

Die Personenzentrierte Gesprächstherapie

Die Personenzentrierte Gesprächstherapie wurde von dem Psychologen und Psychotherapeuten Carl Rogers (1902 - 1987) begründet. Er ist einer der Hauptvertreter der Humanistischen Psychologie.

Sein Ausgangsgedanke war, dass der Mensch eine angeborene Selbstverwirklichungs- und Selbstvervollkommnungstendenz in sich trägt, die für eine Entwicklung und Reifung sorgt, sofern die Bedingungen dafür gegeben sind.

Nach Rogers trägt der Ratsuchende alles in sich, das für seine Heilung erforderlich ist. Er sei selbst in der Lage, seine Situation und seine Probleme zu analysieren und Lösungsstrategien zu erarbeiten. Die Aufgabe des Therapeuten besteht darin, die Bedingungen dafür zu schaffen, dass der gestörte Entwicklungsprozess wieder in Gang kommen kann.

Rogers erkannte drei Grundhaltungen des Beraters bzw. Therapeuten, die für den Therapieerfolg erforderlich sind:

Bedingungslose positive Wertschätzung

Der Ratsuchende muss mit seiner Persönlichkeit und seinen Schwierigkeiten vom Therapeuten angenommen werden. Der Therapeut ist ein Helfer, ein Begleiter, der bereit ist, sich auf den Ratsuchenden einzulassen, ihn zu verstehen und auf seinem Entwicklungsweg zu begleiten. Wesentlich ist die Transparenz in der Beziehung.

Empathie

In der Beratungssituation geht es nicht um die Anwendung einer bestimmten therapeutischen Technik oder Methode, sondern um eine echte, offene, feinfühlig und transparente Beziehung von Mensch zu Mensch. Da niemand besser weiß, was für ihn gut ist als der Betroffene selbst, besteht die Aufgabe des Therapeuten darin, ihm zu helfen, das heraus zu finden.

Kongruenz

Der Klient kann sich nur dann entwickeln, wenn eine Beziehung „auf Augenhöhe“ entsteht. Es geht also um eine echte Beziehung von Mensch

zu Mensch. Dabei soll der Therapeut dem Ratsuchenden so entgegen treten, wie er ist, also echt sein. Diese Kongruenz ermöglicht es dem Therapeuten, sich auf den Ratsuchenden einzulassen und die Welt mit dessen Augen zu betrachten.

Die Sichtweise des Therapeuten soll in den Hintergrund treten, auf „Ratschläge“ und Hinweise ist zu verzichten.

Ist der Therapeut nicht in der Lage, diese drei Grundbedingungen zu erfüllen, wird die Therapie keinen oder nur einen geringen Erfolg haben.