



Brigitte Koch-Kersten

Personzentrierte Traumatherapie: Heilung durch Selbstbejahung

Asanger Verlag, 2021

288 Seiten, 29,80 €

ISBN: 978-3893346424

Neugier aufs Thema und Skepsis gegenüber dem Wort *Selbstbejahung* bezeichnen meine Ambivalenz, als ich das Buch zur Hand nahm. Es gelingt der Autorin eine minutiöse Hinleitung zu einem klar bestimmten Begriff der Selbstbejahung, den sie Jürg Hartmann zuschreibt. Damit war mein Verdacht bald entkräftet, mit *Selbstbejahung* bloß einem der modischen, oft oberflächlichen, Positiv-Worte begegnet zu sein.

Die ersten fünf der 17 Kapitel bieten einen Überblick über ätiologische Grundlagen von Traumafolgestörungen. Die Autorin entwickelt die Grundbegriffe ihrer therapeutischen Herangehensweise: *Fremd- und Selbstverneinung, Traumalüge, Abwehr, Widerstand, Überlebensmuster, Reinszenierung*. Der therapeutische Ansatz findet sich im sechsten Kapitel unter der Überschrift „Traumatische Verletzungen sind heilbar“. Trotz der Tiefe der herangezogenen Literatur – auch aus jüngster Zeit – erweist sich die Lektüre als leichtgängig, in verständlichen Schritten mit klar dargelegten Leitgedanken, auf dem Sofa sitzend, zu bewältigen. Der therapeutische Ansatz fußt auf personenzentrierter Grundhaltung. Der Clou liegt allerdings auf der Betonung der *positiven Aufnahme* der Überlebensmuster, Abwehr- und Widerstandskräfte, die Klientinnen gegenüber überwältigenden Gefühlen als Selbstschutz mobilisieren. Die beschriebene Klientin kann ihre Leistungen als Schutzmechanismen im Verlauf der Therapie erkennen und sie liebevoll beachten. Sie verharrt nicht in distanzierter gar bewertender Betrachtung. So kann der Schritt zur Selbstbejahung, zur unbedingten Annahme des gegenwärtigen Selbst in Gang kommen und ein Verhältnis zu vergangenen Verletzungen und anschließenden Fremd- und Selbstentwertungen gefunden werden. In zahlreichen, kurzen Fallbeispielen und auch Übungen für die Leserinnen werden die therapeutischen Wege ausgebreitet. Sie führen über Körperwahrnehmung zu Gefühlen, ihren Ursachen und Themen. Das Ziel ist dabei nicht das Ausagieren der nun bewusst wahrgenommenen befreiten Gefühle, sondern ihre Integration mit informiertem Denken im „Prozess der Selbstbefreiung“ bis hin zu transzendenter „Seinserfahrung“. Abschließend liefert die Autorin in drei Kapiteln eine übersichtliche Zusammenfassung und eine Reverenz an ihre Wurzeln im Werk von Carl Rogers sowie einen ausführlichen Fallbericht.

Ein Wermutstropfen ist für mich der durchgängige Gebrauch des „Wir“. Ja, wir sind es gewohnt aus der populär-psychologischen Literatur. Wir geben Aussagen damit den Klang von menschlicher Universalität. Und wir erzeugen damit ein Gemeinschaftsgefühl. Leider betreiben wir damit auch ungefragte

Inklusion mit manipulativem Beigeschmack. Alle drei Zusammenhänge sind zu kritisieren. Im hier anstehenden Zusammenhang ist es außerdem hinderlich bis verwirrend, die Unterscheidung der Perspektiven von Therapeutin, Klient, Autorin und Leser zu verlieren.

Das Buch ist im besten Sinne für die therapeutische Praxis geeignet. Es ist eine Ermunterung dazu, die Heilung von Klienten mit Traumafolgestörungen zu betreiben. Auch für meine psychosoziale Beratertätigkeit erkenne ich Gelegenheiten solche Prozesse zu unterstützen. Insbesondere die dargelegte Modellhaftigkeit der Fremdbejahung gibt mir gute Orientierung für die Begleitung im Alltag von Klientinnen. Die Übungen sind eine erläuternde Ergänzung im Gedankengang und von bleibendem Wert. Sie können immer wieder nachgeschlagen und vertieft werden und sind ein Werkzeug für die Praxis.

Die an geeigneter Stelle eingefügten Taxonomien von Störungsbildern mit ICD-10 und -11 Codes, Dissoziationsformen, Leidens-, Freude- und Schuldgefühlen, ein Glossar von Grundbegriffen, ein ordentliches Literatur- und Medienverzeichnis mit Hinweisen zum Weiterlesen sowie ein großzügiger Satzspiegel hinterlassen – über den überzeugenden Inhalt hinaus – den Eindruck von hochwertiger Autoren- und Verlegerschaft.

Thomas Esher