

Rezensionen*

Hubert Teml

Brigitte Koch-Kersten: Personzentrierte Traumatherapie: Heilung durch Selbstbejahung

Kröning: Asanger, 2021, 288 Seiten, ISBN 978-3893346424. EUR (D) 29,80 / EUR (A) 30,70 / CHF 41,90.

Der Begriff „Selbstbejahung“ wird in der personzentrierten Literatur eher selten verwendet. „Selbstakzeptierung“ klingt vertrauter, auch wissenschaftlicher und damit unpersönlicher. Selbstbejahung verweist hingegen auf einen tiefen Bezug zum eigenen Sein und erinnert an eine Aussage von Rogers über die Wirkung von Therapie: „Es ist nicht lediglich so, dass der Klient sich akzeptiert (...) er beginnt tatsächlich, sich selbst zu mögen (...); es ist eher ein stilles Vergnügen daran, er selbst zu sein“ (Rogers, 1991, S. 96). Um die Förderung dieses zärtlichen wie kraftvollen „Ja“ zu sich selbst geht es der Autorin, wenn sie sich den hilfreichen Bedingungen sowie den Hindernissen auf dem Weg zu Selbstbejahung annähert.

Den Hintergrund des von ihr entwickelten Traumatherapiekonzepts bildet die „Psychologie der Selbstbejahung“ nach Jürg Hartmann (Hartmann et al., 2011), der das „Bejahen“ als gemeinsamen Nenner aller therapeutischen Verfahren herausstellt. Als Personzentrierte Therapeutin beschreibt sie das Bejahen mit den bekannten Grundhaltungen, die nach Rogers zu den „notwendigen und hinreichenden Bedingungen“ von Therapie gehören. Ihr Ansatz geht aber darüber hinaus, wenn sie Jürg Hartmann zitiert: „*Bejahen* (...) bedeutet akzeptieren oder annehmen des Soseins der Klienten, um auf diesem Fundament *lösungssuchende Fördermaßnahmen* anzubieten.“ (S. 94)

Diese Formulierung stellt auf den ersten Blick den personzentrierten Zugang in Frage. Besonders Peter F. Schmid hat die Vereinnahmungen personzentrierter „Basisvariablen“ kritisiert, wenn sie lediglich als Voraussetzungen für das Gelingen der Therapie, nicht aber als die Therapie selbst verstanden werden (vgl. Frenzel, 2020). Daher weisen Personzentrierte Therapeut*innen auch nachdrücklich darauf hin, dass notwendige Interventionen in der Traumatherapie daran zu prüfen seien, ob sie aus einer personzentrierten Haltung heraus gestaltet werden (vgl. Tucza, 2007, S. 43). Diese konsequente personzentrierte Grundhaltung der Autorin ist nicht nur in der Beschreibung

ihrer theoretischen „Wurzeln“ (S. 221ff.), sondern auch in ihren Beispielen konkreter Fälle und Interventionen deutlich spürbar.

Einleitend gibt die Autorin einen Überblick über Ursachen, Folgen und Arten von Traumata, befasst sich aber vor allem mit Entwicklungs- und Bindungstraumata, bei denen es im Falle traumatisierender Erfahrungen zu Erschütterungen des Selbstgefühls kommt, nicht nur durch Missbrauch und Misshandlung, sondern häufig in Form von Missachtung oder Entwertung der Person. Das wird in ihrer eigenen Begrifflichkeit „Fremdverneinung“ genannt, die letztlich zu „Selbstverneinung“ als Identifikation mit der Fremdverneinung führt, wodurch Inkongruenzen entstehen. Der Prozess der Selbstverneinung wird aber gleichzeitig als Ausdruck von Kraft und Stärke der Aktualisierungstendenz hervorgehoben. Es werden nämlich *Überlebensmuster entwickelt*, die zwar eine freie Entfaltung hemmen, aber gleichzeitig auch eine Schutzfunktion enthalten, auf die nachdrücklich hingewiesen wird: „Diese Anpassung unseres Selbstkonzepts an Traumabedingungen ist eine leidvoll erzwungene letzte Rettungsmöglichkeit, um die *befürchtete Vernichtungsgefahr* abzuwehren. Dadurch bewahren wir uns einen wichtigen Funken unserer Selbstverwirklichungstendenz. Wir bewahren uns das Bewusstsein, wenn auch tief verborgen, dass wir uns aus *eigener Kraft* den Bedingungen angepasst haben“ (S. 14)

Der Kern ihres Konzepts der Traumaheilung besteht kurz dargestellt

1. in der *Bejahung aller – auch scheinbar unaushaltbarer – Gefühle*, wodurch die Klient*innen in einem Ja zu sich selbst entdecken, dass sie in ihrem Innersten liebenswert, liebevoll, kraftvoll, klar und lebendig sind und es schon immer waren. Sie erfahren, dass sie leben und *da* sind, wo sie glaubten, vernichtet und ausgelöscht zu sein.
2. im *Bejahen der Abwehr und des Widerstands*, die sich in Form von Dissoziationen, Flashbacks, Reinszenierungen

* Beabsichtigte Rezensionen sollten mit einem verantwortlichen Redakteur besprochen werden; Detailinformationen zu Rezensionen siehe hintere innere Umschlagseite (U3).

Dr. Hubert Teml, Professor an Pädagogischen Akademien für Unterrichtswissenschaft, Praxisberatung, Kommunikation und Selbsterfahrung. Seit 2004 Psychotherapeut und Supervisor in eigener Praxis.

und anderer Überlebensmuster zeigen und als – oft verzweifelter – Ausdruck verstanden werden, den „Kern“ des eigenen Seins zu schützen. Daher werden Abwehr und Widerstand gleichsam „begrüßt“ und damit bejahend gewürdigt, was erst ein Loslassen erstarrter Schutzmuster ermöglicht. Als *methodische Wege* werden bestimmte Leitfragen als Angebote zur Förderung des Traumaheilungsprozesses vorgestellt, beispielsweise: 1) *Wovor* schütze ich mich gerade? 2) *Wie* schütze ich mich gerade? 3) *Welche Kraft und Stärke* erlebe ich als mich Schützende*r? 4) *Was* schütze ich? 5) *Wer bin ich* hinter meinem Schutz? (S. 71ff.)

Darüber hinaus bietet die Autorin strukturierte Übungsanleitungen an, etwa die Arbeit mit dem „Inneren Kind“, einen „Inneren Dialog“ oder eine „Bewusstseinsübung“ zur empathischen, nicht-wertenden Wahrnehmung innerer Prozesse. Diese Angebote mögen für personzentrierte Leser*innen „methoden- oder therapeutenzentriert“ erscheinen, die spezifischen Interventionen erwachsen aber nach meinem Eindruck aus der konkreten Beziehung und unterstützen bei Klient*innen heilsame Seinserfahrungen, die besonders förderlich sein dürften, um Inkongruenzen aufzulösen.

Mit dem Hinweis auf „Seinserfahrungen“ verweist die Autorin auf die transzendente Dimension, die in die vertikale Richtung unseres „Seinsgrundes“ zeigt (S. 237ff.). Auf die Bedeutung dieser Dimension ist Rogers nicht erst in seinen „Alterswerken“ eingegangen, sondern beispielsweise schon 1965 im Gespräch mit Paul Tillich. Dort sagt er über diese vertikale Richtung nach unten, er habe in einer bedeutungsvollen Ich-Du-Beziehung das Gefühl, als ob er in Übereinstimmung mit den Kräften im Universum stünde und diese durch ihn hinsichtlich seiner helfenden Beziehung wirkten (vgl. S. 239).

An solche Aussagen von Rogers anknüpfend hat kürzlich Harald Tichy (2018) in einer fundierten Analyse ein neues Verständnis des Begriffs „Präsenz“ vorgestellt, wonach die Erfahrungen von Rogers auf einen meditativen und heilsamen Bewusstseinszustand hinweisen, der sich einstellen kann, wenn *Therapeut*innen* mit einer gewissen Beständigkeit präsent sind. Der Begriff „Selbstbejahung“ richtet sich hingegen auf *Klient*innen* und deren Erfahrungen einer heilsamen Bewusstseins-ebene durch ein Tiefsinken in der vertikalen Dimension. Dieser Blickrichtung weiter forschend nachzugehen, erachte ich als Chance für ein tieferes Verständnis dafür, „was es heißt sich selbst zu finden“ (Rogers, 1991, S. 114). Die von der Autorin angebotenen Fragen und Übungen ermöglichen neue und hilfreiche Wege für Erfahrungen auf höheren Stufen des Prozesskontinuums von Rogers, indem Seinserfahrungen gefördert werden, die Klienten*innen als innere Ruhe, tiefen Frieden und Unversehrtheit erleben, was in der Folge ein weiteres Loslassen von einengenden, leidvollen Überlebensmustern unterstützt.

In diesem Verständnis von Heilung bezieht sich die Autorin auf den Ansatz „Befreites Fühlen“ des Psychologen und spirituellen Lehrers Christian Meyer (2016), das sie prägnant gefasst folgendermaßen beschreibt: „Eine kraftvolle Intervention, die das Innehalten und Anhalten des Überlebenskampfmodus bewirken kann, ist die Frage nach dem, was wir fühlen. Wenn wir unser Gefühl beachten, nicht von ihm weglaufen oder dagegen ankämpfen (Überlebensmodus), sondern uns in die Tiefe dieses Gefühls hineinfallen lassen und auf diese Weise in Berührung mit der ‚unter‘ dem Gefühl liegenden Ebene der Seinserfahrungen kommen, finden wir zu uns zurück. Die unruhigen Wellen an der Oberfläche eines Ozeans kommen in seiner Tiefe zur Ruhe. So können wir aus der Verrücktheit unserer von Angst angetriebenen Überlebensmuster aussteigen und Ruhe, Frieden und Stille finden“ (S. 174).

Falls Sie sich als Leser*in von diesen „ungewohnten Gedanken“ (S. XII) angesprochen und zu weiterer Auseinandersetzung inspiriert fühlen, können Sie über das Buch hinaus auch in Videos und CDs einen Einblick in die praktische Arbeit der Autorin gewinnen.¹

Literatur

- Frenzel, P. (2020). Nachruf auf Peter F. Schmid. *Person*, 24(2), 165–166.
- Hartmann, J., Sichert-Hartmann, R. & Danner, D. (Hrsg.) (2011). *Selbstbejahung als Weg aus dem Trauma*. Asanger.
- Meyer, C. (2016). *Ein Kurs in wahren Loslassen. Durch das Tor des Fühlens zur inneren Freiheit*. Arkana.
- Rogers, C. R. (1991). *Entwicklung der Persönlichkeit*. (8. Aufl.). Klett-Cotta.
- Rogers, C. R. & Tillich, P. (1965). Paul Tillich und Carl Rogers im Gespräch. In C. R. Rogers & P. F. Schmid (1991). *Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis* (S. 257–273). Matthias-Grünwald.
- Tichy, H. (2018). *Die Kunst präsent zu sein. Carl Rogers und das frühbuddhistische Verständnis von Meditation*. Münster: Waxmann.
- Tuczai, M. (2007). Dem Entsetzen begegnen. Ein personzentriertes Konzept von Krisenintervention zur psychotherapeutischen Begleitung vergewaltigter Frauen in der akuten Belastungsreaktion. *Person* 11(1), 39–48.

¹ Videos sind auf YouTube unter der Abfrage „Brigitte Koch Kersten“ abrufbar, ebenso „Bewusstseinsübungen“ im Webshop der Autorin: <https://koch-kersten.gap-kassel.net/>