

Klientzentrierte Gesprächspsychotherapie

Maximilian Rieländer

Diplom-Psychologe

Für den Wegweiser „Psychologische Praxen in Darmstadt und Umgebung“

1987

Inhalt

1. Was heißt "klientzentriert"?	1
2. Was heißt "Gesprächspsychotherapie"?	2
Literatur	2

1. Was heißt "klientzentriert"?

Als "Klienten" werden Menschen bezeichnet, die eine Beratung aufsuchen.

Der Begriff "klientzentriert" bezeichnet keine psychotherapeutische Methode im engeren Sinne, sondern eine psychotherapeutische Grundhaltung.

Die **klientzentrierte Grundhaltung** umfaßt folgende Elemente:

- a) Die Person des Klienten steht mit ihrem ganzheitlichen subjektiven Erleben (d.h. mit ihrem Empfinden, Fühlen, Denken, Handeln) im Mittelpunkt der therapeutischen Aufmerksamkeit.

Demgegenüber gilt die therapeutische Aufmerksamkeit wenig außengeleiteten Bewertungen der Person, der sozialen Umwelt der Person, dem subjektiven Erleben des Therapeuten.

- b) Der Klient kann aus eigener Verantwortung und Selbsterkenntnis prinzipiell für sich selbst, sein eigenes Wohl und seine Weiterentwicklung sorgen.

Der Therapeut macht dem Klienten Angebote, die dieser aus freier Entscheidung annehmen oder ablehnen kann.

- c) Das Ziel einer klientenzentrierten Psychotherapie läßt sich umschreiben als Förderung von Selbstbewußtsein, Selbstvertrauen, positivem Selbstwertgefühl.

In diesen Begriffen steckt eine zweifache Stufung:

- sich seiner selbst bewußtwerden, mit sich selbst vertraut werden,
- von sich selbst ein positives Bewußtsein haben, seinem subjektiven Erleben positiv vertrauen können, ein gutes Grundgefühl gegenüber der eigenen Person haben.

- d) In der klientenzentrierten Psychotherapie begegnen sich zwei Menschen und kommunizieren miteinander in ihrer Subjektivität mit dem gemeinsamen Ziel, die Subjektivität des Klienten zu seinem Wohl zu fördern.

Der Therapeut begegnet dem Klienten als Partner und gegenwärtige Person, wobei er dem Klienten seine Wertschätzung, seine Einfühlungen in ihn und seine Wahrnehmungen von ihm mitteilt und sein Wissen und Können in die Begegnung einbringt.

- e) Klient und Therapeut versuchen, eine Beziehung mit gegenseitigem Vertrauen herzustellen.

Der Therapeut vertraut dem Klienten in seiner organismischen Ganzheit (Leib-Seele-Geist-Einheit); er vertraut auf die positiven Elemente des Tiefenbewußtseins des Klienten, mit deren Hilfe der Klient seinen eigenen bestmöglichen Weg zu erwünschten Zielen finden wird. So kann der Klient mehr tiefenseelisches Selbstvertrauen erlernen.

Der Klient prüft, wieweit er sich vom Therapeuten verstanden fühlt und wie sehr er dem Therapeuten in der Begegnung vertrauen kann.

Eine Metapher:

Jeder Mensch schafft sich eine Landkarte (Modell, Weltbild), um sich mit ihrer Hilfe in der Landschaft (Realität, Welt) zurechtzufinden.

In der klientenzentrierten Therapie betrachten Klient und Therapeut die Landkarte des Klienten, und sie überprüfen und ergänzen und ändern gemeinsam die Landkarte des Klienten, damit dieser mit ihrer Hilfe geeignete Wege zu seinen subjektiven Zielen, zu seiner subjektiven Weiterentwicklung, zu mehr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl entdecken und gehen kann.

Eine ähnliche Metapher:

Der Klient kommt zur Therapie, weil er sich seines Weges zu subjektivem Wohlfühl unsicher geworden ist.

Der Therapeut begibt sich auf den Weg des Klienten, begleitet den Klienten auf seinem weiteren Weg und teilt dem Klienten als Begleiter Wahrnehmungen von dessen Weg mit.

Da vier Augen auf dem Weg mehr sehen als zwei Augen, kann der Klient den eigenen Weg besser erkennen und sich an Wegscheidungen klarer für eine Richtung des Fortschreitens entscheiden.

2. Was heißt "Gesprächspsychotherapie"

Während der Begriff "klientenzentriert" eher eine therapeutische Haltung anspricht, die sich prinzipiell mit verschiedenen Methoden verbinden kann, kennzeichnet der Begriff "Gesprächspsychotherapie" eine Methode von psychotherapeutischer Behandlung. Das Gespräch, der verbale Dialog zwischen Klient und Therapeut ist die zentrale gesprächspsychotherapeutische Methode. Im Zentrum des Gespräches steht bei der klientenzentrierten Orientierung das, was den Klienten selbst bewegt, was er selbst erlebt, empfindet, fühlt, denkt und wie er handelt.

Ein solches Gespräch wirkt für den Klienten positiv aus folgenden Gründen:

- Während der Klient seine Empfindungen, Gefühle und Gedanken in Worte faßt, hört er sich selbst zu und wird sich seines subjektiven Erlebens klarer und bewußter; so steigert er sein Selbstbewußtsein.
- Der Therapeut versucht, sich über die ganzheitlichen Ausdrucksweisen des Klienten (wozu Sprachstil, Tonfall, Gesten, Körpersprache gehören) in die innere Erlebniswelt des Klienten einzufühlen. Er teilt sein Einfühlen dem Klienten mit und begleitet dadurch den Klienten auf dem Weg. So kann sich der Klient in seinem gegenwärtigen Sein und seinen künftigen Möglichkeiten besser kennenzulernen.
- Im Verlaufe eines Gespräches können sich beide Gesprächsteilnehmer in Worten an tiefere subjektive Erlebnisinhalte herantasten, die sonst schwer in Worten auszudrücken sind. So wird tieferes subjektives Erleben mehr ins Bewußtsein gehoben und dort geklärt.
- Durch konkretisierendes Nachfragen des Therapeuten kann sich der Klient bemühen, unklare Aussagen mehr zu verdeutlichen und dadurch eigene Bewußtseinsinhalte zu klären.

In eine Gesprächspsychotherapie können andere Methoden einfließen, die aus einer schweigenden Aufmerksamkeit für das je gegenwärtige Fühlen, Empfinden und Phantasieren bestehen. Solche Methoden ermöglichen einen geeigneten Zugang zu tieferen subjektiven Erlebnisinhalten, für die Worte erst gefunden werden müssen. Solche Methoden können aus den verschiedenen Formen von Körperwahrnehmung (z.B. Eutonik, Bioenergetik, Atemtherapie, konzentrierte Bewegungstherapie) und von Phantasiestimulierung (z.B. katathymen Bilderleben, Focusing) stammen. Die bewußte Verarbeitung des durch solche Methoden provozierten Erlebens ist dann Aufgabe des Gespräches im Sinne der Gesprächspsychotherapie.

Literatur:

Carl Rogers: Therapeut und Klient, München (Kindler) 1977