

## Gesprächspsychotherapie

Für die Gesprächspsychotherapie wurden und werden teilweise synonyme Begriffe verwendet. So ist von "nicht-direktiver Psychotherapie", später "klientenzentrierte Psychotherapie" die Rede, teilweise wird von "personenzentrierter Psychotherapie" gesprochen. In Deutschland ist der Begriff Gesprächspsychotherapie etabliert.



Carl R. Rogers

Mit der klientenzentrierten Therapie oder Gesprächstherapie untrennbar verbunden ist der Name des amerikanischen Psychologen Carl R. Rogers (1902-1987). In der Therapie werden Bedingungen geschaffen, welche eine Selbsterforschung fördern. Rogers hat diesbezüglich therapeutische Grundhaltungen beschrieben, welche einen Gesprächstherapeuten besonders auszeichnen.

Im Mittelpunkt steht die Auffassung, dass der Mensch innerlich wächst und nach Selbstverwirklichung strebt. Die Therapie ist darauf gerichtet, das innere Wachstum störende Faktoren aus dem Weg zu räumen und dem Individuum auf diesem Weg eine Möglichkeit zu eigener Entwicklung zu geben. Der Patient, den Rogers durchwegs Klient nennt, um seine Gleichwertigkeit mit dem Therapeuten anzudeuten, kann seine Gefühle frei äußern, so wie es seinem Wesen entspricht. Der Therapeut interpretiert nicht, er stellt keine Diagnose, interveniert nicht und enthält sich überhaupt eines Urteils über seinen Klienten; alles was er tut ist, dem Klienten voller Mitgefühl zuzuhören und ihn zum Sprechen zu ermutigen, ihm insgesamt Mut zu machen, seine aktuellen Probleme zu lösen und seine Ziele zu verwirklichen.