständiges Muster.

Die Erhaltung des Selbstkonzepts ist bei Menschen oft vorrangiger als die Aktualisierungstendenz.

Beispiel: Die Aktualisierungstendenz sagt: "Iss etwas Leckeres, eine Tafel Schokolade!" Die Selbstaktualisierungstendenz sagt: "Nein, du machst gerade Diät. Wirst du weich, ärgerst du dich darüber. Schaffst du es, zu widerstehen, bin ich stolz auf dich."

Im Schulalter entwickelt sich das Selbstkonzept. Dies entwickelt sich aus Erfahrungen, Unterstützung, Erfolgen und Strategien.

Inkongruenz

Folgendes Beispiel: Ein Kind malt im Kindergarten ein Bild und die Erzieherin lobt das Kind, wie toll es das Bild gemalt hat. Die Mutter sagt aber: "Das kannst du besser!" Somit gerät das Kind in einen Konflikt. Es entstehen so Erfahrungen, die nicht mit dem Selbstbild übereinstimmen. So entsteht ein Zustand der Inkongruenz. Die Reaktion auf die Spannung ist eine gänzlich verleugnete, verzerrte oder verfälschte Erfahrung.

Möglichkeiten der Verzerrung

- Ablehnung und/oder Abwehr entwicklungsfördernder Erfahrungen (z. B. ängstliche Kinder vermeiden Situationen, die ihnen Angst machen)
- misserfolgsorientierte Selbstbewertung (Beispiel: "Das kann ich eh nicht. Das klappt auch nicht." Das Kind hat vielleicht die Ressource, die es aber nicht sieht.)
- misstrauische und feindselige Einstellung gegenüber anderen: Dies führt zu Rückzugsverhalten . (Beispiel: Erzieherin sagt: "Das hast du aber toll gemacht." Das Kind glaubt es nicht, zieht sich zurück und denkt: "Das stimmt doch eh nicht" - und wird misstrauisch.
- unrealistische Wahrnehmung von Problemen (Beispiel: Das Kind wird versehentlich geschubst, aber es glaubt, es wurde absichtlich geschubst. Es kommt zu einer unrealistischen Wahrnehmung dieser Situation.)

Ziele

- Die Heilpädagogin geht gemeinsam mit dem Kind auf Entdeckungsreise.
- Das Kind lernt, neue Erfahrungen zu machen.
- Verzerrte oder verleugnete Erfahrungen können korrigiert werden.
- Durch spielerisches Handeln erfährt es eine emotional korrigierende Beziehungserfahrung.
- Durch die neue Beziehungserfahrung kann das Kind sein Selbstkonzept korrigieren.
- Ziel ist immer, den Kongruenzbereich zu vergrößern.
- Kongruenz ist ein Prozess, an dem man ständig arbeiten muss.