

Personzentrierte Psychotherapie

In Österreich gibt es unterschiedliche anerkannte Psychotherapiemethoden. Für meine therapeutische Arbeit habe ich die Personzentrierte Psychotherapie gewählt, da sie wissenschaftlich fundiert ist und die Wirksamkeit durch zahlreiche Studien belegbar ist. Es gilt als erwiesen, dass der Hauptwirkfaktor einer Psychotherapie die Beziehung zwischen Klient*in und Therapeut*in ist – und dieser Kraft der Beziehung widmet sich die Personzentrierte Psychotherapieforschung in vollem Ausmaß.

Die Personzentrierte Psychotherapie basiert auf der Annahme, dass jeder Mensch über eine naturgegebene Kraft zur Entwicklung und Entfaltung verfügt. Ist diese Kraft blockiert oder stagniert, können psychische Störungen, Erkrankungen und zwischenmenschliche Probleme entstehen. Im Mittelpunkt der Personzentrierten Arbeit steht Ihr Erleben, nicht ausschließlich das Problem. Gemeinsam werden wir versuchen, einen Zugang zu Ihrer Entwicklungskraft zu finden und ich werde ohne Fassade als konkrete Person für Sie erfahrbar sein. In Bezug auf Ihre persönliche Problematik werde ich Ihnen in hohem Ausmaß vorurteilsfrei und mit Wertschätzung begegnen und versuchen, Sie in Ihren Lebenszusammenhängen zu verstehen.

Eine derart gestaltete Beziehung kann für Sie einen neuen Raum eröffnen, in dem Sie sich in vertrauensvoller Atmosphäre, mit Behutsamkeit und in Ihrem Tempo Ihrem eigenen Erleben zuwenden können. Durch die Auseinandersetzung mit Ihrem Erleben wird sich Ihr Vertrauen in die eigene Person vergrößern. Ihre Selbstwahrnehmung in Bezug auf Ihre Erfahrungen und Gefühle wird sich verändern, Sie werden sich selbst besser verstehen und akzeptieren. Es werden sich Veränderungen in Gang setzen und Sie werden Ihre eigenen Lösungen finden, neue Wege beschreiten, festgefahrene Verhaltensmuster verändern und verloren geglaubte oder nicht vermutete Potenziale freisetzen.

Carl R. Rogers, der Begründer der Personzentrierten Psychotherapie, hat es so ausgedrückt:

»Wenn Dir jemand wirklich zuhört. Wenn Dir jemand wirklich zuhört, ohne dich zu verurteilen, ohne dass er den Versuch macht, die Verantwortung für Dich zu übernehmen oder Dich nach seinen Mustern zu formen – dann fühlt sich das verdammt gut an. Jedes Mal, wenn mir zugehört wird und ich verstanden werde, kann ich meine Welt mit neuen Augen sehen und weiterkommen. Es ist erstaunlich, wie scheinbar unlösbare Dinge doch zu bewältigen sind, wenn jemand zuhört.«

»Das seltsame Paradoxon ist, dass, wenn ich mich so akzeptiere wie ich bin, ich die Möglichkeit erlange, mich zu verändern.«

Mögliche Gründe für eine Personzentrierte Psychotherapie in meiner Praxis:

- Angstzustände und Panik
- Arbeits- und Berufsprobleme
- Belastende Lebenssituationen
- Beziehungs- und/oder Familienkonflikte
- Chronische Erkrankungen
- Depression



- Einsamkeit und Kontaktscheue
- Emotionaler Missbrauch
- Gewalt- und Missbrauchserfahrungen
- Mobbing
- Persönlichkeitsentwicklung
- Psychosomatische Erkrankungen
- Ressourcen- und Stärkenentwicklung
- Sich selbst besser verstehen wollen
- Sinn- und Lebenskrisen
- Stress und Erschöpfungszustände
- Trauerprozesse
- Trauma- und Belastungsstörungen
- Trennung/Scheidung
- Unterstützung bei einer Entscheidungsfindung
- Verlust einer nahestehenden Person

Weiterführende Literatur zum Personzentrierte Ansatz

Eine Auswahl an einführender Literatur zur Personzentrierten Psychotherapie:

- Biermann-Ratjen, E., Eckert, J., Schwartz, H.J. (1995). Gesprächspsychotherapie. Verändern durch Verstehen. Stuttgart (Kohlhammer)
- Eckert, J. / Biermann-Ratjen, E. / Höger, D. (Hg.) (2006). Gesprächspsychotherapie. Lehrbuch für die Praxis. Heidelberg (Springer)
- Finke, J. (1994). Empathie und Interaktion. Methodik und Praxis der Gesprächspsychotherapie. Stuttgart (Thieme)
- Finke, J. (2004). Gesprächspsychotherapie. Grundlagen und spezifische Anwendungen. Stuttgart (Thieme)
- Frenzel, P. / Schmid, P.F. / Winkler, M. (Hg.) (1992). Handbuch der Personzentrierten Psychotherapie. Köln (Edition Humanistische Psychologie)
- Frenzel, P. / Keil, W.W. / Schmid, P.F. / Stölzl, N. (Hg.) (2000). Klienten-/ Personzentrierte Psychotherapie. Kontexte, Konzepte, Konkretisierungen. Wien (WUV)
- Keil, W.W. & Stumm, G. (Hrsg.) (2002). Die vielen Gesichter der Personzentrierten Psychotherapie. Wien (Springer)
- Kriz, J. / Slunecko, T. (Hg.) (2007). Gesprächspsychotherapie. Die therapeutische Vielfalt des personzentrierten Ansatzes. Wien (UTB)
- Lux, M. (2007). Der Personzentrierte Ansatz und die Neurowissenschaften. München (Reinhardt)
- Mearns, D. / Thorne, B. / McLeod, J. (2016). Personzentrierte Beratung und Psychotherapie in der Praxis. Köln (GwG). 4. Aufl.
- Rogers, C. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. in: *Journal of Consulting Psychology* 21, 2 (1957) 95-103. dt.: Die notwendigen und



hinreichenden Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung durch Psychotherapie. in: Rogers/Schmid 1991, 165-184

- Rogers, C. (1974). Lernen in Freiheit. Zur Bildungsreform in Schule und Universität. München (Kösel)
- Rogers, C. Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen, entwickelt im Rahmen des klientenzentrierten Ansatzes. Köln (GwG) 1987. (2) 1989 (orig. 1959)
- Rogers, C. (1974). Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie. Frankfurt (Fischer)
- Rogers, C. (1973). Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten. Stuttgart (Klett)
- Rogers, C. (1980). Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit. Stuttgart (Klett)
- Rogers, C. / Schmid, P.F. (1991). Personenzentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis. Mainz (Grünewald). (3) 1998
- Schmid, P.F. (1998). Begegnung von Person zu Person. Zur Beziehungstheorie und zur Weiterentwicklung der Personenzentrierten Psychotherapie. in: Psychotherapie Forum 1
- Schmid, P. F. (2017). Personenzentrierte Psychotherapie. in: Slunecko, Thomas (Hg.), Psychotherapie. Eine Einführung. Wien (UTB für Wissenschaft - Facultas wuv) 2. Auflage. 2017, 153-201
- Slunecko, T. / Sonneck, G. (Hg.) (2014). Einführung in die Psychotherapie. Wien (Facultas UTB)
- Stumm, G. / Keil, W. (Hg.) (2014). Praxis der Personenzentrierten Psychotherapie, Wien-Heidelberg (Springer)
- Stumm, G. (Hg.) (2011). Psychotherapie: Schulen und Methoden. Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis. 3. völlig überarb. und erw. Aufl. Wien (Falter)
- Stumm, G. Wiltschko, J. & Keil, W.W. (Hg.) (2003). Grundbegriffe der Personenzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung. Stuttgart (Pfeiffer bei Klett-Cotta)
- Stumm, G. & Keil, W.W. (Hrsg.) (2018). Praxis der Personenzentrierten Psychotherapie. 2. überarb. Aufl. Wien (Springer)
- Swildens, H. (2015). Prozessorientierte Gesprächspsychotherapie. Köln (GwG)
- Tuczai, M., Stumm, G., Kimbacher, D. & Nemeskeri, N. (Hrsg.) (2008). Offenheit und Vielfalt. Personenzentrierte Psychotherapie: Grundlagen, Ansätze, Anwendungen. Wien (Krammer)
- Umfassende wissenschaftliche Fachpublikationen zur Personenzentrierten Psychotherapie finden Sie in der größten Datenbank zum Personenzentrierten Ansatz (PZA) unter <https://pce-literature.org/de>.

Kontakt Gerda Maria Littich
 St. Veit Gasse 24/5, 1130 Wien
 Tel: +43 670 6051175
 praxis@gerda-littich.at