

Personzentrierte Spieltherapie mit Trauma-Bearbeitung

Personzentrierte Spieltherapie

Menschenbild der Personzentrierten Spieltherapie

Die Personzentrierte Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen basiert auf dem Menschenbild der Humanistischen Psychologie: Der Mensch ist ein selbstbestimmtes Wesen, mit dem Willen sich selbst zu erhalten und der Tendenz zu (innerem) Wachstum.

Jedes Kind wächst in einer Welt eigener Erfahrungen auf, die es an Hand seines inneren Bezugsrahmens bewertet. Mit Hilfe ausreichend einfühlsamer, kongruenter und präsenter Bezugspersonen kann es seine Erfahrungen verarbeiten, d.h. sie dem Strom des Bewusstseins zuführen und im Sinne der Aktualisierungstendenz in sein Selbstbild integrieren. In unterschiedlichen Entwicklungsphasen stellen sich dem Kind unterschiedliche Entwicklungsaufgaben oder besondere Belastungen. Auf der Grundlage vorhandener Ressourcen wie Vulnerabilitäten (Verletzbarkeiten) sowie im Kontext gegebener Schutz- und Risikofaktoren müssen die Herausforderungen und Krisen bewältigt werden können.

Seelische Störungen entstehen, wenn das Kind nicht solche hilfreichen Bedingungen vorfindet und/oder wenn es traumatisiert wird, wenn es also zu einer Störung in der Verarbeitung seiner Erfahrungen kommt. Dies führt zu Inkongruenz mit einer Stagnation seiner Selbstentwicklung. Das Kind spürt innere Spannung, ist ängstlich und erhöht verletzlich. Symptome als sichtbares Zeichen einer seelischen Störung werden als Ausdruck einer dysfunktionalen Bewältigung und als Versuch des Abbaus von Inkongruenz verstanden.

Da nach dem Verständnis der personzentrierten Störungslehre seelische Störungen im Beziehungskontext entstehen bzw. ihre Grundlage in entwicklungshemmenden Beziehungserfahrungen haben, bietet die therapeutische Beziehung die Grundlage zu neuen Erfahrungen und kann damit den Weg zu innerpsychischen Veränderungen ermöglichen. Kernbedingungen der Beziehungsgestaltung sind Kongruenz, Akzeptanz und Empathie - verbunden mit einer Bindungssicherheit und mit Strukturgebung.

Nach C.R. ROGERS können in einer heilsamen Beziehung, d.h. in einer warmen, bergenden, wertschätzenden und Angst abbauenden Beziehung die Selbstheilungskräfte aktiviert und gestärkt werden. Ein diskongruentes, verletztes oder destruktives Selbst kann sich in einer einfühlsamen Beziehung zu einem kongruenten, echten oder konstruktiven Selbst verändern. Als kongruenter Mensch versucht der/die Spieltherapeut/-in ein Vorbild für eine einfühlsame Person zu sein, die sich bemüht, aus einer sinnstiftenden und verantwortbaren Position heraus zu leben.

Spieltherapie: Spielen ist die Arbeit des Kindes

Die klientenzentrierte Spieltherapie nach Rogers ermöglicht Kindern und Jugendlichen in einer therapeutischen Beziehung, ihre personalen und sozialen Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Im Spiel, mit z.B.: Playmobil Figuren nach dem Kinder-Welt-Test oder beim Zeichnen werden die, für das Kind schwierigeren Entwicklungsaufgaben aktualisiert und können kindgemäß in kleinsten Schritten entwickelt werden.

In der personzentrierten Spieltherapie stellen jüngere Kinder altersgemäß, ihre Welt und ihre sozialen

(Beziehungs-) Erfahrungen szenisch auf der Spielebene dar. Die Spieltherapie eignet sich zur Behandlung von Kindern mit unsicheren und ängstlichen, regressiven und entwicklungsverzögerten Verhaltensweisen, bei welchen ein Nachreifen auf der Ebene der feinfühligem Beziehungs- und Interaktionsgestaltung und der emotionalen und sozialen Fähigkeiten möglich wäre. Insbesondere bei klinischen Erkrankungen, bei Operationen, nach Unfällen, bei Sekundärer Enuresis, bei Entwicklungs- und Lernschritten und zur Verarbeitung problematischer, schwerwiegender und sogar traumatischer Erlebnisse ist bei jüngeren Kindern die Spieltherapie indiziert.

Geprächstherapie

Ältere Kinder und Jugendliche aktualisieren ihr Selbst eher auf der Gesprächsebene. In der personenzentrierten Spiel- und in der Gesprächstherapie lernen Kinder und Jugendliche, ihre Gefühle besser wahrzunehmen und zu verbalisieren. Sie erfahren in einer tragfähigen Beziehung z.B.: Zuversicht, Geduld, Zusammenarbeit, feste Grenzen, Wertschätzung ihrer Person und konstruktive Problembewältigung bei allen kinderpsychologischen Themen.

Einige anthropologische Kernannahmen des personenzentrierten Ansatzes nach Rogers sind:

1. Menschsein lässt sich nur als Individualität (Personalität) fassen
2. Menschliches Leben vollzieht sich als Prozess der Selbstregulation und Selbstverwirklichung
3. Heilungs- und Wachstumsprozesse liegen in der Person, laufen spontan, autonom und eigenverantwortlich ab – diese kennzeichnen sich in der Aktualisierungstendenz des Organismus und äußern sich in Bedürfnissen und Motivationen
4. Jeder Mensch hat ein inneres Potential konstruktiver Kräfte und verfügt z.B.: bei Traumen über die Ressourcen, die er zur Integration belastender Lebensereignisse benötigt
5. Unser reales Selbst differenziert sich durch kongruente Erfahrungen – diese werden vermutlich in solchen Einheiten geordnet. Die personenzentrierte Psychotherapie erklärt psychische Krankheit im Kern durch Inkongruenzerfahrungen und die konstruktiven Veränderungen (den Heilungsprozess) durch die entfaltende Funktion der Aktualisierungstendenz.

Personenzentrierte Krisen- und Trauma- Arbeit

Gesprächstherapeutische Krisen- und Trauma -Arbeit

Der Therapeut orientiert sich an der Selbstaktualisierung der Betroffenen, welche problematische, kritische oder traumatische Geschehnisse verarbeiten möchten. Beim personenzentrierten Ansatz werden die Betroffenen eingeladen, sich mit den schwierigen Geschehnissen und den überwältigenden Emotionen auseinanderzusetzen. Für die Trauma-Konfrontation zwingend notwendig ist jedoch, dass sich Betroffene erst innerlich stabil und sicher fühlen und von sich aus das problematische Geschehnis aktualisieren. Bei der Trauma - Konfrontation wird das problematische Geschehen in kleinsten Schritten bearbeitet. Die innere Sicherheit, das innere Wohlbefinden, die inneren positiven Anker und das Erleben von innerer Konstruktivität und Kohärenz werden gestärkt, um eine positive Verarbeitung bzw. einen guten inneren Weg aufzuzeigen und zu ermöglichen.

Insbesondere wird nach der gesprächspsychotherapeutischen Traumatherapie auf die Wirkdimensionen von Ruhe und Zuversicht geachtet.

Ruhe entsteht demnach auf der Beziehungsebene, indem der Therapeut signalisiert „präsent“ zu sein, für den anderen da zu sein und auf seine organismischen Bedürfnisse (physiologischen Bedürfnisse nach Schlaf, Hunger, Durst, gesunde Ernährung, Temperatur, Vigilanz, Bewegung, Grenzen einhalten dürfen und können, Stressregulation auf mittlerem Erregungsniveau), seine Bindungs- und Beziehungsbedürfnisse und seine emotionale Erlebnisinhalte kompetent eingehen kann.

Zuversicht meint die therapeutische Grundhaltung, dass das Problem lösbar ist, was traumatisierte Menschen betreffend ihres Traumas nicht annehmen (können). Vielmehr halten sie ihre Problematik für nicht überwindbar. Die zuversichtliche gesprächspsychotherapeutische Haltung ist gekennzeichnet durch die nüchtern sachliche Haltung betreffend der Fakten eines traumatischen Geschehens und der Einfühlung und Wertschätzung der Person gegenüber, dass innerlich im Selbst die Lösung entsteht.

Das Strukturierte Traumabild - Zeichnen nach D. Weinberg kann z.B. durch gemeinsames Zeichnen von Trauma-Verarbeitungsbildern vermittelt werden

Mit Hilfe der Therapeutin wird das problematische Geschehen in Sequenzen "Da war es noch gut" (Bild), "Da war es wieder gut" (Bild) und "Was ist geschehen" (Bild) gezeichnet. Die Erinnerungsspuren über das überwältigende Ereignis werden in kleinsten Schritten bewusst gemacht, visualisiert und in mehreren Durchgängen im eigenen Tempo immer mehr angereichert, bis das problematische Geschehnis vollständig erinnerbar und erzählbar wird und somit im autobiographischen Gedächtnis abgespeichert, normal verarbeitet und im Selbst integriert werden kann.

Heilsame Geschichten bzw. heilsame Narrative zu persönlichen Krisen-, Trauer- und Trauma Themen zum z.B. Vorlesen können kennengelernt werden

Hilfreich bei der Bewältigung problematischer, überwältigender und/oder traumatischer Geschehnisse sind Narrative bzw. heilsame Geschichten. Z.B. bei Kindern und Jugendlichen können Tiergeschichten mehrmals vorgelesen werden, in welchen nicht nur das problematische Geschehnis, sondern auch die Bewältigungsschritte angebahnt, vorgegeben und strukturiert werden.