Humanistisches Menschenbild

therapeutische Leitsätze

- Ganzheitleichkeit
- Nichts lässt sich wider der Natur aufzwingen, das Potential muss vorhanden sein
- Therapie kann für optimale Rahmenbedingungen sorgen, sodass die Gestaltung aus den inneren Kräften des Klienten selbst erfolgen
- Jeder Mensch kann sich öffnen, wenn er sich wirklich sicher fühlt > der Zeitpunkt kann nicht vom Therapeuten "bestimmt" werden
- individuelle Arbeitsgeschwindigkeit für den eigenen inneren Prozess
- Duldung von Umwegen ist notwendig
- Konzentration im Hier und Jetzt - Gefühle finden in der Gegenwart statt: es wird gefühlt, und nicht über Gefühle gesprochen
- Prozess- und Beziehungsorientierung: vertrauensvolle Begleitung; wahrnehmen, was ist; nicht lösungsorientiert; Klient kommt zur Lösung

Entstehung psychischer Störungen

- Behinderung der kindlichen Selbstentfaltung
- überhöhte Selbsterhaltung (Sicherheit/Abwehr)
- keine Selbstentfaltung (Wachstum/mehr Möglichkeiten)

Phänomenologie

- Erfahrungen müssen „am Rande des Gewahrwerdens" bewusst werden, um inneres Erleben in der Therapie zu ermöglichen
- Was im "Hier und Jetzt" erlebt wird, ist von Bedeutung und beeinflusst den inneren individuellen Wachstumsprozess

Entfaltung aus sich selbst

- „Jeder Mensch strebt nach Selbstentfaltung" (individuelles Potential)
- „organismische Selbstregulation" = innewohnende Kraft zur Organisation
- durch adäquate Bedingungen kann sich die Persönlichkeit weiterentwickeln
- Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg: Wachstum ist ein individueller innerer Prozess
- Wachstumsbedürfnisse sind konstruktiv > Orientierung an Werten, Sinn und Idealen
- Individualität führt zu Selbstverantwortung und zum Recht auf persönliche Freiheit

ganzheitliche Orientierung

(holistische)

- „organismisches Wesen" = ganzheitliche Wahrnehmung mit allen Sinnen (Körper, Geist und Seele) > dynamische Verbundenheit
- Bemühen um Befriedigung von Bedürfnissen: bei hinreichender Befriedigung entsteht ein neues Bedürfnis > Wahrnehmung

Beziehungsorientierung

- der Mensch als „soziales Wesen" mit dem Grundbedürfnis nach positiver Beachtung
- therapeutische Beziehung (Klient fühlt sich tief verstanden) = Voraussetzung für Wachstum
- Selbsterhaltung versus Selbstentfaltung (wird durch Beziehung ermöglicht)