

Besondere Momente im personzentrierten Psychotherapieprozess

Eine persönliche Annäherung, dargestellt anhand von Fallvignetten.

Abstract

Unter besonderen Momenten in der Psychotherapie versteht man jene Momente, die zu Wachstum und Entwicklung im Therapieprozess führen. Dafür bedarf es zunächst einer therapeutischen Beziehung, geprägt von Empathie, Wertschätzung und Kongruenz, in welcher etwas Existentielles im Hier und Jetzt erfahren werden kann. In dieser Beziehung kann es dann zu einer Erfahrung kommen, die zum ersten Mal in ihrer Ganzheit und ohne Abwehr erfahren werden kann. Die mit dem Selbstbild kongruente Erfahrung kann auf diese Weise ins Selbstkonzept integriert werden. Eine Vielzahl solcher Momente machen eine erfolgreiche Therapie und somit eine konstruktive Persönlichkeitsentwicklung aus. In einem weiteren Schritt wird sich diesen besonderen Momenten anhand der Durchsicht von Klienten-/Klientinnendokumentationen angenähert. Detaillierte Fallvignetten geben einen Einblick darin, wie sich solche besonderen Momente in der Praxis zeigen und auch anfühlen können. Die persönliche Annäherung an diese besonderen Momente zeigt, dass die Auslöser unterschiedlicher Natur sein können. Jedoch führen sie in den meisten Fällen zu einem tieferen Verständnis der Person über sich selbst. Dazu wird ergänzt, dass auch der/die Therapeut/Therapeutin als Teil der therapeutischen Beziehung ebenso Erfahrungen machen kann, die ihn/sie in seiner/ihrer Persönlichkeitsentwicklung berühren können. Als ein tragendes Element zur Förderung dieser Momente, wird eine besondere Form der Empathie und der empathischen Kommunikation betont.