

Gesprächstherapie *nach Rogers*

Carl R. Rogers · 1902-1987 · Personenzentrierter Ansatz

— Zitat: „Der Mensch trägt in sich die Fähigkeit zur Heilung. Der Therapeut schafft den Raum — die Begegnung vollzieht das Übrige.“ —

Der Mensch trägt in sich die Fähigkeit zur Heilung. Der Therapeut schafft den Raum — die Begegnung vollzieht das Übrige.

GRUNDIDEE

Der Mensch als Experte seiner selbst

Rogers' Ansatz geht davon aus, dass jeder Mensch eine angeborene Tendenz zur Entfaltung besitzt — die *Aktualisierungstendenz*. Psychische Probleme entstehen, wenn äußere Bedingungen diese natürliche Entwicklung blockieren. Die Therapie schafft keinen Plan zur Veränderung, sondern einen Beziehungsraum, in dem Wachstum von selbst möglich wird.

DIE DREI KERNBEDINGUNGEN

I Kongruenz Der Therapeut ist authentisch und echt — ohne professionelle Maske oder gespieltes Mitgefühl.	II Bedingungslose Wertschätzung Die Person wird uneingeschränkt akzeptiert — unabhängig von Gefühlen, Gedanken oder Verhalten.	III Empathisches Verstehen Der Therapeut taucht in die innere Welt des Klienten ein und spiegelt sie verständnisvoll wider.
--	---	--

„Wenn ich so akzeptiert werde, wie ich bin, kann ich mich verändern.“
— Carl R. Rogers, *On Becoming a Person* (1961)

METHODE & HALTUNG

Wie die Sitzung funktioniert

Keine vorgegebene Struktur, keine Deutungen, keine Ratschläge. Der Klient bestimmt Tempo und Themen. Der Therapeut spiegelt Gehörtes zurück, benennt Gefühle und hält Widersprüche offen — ohne zu urteilen. Diese Haltung schafft Raum für tiefes Selbstverstehen und ermöglicht echte Veränderung von innen heraus.

RAHMENDATEN

ZIELGRUPPE Persönlichkeitsstörungen, Depressionen, Selbstwertprobleme, Lebenskrisen, Beziehungsprobleme	DAUER & RAHMEN Kurzzeit (12-25 Sitzungen) bis Langzeittherapie; Einzel-, Paar- und Gruppensetting möglich
URSPRUNG USA, 1940er–60er; weltweit anerkannt, oft in Kombination mit anderen Methoden eingesetzt	WIRKSAMKEIT Gut belegt durch Metaanalysen; wirksam bei Selbstbild, Selbstakzeptanz und Beziehungsqualität

EINORDNUNG

PERSONENZENTRIERT (ROGERS) – Klient leitet die Sitzung – Keine Diagnose als Ausgangspunkt – Beziehung ist das Heilmittel – Keine Techniken oder Übungen – Gegenwart im Fokus	VERHALTENSTHERAPIE / PSYCHOANALYSE – Therapeut gibt Struktur vor – Störungsmodell zentral – Techniken & Expositionsübungen – Vergangenheit oder Muster im Fokus – Interpretationen & Deutungen
---	---