

Personzentrierte Psychotherapie

Carl Rogers (1902 – 1987), der Begründer der Personzentrierten Psychotherapie, ging davon aus, dass dem Menschen das Streben nach (Selbst-)Verwirklichung als zentrale Kraft gegeben ist. In der Begegnung zwischen Klient/-in und Therapeut/-in entsteht ein Kontakt, der dem Einzelnen das Verständnis seiner Selbst, die Änderung des Selbstkonzeptes, der Einstellungen und des selbst bestimmten Verhaltens ermöglicht.

Voraussetzung dazu ist eine besondere Form des Dialoges zwischen dem Therapeuten und der ratsuchenden Person: Der Therapeut wendet sich dem Klienten wertschätzend zu und versucht, dessen verbale und nonverbale Mitteilungen empathisch genau zu verstehen und das Verstandene auszudrücken. Die Beziehung wird getragen von aufrichtiger Wertschätzung gegenüber dem Klienten und einer echten, authentischen Haltung des Therapeuten. Ich versuche in meiner Arbeit dementsprechend, Ihnen unbedingte Wertschätzung entgegen zu bringen und Ihnen so zuzuhören, dass ich möglichst gut verstehe, was das Gesagte für Sie bedeutet. Personzentrierte Psychotherapie ist in diesem Sinne Erforschung, in dem das eigene Erleben, dessen Bedeutung, Gefühle und Gedanken besser verstanden werden können.

Das Versprechen der Personzentrierten Psychotherapie an die Klientin / den Klienten entspricht meiner therapeutischen Haltung: *„Ich will von dir und für dich nichts, als dir mitzuteilen, dass ich dich verstehe als eine Person, die Erfahrung macht, und dass ich dich darin unbedingt wertschätze. Ich helfe dir bei deinen Bemühungen um dich selbst. Darüber hinaus verspreche ich dir nichts“* (nach Biermann-Ratjen, Eckert und Schwartz, 1995).

Die humanistische Grundhaltung des personzentrierten Ansatzes bildet die Grundlage meiner therapeutischen Arbeit. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass jeder Mensch den Wunsch hat, sich selbst besser zu verstehen und sich seinen Fähigkeiten entsprechend entfalten zu können. In Abgrenzung zu andern Beratungsansätzen arbeite ich nicht direktiv. Wenn ich Ihnen aktiv Impulse und Angebote mache, ist es an Ihnen, darüber zu entscheiden, ob sie darauf eingehen wollen. Es ist mir ein zentrales Anliegen, eine angst- und wertfreie Atmosphäre zu schaffen, in welcher eine persönliche Begegnung auf Augenhöhe entsteht, die es Ihnen erlaubt, sich in dieser Art und Weise mit sich selbst auseinander zu setzen.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf: www.pca-acp.ch