

Psychotherapie – nein danke?

von Monika Falck

Psychotherapie - wozu soll das gut sein? Ich bin doch nicht verrückt!" Diese Aussage hört man leider gar nicht so selten. Psychotherapie stößt in der Bundesrepublik – vor allem in ländlichen Gebieten – nach wie vor auf Misstrauen und Skepsis.

Normale Leute haben normalerweise keine Probleme und brauchen deshalb keinen „Seelenklempner“. Sollten aber Sorgen und Nöte doch einmal so groß werden, dass man nicht mehr weiter weiß, geht man allenfalls klammheimlich zum Pfarrer. Oder zum Arzt, der einen dann, wenn psychosomatische Beschwerden zu heftig und nicht mehr zu verleugnen sind, per Rezept zur Verhaltenstherapie oder Psychoanalyse verdonnert. Geredet wird darüber in den allermeisten Fällen nicht. Man schämt sich, weil man ganz offensichtlich irgendwo ein Manko hat und Hilfe in Anspruch nehmen soll, die einem recht suspekt erscheint.

Psychotherapie sieht sich mit Vorurteilen konfrontiert

Anders als in den USA, wo es beinahe zum guten Ton gehört, dass jeder, der es sich leisten kann, „seinen“ Analytiker hat, sieht sich die Psychotherapie hierzulande immer noch mit massiven Vorurteilen konfrontiert. Und natürlich mit Ängsten:

- Jemand, der mich überhaupt nicht kennt, kann mir sowieso nicht helfen
- da muss ich mich vor einem Fremden seelisch „ausziehen“
- da werde ich ausgequetscht
- da muss ich über Dinge reden, die ich eigentlich lieber vergessen möchte
- da kommen unangenehme und peinliche Sachen heraus
- da werden alte Wunden aufgerissen
- da muss ich mich womöglich ändern
- da werde ich in Frage gestellt und bewertet
- da werde ich regelrecht zerlegt und zerplückt
- da geht es mir nur noch schlechter als vorher
- mit seinen Problemen muss man selbst fertig werden.

Ganz sicher ist eine gewisse Vorsicht nicht unangebracht. Man würde ja auch seine Haare nicht dem erstbesten Friseur, sein Gebiss nicht jedem Zahnarzt überlassen. Wie in jedem Berufszweig gibt es natürlich auch bei den Psychotherapeuten schwarze Schafe, die ihr Handwerk nur unzureichend verstehen und dadurch mehr Schaden

Der Therapeut wird durch behutsame respektvolle Fragen versuchen, seinen Klienten besser verstehen zu lernen

als Nutzen verursachen können. Bei einem seriösen, gut ausgebildeten Vertreter seiner Zunft sollten die oben genannten Bedenken jedoch hinfällig sein. Um eine Vorstellung davon zu geben, wie sinnvolle Psychotherapie aussieht, soll hier nun der Versuch gemacht werden, die gängigsten Vorurteile anhand der personenzentrierten Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers zu widerlegen.



Der Klient steht im Mittelpunkt der Therapie

Natürlich ist der Therapeut zunächst ein Fremder. Aber erstens spricht es sich vor einem Fremden oft leichter, zweitens bleibt er ja nicht fremd, sondern wird zum teilnehmenden menschlichen Gegenüber. Vor diesem muss man sich auch nicht „entblößen“ - die person- oder auch klientenzentrierte Psychotherapie heißt schließlich deshalb so, weil der Klient und seine Bedürfnisse im Mittelpunkt der Therapie stehen. Dieser bestimmt also, was und wie viel er von sich preisgeben möchte. Daher wird natürlich auch niemand ausgequetscht, allenfalls wird der Therapeut durch behutsame respektvolle Fragen versuchen, seinen Klienten besser verstehen zu lernen. Bohren dürfen Handwerker oder Zahnärzte, für den Psychotherapeuten ist es eine Todsünde. Deshalb muss auch niemand befürchten, dass unangenehme und schmerzliche Erinnerungen gegen seinen Willen aus der Tiefe seiner Seele gewaltsam ans Tageslicht gezerrt werden.

Ein klientenzentrierter Therapeut will weder jemand verändern noch weiß er kluge Ratschläge

Der Therapeut weiß nicht, welcher Weg der beste ist

Anders als viele „wohlmeinende“ Freunde und Bekannte will ein klientenzentrierter Therapeut weder jemand verändern noch weiß er kluge Ratschläge. Er ist kein Guru, und dass er sich für den Beruf des Therapeuten entschieden hat, heißt keinesfalls, dass er die

Der Therapeut versucht, gemeinsam mit dem Klienten herauszufinden, wo es lang gehen könnte

Wahrheit kennt und für alles eine Lösung weiß. Und was er schon gleich zweimal nicht wissen kann, ist, welcher Weg für seinen Klienten der beste ist! Er kann nur versuchen, gemeinsam mit diesem herauszufinden, wo es lang gehen könnte. Carl Rogers war überzeugt davon, dass jeder Mensch eine so genannte Aktualisierungstendenz hat, das heißt, jeder hat das Bedürfnis, sich zu dem Menschen hin zu entwickeln, der er ist. Darüber verändert man sich natürlich. Aber ob überhaupt und wenn ja, in welchem Tempo – das entscheidet allein der Klient!

Rogers äußert sich selbst so dazu: „*Er (der personenzentrierte Ansatz, d. Verf.) zielt direkt auf die größere Unabhängigkeit und Integration des Individuums ab, statt zu hoffen, dass sich diese Resultate ergeben, wenn der Berater bei der Lösung des Problems hilft. Das Individuum steht im Mittelpunkt der Betrachtung und nicht das Problem. Das Ziel ist es nicht ein bestimmtes Problem zu lösen, sondern dem Individuum zu helfen, sich zu entwickeln, so dass es mit dem gegenwärtigen Problem und mit späteren Problemen auf besser integrierte Weise fertig wird.*“



Die Beziehung zwischen Klient und Therapeut beruht ganz und gar auf Wertschätzung, Achtung und Empathie

Die Basisvariablen der personenzentrierten Therapie

Zu den Grundpfeilern der Gesprächspsychotherapie gehören Empathie, also das einfühlsame Verstehen, sowie Akzeptanz. Niemand wird also bewertet oder gar verurteilt. Im Gegenteil. Für manch einen ist das Sprechzimmer des Therapeuten der einzige Ort, an dem er sich endlich einmal verstanden und angenommen fühlen kann. Diese einzigartige zwischenmenschliche Beziehung, die ganz und gar auf Wertschätzung und Achtung beruht, ist für viele eine gänzlich neue Erfahrung und das eigentlich Heilsame einer Therapie. Einem Menschen gegenüber zu sitzen, der einen auch da versteht

**Das Verstehen durch
den Therapeuten führt
zu einer grundlegenden
Änderung der
Selbsteinschätzung**

und akzeptiert, wo man es nicht einmal selbst schafft, das kann zu einer grundlegenden Änderung der Selbsteinschätzung führen und Mut zu neuen, bisher nicht gewagten Schritten machen. Die Befürchtung vieler, in der Therapie könne man eigentlich nur kleiner und hässlicher werden, als man eh' schon ist, weil da so ein „Besserwisser“ durch einen hindurch schaut wie durch Glas und genüsslich in den Schwachstellen herumpuhlt, ist damit hinfällig.



**In einer Psychotherapie wird ein Prozess
durchlebt mit einem
Begleiter – dem Therapeuten**

Psychotherapie ist wie das Leben selbst

Weit verbreitet ist auch die Angst, Psychotherapie und das damit verbundene Wühlen in den seelischen Abgründen mache alles nur noch schlimmer. Dazu kann nur gesagt werden: Psychotherapie ist wie das Leben selbst: bewegend, beglückend, manchmal aufwühlend, bisweilen auch schmerzlich. Oft tut sich auch – scheinbar – gar nichts, plätschert träge vor sich hin, bis man auf einmal bemerkt, dass man in aller Stille einen Riesensprung vorwärts getan hat. Psychotherapie ist ein Prozess, wörtlich übersetzt ein Vorschreiten über Höhen und durch Tiefen hindurch. Aber in den Tiefen bleibt man nie allein. Der Therapeut ist ein verständnisvoller Begleiter – so lange, bis der Klient seinen ureigenen Weg gefunden und schließlich allein gehen kann.

Ich möchte in dem Zusammenhang noch einmal Carl Rogers zitieren: *„Mir geht es vor allem darum, meinen Klienten seinem eigenen Erlebensprozess näher zu bringen - ihm zu ermöglichen, dass er seine Gefühle erkennt, akzeptiert und in Besitz nimmt und ihnen die für ihn gültige Bedeutung beimisst. Wenn meine Reaktionen also wirksam sind, unterstützen sie ihn bei seinem Bemühen, in seinem Erlebensprozess über seine »Blockierungen« hinwegzukommen.“*

In unserer Gesellschaft „krank“ es an allen Ecken und Enden: Existenzängste, Sinnentleerung, Entfremdung, nicht verlässliche Beziehungen

Psychotherapie kann eine unschätzbare Hilfe sein

Dass Psychotherapie vielen so fragwürdig erscheint, liegt vielleicht auch am Begriff selbst: Therapie beinhaltet doch, dass etwas „krank“ ist und behandelt werden muss. Sofern es sich aber nicht um echte psychische Erkrankungen, so genannte Psychosen handelt, ist selten der Klient krank, vielmehr das Umfeld, in dem er leben muss. In unserer Gesellschaft „krank“ es an allen Ecken und Enden, Existenzängste sind leider ebenso berechtigt wie Gefühle der Vereinsamung und Sinnentleerung. Gerade in unserer Zeit, in der der einzelne nur noch selten in einem stabilen familiären Gefüge aufgehoben ist, sich am Arbeitsplatz als entfremdet empfindet und Beziehungen als nicht verlässlich erlebt, kann Psychotherapie eine unschätzbare Hilfe sein. Es ist keine Schande, in einer immer bedrohlicher werdenden Umwelt aus dem Lot zu geraten und nach Haltegriffen zu suchen. Stark ist der, der sich Probleme eingestehen kann, und sich auf den Weg macht, sie zu bewältigen.

Psychotherapie – vielleicht doch?



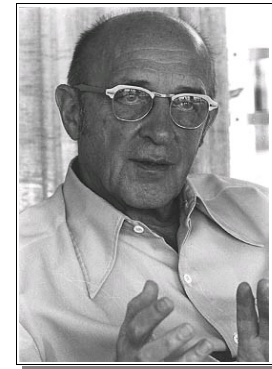
Über die Autorin:

Monika Falck, M.A., absolvierte diverse Ausbildungen in Naturheilkunde, Psychotherapie (HP), personenzentrierte Gesprächsführung, Focusing und Hospizarbeit. Sie arbeitet in ihrer eigenen psychotherapeutischen Praxis.

Carl Ransom Rogers

geb. 8. Jan. 1902 in Oak Park (Vorort von Chicago)/USA

- Begann 1919 Studium der Agrarwissenschaft, wechselte aber nach zwei Jahren zur Theologie
- 1922 amerikanischer Delegierter am christlichen Weltstudententreffen in Peking. Zweifel an religiösen Zwängen; verlässt theologisches Seminar
- 1926 Studium der klin. Psychologie und Promotion
- 1940 - Non-direktives Beratungskonzept
- 1950 - Klientenzentrierte Psychotherapie und Begründung einer empirisch orientierten Psychotherapieforschung
- 1960 - Klientenzentrierter Ansatz
- 1962 Mitbegründer der Bewegung der Humanistischen Psychologie, zusammen mit Abraham Maslow, Charlotte Bühler, John S. T. Bugental
- 1970 - Vater der Encounter-Bewegung/Gruppentherapie, Entwicklung des Personenzentrierten Ansatzes
- 1980 - Interkulturelle Konflikt-Großgruppen in politischen Spannungsgebieten (Irland, Südamerika, Sowjetunion, Ungarn, etc.), Personenzentrierte Friedensarbeit.
- 1986 - Nominierung für den Friedensnobelpreis
- 1987 - gest. 4. Februar in La Jolla/Kalifornien
- Zu Rogers' Schülern zählen u. a. Eugene T. Gendlin, Peter F. Schmid, Dr. Marshall B. Rosenberg und Thomas Gordon
- **Literaturauswahl:** Die nicht direktive Beratung, München 1972; Entwicklung der Persönlichkeit, Stuttgart 2000; Therapeut und Klient, Frankfurt/Main 1983; Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie, Frankfurt/Main 1983; Die Kraft des Guten, Frankfurt/Main 1985; Der neue Mensch, Stuttgart 1981
- **Verband:** [Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie e.V.](#)



Carl Rogers

Quelle:

<http://www.nrogers.com/carlrogersbio.html>
(Homepage seiner Tochter, Natalie Rogers)

AUSWEGE – Perspektiven für den Erziehungsalltag
Online-Magazin für Bildung, Beratung, Erziehung und Unterricht
www.gew-ansbach.de/auswege
auswege@gmail.com

©Fotos: momosu/www.pixelio.de