

Personzentrierte Gesprächspsychotherapie – Informationen und Beschreibung

Die **Personzentrierte Gesprächspsychotherapie**, auch Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie genannt, gehört zu den am besten erforschten und belegten Therapierichtungen überhaupt. Sie wurde von Carl Rogers entwickelt und basiert auf dem Menschenbild der humanistischen Psychologie.

Sie wird in der **Einzeltherapie**, der **Paartherapie** und der **Gruppentherapie** eingesetzt.

Das **Menschenbild** besagt, dass der Mensch von Natur aus "positiv, vorwärts gerichtet, konstruktiv, realistisch, vertrauenswürdig"(Eckert et al, "Gesprächspsychotherapie", Heidelberg 2006, S.28) ist und das er sich auch gut entwickelt, wenn er nicht durch irgendwelche widrigen Umstände (z.B. schlechte / schwierige Beziehungen zu wichtigen Menschen) darin eingeschränkt oder gehindert wird. Das Menschenbild sagt aber auch, was der Mensch nicht ist. Er ist von Natur aus nicht feindselig, nicht antisozial, nicht destruktiv, nicht böse. "Es fehlt ihm nicht an Eigenständigkeit, und er ist kein leeres Blatt (tabula rasa), auf das alles geschrieben werden kann, oder Wachs, das sich in jede beliebige Form bringen lässt. Er ist aber auch kein ursprünglich vollkommenes Wesen, das leider durch die Gesellschaft verfälscht und verdorben worden ist." (Eckert et al "Gesprächspsychotherapie", Heidelberg 2006, S.27). Sind die Wachstumsbedingungen gut, so kann sich der Mensch durch seine ihm innewohnende **Aktualisierungstendenz** und **Selbstaktualisierungstendenz** aus sich selbst heraus zu einem voll funktionsfähigen Menschen mit einem gesunden und stabilen Selbstwert entwickeln. Man spricht auch von guter Selbstverwirklichung. So ist das Ziel dieser Therapierichtung Selbstbestimmung. Selbstbestimmung auf der Basis der Entscheidungsfreiheit des Menschen und der Verantwortung, die dieser Haltung innewohnt.

Aber: "Dieses gesunde Wachstum wird durch **fehlerhafte Lernmuster** behindert, welche die Person veranlassen, anstelle der Bewertungen, die die eigene Psyche und der eigene Körper liefern, Bewertungen

Portrait von Prof. Carl Rogers
(1902-1987)



" Es ist im Leben sehr selten, dass uns jemand zuhört und wirklich versteht, ohne gleich zu urteilen. Dies ist eine sehr eindringliche Erfahrung."

(Carl Rogers, 1902-1987, Ohio, 80er Jahre)

Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut
Joachim Hoffeld - Ernst
Verhaltenstherapie / Personzentrierte Gesprächspsychotherapie
Alle Kassen, Privat, selbstzahlende Menschen

Dieselstr. 5
D 91785 Pleinfeld / Bayern

Telefon: 0176 6260 8992
Fax: 09144 373 0 332
E-Mail: kontakt@praxis-hoffeld.de

von anderen zu übernehmen. Der Konflikt zwischen dem eigenen positiven Selbstbild und negativen Kritiken von außen führt zu Angst und Unglücklich sein. Diese Inkongruenz kann sich außerhalb der bewussten Aufmerksamkeit abspielen, so dass eine Person Gefühle des Unglücklichseins und eines geringen Selbstwertes erlebt, ohne jedoch zu wissen, warum." (Zimbardo, Psychologie, Berlin-Heidelberg-New York, 1999, S.665)

Die Gespräche im Rahmen der klientenzentrierten Psychotherapie haben nun das **Ziel** ein Klima zu schaffen, in dem dieses Streben nach Wachstum und Selbstverwirklichung wieder eine Chance hat (egal wie alt der Mensch ist und aus welchen Lebensumständen er kommt) und der Klient so Schritt für Schritt wieder zu sich selbst finden und sich positiv entwickeln kann, dass nachholen kann, was ihm vielleicht früher verwehrt war. Der Klient „...lernt von neuem zu beurteilen, wie er sich am besten verhält, um die eigene Entwicklung und die Selbstverwirklichung zu fördern." (Zimbardo, Psychologie, Berlin-Heidelberg-New York, 1999, S.665)

Der Therapeut hat also die Aufgabe für einen „**geschützten Raum**“ zu sorgen, indem die **Selbstheilungskräfte** des Klienten wieder freien Lauf haben und der Klient so seinen eigenen Weg wieder aufnehmen und begehen kann. Dabei unterstützt der Therapeut den Klienten in der Weise, dass er hilft die Blockierungen der Selbstheilungskräfte abzubauen und den Klienten darin zu unterstützen, sich selbst, seine Gefühle, Gedanken und Bewertungen, wieder in den Mittelpunkt zu stellen und weniger die anderer Menschen. Dies geschieht zum Beispiel darin, dass er dem Klienten dessen Emotionen widerspiegelt und die Art und Weise, wie der Klient sie beurteilt - sprich dem Klienten hilft, dessen inneren Bezugsrahmen zu erkennen. Durch das Erforschen des: „Wo stehe ich denn gerade?“ und die Akzeptanz dieser Position wird „automatisch“ auch die Weiterentwicklung des Klienten angestoßen. Das Vorgehen des Therapeuten ist also ganz auf den Klienten ausgerichtet - deshalb also klientenzentriert.

Dabei wird **nondirektiv** vorgegangen. Was bedeutet dies? Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapeuten glauben nicht, dass sie wissen, was für den Klienten gut ist, wie dessen Weg im Einzelnen auszusehen hat und was dessen konkrete Lebensziele zu sein hätten. Sie sind ja keine Hellseher. Deshalb sagen sie dem Klienten auch niemals, er solle dies oder jenes tun, weil dies das "Beste" für ihn sei, lenken ihn nicht in irgendeine Richtung, sondern unterstützen den Klienten nur darin, selbst seinen eigenen Weg zu finden, egal wie dieser aussieht. Dahinter steht eben der tiefe Glaube, dass jeder Mensch von Natur aus positiv (im oben beschriebenen Sinne) ist und dass er es schon von selbst richten wird, wenn denn nur der Rahmen dafür geschaffen ist. Aus diesem Grund wird auch nie ein Thema für eine Sitzung vorgegeben, muss kein

Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut
Joachim Hoffeld - Ernst
Verhaltenstherapie / Personzentrierte Gesprächspsychotherapie
Alle Kassen, Privat, selbstzahlende Menschen

Dieselstr. 5
D 91785 Pleinfeld / Bayern

Telefon: 0176 6260 8992
Fax: 09144 373 0 332
E-Mail: kontakt@praxis-hoffeld.de

(kurzfristiges) Ziel erreicht werden (langfristiges Ziel ist ja, dass der Klient sich selbst seine Ziele setzt, sich selbst verwirklicht, selbst die Verantwortung für sich behält und lebt).

Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapeuten gehen also sehr **vorsichtig** und **umsichtig** mit ihren Klienten um. Es gibt **kein Drängeln**, keine wilden Interpretationen, keine Abwertungen, keine Manipulationen, Dabei werden die Therapeuten von drei Variablen getragen: Wertschätzung für den Klienten, Empathie und Kongruenz. Dahinter steht der Gedanke, dass es die schlechte Beziehung zu wichtigen Menschen war, die die Probleme des Klienten entstehen ließ und das es die gute Beziehung im therapeutischen Kontext ist, die letztendlich heilenden Einfluss hat. Was ist mit Wertschätzung, Empathie und Kongruenz gemeint?

Wertschätzung: "Das grundlegende therapeutische Prinzip verlangt vom Therapeuten, dass er die Gefühle des Klienten respektiert und ihm dabei hilft, sich über seine Emotionen Klarheit zu verschaffen. Dies geschieht in einer Atmosphäre der uneingeschränkten positiven Wertschätzung." (Zimbardo, Psychologie, Berlin-Heidelberg-New York, 1999, S.666) Wachstum braucht in diesem Sinne also das Bemühen des Therapeuten den Klienten einfach so zu akzeptieren, wie er denn gerade ist. Der Klient wird also nicht bewertet, bekommt keine Leistungsanforderungen, denen er genügen soll usw. . Anders ausgedrückt: Wenn der Klient lernen kann, dass er so OK ist, wie er denn ist, (niemand ist schließlich umsonst so, wie er denn ist und die Geschichte hinter dem Menschen will genauso gewürdigt werden, wie der Mensch selbst), dann ist es Aufgabe des Therapeuten, dies erst einmal als Modell vorzuleben. Diese Akzeptanz unterstützt die Selbstheilungskräfte des Klienten enorm. Ein Klient muss z.B. nicht mehr gegen sich selbst kämpfen, sondern hat diese Energien frei für seine Entwicklung und das Hier und Jetzt.

Empathie: Einfühlungsvermögen. Um den Klienten besser darin unterstützen zu können seine Gefühlswelt zu betrachten, anzunehmen und damit zu arbeiten, ist es notwendig, dass der Therapeut diese Gefühle wertschätzend mitfühlend miterlebt (ohne dabei aber zu vergessen, dass es die Gefühlswelt des anderen ist).

Kongruenz: Echtheit. Wichtig für eine gute Beziehung zwischen Klient und Therapeut ist ebenfalls, dass der Therapeut möglichst echt bleibt. Es geht also nicht darum, dass er eine Rolle spielt, etwa die des verständnisvollen, akzeptierenden, warmen Menschen, sondern dass er dies auch leben kann. Ansonsten sollte er keine Gespräche dieser Art führen, weil ein Klient es sicherlich schwerer hat sich selbst zu akzeptieren und echt zu sein, wenn der Therapeut es nicht ist. Gute Therapeuten können deshalb auch in

Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut
Joachim Hoffeld - Ernst
Verhaltenstherapie / Personzentrierte Gesprächspsychotherapie
Alle Kassen, Privat, selbstzahlende Menschen

Dieselstr. 5
D 91785 Pleinfeld / Bayern

Telefon: 0176 6260 8992
Fax: 09144 373 0 332
E-Mail: kontakt@praxis-hoffeld.de

ihnen auftauchende unangenehme Gefühle konstruktiv für die Gespräche nutzen.

Für wen sind solche Gespräche geeignet? Eigentlich für jeden, der mehr Klarheit über sich selbst und seinen Weg bekommen möchte, egal wie gesund oder krank jemand ist, solange er oder sie in der Lage ist ein normales Gespräch zu führen. Hierbei sind ganz unterschiedliche Kontexte denkbar. Natürlich ist da erst einmal der Therapiebereich. Daneben eignet es sich aber auch sehr gut für ganz normale Beratungsgespräche, für Menschen, die sich einfach nur mal besser kennen lernen möchten, für Menschen die neugierig auf sich selbst sind und glauben durchaus noch etwas entdecken zu können, für Menschen die ein wenig Unterstützung in einer schwierigen Lebenssituation haben möchten,

Fragen Sie einfach nach, wenn Sie Weiteres wissen möchten ☺