

Gesprächstherapie nach Carl Rogers

Elmar Woelm

www.inhypnos.de

Humanistische Ansätze der Psychotherapie

Im Gegensatz zur traditionellen Psychoanalyse (Freud), betonen die humanistischen Ansätze das eigene Potential jedes Menschen. Grundannahme ist es, dass der Mensch an sich gut ist und alle Fähigkeiten besitzt, die er braucht, um Gesund zu werden. Die ganze Person befindet sich in einem kontinuierlichen Prozess der Veränderung und des Werdens. Nur sind wir manchmal von der Quelle unserer Möglichkeiten abgeschnitten. Ziel der humanistischen Therapien ist es, den Klienten wieder mit seinen wirklichen Ressourcen in Verbindung zu bringen. Die Verantwortung bleibt ganz wesentlich beim Klienten selbst.

Typische Humanistische Ansätze finden wir in der:

Gestalttherapie (Perls)

Gesprächspsychotherapie (Rogers)

Logotherapie (Frankl)

Psychodrama (Moreno)

Hypnotherapie (Milton Erickson)

Die Klientenzentrierte Gesprächstherapie

Auf einen kurzen Nenner gebracht, könnte man es etwa so ausdrücken: Erkenne deine Gefühle, drücke sie aus und akzeptiere dich selbst.

Rogers formulierte drei wesentliche Grundprinzipien als Haltung für den Therapeuten:

Empathie

Positive Wertschätzung

Kongruenz

Die Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie unterstützt den Klienten bei der Entdeckung seiner Individualität. Sie dient der Förderung des gesunden psychischen Wachstums. Bei einer psychischen Störung ist das Streben oder die Möglichkeit des Menschen zur Selbstheilung eingeschränkt und soll reaktiviert werden. Der Therapeut ist dabei unterstützender Zuhörer, der sich empathisch in den Klienten einzufühlen sucht. Er spiegelt und wiederholt in eigenen Worten das vom Klienten Gesagte und gibt ihm dadurch Gelegenheit zur Reflexion. Oft drückt er das aus, was am Rande der Gewahrwerdung in den Worten des Klienten anklang, oder was seine Mimik und seine Körperhaltung erkennen ließ. All das erlaubt dem Klienten sich auf neue Weise zu erforschen und wahrzunehmen. Der klientenzentrierte Therapeut gibt keine Antworten und hat keine "klugen Ratschläge" und Anweisungen parat! Und vor allen Dingen, er bewertet nichts von dem was der Klient ihm mitteilt! Durch seine uneingeschränkte positive Wertschätzung und eigene Echtheit und Offenheit die er dem Klienten entgegenbringt, wird es auch diesem immer mehr möglich, sich selbst mit all seinen Schwächen und Fehlern anzunehmen. Er lernt sich verstehen und und in ehrlichen Kontakt mit seinen Gefühlen zu kommen.

Auch zur Lösung kleinerer alltäglicher Konflikte ist die Klientenzentrierte Gesprächsführung ein wirkungsvolles Mittel. Es ist immer wieder erstaunlich, wie schnell die Ratsuchenden dabei ihre eigene Lösung finden - oft in einer einzigen Sitzung!

Als Fortführung der Klientenzentrierten Gesprächsführung entwickelte Eugene Gendlin das Focusing, ein sehr wirkungsvoller Prozess, der den Menschen in Kontakt mit seinem Körper bringt. Er lernt nachzuspüren, wo in seinem Körper sich seine Gefühle ausdrücken. Er lernt, die Gefühle anzunehmen, anstatt sie wie bisher bekämpfen und verurteilen zu wollen, und tritt mit ihnen auf kreative Weise in Kommunikation. Die Integration von Elementen aus dem Focusing verwirklicht auf angemessene und effektive Weise das Zusammenspiel von Körper und Psyche. (Siehe hierzu auch die Information zu Körperorientierten Verfahren.)