

Rita Hollenstein dipl. psych.

eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin

Was ist Personzentrierte Psychotherapie?

Die ursprünglich bezeichnete Gesprächspsychotherapie, heute Personzentrierte Psychotherapie genannt, ist eine Vertreterin der Humanistischen Psychotherapie. Sie wurde von Carl Rogers in den Dreissigerjahren des letzten Jahrhunderts begründet. Sie basiert auf der Überzeugung, dass der Mensch eine angeborene Tendenz hat, sich entsprechend seiner Fähigkeiten zu entwickeln und zu entfalten und sich selber als eigenständiges Wesen zu begreifen.

Psychische Störungen entstehen durch eine Hemmung oder Unterdrückung dieser Wachstumsbedürfnisse. Die hilfeschende Person trägt alles zur Heilung Notwendige in sich und ist selbst am besten in der Lage, ihre persönliche Situation zu analysieren und eigene Lösungen zu erarbeiten.

Die Psychotherapeutin begleitet und unterstützt die hilfeschende Person in ihrem eigenen Verstehens- und Veränderungsprozess. Sie verhilft dazu, eigene Fähigkeiten zu entdecken und zu mobilisieren. Dabei kommt dem Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung ein zentraler Stellenwert zu. Die Grundhaltung in der Beziehungsgestaltung der Psychotherapeutin basiert auf den folgenden drei zentralen Elementen:

- **Bedingungslose positive Wertschätzung**
gegenüber der Klientin mit ihren Schwierigkeiten und Eigenheiten
- **Empathie**
einführendes Verstehen der Welt und der Probleme aus Sicht der Klientin
- **Kongruenz**
Echtheit, Wahrhaftigkeit der Therapeutin gegenüber der Klientin.

Die Umsetzung dieser drei zentralen Elemente in der Grundhaltung der Therapeutin bewirkt, dass sich auch die Klientin ihrer eigenen Person gegenüber zunehmend wertschätzend, empathisch und kongruent zuwenden kann. Ihrem eigenen Erleben steht die Klientin zunehmend weniger abwertend gegenüber. Bisher abgewehrte Erlebensweisen können verstanden, akzeptiert und integriert werden. Dies geht mit einem Zuwachs an Selbstbewusstsein einher und führt zur Veränderung und zur Entwicklung der Persönlichkeit.

Rita Hollenstein dipl. psych.

eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin

«In meinen Beziehungen zu Menschen habe ich heraus gefunden, dass es auf lange Sicht nicht hilft, so zu tun, als wäre ich jemand, der ich nicht bin. Es hilft nicht, ruhig und freundlich zu tun, wenn ich eigentlich Bedenken habe und ärgerlich bin. Es ist nicht hilfreich, so zu tun, als wüsste ich Antworten, wenn ich sie nicht weiss. Es hilft nicht, einen liebevollen Menschen zu spielen, wenn ich im Augenblick eigentlich feindlich gestimmt bin. Es hilft mir nicht, so zu tun, als wäre ich voller Sicherheit, wenn ich eigentlich beängstigt und unsicher bin.

Ich spüre, dass ich den Umständen gerechter werde, wenn ich es mir erlaube, so zu sein, wie ich bin. Es ist für mich einfacher geworden, mich als einen entschieden unvollkommenen Menschen zu akzeptieren, der keinesfalls zu jeder Zeit so handelt, wie ich handeln möchte.

Wenn ich mich so, wie ich bin, akzeptiere, dann ändere ich mich.»

Carl Rogers