

Was ist eine Gesprächstherapie?

*„Gib Worte Deinem Schmerz:
Gram, der nicht spricht,
presst das beladene Herz,
bis das es bricht.“
(Shakespeare)*

Hinter der Gesprächstherapie steckt die uralte Menschheitserfahrung, dass wir mithilfe der Sprache uns mit-teilen, uns erleichtern und Entlastung erleben. Im Vordergrund hierbei steht das Erlernen von „Worte finden“, dem Einsatz des eigenen Sprechens, der Artikulation als Ort der Selbstbehauptung. Nicht selten erschliesst sich gerade ein neuer Sinn, der werden konnte. In der Sprechens geschützt, ausgesprochen oder Zurechtrückung. Schweigepflicht hat handelt sich um ein gleichwohl auch um Ausdruck, in Worten ist etwas geborgen.



durch das Aussprechen zuvor nicht gedacht Therapie ist der Raum des d.h. alles darf werden, ohne Zensur, Die ärztliche hier ihren Ursprung. Es „von der Seele reden“, einen bergenden

Ziel ist die Klärung der belasteten Ausgangssituation, weniger das Erlernen von neuen, besseren Beziehungsformen, wie es in der Psychoanalyse beabsichtigt ist. Auch Deutungen seitens des Therapeuten sind seltener, unterstützende und strukturierende Förderung des Sprechens ist eher anvisiert.

Praktisch bedeutet das eine meist geringere Sitzungsdauer von meist 30 Min., selten 50 Min.. Die Intervallfrequenz ist eher 14 tgl. anzusiedeln, bei Bedarf auch wöchentlich. Das Vorgehen im Gespräch zeigt sich strukturierter, also nicht so offen wie in der Psychoanalyse.

Lese-Quellen:

- ✓ Hermann Lang: Das Gespräch als Therapie, suhrkamp TB, 2000
- ✓ Hans Georg Gadamer: GW Bd. X, Kap. „Heidegger und die Sprache“, 2000