



Ein Weg Kinder und Jugendliche zu verstehen

Ressourcenorientierte Psychotherapie
und Pädagogik für Kinder, Jugendliche
und ihre Eltern

Mentalisierungsbezogen, neurobiologisch
fundiert, körper- und bindungsorientiert



Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Namen Feeling-Seen ist der Kerngedanke dieses Lösungsansatzes für Problemlagen von Kindern und Jugendlichen sowie ihrer Eltern bereits treffend beschrieben.

Es geht bei Feeling-Seen darum, dem Kind bzw. Jugendlichen innerhalb eines therapeutischen Prozesses zu ermöglichen, sich gesehen zu fühlen.

Dies gelingt vor allem durch die einladende offene Grundhaltung des Therapeuten sowie seine eigens geschulten Fertigkeiten, Emotionen und die in Sekundenbruchteilen über das Gesicht huschenden Affekte zu erkennen und das dabei erlebte Gefühl des Kindes/Jugendlichen passend zu benennen.

Gelingt dies, so fühlt sich das Kind bzw. der/die Jugendliche mit den wirklich erlebten Gefühlen genau verstanden und von dem Therapeuten richtig gesehen.



Durch die vertrauensvolle Atmosphäre und durch die Orientierung an ihren eigenen Gefühlen gelingt es den Kindern und Jugendlichen sehr rasch, mit therapeutischer Unterstützung zu ihren zentralen Schwierigkeiten und Nöten vorzudringen.

Dabei ergeben sich nicht selten ganz andere Problemstellungen der Kinder und Jugendlichen als zuvor von den Eltern oder anderen Beteiligten vermutet.

Zu dieser spannenden, häufig in unbekanntes Land führenden Reise mit oft überraschenden Wendungen will diese Broschüre einladen und damit zur Aufarbeitung und Lösung der Problemlagen des Kindes bzw. Jugendlichen ermutigen. Sie und Dich.

Michael Bachg

Angebote

- Psychotherapie mit Kindern/Jugendlichen und ihren Eltern
- Fortbildungen für Fachkräfte wie z.B. Psychotherapeuten, Ärzte, Berater, Pädagogen, Richter, Schulleitungen, Mitarbeiter/innen sozialer Dienste etc.
- Training u. Ausbildung in feeling-seen
- Inhouse-Schulungen



Grundannahmen

Feeling-Seen geht von der positiven Grundannahme aus, dass Menschen im Laufe ihres langen evolutionären Entwicklungsprozesses das genetische Wissen darüber erworben haben, wie Leben erfolgreich möglich ist und wie es gelingen kann.

Wir sind ausgestattet mit einem Sinn für Hoffnung, erwarten Glück, und es ist, als werde das Wissen darüber, wie die Welt sein sollte, von Generation zu Generation weitergegeben.

Der in Erziehungs- und Bildungsfragen weithin beachtete Neurobiologe Gerald Hüther beschreibt im Hinblick auf die Entwicklung des Gehirns und die Bedeutung psychosozialer Faktoren, dass das kindliche Gehirn für seine Entwicklung so viele Herausforderungen wie möglich braucht. Die Kinder dürfen an diesen Problemstellungen jedoch nicht scheitern und benötigen emotionale Sicherheit durch die Beziehung zu ihren Eltern.

Feeling-Seen zielt darauf ab, die Beziehungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen zu erhöhen, ihre Verbindung zu anderen und zu sich selbst zu stärken.



Nutzen und Ziele

Feeling-Seen zeigt Wege auf, wie es gelingt, Kinder und Eltern in Problemlagen zusammenzuführen, anstatt sie, wie teilweise üblich, in Formaten wie Kindertherapie und Elternberatung voneinander zu trennen.

In solchen Konstellationen begibt sich häufig der Therapeut in eine Schlüsselposition, da er der einzige ist, der sowohl die Perspektive des Kindes als auch die der Eltern kennenlernt und vor der Aufgabe steht, diese Perspektiven zu verbinden und wechselseitig zu vermitteln.

Die meisten Kinder und Jugendlichen, die mit Feeling-Seen behandelt werden, bevorzugen die Anwesenheit ihrer Eltern, wenn sie dazu befragt werden.

Ziel von Feeling-Seen ist es, das Kind bzw. den Jugendlichen, wenn möglich, in Gegenwart der Eltern mit dem eigenen inneren Erleben und der eigenen Perspektive auf das eigene Leben zu sehen und zu verstehen. So lässt sich herausfinden, was dem Kind fehlt, unter welchen unkontrollierbaren Grenzverletzungen es leidet oder wo es versucht, Rollen und Aufgaben, die im familiären Bezugssystem nicht ausgefüllt werden, ganz oder teilweise für sich selbst oder zum Wohl und zur Erleichterung anderer auszufüllen.



Löcher im familiären Rollensystem

Im zuletzt genannten Sinne versuchen Kinder zu früh zu helfen, d. h. in hohem Ausmaß Verantwortung für sich und andere zu tragen, noch bevor sie selbst als Kind in einer freundlich abhängigen Beziehung zu ihren Eltern ausreichend Gelegenheit hatten, die dafür notwendige Reife zu entwickeln.

Diese Kinder unterstützen ihre Eltern weit über das normale Maß hinaus in der Erwartung oder Hoffnung, ihren Eltern dadurch zu ermöglichen, ihre elterlichen Aufgaben ihnen gegenüber besser als derzeit ausfüllen zu können.

Kinder in solchen Familienkonstellationen wirken nach außen oft stark und erscheinen früh selbstständig. Sie werden in ihrem schwankenden Erleben zwischen ihrem Streben nach früher Autonomie einerseits und den eigenen Versorgungswünschen andererseits, oft nicht wahrgenommen.

Kinder versuchen z. B. den verbliebenen Elternteil nach einer Trennung zu trösten oder zu stabilisieren, indem sie ihm oder ihr Aufgaben abnehmen, sich etwa wie ein Elternteil um die übrigen Geschwister kümmern, sich darum bemühen, dem Elternteil den fehlenden Partner zu ersetzen oder eine Elternrolle für einen Elternteil einzunehmen.

Therapeutisches Ziel ist es, diese Tendenzen oder Fehlentwicklungen aufzuspüren und zu korrigieren. Dabei kommt es darauf an, dass Eltern ein Bewusstsein für diesen um ihre Entlastung bemühten Antrieb ihres Kindes entwickeln können. Eltern können bewusst und gezielt diese Tendenzen begrenzen, indem sie sich selbst in die Lage versetzen, Verantwortung zu übernehmen und ihre familiäre Rolle auszufüllen.



Die Anwesenheit der Eltern

Um die dafür notwendige Einsicht und Motivation der Eltern zu erreichen, ist ihre Anwesenheit während der therapeutischen Sitzungen von sehr großem Nutzen.

Sie werden so zu Augen- und Ohrenzeugen des therapeutischen Prozesses ihres Kindes, erleben diesen Prozess zum großen Teil als teilnehmende Beobachter mit und müssen nicht unmittelbar persönlich ihr Verhalten erklären oder rechtfertigen.

Es fällt Eltern leichter, auch in Konfliktsituationen mit ihrem Kind mitfühlend zu reagieren, wenn sie miterleben, wie es dem Kind mit der bestehenden Situation wirklich geht.

Zusammengefasst geht es darum, die basalen Entwicklungsbedürfnisse des Kindes zu befriedigen, sowie auch darum, wie Eltern konkret in die Lage versetzt werden können, diese Bedürfnisse ihres Kindes, z. B. nach Bestätigung, Unterstützung, Schutz oder Grenzen, zu erkennen und zu erfüllen.

Kinder brauchen das Lebensgefühl, dass ihre Eltern ihnen in ihrem eigenen Leben einen zentralen Platz einräumen. Dann fühlen sie, dass sie richtig sind und gewollt.



Interaktionen

Im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht die Qualität der Interaktionen zwischen Eltern und ihrem Kind. Diese Interaktionen können mit Hilfe von Feeling-Seen unter Einbeziehung aller Sinne verbessert werden, also auch auf körperlicher Ebene, z. B. durch passende oder vom Kind ersehnte Berührungen oder Körperkontakt.

Solche gelingenden Berührungspunkte, in denen Eltern das Gefühl erleben, wie es ist, in ihrem Kind ein wichtiges, ihnen jedoch bisher verborgen gebliebenes Verlangen zu stillen, sind auch für sie selbst und nicht nur für ihr Kind, eine beglückende Erfahrung, die Eltern und Kind nach der Therapiesitzung gemeinsam mit nach Hause nehmen.

Dieses Erlebnis kann die Beziehungen sowie den Umgang miteinander nachhaltig verändern. Rechtzeitiges Verstehen von Kindern und Jugendlichen ist das grundlegende Anliegen von Feeling-Seen. Es ermöglicht negative Beziehungsmuster und Lebensumstände zu erkennen und gezielt auf diese Einfluss zu nehmen.

Dadurch können Fehlentwicklungen frühzeitig korrigiert werden, bevor sich die erworbenen dysfunktionalen Schemata in Form psychischer Störungen im Erwachsenenalter manifestieren.



Therapeutischer Raum und Interventionstechniken

Unerlässlich für diese Form der körperorientierten Psychotherapie für Kinder bzw. Jugendliche und ihre Eltern ist eine sichere Atmosphäre, zu der durchweg der Therapeut selbst durch seine respektvolle, empathische und authentische Haltung allen Beteiligten gegenüber beiträgt.

Auf diese Weise entsteht ein therapeutischer Raum, in dem solche Prozesse möglich sind. Albert Pessó und Diane Boyden Pessó bezeichnen diesen Raum in ihrem Konzept der Pessó Boyden System Psychomotor (PBSP) als „Möglichkeitssphäre“.

Sie ist Ausgang und dauerhafte Grundlage für die Verwendung ausgefeilter Interventionstechniken, wie z. B. dem „Microtracking“, einer hoch spezialisierten Form des psychotherapeutischen Dialogs, in dem es darum geht, minutiös die gegenwärtigen Bewusstseinsinhalte des Patienten, d. h., seine Wahrnehmung, Emotion, Kognition und Handlung zu verfolgen.

Die im Gesicht und im Körper des Kindes oder Jugendlichen erkennbaren Emotionen werden durch die Benennung des Gefühls, welches das Erleben dieser Emotion treffend beschreibt, in sein Bewusstsein gehoben. Zentrales Merkmal dieser Sequenz von Emotion, Gefühl und Bewusstsein ist ihre Körperbezogenheit.



Ergebnis

Eltern können durch Feeling-Seen ihr Kind neu kennen- und besser verstehen lernen, dessen Entwicklungsbedürfnisse wahrnehmen und das eigene Interaktionsverhalten, sowie ihre Beziehung dem Kind gegenüber vertiefen.

Indikationen

Affektive Störungen, Belastungs- und Anpassungsstörungen, Verhaltens- und emotionale Störung mit Beginn in der Kindheit und Jugend (z. B. Störung des Sozialverhaltens, emotionale Störungen wie Ängste, Phobien, soziale Überempfindlichkeit), Bindungsstörungen, sowie aktuelle besondere psychosoziale Belastungen von Kindern und Eltern durch besondere Umstände (z. B. Trennung, Verluste, Erfahrungen, Körperliche Erkrankung, Streitbeziehungen mit Mitschülern und Lehrern, (Sündenbockzuweisung)).

Es ist für Therapeuten und Eltern häufig gleichermaßen beeindruckend, mitzuerleben, wie auf diese Weise die inneren Bilder der Kinder und Jugendlichen, ihre Emotionen und Gedanken sichtbar und hörbar werden.



Expertenmeinungen

„Von der PBSP-Öffentlichkeit unbeachtet gibt es im deutschen Sprachraum mit Feeling-Seen die vielleicht bedeutendste und segenreichste Erweiterung von PBSP.“

Prof. Dr.med. Dr.phil. Serge K.D. Sulz

Dipl.-Psych., Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Ehrenpräsident der Deutschen Ärztlichen Gesellschaft für Verhaltenstherapie DÄVT

“A lovely and effective application of PBSP principles and procedures for the field of parenting“.

Albert Pessa und Diane Boyden Pessa

Begründer von Pessa Boyden System Psychomotor (PBSP) - Psychomotor Institute, Boston, Massachusetts

„Es ist wirklich gut, was Sie da an emotionalen Prozessen ermöglichen und Sie dringen dadurch sehr schnell zum Kern der Problematik vor. Eigentlich sollte ein solches Vorgehen selbstverständlich sein. Aber dazu braucht man viel Mut und eine tief im Inneren verankerte empathische Haltung.“

Prof. Dr. Gerald Hüther

Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Universitäten Göttingen und Mannheim/Heidelberg



Kontakt

Michael Bachg

Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut,
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut,
Begründer von Feeling-Seen.

Psychotherapie, Supervision und Coaching.
Termine nach Vereinbarung: Tel. 0 54 05/ 6 16 92 64

Feeling-Seen Institut für Aus- und Fortbildung

Tel. 0 54 05/ 89 58 72

Postanschrift: Am Sunderbach 5, 49205 Hasbergen

eMail: assistenzen@feeling-seen.de

Internet: www.feeling-seen.de

Seminarräume: Nikloloai-Centrum Osnabrück

Kooperationspartner

- Psychomotor Institute, Boston, Massachusettes, USA
- CIP-Akademie, München
- Universität Osnabrück, Wissenschaftliche Evaluation
Prof. Dr. Jürgen Kriz
- EUPEHS Forschungsgesellschaft, München

Folgende Bilder wurden von der Bilddatenbank www.fotolia.com eingekauft:

Titelbild, links oben: © olly | Titelbild links unten: © Sabphoto |

Titelbild Mitte unten: © taramara78 | Titelbild rechts unten: © Westend61 |

Seite 4: © Robert Kneschke | Seite 6: © fresnel6 | Seite 8: © altanaka |

Seite 10: © Syda Productions | Seite 12: © pololia | Seite 14: © Photographee.eu |

Seite 16, links: © Westend61 | Seite 16, rechts: © Tomsickova | Seite 18: © ondrooo