



## Arten der Beratung und Psychotherapie

Die häufigste Frage, die mir von Personen gestellt wird, die eine erste Anfrage zur Beratung stellen, lautet: „Welche Art von Beratung machen Sie?“ Damit ist normalerweise gemeint: „Für welche Art von Problem bieten Sie Beratung an?“ Die meisten Berater und Psychotherapeuten, auch ich, sind nicht auf eine Art von Problem spezialisiert, da alle Probleme oder Schwierigkeiten, die Gefühle und Denken betreffen, Ähnlichkeiten aufweisen und meist auf ähnliche Weise auf die Therapie ansprechen. Die Antwort auf die Frage „Für welche Art von Problem bieten Sie Beratung an?“ Dies wäre eher so etwas wie „Schwierigkeiten mit Gefühlen und Denken“ als spezifische Themen &hellip;



Die häufigste Frage, die mir von Personen gestellt wird, die eine erste Anfrage zur Beratung stellen, lautet: „Welche Art von Beratung machen Sie?“

Damit ist normalerweise gemeint: „Für welche Art von Problem bieten Sie Beratung an?“ Die meisten Berater und Psychotherapeuten, auch ich, sind nicht auf eine Art von Problem spezialisiert, da alle Probleme oder Schwierigkeiten, die Gefühle und Denken betreffen, Ähnlichkeiten aufweisen und meist auf ähnliche Weise auf die Therapie ansprechen.

Die Antwort auf die Frage „Für welche Art von Problem bieten Sie Beratung an?“ Dies wäre eher so etwas wie „Schwierigkeiten mit Gefühlen und Denken“ als spezifische Themen wie „geringes Selbstwertgefühl“ oder „Angst vor dem Scheitern“. Die meisten Beratungen und Psychotherapien befassen sich mit der ganzen Person und trennen normalerweise nicht eine Sache, die sie denken, fühlen oder tun.

Dies ist jedoch nur eine allgemeine Regel. Es gibt einige Therapien, die sich auf bestimmte Arten von Problemen spezialisiert haben, häufig solche, die einen bestimmten lösungsbasierten Ansatz verwenden. Suchtberatung ist ein offensichtliches Beispiel, ein Spezialgebiet, das normalerweise ein progressives, geführtes Programm beinhaltet. Andere könnten Trauer oder Essstörungen sein. Ein bestimmter Teil der Bevölkerung, wie junge Menschen oder Frauen, könnte auch als Gruppen identifiziert werden, die in gewissem Maße einen speziellen Ansatz benötigen, aber im Großen und Ganzen verwenden diese dieselben Techniken wie jede andere psychologische Beratung. Der Hauptunterschied könnte darin bestehen, dass die Agentur für dieses spezielle Problem oder diese bestimmte Gruppe eingerichtet wurde, Finanzmittel dafür erhalten hat und ihre Ressourcen daher auf diesen Bereich konzentriert. Ein einzelner Berater oder Psychotherapeut kann sich in einem bestimmten Bereich befassen, weil er sie besonders interessiert hat oder wenn er zusätzliche Schulungen darin durchgeführt hat oder möglicherweise selbst besondere Erfahrungen mit dem Thema gemacht hat.

Was Berater und Psychotherapeuten meinen, wenn sie von verschiedenen Therapiearten sprechen, ist der Unterschied in

der *theoretische Orientierung des Therapeuten*, nicht in den Arten von Problemen, auf die sie sich spezialisiert haben. Es gibt eine Reihe oder Ansätze, die grob in die drei Bereiche Humanistisches, Psychodynamisches und Kognitives Verhalten unterteilt werden können. Selbst eine kurze Beschreibung aller Arten von Ansätzen und ihrer Unterteilungen würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Ich werde es daher auf die beiden Hauptansätze beschränken, die ich selbst verwende: Personenzentriert (ein „humanistischer“ Ansatz) und Psychodynamisch.

## Personenzentrierte Beratung und Psychotherapie

Im Zentrum des personenzentrierten Ansatzes steht die Idee, dass der Berater ein „Gast“ in der Welt der Kundenerfahrung ist, mit all dem, was dies in Bezug auf Respekt und Vertrauen impliziert.

Der Kunde gilt als im Wesentlichen vertrauenswürdig, dass er irgendwo irgendwie weiß, was er braucht, und dass er den Wunsch nach Wachstum hat. Der Berater kann helfen, diese ins Bewusstsein zu rücken und dem Klienten zu helfen, sie zu nutzen.

Ein weiteres zentrales Konzept sind „Wertbedingungen“. Früh im Leben werden Bedingungen auferlegt, an denen eine Person ihren eigenen Wert misst, wie akzeptabel oder inakzeptabel sie sind. Ein einfaches Beispiel könnte sein: „Sei niemals böse, oder du wirst eine hässliche, beschämende Person sein und du wirst nicht geliebt werden.“ Die Botschaft, die dies trägt, könnte so etwas wie „Wenn ich wütend bin, bedeutet das, dass ich wertlos bin, deshalb darf ich niemals wütend sein.“ Die Person wird unweigerlich wütend sein, möglicherweise häufig, und daraus schließen, dass sie daher wertlos, hässlich und beschämend sein muss. Eine andere könnte sein: „Wenn Sie akademisch nicht gut abschneiden, bedeutet dies, dass Sie dumm sind und ein Versager im Leben sein werden.“ Diese Art von Zustand bleibt in der Regel auf unbestimmte Zeit bei der Person, und sie oder er

hat möglicherweise jahrelang darum gekämpft, den möglicherweise unmöglichen Wertbedingungen gerecht zu werden. Wenn diese Art von innerer Überzeugung ans Licht gebracht wird und ihre Wurzeln vollständig verstanden werden, kann es sein, dass die Person sieht, dass es nicht wirklich wahr ist, dass es von anderen dorthin gebracht wurde und dass ich mich davon entfernen kann.

Der personenzentrierte Berater versucht, mit dem Klienten als eine Art Begleiter zusammen zu sein. Der Berater, der die Person respektiert und akzeptiert, wie auch immer sie ist, wird dazu führen, dass die Person selbst das Gefühl bekommt, dass sie tatsächlich akzeptabel ist, und mit einem echteren, „organismischen“ Selbst in Kontakt kommt, das immer da war in gewisser Weise, aber versteckt worden. Sie könnten dann echter werden, sich weniger mit Erscheinungen und Fassaden beschäftigen oder den Erwartungen anderer gerecht werden. Sie könnten ihre eigenen Gefühle mehr schätzen, positiv oder negativ. Sie können beginnen, ihre Erfahrung des Augenblicks zu genießen. Sie mögen andere mehr schätzen und es genießen, mit ihnen in Beziehung zu treten, anstatt sich unterdrückt, schüchtern und minderwertig zu fühlen.

Der Berater erreicht dies, indem er ein Klima der Akzeptanz schafft, in dem sich der Klient wiederfinden kann. Bestimmte therapeutische Bedingungen erleichtern dies, Bedingungen, die vom Begründer dieses Ansatzes, Carl Rogers, festgelegt wurden. Diese schließen ein:

Die Echtheit oder Authentizität des Therapeuten. Dies kann nicht nur getan werden, es muss real sein oder es wird wertlos sein.

Völlige Akzeptanz des Kunden und positive Rücksichtnahme auf ihn, egal wie er zu sein scheint.

„Empathisches Verständnis“, der Therapeut versteht wirklich, was der Klient sagt, und zeigt dem Klienten außerdem, dass seine Gefühle verstanden wurden.

## Psychodynamische Beratung und Psychotherapie

Die psychodynamische oder psychoanalytische Therapie versucht, eine Interaktion zu fördern, die unbewusste Elemente des Klienten umfasst. Die Erfahrung eines ganzen Lebens, am stärksten das, was die Person aus ihren ersten Beziehungen in der frühen Kindheit gelernt hat, wird die Art und Weise bestimmen, wie der Klient mit anderen umgeht. Dies wird sich auch in der therapeutischen Beziehung in irgendeiner Form bemerkbar machen, und der Therapeut muss sich bewusst sein, welche Kräfte und Einflüsse beim Klienten wirken können.

Dieser Ansatz beinhaltet nicht die Idee des „freien Willens“. Es sieht unser Denken, Fühlen und Entscheiden nicht als Ergebnis bewussten Bewusstseins, sondern als Ergebnis vieler Kräfte, die unter bewusstem Bewusstsein wirken. Die Person handelt und bezieht sich hauptsächlich auf andere als Ergebnis der Instinkte, mit denen sie geboren wurde, zusammen mit dem, was sie über sich selbst gelernt hat, hauptsächlich aufgrund der Art ihrer engen Beziehungen im frühen Leben.

Die besondere „Persönlichkeit“ bildet sich im Schmelztiegel dieser frühen Erfahrung. Wenn zum Beispiel die Hauptbetreuerin des Kindes es nicht richtig gefüttert hat, wird dies als Angst niedergelegt. Dies kann einfach darin bestehen, gefüttert zu werden, genug zu essen zu bekommen, oder es kann vom Säugling auf verwandte Dinge wie Vertrauen ausgedehnt werden (sie haben gelernt, nicht darauf zu vertrauen, dass das Essen oder der Betreuer bei Bedarf da sein wird). oder Unsicherheit über das Leben im Allgemeinen oder das Gefühl, dass immer etwas fehlt. Ein Ergebnis könnte übermäßiges Essen, sagen wir, oder Gier auf andere Weise sein, nach Gütern oder Bedürftigkeit, ängstliches Bedürfnis nach der Anwesenheit anderer oder einer anderen. Dies ist ein Beispiel. Es gibt unzählige Arten von Operationen dieser Art in der Psyche, die sich von Geburt an mit allen Arten von Feinheiten und Variationen bilden. Sie sind fast alle auf einer Ebene der Person niedergelegt, die dem Bewusstsein nicht zugänglich ist, und

werden unbewusst gespielt.

Der Therapeut muss sich der Natur dieser unbewussten Netzwerke und ihrer Funktionsweise in der Sitzung und im Leben der Person bewusst sein. Die Gedanken, Handlungen und Gefühle des Klienten können vom Therapeuten dahingehend „interpretiert“ werden, wie sein Unbewusstes sie lenken könnte. Oder, vielleicht weniger kontrovers, wie frühe Erfahrungen dazu geführt haben könnten, wie sie oder er jetzt ist. Wenn der Klient darüber spricht, kann er Selbsterkenntnis, Akzeptanz und mehr Kontrolle über sein Leben erlangen.

In Bezug auf den Psychotherapeuten kann der Klient den Therapeuten teilweise als „wie“ jemand anderen betrachten, beispielsweise als Vater oder Mutter. Dies wird als „Übertragung“ bezeichnet, da ursprünglich vom Elternteil hervorgerufene Gefühle auf den Therapeuten „übertragen“ werden, wo sie bewusst gemacht und in der Therapie behandelt werden können.

### Integrative Beratung und Psychotherapie

Wie der Name schon sagt, versucht ein integrativer Ansatz, eine oder mehrere Theorien in eine einheitliche Methode zu integrieren.

Ich glaube, dass es schwierig ist, personenzentrierte und psychodynamische Orientierungen in eine zu integrieren, da sie in vielerlei Hinsicht gegensätzlich sind. Der Begriff des „Experten“ zum Beispiel. Personenzentrierte Beratung versucht, eine Situation zu vermeiden, in der eine Person die Rolle eines „Experten“ und die andere der passive Empfänger von Weisheit ist. In der psychodynamischen Beratung oder Psychotherapie kann es schwierig erscheinen, dies zu vermeiden. Der Praktiker ist der Inhaber eines scheinbar arkanen Wissens, vor allem der Funktionsweise des Unbewussten, das in Interpretationen dessen übertragen wird, was der Klient sagt. Dies steht im Gegensatz zu einer einfachen, aber „geschätzten“ Akzeptanz

des Kunden und allem, was er ohne Interpretation sagen könnte, wie dies beim personenzentrierten Ansatz der Fall ist.

Trotz dieser Schwierigkeiten glaube ich jedoch, dass es möglich ist, Elemente von beiden in einen Stil zu integrieren, der effektiver ist als beide allein. Dass es möglich ist, weitgehend personenzentriert zu agieren, die Person und ihre Aussagen zu akzeptieren und zu schätzen und sich dennoch der Einflüsse der Vergangenheit auf die Art und Weise bewusst zu sein, wie eine Person jetzt ist. Dies schließt ein, dass sich der Therapeut der psychodynamischen Möglichkeiten bewusst ist, die der Interaktion zwischen Therapeut und Klient zugrunde liegen. Ich glaube, dass es unvermeidlich zu einer gewissen „Übertragung“ kommen wird, und zumindest zu einer gewissen Erwartung, dass der Therapeut über Kenntnisse und Fähigkeiten verfügt, über die der Klient nicht verfügt, was zu bestimmten Gefühlen beim Klienten führen wird. Übertragung wird in der personenzentrierten Beratung oft als Hindernis angesehen, das so schnell wie möglich überwunden werden muss, und obwohl ich der Meinung bin, dass sie ins Bewusstsein gerückt werden sollte, glaube ich, dass sie ein wertvolles Instrument sein kann, um nicht zu früh entlassen zu werden, und nicht zu unterschätzen.

Der Berater muss sich bemühen, alle Elemente zu kennen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Beziehung auftreten können, und wie diese zu unterschiedlichen Zeiten variieren können, und in der Lage sein, zu entscheiden, welche davon zu seinem Vorteil mit dem Kunden geteilt werden sollen. Ich glaube, dass es möglich ist, vorläufig einige „psychodynamische“ Möglichkeiten zu teilen, ohne die grundlegenden „personenzentrierten“ Bedingungen von Respekt und Echtheit zu verlieren. Diese Integration von zwei Ansätzen in einen erfahrenen Psychotherapeuten, der sich nicht nur darauf verlässt, eine erlernte Theorie in die Tat umzusetzen, sondern den Klienten auch so real und vollständig wie zwei echte Menschen trifft, hat eine bemerkenswerte Kraft, um Menschen dabei zu helfen, voller und befriedigender zu werden

Möglichkeiten, sich selbst und ihr Leben zu erleben.

## **Heilpraktiker Psychotherapie**

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**