

Die therapeutischen Grundhaltungen des personenzentrierten Ansatzes nach Carl R. Rogers

«Mir scheint, dass wir in Zukunft unser Leben und unsere Beziehungen auf die Annahme gründen müssen, dass es ebenso viele Wirklichkeiten wie Menschen gibt, und dass wir dies zuallererst akzeptieren müssen, bevor wir weitergehen.»

Carl R. Rogers

Akzeptanz

Dieses «zuallererst...bevor...» ist wesentlich. Akzeptieren, wie dieser Mensch ist, mit seinem Erleben, seinen Handlungen, seiner Art und Weise, in der Welt zu sein – und das «bedingungslos» tun, ohne Abwertung, ohne Änderungswunsch – das muss immer der erste Schritt sein. Dies meint aber nicht, dass der Therapeut alles gutheißen soll, was der Klient tut oder sagt. Es geht um das Akzeptieren. Erst so kann der Therapeut überhaupt einfühlsam sein und es können neue Schritte entstehen.

Empathie

Bei der Empathie geht es um die Einfühlung in die Erlebniswelt des Klienten und ist unabdingbar notwendig. Es geht einfach nur darum, die Gefühle versuchen nachzuvollziehen, die der Klient hat. Eine Voraussetzung für Empathie ist das aktive Zuhören, d. h. eine konzentrierte Aufmerksamkeit, auf das wirklich Gemeinte und nicht nur das Gesagte.

Echtheit

Das heisst nicht, dass der Therapeut einfach alles sagt, was er denkt oder fühlt. Es heisst: er macht weder sich selber noch der anderen Person etwas vor. Er ist in der Lage (weil er das geübt hat), sein inneres Erleben in Bezug auf sein Gegenüber und die gemeinsame Situation wahrzunehmen und dafür gegebenenfalls auch einen passenden Ausdruck zu finden. Er traut sich das und mutet das dem Klienten auch zu.

Diese drei Merkmale sind unter anderen bedeutend für die klientenzentrierte Therapie. Der Therapeut vertraut auf die natürlichen Entwicklungsprozesse des Klienten. Wichtig für den Therapeuten ist es, mit dem Klienten selber nach Lösungen zu suchen und keine Musterlösungen vorzuschlagen. Dadurch wird der Klient ermutigt, sich selber mehr und mehr zu entdecken und so Weg und Ziel eigenständig erforschen zu können.

Quelle: SGfK / GfK «Gesprächspsychotherapie, Focusing, Körperpsychotherapie»