

Personzentrierte Psychotherapie und die Bedeutung der Gefühle

Ausgehend von Rogers Definition von Gefühlen wird die Bedeutung von Gefühlen im personzentrierten Therapieprozess beschrieben. Grundlegend wird die Rolle von Gefühlen im Rahmen der notwendigen und hinreichenden Bedingungen der Personzentrierten Psychotherapie erörtert. Im Zentrum der konkreten Fragestellung stehen die Gefühle auf Klient:innenseite im psychotherapeutischen Prozess. Aufgrund von Literaturrecherche, Fallbeschreibungen und eigenen therapeutischen Erfahrungen wird die herausragende Rolle von Gefühlen im Rahmen der Personzentrierten Psychotherapie dargestellt. Gefühle sind Indikator für die Zugänglichkeit der Klient:innen für die Therapie bzw. für die Wahrscheinlichkeit des Therapieerfolgs. Sie verweisen auf die Phase in der die Klient:in in die Therapie eintritt. Sie sind Indikator für den Therapiefortschritt bzw. zeigen die Phase an in der sich die Klient:in im Therapieprozess befindet. Gefühle sind ein wesentlicher Bezugspunkt für relevante Themen bzw. Hinweise auf Inkongruenzen in Relation zum Selbstkonzept. Die Erlangung oder Wiedererlangung der Gewährwerdung und des Ausdrucks relevanter Gefühle ist ein grundlegendes Therapieziel. Die emotionale Katharsis wird als ermöglichender Übergang zu einer realistischeren und differenzierteren Wahrnehmung relevanter Situationen, Personen und bisheriger Problemfelder und deren Bewertung beschrieben. Es gibt verallgemeinerbare Gesetzmäßigkeiten im Laufe einer Therapie in Bezug auf die Wahrnehmung und den Ausdruck von Gefühlen. Ohne der kongruenten Gewährwerdung oder dem freien Ausdruck bisher nicht ausgedrückter Gefühle gibt es kaum einen realitätsbezogenen Erkenntnisgewinn. Das Aufsuchen, die Hinwendung, der Ausdruck und die Klärung relevanter Gefühle sind Phasen auf dem Weg zu einem korrigierten und kongruenteren Selbstkonzept. Die Diskrepanz zwischen Selbstkonzept und Erleben führt zu Inkongruenzen und behindert einen realistischen Blick auf das eigene Selbst und damit auf die Gewährwerdung von Gefühlen, was der Person viel Abwehraufwand abverlangt. Die Akzeptanz bisher unterdrückter bzw. abgewehrter Gefühle verbessern das Selbstverstehen und ermöglichen ein kongruenteres Selbst. Das emotionale Erleben kann sich nicht nur im Laufe einer Therapie verändern, sondern wird dies sogar mit hoher Wahrscheinlichkeit tun. Von nicht oder kaum gefühlten Bedeutungen zu klaren oder auch ambivalenten Gefühlen – die Personzentrierte Psychotherapie führt zu einer reichhaltigeren und differenzierteren Wahrnehmung, zu einem spontaneren, freieren, bedeutungsvolleren und autonomen Empfinden der eigenen Gefühle.