

Freund*innenschaft und personzentrierte Psychotherapie

Unterschiede und Gemeinsamkeiten in der Beziehung

Abschlussarbeit von Ariane Schmied

Kurzfassung

Die vorliegende Arbeit vergleicht Freund*innenschaft und personzentrierte Psychotherapie und setzt sich mit den Unterschieden und Gemeinsamkeiten in diesen Beziehungen auseinander. Zunächst werden einerseits Freund*innenschaft für den Rahmen dieser Arbeit eingegrenzt und beschrieben und andererseits die Theorie des personzentrierten Ansatzes und die Bedeutung der Beziehung in dieser psychotherapeutischen Fachrichtung erläutert. Darauf folgt eine Auseinandersetzung mit den Unterschieden und Gemeinsamkeiten anhand der sechs notwendigen und hinreichenden Bedingungen für personzentrierte Psychotherapie und mit den Unterschieden und Gemeinsamkeiten im Umgang mit Neugierde, Ambivalenz, Nähe und Distanz, Konfrontation, Zumutbarkeit, Sicherheit, Verantwortung und der Erteilung von Ratschlägen.

Ein grundsätzlicher Unterschied zwischen Psychotherapie und Freund*innenschaft ist, dass es sich bei ersterer um eine professionell geregelte Dienstleistung handelt, die einem ethischen Kodex unterliegt, während zweitens keine Gesetze und Handlungsziele unterworfen sind. Gemeinsam ist Freund*innenschaft und personzentrierter Psychotherapie diese besondere Haltung, die aus Respekt, Vertrauen, Wärme, Kongruenz, Wertschätzung, Empathie, Verlässlichkeit und der Begegnung auf Augenhöhe besteht. Auf den differenzierten Umgang mit manchen Aspekten ebendieser Haltung wird näher eingegangen. Des Weiteren lebt Freund*innenschaft von Gegenseitigkeit, während in der Psychotherapie der Fokus auf die Klient*innen, deren Interessen, Bedürfnisse und Inkongruenzen gerichtet ist und es nicht um die Eigeninteressen der Psychotherapeut*innen geht. Die Beziehungen in personzentrierter Psychotherapie und Freund*innenschaft haben gemein, dass sie die dem Menschen innewohnende Sehnsucht, gesehen, gehört und ernst genommen zu werden, erfüllen, den Draht zu sich selber stärken, emotionale Verbundenheit schaffen und Schutz bieten, zur Persönlichkeitsentfaltung beitragen, die Hoffnung auf ein besseres Leben und die Möglichkeit, Gesellschaft zu verändern, in sich tragen, und dass sie sinnstiftend sind.