

Silke Birgitta Gahleitner
Gerhard Hintenberger
Barbara Pammer (Hg.)

Humanistische Traumatherapie in der Praxis

Biografische Verletzungen verstehen
und therapeutisch beantworten





Silke Birgitta Gahleitner
Gerhard Hintenberger
Barbara Pammer (Hg.)

Humanistische Traumatherapie in der Praxis

Biografische Verletzungen verstehen und
therapeutisch beantworten

Mit einem Geleitwort von Jürgen Kriz

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit 4 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2022 Vandenhoeck & Ruprecht, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen, ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotel, Brill Schöningh, Brill Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau, Verlag Antike und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Susanne Frantal, Remembering

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen
EPUB-Produktion: Lumina Datamatics, Griesheim

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-99405-5

Inhalt

Zum Geleit

Einleitung

Wurzeln humanistischer Verfahren

Humanistisches Verständnis von Trauma

Überblick über das Buch

1 Trauma »humanistisch« wahrnehmen

- 1.1 Die Interaktion zwischen Trauma und Bindung verstehen
- 1.2 ICD-Diagnostik und Kritik
- 1.3 Die Biografie- und Lebensweltperspektive
- 1.4 Strukturierung der diagnostischen Ergebnisse

2 Trauma »humanistisch« beantworten

- 2.1 Prozessmodelle
- 2.2 Risiko Traumaexposition und Alternativen

3 Arbeit am Trauma in der Praxis

- 3.1 »Das ist wirklich so was, was man sich eigentlich nur vorstellen kann, wenn man's [...] selber erlebt hat«: Integrative Traumatherapie in Aktion
- 3.2 Traumafolgentherapie in der Integrativen Gestalttherapie
- 3.3 Von Entsetzen, Verzweiflung, Mitgefühl und Trost
- 3.4 Der Körper als Ressource in der Traumatherapie
- 3.5 Szenisches Denken, Erzählen und Handeln: Psychodramatische Arbeit mit traumatisierten

Menschen

3.6 »Sie haben mich einfach alle nicht gehört«:
Personzentrierte Psychotherapie mit einer Frau nach
traumatischer Geburtserfahrung

**Schlussgedanken: Humanistisches Denken und
Handeln - auch eine politische Frage?**

Literatur

Zu den Autor:innen

Zur Künstlerin

Zum Geleit

Es ist mir eine große Freude, dieses Buch von drei Herausgeber:innen zur Theorie und Praxis von Traumatherapie aus der Perspektive der Humanistischen Psychotherapie vorliegen zu haben und ihm einige Worte zum Geleit auf den hoffentlich erfolgreichen Weg seiner Rezeption mitgeben zu dürfen. Diese Freude hat zwei zentrale Gründe: Zum einen ist die große Bedeutung von Traumatisierungen für unser menschliches Leben und Erleben – und damit auch für die Psychotherapie – in den letzten Jahren zunehmend ins Bewusstsein gerückt und hat die psychotherapeutischen Fachdiskurse bewegt. Zum anderen ist es immer noch sehr selten, dass sich Psychotherapeut:innen von unterschiedlichen Ansätzen innerhalb einer Grundorientierung hinsichtlich einer spezifischen Problematik – hier eben des Verständnisses und des therapeutischen Umgangs mit Traumata – zusammensetzen und die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in Theorie und Praxis herausarbeiten. Weiß ich doch von Buchprojekten, bei denen diese wichtigen Diskurse auch innerhalb der anderen Grundorientierungen geplant waren, die aber letztlich aus diversen Gründen gescheitert sind. Die sehr große Heterogenität besonders psychodynamischer und (kognitiv-)behavioraler Ansätze macht ein solches Unterfangen auch recht schwierig, während man sich in der Humanistischen Psychotherapie bei aller Ausdifferenzierung in einzelne Ansätze wegen der gemeinsamen Wurzeln, Prinzipien und dem zugrunde liegenden Menschenbild offensichtlich leichter verständigen

und die Synergien der Konzepte und Vorgehensweisen zum Wohl der Patient:innen nutzen kann.

Dabei kommt die Stärke der Humanistischen Psychotherapie besonders zum Tragen: dass sie nämlich weniger auf die Anwendung manualisierter Vorgehensweisen setzt – auch wenn dies in Laborstudien unter artifiziell eingeschränkten Bedingungen die Beweisbarkeit von evidenzbasierten Effekten erleichtert –, sondern dass es um die Entfaltung von bestimmten erprobten und in ihrer Wirksamkeit nachgewiesenen therapeutischen Prinzipien geht. Diese Entfaltung (forschungstechnisch gesprochen: »Operationalisierung«) erfolgt seitens der unterschiedlichen Ansätze der Humanistischen Psychotherapie situationsspezifisch, d. h. in einem kleinschrittigen, sinnorientierten Prozess, dessen spezifisch dynamische Verstehensweisen seitens der Betroffenen eben nicht »objektiv« in einem Manual festgelegt und vorhergesagt werden können, sondern stets dialogisch und narrativ ausgehandelt werden müssen und auch können. Damit diese keineswegs schmerzlos zu vollziehenden Selbstorganisationsprozesse (»Selbstaktualisierung«) mit ihren verkörperten, emotionalpsychischen, interpersonellen und kulturell-symbolischen Aspekten ihre heilsame Wirkung entfalten können, bedarf es einer klaren, haltgebenden, fördernden (und damit auch berechnete Abwehrtendenzen herausfordernden) therapeutischen Beziehung, wie sie als ein wesentlicher Kern seit jeher in der Humanistischen Psychotherapie erforscht und von allen Ansätzen konzeptionell betont und praktisch realisiert wird.

Entsprechend stimmen die Autor:innen in diesem Buch zur Behandlung traumatischer Belastungsfolgen auch darin überein, dem Beziehungsgeschehen in und außerhalb der Therapie zentrale Bedeutung für die psychotherapeutische Arbeit beizumessen. Auf der Basis dieses Grundpfeilers des

humanistischen Ansatzes richten sie ihren Blick auf die immer wieder erstaunliche Überlebenskraft und Kreativität der Betroffenen. Diese setzt bei der essenziellen Fähigkeit des Menschen und seines »social brain« an, auch bei großen Belastungen und Widrigkeiten dem Leben einen Sinn abtrotzen zu können. Für die psychotherapeutische Arbeit ist es hier wichtig, den Menschen »das grundlegende Vertrauen in andere Menschen wieder zu vermitteln und ihnen dabei zu helfen, wieder arbeits- und auch liebesfähig zu werden, sich lebendiger zu fühlen und eine selbstfürsorgende Beziehung zu sich zu haben«, wie es in [Kapitel 2.2](#) so treffend formuliert wird.

Diese Entfaltungspotenziale der traumatisierten Menschen sowie die Vorgehensweisen zu deren Förderung und Unterstützung werden für die vorgestellten Ansätze sowohl im theoretischen wie auch im praktischen Teil anschaulich dargestellt. Dabei werden auch die Missverständnisse beseitigt, aufgrund derer der Humanistischen Psychotherapie oft eine grundsätzliche Ablehnung von »Störungsorientierung« unterstellt wird. Denn selbstverständlich macht es Sinn, den leidenden Menschen mit dem Wissen von weit über hundert Jahren diagnostischer Diskurse für bestimmte Fragen – z. B. Bedarfsprüfung einer Kassenfinanzierung, Forschung, Groborientierung für Überweisungen – bestimmte Kategorien zuzuordnen. Damit ist aber der Mensch, der vor mir in der Therapie sitzt, nicht hinlänglich beschrieben. Denn es sind nicht »Störungen«, die Menschen haben, sondern Menschen, denen man Störungskategorien zuordnen kann – wie eben auch Geschlecht, Hautfarbe, Nationalität, Berufsgruppe usw. Eine adäquate Erfassung der Leiden dieser Menschen – auch wenn wir sie als »traumatische Phänomene« korrekt kategorisieren – bedarf aus humanistischer Perspektive einer verstehenden Diagnostik, die die Biografie und Entwicklung eines

Menschen samt seiner Umwelt lebens-, subjekt- und situationsnah erfasst. Diese Diagnostik ist prozessual orientiert und wirkt bereits als Intervention, sodass zwischen den beiden Prozessen nicht trennscharf zu unterscheiden ist, wie aus den Darstellungen in diesem Buch deutlich wird. Insgesamt wird gezeigt, wie der Therapieverlauf im humanistischen Ansatz als lebendiger und wechsellvoller Prozess mit mannigfaltigen Ansatzpunkten für gelungenere Bewältigungsformen zu sehen ist.

Über den gemeinsam verfassten theoretischen Teil und die vielfältig angelegten Falldarstellungen im praktischen Teil entsteht für die Leser:innen ein lebendiges und anregendes Bild von den Möglichkeiten, die humanistische Ansätze im psychotherapeutischen Umgang mit solchen Menschen bereithalten, deren Leiden wir durchaus angemessen mit dem Konzept »Trauma« beschreiben können. Das Buch zeigt in anschaulicher Weise, wie eine konsequente humanistische Herangehensweise an die Therapie solcher Leiden gelingen kann. Deutlich werden dabei einerseits die gemeinsamen Wurzeln und großen Übereinstimmungen in den essenziellen Fragen und Konzepten der hier vorgestellten Ansätze Humanistischer Psychotherapie, andererseits auch deren Ausdifferenzierung in unterschiedlich zentrierten Vorgehensweisen. Dies mag helfen, nicht nur innerhalb dieser psychotherapeutischen Grundorientierung die gemeinsame Arbeit über die unterschiedlichen Perspektiven der Ansätze weiter voranzutreiben, sondern vielleicht auch die in Deutschland erodierten Diskurse über Humanistische Psychotherapie insgesamt mit mehr Wissen und Fachlichkeit anzureichern.

Ich wünsche daher diesem Buch eine große Verbreitung mit entsprechender Aufmerksamkeit, sodass die Diskurse in unserer psychotherapeutischen Community durch diese Beiträge bereichert werden.

Prof. Dr. Jürgen Kriz

Universität Osnabrück

Einleitung

Silke Birgitta Gahleitner, Gerhard Hintenberger, Barbara Pammer

Wurzeln humanistischer Verfahren

Vor fünf Jahrzehnten (1962) gründeten Charlotte Bühler, Abraham Maslow und Carl R. Rogers die »Gesellschaft für humanistische Psychologie« – mit dem Ziel, dem analytisch-kausalen, mechanistischen Verständnis der damaligen Psychoanalyse und der reizreaktions-mechanistischen Basis des Behaviorismus eine »>dritte Richtung< oder >dritte Kraft<« (Kriz, 2014, S. 185) an die Seite zu stellen. Geprägt von Existenz- und Begegnungsphilosophie (vgl. u. a. den Dialog von Rogers u. Buber, 1957/1992), Phänomenologie und Humanismus ist der humanistische Ansatz neben naturwissenschaftlichen aber bereits durch weitreichende sozial- und geisteswissenschaftliche Überlegungen vor 1945 verwurzelt. Diese konnten jedoch wegen der nationalsozialistischen Vertreibung zentraler Vertreter:innen zunächst nicht in Deutschland Fuß fassen (Kriz, 2021). Aus dieser Bewegung ging eine große Zahl von Richtungen hervor. Neben der Personzentrierten Therapie sind dies u. a. die (Integrative) Gestalttherapie, die Logotherapie bzw. Existenzanalyse, das Psychodrama, die Transaktionsanalyse, humanistisch orientierte Körpertherapien und die Integrative Therapie. Allen gemeinsam sind das Verständnis einer wechselseitigen Bedingtheit von individueller, sozialer und gesellschaftlicher Entwicklung und das Prinzip der