

Merkblatt zur Klienten zentrierten Gesprächsführung nach C. Rogers

Bei den ersten Sitzungen arbeite ich sehr gerne mit der „Klienten zentrierten Gesprächsführung“. Es öffnet Ihnen den erforderlichen Raum, um Ihr persönliches Thema darzulegen, damit ich es verstehen kann. Sie fragen sich vermutlich, was das ist und welchen Nutzen diese spezielle Gesprächsführung für Sie hat? Um ein Verständnis bei Ihnen dafür zu entwickeln habe ich dieses Merkblatt für Sie erstellt.

Was werden die Gespräche bewirken?

Das lässt sich in Einzelheiten nicht voraussagen. Jedes Gespräch verläuft anders. Im Allgemeinen können Sie aber mit folgenden Änderungen rechnen: *Sie werden mehr Sie selbst.* Damit meine ich: Ihnen wird klarer, was Sie selbst eigentlich wollen und Sie werden mehr Mut haben, das auch in die Tat umzusetzen. Sie werden sich weniger abhängig fühlen von dem, was andere Menschen von Ihnen erwarten, Sie werden mehr auf sich selbst hören als auf andere. Sie werden mehr von sich selbst spüren, Ihr Fühlen wird reicher und lebendiger.

Sie werden sich selbst besser akzeptieren.

Das bedeutet: Sie empfinden sich selbst als einen Menschen, der trotz mancher Schwäche im Grunde tüchtig und lebenswert ist. Sie können besser „ja“ zu sich selbst sagen. Sie fühlen, dass Sie als Mensch einen Wert haben. Diese beiden Änderungen sind häufig ausreichend dafür, dass viele sogenannte Symptome abklingen oder gemildert werden. Solche Symptome sind zum Beispiel: Angstzustände, Depressivität, Gefühl innerer Leere und Sinnlosigkeit, Schuldgefühle, Konzentrationsstörungen, Nervosität, Schwierigkeiten mit den Mitmenschen, Unglücklich sein, übermäßiges Essen, Trinken, Rauchen und anderes mehr. Auch körperliche Beschwerden können sich bessern, vor allem, wenn sie von seelischen Faktoren mitbedingt sind, wie es häufig zutrifft auf Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Schlafstörungen, sexuelle Störungen, Rückenschmerzen, Erschöpfungszustände ... Ernsthafte körperliche Erkrankungen wie etwa eine Krebserkrankung, Zuckerkrankheit oder Gelenkrheumatismus lassen sich jedoch nicht durch Psychotherapie heilen.

Was mache ich, als Therapeut, um Ihnen zu helfen?

Vermutlich werden Sie sich fragen, wodurch ich diese positiven Veränderungen bei Ihnen bewirken will. Eine meiner wichtigsten Tätigkeiten ist *Zuhören*. Damit meine ich wirkliches Zuhören - ein Zuhören, das von dem aufrichtigen Wunsch geprägt ist, Sie zu verstehen. Ich versuche dabei, mich in Sie hineinzusetzen und die Dinge so zu sehen oder so zu fühlen, als ob ich Sie wäre. Mein Ehrgeiz ist, mich womöglich noch ein bisschen besser in Ihrem Innenleben auszukennen als Sie selbst. Dazu werde ich Ihnen fortlaufend mitteilen, was ich von Ihnen verstanden habe. Ich konzentriere mich auf Ihre Art zu denken, auf Ihre Anschauungen, auf die Bedeutung, die Sie Ihren Erfahrungen geben und auf Ihr Fühlen. Ein solches einfühlsames Zuhören und Verstehen hat erfahrungsgemäß verschiedene günstige Auswirkungen. Eine davon ist: Sie werden dadurch veranlasst, Ihr Denken und Ihr Fühlen genauer zu untersuchen und zu überprüfen, ob es Ihnen wirklich entspricht. Zum Beispiel werden Sie deutlicher spüren oder überprüfen: Was ist wirklich wichtig für mich, was will ich erreichen?

Wenn ich Ihnen auf diese Art zuhöre, so tue ich es nicht nur, weil es mein Beruf ist, sondern auch, weil ich mich wirklich für Sie interessiere. Vielleicht wundert Sie das: „Woher kommt dieses Interesse? Wir kennen uns doch gar nicht“ - Es kommt aus der Erfahrung mit bisherigen Gesprächspartnern. Oft habe ich gespürt: Die Gespräche helfen dem anderen, und gleichzeitig geben sie mir auch mir etwas. So habe ich von meinen Klienten vieles gelernt was mir selbst in meinem Leben zu Gute kam. Mir ist durch Hunderte von Gesprächen zum Beispiel sehr klar geworden, wie nebensächlich für die Lebenszufriedenheit äußere Dinge wie Geld, Macht, Karriere

usw. sind, im Vergleich etwa zu guten zwischenmenschlichen Beziehungen, innerem Frieden oder Gesundheit. Ein weiterer Punkt: Ich fühle oft, dass meine Klienten und ich etwas Gemeinsames haben, nämlich den Wunsch, sich persönlich weiterzuentwickeln. Wenn ich auch zur Zeit wahrscheinlich zufriedener bin und mich seelisch wohlerfühle als sie, so gibt es doch auch für mich Lebensbereiche, in denen ich mich als unzulänglich empfinde. Dabei zu sein und daran mitzuwirken, wie ein anderer sich weiterentwickelt gibt mir Anregungen und Energie für meine eigene Entwicklung.

Was mache ich sonst noch außer zuhören und verstehen?

Ich versuche Ihnen das Gefühl zu geben, dass Sie als Mensch geachtet und angenommen werden - einschließlich all der Dinge, die Sie bei sich selbst vielleicht als Schwächen oder Fehler ansehen. Das fällt mir nicht schwer. Zunächst empfinde ich wirklich Respekt vor Ihnen, dass Sie überhaupt den Mut aufbringen, sich über Ihre Schwierigkeiten einem Fremden gegenüber zu öffnen. Das ist ein Schritt, den viele nicht schaffen, obwohl Ihre Probleme vielleicht noch schwerwiegender sind. Ich glaube, dass alle Menschen seelische Probleme haben, zumindest zeitweise. Aber die meisten verschweigen es und zeigen nur ihre heile Fassade. Außerdem: Es kommt nur sehr selten vor, dass mir ein Mensch ausgesprochen unsympathisch ist. Nach meinem Eindruck haben fast alle Menschen ihre sympathischen und liebenswerten Seiten -wenn sie auch bei manchen nicht auf den ersten Blick zu sehen sind. Ich habe oft die Erfahrung gemacht: Wenn sich mir jemand öffnet und sich so zeigt, wie er wirklich ist, ohne Verstellung, Abwehr oder schöne Fassade, dann empfinde ich meistens sofort Sympathie für ihn - ganz gleich, welche Eigenarten er hat.

Für mich ist es immer eine sehr kostbare und beglückende Erfahrung gewesen, wenn ich spüren konnte: Ein anderer schätzt mich und akzeptiert mich so, wie ich bin. Ich darf so sein, wie ich bin, ich werde deswegen nicht abgelehnt. Es hat mir mehr Selbstbewusstsein gegeben und mehr Mut, schwierige Dinge in Angriff zu nehmen. Ich hoffe, es wirkt in ähnlicher Weise auch auf Sie.

Natürlich wirken Verständnis, Achtung und Sympathie nur dann positiv auf uns, wenn wir überzeugt sind, dass sie wirklich von Herzen kommen. Sie können sicher sein, dass ich Ihnen keine aufgesetzte Freundlichkeit vorspielen werde. Ich bemühe mich darum, dass alle meine Handlungen und Äußerungen wirklich meinem Inneren entspringen und nicht nur dem psychologischen Lehrbuch, einer Technik oder Methode. Was ich anstrebe, ist eine Begegnung mit Ihnen auf einer natürlichen Ebene von Mensch zu Mensch.

Sie sind herzlich willkommen

Ihr **Ulf J. Skoczowski**