

Man hat nur Angst, wenn man mit sich selbst nicht einig ist

Die eigene Haltung als werdender Psychotherapeut

David Redtenbacher

November 2024

Abstract

Die vorliegende Arbeit untersucht die Entwicklung einer personzentrierten therapeutischen Haltung im Spannungsfeld zwischen theoretischen Grundlagen und persönlicher Erfahrung. Die Erfahrungen als Psychotherapeut in Ausbildung zeigen eine Spannung zwischen idealistischen Vorstellungen und der erlebten Praxis, die als Ausgangspunkt für die Reflexion dient. Durch die aktive Auseinandersetzung mit persönlichen Erfahrungen und deren Reflexion im Kontext theoretischer Konzepte wird ein persönliches Verstehen und Anwenden der therapeutischen Haltung entwickelt. Dabei werden zentrale Aspekte des personzentrierten Ansatzes reflektiert: das Vertrauen in die Aktualisierungstendenz und das Potential echter Begegnung. Die Arbeit betrachtet zudem die gesellschaftspolitische Dimension therapeutischen Handelns und reflektiert die eigene Position aus feministischer Perspektive. Anhand von Fallbeispielen aus der eigenen therapeutischen Praxis wird die Entwicklung einer authentischen therapeutischen Haltung nachgezeichnet. Dabei wird deutlich, dass diese nicht als zu erreichender Zustand, sondern als fortlaufender Prozess zu verstehen ist.

This thesis explores the development of a person-centered therapeutic stance where theoretical foundations meet personal experience. The author's journey as a psychotherapist in training reveals a tension between idealistic expectations and practice - a tension that forms the basis for deeper reflection. Through critical engagement with personal experiences and their examination within theoretical frameworks, a personal understanding and application of therapeutic work emerges. The work investigates fundamental aspects of the person-centered approach: trust in the actualizing tendency and the transformative nature of genuine encounter. Beyond the therapeutic setting, the thesis addresses the broader socio-political implications of therapeutic work and examines the author's position through a feminist lens. Case examples from personal therapeutic practice illustrate the development of an authentic therapeutic attitude. This exploration reveals that such a stance is not an endpoint to achieve, but rather an ongoing process of becoming.