

GANZ WERDEN – Eine therapeutische Spurensuche zur Verletzlichkeit, Scham und Stolz und zur Kraft einer verkörperten Kohärenz

Mag.a Anna Maria Goldschmidt
27.08.2025

ABSTRACT

„The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change.“ Dieses Zitat von Carl Rogers als „Herzstück“ der personzentrierten Psychotherapie stellt den Ausgangspunkt meiner Überlegungen dar. Wie kann diese Selbst-Akzeptanz gelingen? Welche Hürden gibt es hier? Und was könnte hier hilfreich sein?

Ich beleuchte die Verletzlichkeit als Dreh- und Angelpunkt für persönliches Wachstum und authentische Stärke. Außerdem stelle ich jene Emotionen in den Fokus, die aus meiner Sicht ganz besonders herausfordernd sind und – soweit ich das überblicken kann – sowohl gesellschaftlich tabuisiert, als auch in der Ausbildung wenig expliziten Raum haben: Scham und Schuld. Außerdem beschäftige ich mich mit der Frage, ob die Entwicklung von Stolz als besondere Qualität der Selbst-Akzeptanz nicht möglicherweise sogar notwendig ist als „Antwort“ auf Scham und Schuld sowie als *machtvolles* Gegengewicht für die als überwältigend empfundene Ohn*macht*.

Den Abschluss dieser Arbeit bilden meine Gedanken zur „verkörperten Kohärenz“ als körperlicher Dimension der Annahme der eigenen Geschichte. Gerade bei Überlebenden von komplexem Trauma kann aus meiner Sicht Psychotherapie ohne Einbeziehung des Körpers und der Körperempfindungen nicht gelingen. Daher bin ich in einem Exkurs auch knapp auf ein paar für mich hier wesentliche Aspekte eingegangen.

Ziel ist es, das Augenmerk auf die Verletzlichkeit und ausgewählte Emotionen als starke Wirkfaktoren in der Psychotherapie zu richten und den Körper als „Ort der Erfahrung“ und als wesentlichen Teil der Person einzubeziehen.