

Feeling Seen als idealer Start einer Strategischen Jugendlichentherapie (SJT®)

Dirk Guggemos & Kimberly Feldt

Psychotherapie 2021, 26(1), 173–195

<https://doi.org/10.30820/2364-1517-2021-1-173>

www.psychosozial-verlag.de/psychotherapie

Zusammenfassung: Der Beitrag leistet einen Einblick in die praktische Arbeit einer verhaltenstherapeutischen Praxis. Die Verbindung zwischen Strategischer Jugendlichentherapie (SJT) und der Methode Feeling Seen ist primär, ein passendes Beziehungsangebot an Jugendliche und die Eltern zu gestalten, um eine Weiterentwicklung zu ermöglichen (dies ist die zentrale »therapeutische Metaaufgabe«). Die Entwicklungsphase, in der die Jugendlichen sich befinden, stellt für alle TherapeutInnen eine große Herausforderung dar. Wenn es uns als TherapeutIn gelingt, den Jugendlichen das Gefühl zu vermitteln, in Anwesenheit der Eltern, verstanden zu sein, dann sind die Jugendlichen eher bereit, Machtkämpfe aufzugeben, und Eltern sind bereit, empathischer zu (re-)agieren. Wir werden verschiedene Techniken und besondere Themen der Methode Feeling Seen erläutern und die praktische Arbeit am Anfang einer SJT mit Feeling Seen anhand von zwei Fallbeispielen verdeutlichen.

Schlüsselwörter: Feeling Seen, Strategische Jugendlichentherapie (SJT), Grundentwicklungsbedürfnisse, Microtracking, Antidotes, Omnipotenz, elterliches Empathievermögen

Einleitung

In der SJT, die sich schwerpunktmäßig mit der Beziehungsgestaltung und Gefühls- bzw. Bedürfnisregulation befasst, erscheint die Beziehungsgestaltung im Erstgespräch als besonders wichtig und exemplarisch für das weitere Vorgehen in einer niedergelassenen verhaltenstherapeutischen Praxis.

»... eine Reflexion dessen, was die Beziehungsangebote des Therapeuten bzw. dessen Antwort auf die Beziehungsangebote des Jugendlichen bzw. dessen Eltern bewirken können, ist als zentrale »therapeutische Metaaufgabe« zu sehen. Schon allein die Entwicklungsphase des Jugendlichen stellt eine enorme psychische Herausforderung an ihn bzw. an die Eltern dar und fordert Weiterentwicklung heraus.

Weiterentwicklung geschieht dabei einerseits auf Basis der mehr oder weniger funktional-adaptiven Beziehungserfahrungen in der Vergangenheit. Andererseits umgibt den Jugendlichen aktuell ein aktiver Beziehungskontext mit mehr oder weniger förderlichen bzw. symptomaufrechterhaltenden Beziehungserfahrungen« (Richter-Benedikt, 2015, S. 239).

Wenn Feeling Seen im Rahmen einer familientherapeutischen Herangehensweise als Methode eingesetzt wird, erleben sowohl Eltern als auch der/die Jugendliche Kooperation statt Machtkampf. In der Methode Feeling Seen besteht die Annahme, dass Kinder und Jugendliche von sich aus kooperieren wollen. Und auch im Einzelsetting erlebt der/die Jugendliche ein erwachsenes Gegenüber, das an seiner Erfahrungswelt in-

teressiert ist, mit ihm/ihr interagiert – und fühlt sich daher richtig gesehen und verstanden. Dieses Erleben erzeugt Erleichterung und Entspannung und erhöht die Motivation sowie das Interesse des/der Jugendlichen zur therapeutischen Zusammenarbeit (Bachg et al., 2016). In unserer Praxis finden wir die Herangehensweise mit Feeling Seen besonders wertvoll, weil das Miteinander in den Vordergrund rückt, statt das Augenmerk auf Dysfunktionalität, Symptomatik und Probleme zu legen.

Zusätzlich bietet Feeling Seen besonders hilfreiche Ansätze für die Zusammenarbeit mit den Eltern. Wenn die Eltern während des therapeutischen Prozesses anwesend sind, werden sie zu Augen- und Ohrenzeugen. Sie erleben diesen Prozess zum großen Teil als »teilnehmender Beobachter« mit und müssen nicht unmittelbar persönlich ihr Verhalten erklären. Danach fällt es Eltern leichter, auch in Konfliktsituationen mit ihrem/ihrer Heranwachsenden mitfühlend zu reagieren, wenn sie miterleben, wie es ihrem/ihrer Jugendlichen in der jeweiligen Situation wirklich geht. In der Praxis geht es darum, dass die Eltern die Grundentwicklungsbedürfnisse des/der Jugendlichen »besser« erkennen lernen, sowie auch darum, wie sie konkret in die Lage versetzt werden können, diese Grundentwicklungsbedürfnisse zu erfüllen (Seminarnotizen, 2018).

Die Methode Feeling Seen

Ausgehend von der Pessó Boyden System Psychomotor entwickelte Michael Bachg (2004) Feeling Seen als eigenständige Methode für Kinder, Jugendliche und Eltern. Während Bachg (2004, 2010; Bachg et al., 2016) in seinen Aufsätzen stets von Eltern-Kind-Interaktionen spricht, befassen wir uns in diesem Aufsatz mit dem Alters-

bereich Jugendlicher. Aus diesem Grund müssten wir im Folgenden eigentlich ausschließlich den Terminus »Jugendliche« verwenden. Innerhalb der wechselseitigen Beziehungslogik Eltern – Kind, Kind – Eltern gehen Kinder fortwährend davon aus, dass ihre Eltern immer ihre Eltern sind, und Eltern gehen fortwährend davon aus, dass ihre Kinder ihre Kinder bleiben, egal in welchem Alter. Wenn wir von Jugendlichen und Eltern sprechen, beziehen wir diese Beziehungslogik und die jeweilige biografische Entwicklungsperspektive aller Beteiligten mit ein. Das heißt, Jugendliche bleiben in den Augen ihrer Eltern immer ihre »Kinder«. In diesem Artikel beziehen wir stets die Beziehungsentwicklung mit ein.

Die Methode befasst sich mit den menschlichen Grundentwicklungsbedürfnissen nach: Zugehörigkeit (z. B. Bindung, emotionale Nähe), Nahrung (z. B. ausreichend versorgt werden, bei Jugendlichen Anerkennung, Selbstwertbestätigung), Unterstützung (z. B. beim Umgang mit Erfolgen und Misserfolgen und Hilfe, um eigene Ziele zu erreichen), Schutz (der eigenen Sensitivität, z. B. vor körperlichen und seelischen Verletzungen und Kränkungen), guter Begrenzung (z. B. im Umgang mit aggressiven und sexuellen Impulsen; Pessó & Boyden-Pessó, 1994).

Diese Grundentwicklungsbedürfnisse sind evolutionär erworben und biologisch grundgelegt (Pessó & Boyden-Pessó, 1994; Pessó, 2005; Bachg, 2004). Sie manifestieren sich in Form emotional induzierter Motorik auf der jeweiligen Entwicklungsstufe, welche eine Form darstellt, die eine Bedarfslage des Organismus kommuniziert. Am Beispiel der Nahrung wäre die Manifestierung des Bedürfnisses die zunehmende motorische Unruhe (Aktivität) des Säuglings, das Schreien und die Öffnung des Mundes in Erwartung, gestillt zu werden (Passform).

Passform im Sinne von Feeling Seen be-

deutet, dass die Bezugsperson das Bedürfnis oder das Gefühl des/der Jugendlichen (= Form) erkennen kann, richtig benennen kann und in der Lage ist, dem/der Jugendlichen die entsprechende, von dem/der Jugendlichen erwartete, Antwort zu geben (so braucht ein/e Jugendliche/r, wenn er/sie traurig ist, z. B. einfühlsamen Trost). Trost ist Befriedigung und das erzeugt Regulation der Affekte und Emotionen in Beziehung. Erntet der/die Jugendliche, wenn er/sie traurig ist, Gleichgültigkeit oder wird sogar belächelt, fühlt sich die Person nicht gesehen und nicht verstanden und die Emotionsregulation bleibt aus bzw. die Intensität der negativen Emotionen nimmt zu (Gegenform erzeugt Dysregulation).

Das heißt, dass die Selbstentwicklung des Kindes durch die Interaktionen mit den Bezugspersonen entsteht. Durch eine individuell ausreichend häufige, passformgenaue Beantwortung durch die Bezugspersonen entwickelt sich das »wahre« Selbst des Kindes bzw. Jugendlichen (Pesso & Boyden-Pesso, 1994; Pesso, 2005). Das wahre Selbst beschreibt das Potenzial, über das ein Mensch verfügt, wenn er/sie unter idealen Lebensbedingungen aufwachsen und sich entwickeln konnte (Pesso & Crandell, 1991). Das wahre Selbst entwickelt sich über drei Stadien der Bedürfnisbefriedigung (konkret – symbolisch – internalisiert) (Pesso & Boyden-Pesso, 1994, 2005; Höhne, 2009).

Interventionstechniken der Methode Feeling Seen

Microtracking

Jede beschriebene Interaktion begleitet der/die TherapeutIn durch das Microtracking (Bachg, 2004) als aufmerksames Zuhören und Wahrnehmen der Mimik, Gestik und Körperhaltung des Gegenübers. Wird eine

Emotion durch den/die TherapeutIn wahrgenommen, wird versucht, diese Emotion in ein subjektiv gefühlsmäßiges Erleben zu übersetzen und damit passend benannt unter Bezug der konkreten Situation oder Erfahrung des Gegenübers bei Verwendung der genauen Formulierung, die der Gesprächspartner selbst verwandt hat (Überprüfung der Richtigkeit). Dadurch wird mentalisierte Affektivität – im Sinne von Fonagy et al. (2008) ein Gefühl zu erleben, während man es reflektiert und darüber spricht – systematisch gefördert.

Bezeugen

Eine unabhängige, neutrale, fiktive Figur wird eingeführt, um dem/der Jugendlichen zu helfen, sich der Gefühle bewusst zu werden, wie er/sie diese, damals zum Ursprungszeitpunkt seiner/ihres Problems, erlebt hat (Pesso & Boyden-Pesso, 1994; Höhne, 2009). Diese externe Figur versucht das Gefühl passend zu benennen und mit dem Kontext wortgenau zu verknüpfen. Gelingt dies, fühlt sich der Gesprächspartner in der Zusammenarbeit mit dem/der TherapeutIn richtig gesehen und verstanden.

»Dieses Erleben erzeugt Erleichterung und Entspannung. [...] Bleibt die bestätigende Reaktion des Gegenüber aus, so zeigt dies an, dass entweder die Benennung des Gefühls durch den Therapeuten/In nicht passend war oder der auslösende Kontext nicht präzise, d. h. [nicht] wortwörtlich wiedergegeben wurde. In diesem Fall wird der gemeinsame Suchprozess so lange fortgesetzt, bis das Gegenüber die Aussage als zutreffend erlebt« (Bachg et al., 2016, S. 153).

Innere Stimmen

»Innere Stimmen« sind eine Möglichkeit, Kognitionen, persönliche Verhaltensgrund-

sätze oder auch Befürchtungen des/der Jugendlichen zu verbalisieren (Höhne, 2009). Die sogenannten »Inneren Stimmen« oder »inneren Überzeugungen« sind vergleichbar mit der Überlebensregel (Sulz et al., 2010) und haben die Funktion, den Umgang mit negativen Emotionen zu regulieren, die aus Erinnerungen an sehr negative Erfahrungen und Erlebnisse resultieren (z. B. »Meine Eltern haben doch meistens recht.« oder »Das Leben ist kein Wunschkonzert«; s. Fallbeispiele unten).

Umkehrung

Da, wo der/die TherapeutIn im Erstgespräch bei seinem/ihrer Gegenüber die emotional höchste Ladung wahrnimmt, bildet sich das »Dilemma im scheinbaren Hier und Jetzt« (Seminarnotizen, 2020) ab. Schon eine einfache Umkehrung im Sinne einer Passform (z. B. eine gemeinsame Erfindung einer sogenannten idealen Schule, die erst um 11.00 Uhr beginnt ...) kann in einem ersten Schritt hilfreich sein, um ein besseres gemeinsames Verständnis für dahinter liegende Bedürfnisse des/der Jugendlichen zu entwickeln.

Antidotes

Antidotes (sogenanntes »Gegengift«) von Pesso und Perquin (2008) werden als Passform für ein von den primären Bezugspersonen nicht adäquat beantwortetes Bedürfnis eingesetzt.

»Ziel ist es, negative Affekte zu reduzieren und neue Repräsentanzen therapeutisch zu entwickeln. Dazu werden gemeinsam mit dem Jugendlichen in der Phantasie ideale Betreuungspersonen entwickelt, die das Bindungsverhalten des Jugendlichen seiner Bedarfslage entsprechend beantworten würden, bzw. in der Vergangenheit beant-

wortet hätten. Damit soll die Affektregulierung gefördert, das innere Arbeitsmodell auf der Grundlage dieser Erfahrung modifiziert und die Mentalisierungsfähigkeit gestärkt werden. Dies geschieht mit der Absicht, das Beziehungsverhalten zu verbessern. Grundlage dieses Vorgehens ist die Erkenntnis, dass Menschen für eine neue Erfahrung nicht die Realität brauchen, sondern ein Bild von der Realität ausreicht. Die idealen Betreuungspersonen werden zusammen mit dem Jugendlichen erfunden und mit dramaturgischen Mitteln so in Szene gesetzt, dass es dem Jugendlichen ermöglicht wird, eine befriedigende Beziehungserfahrung zu erleben, die Verständnis und Intersubjektivität erfahrbar macht« (Bachg et al., 2016, S. 153–154).

Besondere Themen der Methode Feeling Seen

Omnipotenz

Im therapeutischen Alltag begegnen wir oft Jugendlichen, die nach eigener Ansicht »keine Therapie brauchen« und »alleine« am besten klarkommen. Die Herausforderung, wie wir diese Jugendliche erreichen können, gelingt oft mit einem Verständnis von Omnipotenz.

Übernimmt der/die Jugendliche zu früh in seiner Kindheit eine erwachsene Rolle, kann dies negative Konsequenzen für seine/ihre eigene Entwicklung haben (Pesso, 2005). Zum Beispiel wenn der/die Jugendliche die Rolle des Vaters übernimmt und die grundlegenden Bedürfnisse der Mutter befriedigen will, so wird sich die Fähigkeit des/der Jugendlichen vermindern, die Befriedigung seiner/ihrer eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen (Pesso, 2005). Im Allgemeinen müssen die Grundentwicklungsbedürfnisse zuerst von jemand anderem

– konkret und symbolisch – und anschließend selbstständig befriedigt werden, damit sich die Selbstständigkeit und Autonomie einer Person entwickeln kann (Pesso & Boyden-Pesso, 1994; Pesso, 2005).

Wird dieser Prozess gestört durch Defizite in der gesunden Entwicklung von Grundbedürfnissen (z. B. durch Vernachlässigung: »Ich werde mein eigener Vater.«), Traumatisierung (z. B. grenzenloses Ausagieren von Wut oder Sexualität, alternativ sich zu verschließen, um dadurch die Kontrolle zurückzuerlangen) und »Holes in Roles« bzw. Löcher im Rollengefüge (s. unten), indem ein Kind frühzeitig Sorge für andere und deren Bedürfnisse übernimmt, kann das Kind die Fähigkeit, eigene Interessen (z. B. die Befriedigung eigener Bedürfnisse zu verfolgen) nicht adäquat ausbilden. Darum fällt es dann dem/der Jugendlichen schwer, sich von jemand anderem versorgen oder helfen zu lassen (Bachg, 2018).

Holes in Roles (Löcher im Rollengefüge)

Das Konzept von Holes in Roles hilft uns, Defizite in Entwicklungsprozesse zu verstehen. Kann ein/e Jugendliche/r eine an sich stimmige Antidote nicht annehmen, ist dies ein möglicher Hinweis auf eine Lücke im Familiensystem. Der Jugendliche nimmt den Platz des fehlenden Mitglieds ein (z. B. des Vaters) bei viel Mitgefühl mit einem anderen unterversorgten Familienmitglied (z. B. der Mutter; s. oben, sowie im Fallbeispiel 2; siehe unten).

Integration der Eltern

»Oppenheim und Koren-Karie (2009) betonen in ihrem Konzept des reflexiven Empathievermögens von Eltern, dass Eltern nur dann feinfühlig auf die Signale ihres Kindes reagieren können, wenn sie auf

mentaler Ebene in der Lage sind, die Welt durch die Augen ihres Kindes wahrzunehmen und sich in ihr Kind hineinzusetzen. Das reflexive Empathievermögen der Eltern ist häufig durch eigene Belastungen, wie z. B. Probleme am Arbeitsplatz, Probleme in der Partnerschaft, Versorgung von Angehörigen, Zeitdruck etc. verringert. Auch durch solche Belastungen wird die Möglichkeit eingeschränkt, unterschiedliche Motive oder Erklärungen für das kindliche Verhalten heranzuziehen bzw. zu erkennen, wie wichtig es ist, diese zu benennen« (Bachg et al., 2016, S. 154).

Die Pubertät und das frühe Erwachsenenalter, eine Herausforderung für sich, werden durch den raschen Wandel und sich schnell verändernde Lebensumwelten zunehmend schwieriger. Eltern verstehen die Lebensumwelt ihrer Jugendlichen und die Jugendlichen die Lebensumwelt der Eltern nur schwer.

Begleiten Eltern den Prozess im Feeling Seen und erleben mit, dass das Bedürfnis des Jugendlichen durch eine Passform stimmig beantwortet wird, dann spüren sie bei ihrem Kind eine intensive Erleichterung, die häufig in Trauer umschwenkt. Das elterliche Empathievermögen wächst. Der/Die Jugendliche erkennt jetzt, was er/sie in der Realität wirklich vermisst bzw. was ihm/ihr fehlt. Diesen Prozess bezeichnen Pesso und Perquin (2008) als »Relief-Grief-Cycle«.

»Eltern können so leichter eine neue Perspektive zu ihrem Kind, zu seinem Erleben und den Motiven seines Verhaltens einnehmen, da nun der funktionale Aspekt des Symptoms auch für sie unmittelbar erkennbar wird. Auf diese Weise verstehen auch die Eltern die psychische Störung ihres Kindes im Lichte eines entwicklungspsychopathologischen Zusammenhangs und erkennen sich selbst als bislang uninfor-

mierte Beteiligte an dieser Entwicklung, was oft mit Bedauern und Sympathie für das eigene Kind einhergeht. Dadurch fühlt sich das Kind verstanden von seinen Eltern, was erneut den beschriebenen Relief-Grief-Cycle auslösen kann« (Bachg et al., 2016, S. 155).

Jetzt erfragen wir beim Jugendlichen, ob er sich auch eine körperliche Passform wünscht und wenn ja, wie diese aussehen kann, zum Beispiel in den Arm genommen zu werden von einem oder beiden Elternteilen, um die neue Erfahrung auch passformgebend körperlich zu verankern.

»Die Feeling Seen Haltung in Bezug auf die Eltern ist stets wertschätzend. Eltern agieren aus einem angeborenen Fürsorgesystem. Wir unterstellen eine gute Absicht und versuchen das »Weltkonzept« der Eltern zu verstehen. Strategisch geht es darum, gemeinsame Ziele zwischen Eltern und TherapeutIn im Hinblick auf die weitere Entwicklung des Jugendlichen wahrzunehmen und explizit zu vereinbaren« (Seminarnotizen, 2020).

Das Feeling-Seen-Konzept geht von einer gemeinsamen ersten Stunde aus und einer direkt nachfolgenden Stunde für die Eltern, die wir Teaching nennen. Inhalt dieser Stunde sind die Methoden, unter anderem eine Einführung in das Konzept der Grundentwicklungsbedürfnisse und ihre Befriedigung durch passformgebende Bezugspersonen. Wo es angebracht erscheint, wird den Eltern ein Coaching angeboten als Anwendung der Methode im konkreten Alltag als bessere Passformgeber.

»In den Formaten Eltern Teaching und Eltern Coaching wird nicht vornehmlich prozessorientiert gearbeitet. Das Microtracking so wie die Antidotes werden, wenn

überhaupt, nur zwischendurch explizit eingesetzt. Die Gesprächsführung besteht stattdessen aus einer lediglich impliziten Anwendung beider Techniken, d.h. sie werden von dem/der TherapeutIn zwar gedacht und visualisiert, jedoch lediglich implizit im Gesprächsverlauf berücksichtigt. So wirken die Elterngespräche in diesen beiden Formaten ähnlich wie bereits bekannte Elterngespräche« (Seminarnotizen, 2020).

Den Eltern wird darüber hinaus, soweit es für die Jugendlichentherapie von Nutzen oder sogar notwendig erscheint, eine »therapeutische« Einheit zum Beispiel in Bezug auf Übertragungen auf ihr Kind oder »innere Stimmen« angeboten.

Die Anwendung der Methode Feeling Seen

In einer niedergelassenen verhaltenstherapeutischen Praxis ist es oft nicht der/die Jugendliche selbst, der/die den Erstkontakt herzustellen versucht. Meist ist es ein Elternteil, der diese Aufgabe für den/die Jugendliche übernimmt. Um den verschiedenen Bedürfnissen gerecht zu werden, informieren wir die Eltern oder den/die Jugendliche/n selbst, falls er/sie den Kontakt herstellt, über die verschiedenen Möglichkeiten eines Erstgespräches. Feeling Seen ist auf unserer Homepage erklärt und wird mit zwei Möglichkeiten angeboten. Entweder der/die Jugendliche kommt alleine zum Erstgespräch oder aber ein oder am besten kommen beide Elternteile mit dazu und fungieren als »teilnehmende Beobachter«. Letztendlich soll der/die Jugendliche die Entscheidung ob mit oder ohne Eltern selbst treffen.

Entscheidet sich der Jugendliche dazu, mit seinen Eltern zum Erstgespräch zu

kommen, bieten wir mit dem Einverständnis des/der Jugendlichen eine direkt nachfolgende Sitzung für die Eltern an, um über die vorhergehende Stunde zu reflektieren, und es erfolgt ein Teaching der Eltern in Bezug auf Grundentwicklungsbedürfnisse und Form-Passform als theoretischer Hintergrund im Feeling Seen. Entscheidet sich der/die Jugendliche dagegen, akzeptieren wir dies, arbeiten daran, dass der/die Jugendliche versteht, dass es wichtig sein kann, die Modifikation der Interaktionen der Eltern in Richtung Form-Passform mit ihrem/ihrer Jugendlichen anzustoßen.

Die Diskussion um die Anwendung der Methode Feeling Seen ist der erste Schritt der Kontraktbildung, der laufend durch Rückfragen (... ist es für dich in Ordnung, wenn ich ein bisschen über die Theorie erzähle? ...) fortgeführt wird.

Rahmenbedingung für die Arbeit mit Feeling Seen: Möglichkeitssphäre schaffen

Um in die Rolle des Beobachters zu schlüpfen, müssen wir uns als TherapeutIn Zeit lassen. Das Ziel ist es, eine rezeptive Haltung einzunehmen und ganz in die Wahrnehmung des Gegenübers gehen zu können. Die rezeptive Haltung ist nicht interpretierend, nicht paraphrasierend und nicht lösungsorientiert. Dadurch ist es (besser) möglich, die Bilder des Jugendlichen im Bewusstsein des/der TherapeutIn entstehen zu lassen und die individuelle Bedeutung dieser erinnerten Bilder durch genaue Beobachtung der Augen, Mimik, Stimme und Körperhaltung des/der Jugendlichen abzulesen. Es geht darum, zu verstehen. Verstehen ist nicht immer gleichzusetzen mit Gutheißen. Darauf baut das Microtracking auf (Bachg, 2018). Die innerliche therapeutische Haltung ist durch eine »Du kannst so bleiben wie du bist«-Einstellung

gekennzeichnet, in der der/die TherapeutIn keine Veränderungserwartungen an den/die Jugendliche/n hat. Diese Haltung erleichtert es gerade Jugendlichen, Neugier und Motivation für eine therapeutische Zusammenarbeit zu entwickeln.

Fallbeispiel 1

(KM = Kindesmutter, T = TherapeutIn, S = Abkürzung des Vornamens des Jugendlichen)

Die Anwendung von Feeling Seen in den ersten zwei Sitzungen einer kognitiven Verhaltenstherapie mit einer 17-jährigen Jugendlichen.

Vorinformationen wurden durch die telefonische Anmeldung und den Anamnesebogen gesammelt. Die Patientin lebt mit ihrer Mutter (Mittelschullehrerin), Vater (Gymnasiallehrer) und Schwester (+3 J.) zusammen. Die Patientin besucht die zehnte Klasse einer Realschule für Mädchen.

Die KM berichtete: Die Tochter habe selber seit zwei bis drei Jahren darum gebeten, eine Therapie zu machen, sie wollte aber ihr nicht genau sagen warum. Aktuell könne sie in der Nacht schlecht schlafen; sie sage, dass sie sich permanent Gedanken mache; S. schreibe »Tagebücher« mit sehr negativen Gedanken (auch Selbstmordgedanken). Weiter berichtete die KM: S. habe in der Schule oft – auch in Prüfungen – Blackouts, obwohl sie den Stoff kann. Sie sei oft am ganzen Körper verspannt mit starken Rückenschmerzen.

Der KV berichtete: Als Kind sei S. kreativ, »präsent«, mutig, angenommen und »cool« gewesen. In der dritten Klasse wollte sie nicht mehr bei Freundinnen übernachten und im Schullandheim habe sie sich abholen lassen. Mit elf bis zwölf Jahren sei sie unsicherer geworden (»Was

denken die anderen?«). Vor zwei Jahren sei sie nach Frankreich gefahren, um einen Schulaustausch mitzumachen. Am Anfang habe sie starkes Heimweh bekommen, insgesamt sei es aber eine »gute Erfahrung« gewesen.

Seit circa zwei Jahren habe S. PMS-Beschwerden, die Symptome seien seit der Einnahme der Pille etwas besser geworden. S. wurde zum Ersttermin in meiner Praxis von ihrer Mutter begleitet. Sie wirkt erleichtert, mit einer Therapie beginnen zu können.

S. berichtete, dass sie viel aufschreibe und dass keiner sie wirklich kenne. Weiter erzählte sie, dass sie mit elf bis zwölf Jahren Interesse an Mädchen entwickelt habe. Sie habe ihre langen Haare kurz abschneiden lassen. Danach sei sie fünf Mal zusammengeschlagen und als »Scheiß-Lesbe« beschimpft worden. Darüber habe sie mit ihren Eltern nicht reden wollen. Es gebe eine große Diskrepanz zwischen dem, wie sie sich zeigt (»Öffentlichkeitsperson« sei immer gut gelaunt und locker drauf), und dem, wie sie ist (»wirkliche Person« mit starken Stimmungsschwankungen). Sie fühle sich nicht verstanden, auch nicht von ihren Eltern. S. habe gelernt, ihre Bedürfnisse hinten anzustellen, nicht aufzufallen und keine Probleme zu machen. Als es nicht mehr ausreichte, Tagebuch zu schreiben, habe sie einen Suizidversuch (Alkohol und Schlaftabletten) unternommen, und sie ritze sich.

Auffällig hohe Summenwerte für die Depressionsskala (BDI-II = 32–36) wurden gemessen. Die Ergebnisse von FAIR-2 waren im Durchschnittsbereich und die TAP (mit Medikation) zeigte auffällig niedrige Werte für Alertness (T-Wert = 26–32). Im FEEL-KJ liegen die adaptiven Strategien im Durchschnittsbereich; alle maladaptiven Strategien (u. a. Aufgeben, Rückzug, Selbstabwertung) für Wut, Angst und

Trauer sind auffällig hoch ausgefallen. Eine medikamentöse Mitbehandlung erfolgt mit Fluoxetin (20mg) und Doxepin (25mg).

Diagnosen Achse I: F93.8 Emotionale Störung mit Depression, Suizidalität und selbstverletzendem Verhalten (Ritzen) des Jugendalters. Achse II: F81.0 Lese-Rechtschreib-Störung.

Vorrangige Therapieziele sind zunächst Unterstützung der psychischen Stabilisierung durch das Gefühl, verstanden zu werden (Methode Feeling Seen). Weiter eine Besserung der begleitenden (Angst- und) depressiven Symptomatik, die zum selbstverletzenden Verhalten führt. Weiterhin Aufbau von Selbstwert, Selbstsicherheit, sozialer Kompetenz und Sicherheit in realen Stresssituationen sowie Psychoedukation über psychosexuelle Entwicklung.

Der individuelle Behandlungsplan basiert auf laufenden bedingungsanalytischen Gesprächen unter dem Blickwinkel der Lerntheorie sowie der Erarbeitung und Validierung eines individuellen lerntheoretischen Störungsmodells. Die Elternsituationen zielen darauf ab, ein Verständnis der aufrechterhaltenden Bedingungen zu gewinnen sowie Elternkompetenzen zu entwickeln, um die Machtkämpfe mit S. zu reduzieren (die Eltern durch die Methode Feeling Seen als empathische Passform-Gerber zu unterstützen).

Aktuelle Thematik für die Methode Feeling Seen bei Therapiebeginn

Laut Angaben von S. gebe es zu Hause oft Streit. Grundsätzlich fühle sich S. geliebt und akzeptiert, aber sie fühle sich von ihren Eltern überhaupt nicht verstanden. Zu oft sagen sie »Nein!«, wenn sie mit ihren Freunden abhängen möchten. Zu oft sind ihre Eltern misstrauisch, wenn sie spät nach Hause kommt, da sie den Bus gerade verpasst hat, oder wenn sie kein Netz hat.

Die Eltern machen sich sorgen, dass S. den Schulabschluss nicht schafft, und darum sagen sie so oft »Nein!«.

Kontext: 1. Sitzung S. + KM (der KV war verhindert), die Woche darauf ein Elterntermin.

Sitzung 1: Jugendliche mit KM

T: Ich möchte ein Angebot machen, wie wir die Sitzung heute und nächste Woche gestalten können. Sie sind hierhergekommen, weil es irgendwie nicht so läuft, wie du oder deine Mutter meinen, wie es laufen soll. Was das »es« ist, möchte ich verstehen. Im Rahmen der Feeling-Seen-Methode haben wir Möglichkeiten, die Dinge besser zu verstehen. Feeling Seen wird übersetzt als »gesehen werden«. Heute möchte ich, in Anwesenheit von Ihnen, verstehen, was S. beschäftigt. Ist das bis jetzt verständlich? (Feeling Seen: Einführung 1. Kontraktbildung)

KM: Jaaa. (S. nickt).

T: Jeder Mensch, in jeder Phase des Lebens, hat bestimmte Bedürfnisse. Als Baby ist es relativ einfach, das Bedürfnis zum Beispiel nach Nahrung mit Stillen zu befriedigen. Wenn dies geschieht, geht es dem Baby richtig gut, es entspannt sich. Im Jugendalter ist es manchmal nicht ganz offensichtlich, was fehlt. Das ist die Arbeit, die wir heute vor uns haben. Wenn Eltern versuchen zu verstehen, dann können sie die richtige Passform geben, und dann geht es dir, S., auch besser. So sehen wir die Aufgabe von Eltern: Passform-Geber zu sein. Sollen wir dann die Methode Feeling Seen anwenden? (Kontraktbildung)

KM: Was muss ich also machen?

T: Sie sind hier als wichtige teilnehmende

Beobachterin. Ich bitte Sie, diesen Prozess zu beobachten. Natürlich können Sie Fragen stellen und Ihre Meinung äußern, aber ich werde die meiste Zeit mit S. arbeiten. Alle Ihre Fragen und Anliegen besprechen wir zusammen nächste Woche. Ist das für Sie in Ordnung? (Kontraktbildung)

KM: Ja, das geht (sie lehnt sich zurück).

T: (an S. gerichtet) Kannst du mir sagen, was dich im Augenblick beschäftigt?

S: Es gibt jetzt nicht so eine bestimmte Sache irgendwie, aber ich merk auf jeden Fall, wie ich total ... ähm ... mit der Schule halt einfach meine Probleme hab, weil ich einfach den Sinn so hinter vielen Dingen nicht seh, so, warum ich jetzt in der Schule sitz, während ich irgendwas anderes grad machen könnte oder so ... es fällt mir eben total schwer, mich dann halt auch hinzusetzen und dafür zu lernen. Also jetzt bei Dingen, die mich interessieren, okay aber eben es gibt halt so viel Stoff, den ich niemals in meinem Leben wieder brauchen werd, den wir in der Schule lernen. Es is halt für mich einfach extrem schwer ... dann ... so Zeit damit so zu verschwenden, weil ich mir dann halt eben ... wir ham nur so ein Leben eigentlich und irgendwie so viele Jahre dann damit zu verschwenden, auf irgendwas zu lernen, um sich dann in den Kasten zu schieben, das fällt mir halt einfach extrem schwer. (S. schaut zu KM.)

T: Hmm. Ich versuche das genau zu beschreiben. Wenn hier im Raum jemand wäre, der dir und mir sagen könnte, wie es dir geht, der würde sagen: Wie schwer es dir fällt, Dinge zu lernen, die du nie im Leben gebrauchen wirst. Damit verschwendest du viel Zeit. Ist das richtig? (Bezeugen)

S: Ja, eben.

T: ... und ... wie missverstanden du dich fühlst? ... (Microtracking)

S: ... weil meine Eltern, ja beide Lehrer sind ... (S. schaut zu KM.)

T: Genau, und dass die damit nicht einverstanden sind, dass du nicht genug lernst?

S: Ja, ein Schulabschluss braucht man für alles in seinem Leben, wenn du deinen Abschluss nicht hast, dann hast du sozusagen nichts in deinem Leben, so, ist halt so.

T: Okay. Und wie ist das dann? ... Macht es dich sauer oder bist du genervt, wenn du von deinen Eltern hörst »Ohne deinen Abschluss hast du nichts im Leben«? (Innere Stimme)

S: Ich weiß nicht, das ist wie so ein innerliche ... also irgendwie ... ich merk, wie ich mit meinen Eltern rede, also jetzt nicht nur bei dem Thema auch, auch bei vielen Dingen ... ähm ... und es kommt halt immer dieses »ich bin erwachsen, ich hab schon alles erfahren, ich hab schon alles erlebt« kommt halt immer durch. Und das macht mich halt einfach extrem ... ich kann das Gefühl gar nicht beschreiben, weil des einfach so ... das ist so ne Mischung zwischen irgendwie, irgendwie wütend aber irgendwie hinterfrag ich auch die Wut, weil ich mir denk ... irgendwo stimmt's ja, was sie sagen ... aber ... dann ... bin ich auch irgendwie total traurig gleichzeitig, weil ich einfach ... also des ist wie so'n Vulkanausbruch wo ich immer genau auf dieser Grenze bin losbrodelt, aber noch nicht ... so ... ausbricht ... und das ist halt nur so, dass ich ... äh ... ich kann's halt wirklich nicht beschreiben, weil's einfach so ne Mischung ist aus ganz vielen Gefühlen, die dann alle zusammen, irgendwo bin ich

dann enttäuscht, irgendwo bin ich halt wütend, irgendwo bin ich traurig ... ähm ... weil ich mir halt einfach denk ich würd selber gern meine Erfahrung machen so ...

T: Ja. Ich probiere was aus und du kannst mich korrigieren.

S: Ja.

T: ... wie wütend, traurig und enttäuscht du bist. Und du merkst in dir, dass ein richtig heftiger Gefühlsball aufkommt, wenn du mit deinen Eltern diskutierst und die sagen dir »Wir wissen es besser als du, hör mal zu, Schule ist wichtig, du musst deinen Abschluss machen« ... (Microtracking)

S: Und sie meinen es dabei ja nur gut.

T: Genau, und dann weißt du auch gleichzeitig, ja, dass die es gut mit dir meinen. Ich frage mich, ob du weißt, was du dann brauchst? ... (Keine Reaktion von S.) ... So wie es jetzt abläuft, fühlt es sich für dich nicht richtig an? Ist das so? (Fragen nach dem fehlenden Grundbedürfnis)

S: Ja.

T: Ja, okay.

S: Das ist ja das Problem, dass es einfach direkt immer laut ist. Also es ist so ... also meine Eltern sagen dann immer »Nein, das ist kein Streit« wenn ich zu ihnen sag »Schau, wir streiten grade, ohne dass ihr es merkt«, so und für mich fühlt sich's einfach an wie'n Streit, weil ich bin wirklich so ... so überall Brust total angespannt, das ist dann immer, aber ich würde jetzt nicht anfangen zu weinen, sondern eher so, dass ich dann wütend werde, so ... ähm ... und des ist dann immer an dieser Grenze ... ähm ... wo ich halt einfach nur denk, es hat keinen Grund, dass wir so jetzt miteinander reden, man kann genau das gleiche Thema jetzt auch einfach nur ruhig

- miteinander besprechen, aber jeder wird dann lauter als der andere, dann werd ich natürlich auch lauter, aber wenn ich dann lauter werd, krieg ich wieder den Anschiss.
- T:** ... wie traurig und wütend du bist, wenn du daran denkst, dass ihr wieder streitet. ... und wie du die Anspannung in der Brust spürst ... (Microtracking)
- S:** Ja. Wo ich dann zu ihnen sag »Aber ihr seid doch die grade, die von Anfang an laut reden«, also vor allem meine Mutter, die redet sehr schnell sehr laut und sehr ... mmm ... wertend ... wo ich von Anfang an sage, diese Diskussion hätten wir gar nicht starten müssen, das ist komplett unnötig grade, weil das ist überhaupt nicht der Punkt, auf den ich rauswollte, ich hab meistens ja komplett die gleiche Meinung wie sie, aber sie sagt dann auf so ne Art und Weise, dass es dann gegen mich geht und ich steh dann halt so, das war überhaupt nie das, was ich sagen wollte, so, ich wollte genau das Gleiche sagen und des ist halt dann immer total ...
- T:** Genau, so das ist dann auch das, was dich so wütend und traurig macht, wenn alles plötzlich gegen dich gerichtet ist? (Microtracking)
- S:** Ja, vor allem, weil es ist so wie unverstanden, aber ... extra so und es ist halt jedes Mal das Problem dann.
- T:** Okay und das ist vielleicht für uns dann auch ganz wichtig, das ist dann kein neues Thema für dich.
- S:** Ja, definitiv nicht.
- T:** Das ist dann auch so, dass du dich nicht verstanden fühlst. Ist das so?
- S:** Ja.
- T:** Also, dass deine Eltern schon gute Absichten haben und Ideen haben, aber ...
- S:** Definitiv. (S. schaut zu KM.)
- T:** ... die verstehen dich nicht.
- S:** Ja.
- T:** Wie klar du dir darüber bist, dass deine Eltern schon gute Absichten und Ideen haben, aber dich nicht verstehen. (Microtracking)
- S:** Ja.
- T:** Sollen wir probieren herauszufinden, was du brauchst? ... wenn es ideale Eltern gäbe, die es so machen würden, wie es für dich richtig wäre?
- S:** Wie geht das?
- T:** Wir gehen von der Theorie her aus, dass Worte bei uns auch ganz viele Bilder ...
- S:** Ja.
- T:** ... ganz viele Situationen, ganz viel Information abrufen können. Wenn deine idealen Eltern hier wären und wenn ich denen meine Stimme gebe, dann würden die sagen: »S. ... ähm ... wir würden versuchen, dich zu verstehen und nicht immer so schnell einen Streit anzufangen.« (Umkehrung)
- S:** Das ist halt so noch mal was, das ist halt ein so'n Satz, das klingt dann gut, aber das ist halt so ...
- T:** Ja?
- S:** Aber im Endeffekt ist es dann am Ende immer wieder das Gleiche so. Weil diesen Satz geben sie ja von sich, deswegen ist es für mich einfach schwer, dass sich so vorzustellen. Ich mein, sie sagen das schon, aber in der Situation ist es einfach so, sie können es nicht. Und das merk ich ja selber. Das ist ihre Meinung und das ist meine Meinung. Natürlich gerät man dann aneinander ...
- T:** Mhm.
- S:** ... ähm ... aber des ist so, sie können es nicht akzeptieren, dass ich ein eigener Mensch bin.
- T:** Ja. Ich finde es gut, wie du mich korrigierst. Dann probiere ich es noch mal.

Das heißt dann ... »Wenn wir deine idealen Eltern wären, dann würden wir wirklich ernsthaft versuchen, dich zu verstehen, und könnten es akzeptieren, dass du ein eigener Mensch bist.« (Umkehrung)

S: Ja. Das wäre es auf jeden Fall ... einfach dieses »wirklich ernsthaft versuchen« war grade wirklich das, was es so mehr gemacht hat, fand ich jetzt ...

T: Aha.

Ende der Abschrift.

Sitzung 2: Elterntermin mit KM – Teaching

Allgemein war das Ziel der Sitzung, eine Rückmeldung über die vorherige Sitzung (S. + KM) von der KM zu bekommen. Wie war die Sitzung für sie? Hat sie Fragen? Was hat sie beobachten können? Sowie innerhalb der Methode Feeling Seen Passform zu erklären, vor allem, wie Eltern gute Passform-Geber sein können. Das spezifische Ziel war es, das »wirklich ernsthaft versuchen« aus der vorherigen Sitzung aufzugreifen und für die KM erfahrbar zu machen.

Die KM beschreibt S.s Äußerungen als »rumeiern«, zu ungenau. Darüber hinaus klagt die KM, dass S. nicht »zu greifen« sei. Sie verstehe nicht wirklich, was Sache ist. Obwohl sie von den Symptomen einer Depression wisse, sei sie nicht sicher, ob S. nicht will oder nicht kann (z.B. in die Schule gehen).

...

T: Ja, was S. beschreibt, ist eine interessante Mischung, möglicherweise aus vielen starken Gefühlen. Sie hat einen Gefühlsball beschrieben ... eine Mischung aus Wut, Trauer und Enttäuschung. Wenn ich daran denke, denke ich an das Wort »ohnmächtig«. Wenn dieses große »Du musst« von

Ihnen kommt, dass sie sich Ihnen gegenüber ohnmächtig fühlt. Kennen Sie das auch selber irgendwoher, so ein Ohnmachtsgefühl? (Das Gefühl erfahrbar machen)

KM: Aja, das kennt glaub ich jeder, ich mein aber jetzt nicht so in dem Rahmen, aber klar, ich hab einen sehr strengen Vater gehabt, der hat sowieso »Nein!« oder »Mache!« gesagt oft, Soldatenfamilie, da ging dann auch kein Diskutieren mehr.

T: Ja, okay, das Gefühl kennen Sie?

KM: Ja, auch vom Beruf.

T: Und was hätten Sie damals gebraucht? Wenn wir die Situation nehmen, die mit Ihrem Vater. Das der einfach ziemlich schnell, ganz klar »Nein!« gesagt hat, was hätten Sie damals möglicherweise gebraucht? (Fehlende Bedürfniserfüllung erfragen)

KM: Ja eben nicht dieses »Nein!«, sondern dass er halt sagt – aber das hätte er nie gekonnt – »Darüber muss ich nachdenken, gib mir mal einen Tag Zeit und dann ... ja, dann vielleicht«. Das mach ich aber auch oft.

T: Ja, das haben Sie vorhin gesagt. Wenn wir darüber nachdenken, was Sie damals von Ihrem Vater gebraucht hätten, dann wäre es möglicherweise ein Idealer Vater, der gesagt hätte: »Ich muss darüber nachdenken. Gib mir ein bisschen Zeit.« (Antidote: Idealer Vater)

KM: Mhm.

T: Ja, und das wäre anders gewesen als wenn er sofort »Nein!« sagt, egal, was Sie gefragt haben. Damals haben Sie sich durch das »Nein!« ohnmächtig gefühlt. Ist das richtig?

KM schweigt.

T: Wo sind Sie jetzt?

KM: Ich überleg, ob ich noch was sagen soll oder ob Sie die nächste Frage stellen.

T: Sie können gern was sagen, wenn Sie was sagen wollen.

KM: Nein, ich war jetzt an der Stelle, dass ich gedacht habe, das mit meinem Vater wäre mir gar nicht eingefallen und ich bin auch damit klargekommen. Also, ich hab mir dann halt andere Wege gesucht, ich hab meinen Vater angelogen.

T: Aha. Sie haben einen anderen Weg gesucht. So wie S.? Vorhin haben Sie gesagt, dass S. »ihr Ding« entweder einfach tut, nichts sagt oder kurzfristig mit ihren Freunden ein Treffen vereinbart. Vielleicht ist das auch ein Weg »ihr Ding« zu machen ... mit der Konsequenz – und das ist vielleicht das Hauptthema von heute –, dass Ihre Beziehung zueinander darunter leidet.

KM: Ja, aber ich hatte eine wahnsinnig schwierige Beziehung zu meinem Vater, weil ... und ich würde jetzt die Beziehung von S. zu mir nicht als schwierig bezeichnen, überhaupt nicht. Es ist immer schwierig ne Zeit und es ist manchmal schwierig mit ihr, aber es ist immer so, dass wir wieder aufeinander zugehen. Also es gibt es gar nicht, dass es einen Tag oder zwei Tage hintereinander nicht geht und ich bin auch manchmal sauer, aber nach ner Stunde geh ich dann auch manchmal in ihr Zimmer kurz ...

T: Also, Sie sehen die Beziehung zu S. als nicht schwierig. Ist das richtig?

KM: Aber es ist schon so, dass ich merke, dass sie sich entfernt, wobei ich denke, das ist ein normaler Prozess in dem Alter, total normal.

T: Aha. Wie traurig Sie sind, wenn Sie daran denken, dass S. sich von Ihnen entfernt? (Microtracking)

KM: Mhm.

T: Und wie total normal es in diesem Alter ist?

KM: Ja, nur es ist bei ihr schwieriger als bei meiner anderen Tochter, weil S. und ich uns einfach sehr eng sind oder viel mehr mitteilen und ich einfach, das soll man so nicht sagen, wenn man zwei Kinder hat, aber S. war immer speziell ...

T: Wie glücklich es Sie macht, wenn Sie daran denken, wie eng sie sind ... und wie viel sie sich mitteilen. (Microtracking)

KM: Mhm ... ja eher stolz ... und die P. war ein Papa-Kind eh und unkomplizierter und ... Die hat auch ihre blöden Dinger gehabt, aber wie jedes Kind, aber sie war einfach, die hatte immer eine gute Clique gehabt und sehr stabil und sehr lang und man wusste immer: Man weiß, wo sie ist, man weiß, was sie ungefähr macht, man macht sich da nicht so Gedanken. Und S. hat eben keine stabile Gruppe noch nie gehabt und die jetzige ist sehr seltsam und fragil und was weiß ich, also da ist einfach mehr, wo ich sie nicht so einfach loslassen kann und sagen kann: »Ja, das wird schon.«

T: Okay. Wir schauen, ob ich es richtig verstanden habe. Wie stolz Sie sind, dass Sie und S. einfach sehr eng sind und viel mitteilen können. (Microtracking)

KM: Mhm ... ja ...

T: Und wie viel Sorgen Sie sich machen, wenn sie S. einfach loslassen würden. Ist es das, was Sie meinten? (Microtracking)

KM: Ja.

Ende der Abschrift.

Weiterer Verlauf

Es war möglich, mit der Feeling-Seen-Methode passende Beziehungsangebote

für S. sowie für ihre Mutter zu entwickeln. S. hat mir zurückgemeldet, dass sie sich von mir verstanden gefühlt hat und dass sie sich weitere Termine mit ihren Eltern wünscht. Sie beschreibt, wie schwierig es für sie ist, überhaupt ihre Gefühle und ihre Gedanken wahrzunehmen. Dies wird noch schwieriger, wenn sie das Gefühl hat, dass ihre Eltern »nicht ernsthaft versuchen«, sie zu verstehen. Der Druck, »es richtig zu machen«, wird einfach zu groß. Sie hofft, dass sie im Laufe der Therapie lernen kann, was in ihr ist (z. B. Gedanken, Gefühle) klar und deutlich zu formulieren.

Obwohl die Mutter deutlich gemacht hat, dass große Änderungen nicht so einfach umzusetzen sind, hat sie mir versichert, dass sie sich mehr Mühe machen wird, weniger schnell »Nein!« zu sagen, wenn S. eine Frage stellt. Sie wird sich bemühen, auf das Gefühl von S. besser einzugehen, um S. das Gefühl zu vermitteln, dass sie »ernsthaft versucht«, sie zu verstehen. Die Mutter hofft auf weitere gemeinsame Termine mit S. und mit ihrem Mann.

Eine Langzeit-Verhaltenstherapie mit S. wurde beantragt und genehmigt. Die Bezugspersonenstunden wurden dafür verwendet, weitere Feeling-Seen-Sitzungen durchzuführen. Innerhalb der ersten zehn Therapiestunden sind die Suizidgedanken verschwunden. Bald danach hat S. aufgehört, das selbstverletzende Verhalten (Ritzen) zu zeigen. S. arbeitet immer noch daran, ihre Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und sie adäquat auszudrücken.

Fallbeispiel 2

Der zum Erstvorstellungszeitpunkt 13-jährige Junge, für sein Alter sehr groß und kräftig wirkend, kommt mit seiner Mutter (geb. 1970, Sekretärin) zum Termin. Er besuche die siebte Klasse einer Bubenrealschule. Er lebe zusammen mit seiner Schwester (+3),

seiner Mutter und ihrem Lebensgefährten im dörflichen Raum in einem Haus. Die Eltern seien 2010 geschieden worden und kurz danach sei sein Vater (Soldat) nach einem Unfall an einer Schläfenlappenläsion notoperiert worden. Seitdem wäre er vor allem emotional sehr stark beeinträchtigt. Er lebe im gleichen Dorf, wäre dem Patienten aber mittlerweile »völlig egal«, da er sich nicht wie ein Vater verhalte.

Der Junge sei in letzter Zeit häufiger in Schlägereien verwickelt gewesen. Zuletzt (Anfang 2017) habe er »in Notwehr« einem Mitschüler den Kiefer gebrochen. Die Mutter führt dies auf eine circa siebenmonatige Erkrankung ihrerseits zurück mit vielen Krankenhausaufenthalten und OPs. Im Dezember 2016 sei seine Schwester stationär in die Kinder- und Jugendpsychiatrie aufgenommen worden wegen eines Suizidversuches. Um ihren Sohn zu schützen, habe sie ihm »nichts Genaueres« erzählt. Dies nehme er ihr sehr übel.

Der Junge spiele American Football (Defense) mit großer Begeisterung. Körperlich wirkt er eher wie ein 17-Jähriger und versucht sich auch so zu verhalten. Er propagiert eine hohe »Gerechtigkeitsethik«, zu der ein Recht auf Verteidigung gehört. Er betont immer wieder, dass er von sich aus keinen Konflikt körperlich anfangen würde, müsse sich aber immer wieder verteidigen, um den Respekt seiner Mitschüler nicht zu verlieren.

Im FEEPA Empathie SW 109, Prosozialität SW 105, Legitimation von aggressivem Verhalten SW 95, Häufigkeit aggressiven Verhaltens SW 105.

Im FEEL-KJ Adaptive Strategien Vergessen T-Wert 59, Umbewerten 56. Adaptive Strategien insgesamt 48, für Wut 46, Angst 46, Trauer 51. Maladaptive Strategien insgesamt T-Wert 34, Trauer 30, Angst 41 und Wut 40.

Soziale Unterstützung T-Wert 57, Ausdrück 46 und Emotionskontrolle 37.

Der Junge sei Anfang 2017 mit Pipamperon 20mg mediziert worden.

Lebensgeschichtlich relevant erscheint, dass Schwangerschaft und Geburt des Jungen in Griechenland erfolgten. Der Vater war damals dort stationiert. Der Rückzug nach Deutschland und die Trennung und Scheidung erfolgten mit circa zweieinhalb Jahren. 2006 hatte der Vater des Jungen seinen Unfall und scheint seitdem vor allem emotional grenzgebend und schützend nicht mehr verfügbar. Der Junge selbst ist körperlich deutlich akzeleriert, erlebte sich völlig auf sich selbst gestellt (omnipotent). 2016 scheint die familiäre Situation durch die lange Krankheit der Mutter zu eskalieren. Seine Schwester unternimmt einen Suizidversuch. Emotional völlig überfordert, flüchtet sich der Junge in seine »Körperlichkeit« durch starke und heftige Wutausbrüche. Nach eigenen Angaben sollte seine Klasse eine Familienbiografie anfertigen und weil er über seinen Vater nichts schreiben konnte, wäre er von seiner Lehrerin angeschrien und von anderen »komisch« behandelt worden, was seine Wut noch gesteigert habe. Auf Autoritäten könne er nicht vertrauen, so habe ihn damals seine Lehrerin, obwohl sie von seiner Situation wusste, nicht schützen können. Auch auf dem Schulhof erlebe er nicht, dass Lehrer gerecht mit Konflikten umgehen könnten. Selbst die Polizei, die öfters Streife laufe an dem Bahnhof, an dem er täglich zur Schule fahre, gewähre keinen Schutz, schau weg oder interessiere sich nicht für die Jugendlichen.

Die Mutter des Jungen wünscht sich, dass es nicht weiter zu körperlichen Auseinandersetzungen kommt, der Junge selbst lernt, mit seiner Wut besser umzugehen und friedliche Lösungen zu finden.

Der Junge selbst möchte jemanden zum

Reden haben, mit dem er über seine Probleme sprechen kann, der Verständnis für ihn hat und dem er auch ein Geheimnis anvertrauen kann.

Im Vordergrund der Behandlung steht der Beziehungsaufbau mithilfe von Feeling Seen. Der Junge revoltiert gegen Autoritäten einerseits, wünscht sich aber andererseits eine angemessene Führung und Grenzsetzung. Neben seinem oppositionellen Verhalten kam es in der Vergangenheit immer wieder zu Regelverletzungen wie Weglaufen, Schulschwänzen und Substanzmissbrauch durch Alkohol und Zigaretten.

Im folgenden Fallbeispiel wurden telefonisch die Vorstellungskonstellationen besprochen, zum Erstgespräch kamen die Mutter und ihr 13-jähriger Sohn. Durch »wertfreies« Zuhören, vorsichtiges Nachspüren der Emotionen, die die geschilderten Situationen in dem Jungen auslösen (Microtracking), ohne zu werten, gelang es zunehmend, einen guten Kontakt zum Jungen herzustellen.

(*KM = Kindesmutter, T = TherapeutIn, K = Abkürzung des Vornamens des Jugendlichen*)

Zu Beginn berichtet auf Wunsch des Jugendlichen die Mutter.

...

KM: Irgendwas passt nicht und ich weiß nicht was, weil er es mir net anvertrauen kann und ich ihm gesagt hab: Ein Therapeut oder eine Therapeutin hat Schweigepflicht. Was er Ihnen, wenn ich net dabei bin, erzählt, bleibt bei Ihnen, dem vertraut er no net so ganz, er musste auch bisschen überredet werden heute mitzukommen. Also ich hab ihn jetzt net am Kragen genommen und mitgezogen, dazu ist er au zu groß und zu alt schon, aber

er hat mich dann gestern Abend vorm Schlafengehen doch noch mal informiert, also, er würde doch mitkommen.

T: Okay, mhm, gut, also es ist schon deine eigene Entscheidung gewesen, oder?

K nickt.

T: Wie fühlst du dich, wenn du das hörst, was deine Mutter berichtet?

K: Geht so.

...

(Therapeut erklärt die Methode Feeling Seen in Bezug auf Grundbedürfnisse = Kontraktbildung; Therapeut versucht, die Methode für den Jungen erfahrbar zu machen über konkrete Beispiele aus dem Leben des Jungen) ...

T: Kennst du das von dir auch, gab's mal so ne Zeit in deinem Leben, wo eine Erwartung, die du hattest, vor allem an Erwachsene, ja, wirklich gut erfüllt worden ist?

K: Ja, also wenn die Erwartungen wurden erfüllt, wenn Mama mich ins Footballtraining gefahren hat.

T: Genau. Wie hat sich das für dich angefühlt, wenn Mama dich ins Fußballtraining gefahren hat?

K: Football!

T: Football, ah du meinst American Football? Aha.

K: Genau. Das hat sich gut angefühlt.

T: Das hat sich gut angefühlt, oder? Okay, wie zufrieden du bist, wenn du daran denkst, dass Mama dich ins Footballtraining gefahren hat. Und ein bisschen kannst du das auch spüren, oder? (Microtracking)

K: Ja.

T: Aha, das ist gut. Wie gut es sich für dich anfühlt, wenn du daran denkst, dass Mama dich ins Footballtraining fährt ... (Bezeugen)

K: Ja.

T: Ja, und manchmal ist es so, dass deine Erwartungen nicht so gut erfüllt

werden, oder sogar, dass die Erwachsenen was tun, was gegen diese Erwartungen geht. Und in der Regel fühlt sich das dann nicht so gut an.

K: Ja, ist ja klar.

T: Klar. Kennst du da auch so ein Beispiel? Fällt dir da was ein? Ob zum Beispiel etwas passiert ist, wo du dir ganz klar erwartet hättest, so wäre es gut für mich und das ist dann nicht so gelungen?

K: Ähm ... also ich hatte eigentlich erwartet, dass meine Schwester früher aus der Klinik kommt.

T: Mhm. Und das ist nicht gelungen. Was fühlst du dann da, wie fühlt sich das für dich an?

K: Ich hab mich irgendwie ein bisschen damit abgefunden, am Ende war's halt doch irgendwie blöd. (Innere Stimme: Finde dich damit ab!)

T: Aber für mich schaut das jetzt so aus, als ob es dich ein bisschen traurig gemacht hätte. (Microtracking)

K: Mhm.

T: Ja, das hat sich dann traurig angefühlt für dich, oder?

K: Mhm. Darüber möchte ich nicht reden. (Innere Stimme: Rede nicht darüber!)

T: Okay, gut. Wie klar du dir darüber bist, dass du darüber nicht reden willst. (Bezeugen) Das respektiere ich. (Pause) Ich möchte dir kurz erklären, wie wir hier weitermachen könnten. Ist das in Ordnung für dich?

K: Ja.

...

(Therapeut erklärt seine Vorgehensweise, genau verstehen zu wollen, wie der Junge sich fühlt in Bezug auf Wünsche und Erwartungen = erneute Kontraktbildung)

...

T: ... Wie du vorher von mir schon gehört hast, muss man sich manchmal auch Sorgen machen, wenn Wünsche

- und Erwartungen von Jugendlichen nicht erfüllt werden, weil das macht sie dann traurig, oder ängstlich oder wütend.
- K:** Ja, aber das Leben ist ja auch kein Wunschkonzert.
- T:** Sagst du? Das hört sich an wie eine Stimme in dir, die sagt: »Das Leben ist ja auch kein Wunschkonzert!« (Benennen der inneren Stimme)
- K:** Ja.
- T:** Okay.
- K:** Ich kann ja nicht einfach zu Mama sagen, ja, äh ich kann ja nicht von ihr erwarten, dass sie jetzt, keine Ahnung, zu Saturn läuft und mir ne PlayStation 4 kauft, oder so. Ich mein, ich hab ja schon ne PlayStation 3, das reicht ja. Ich kann nicht von ihr erwarten, dass sie mir sofort das neueste tollste Handy kauft.
- T:** Aha. Wie klar du dir darüber bist, dass du nicht erwarten kannst, dass sie dir ne PlayStation 4 oder das neueste tollste Handy kauft. (Bezeugen)
- K:** Ja.
- T:** Weil du sagst, das Leben ist ja kein Wunschkonzert.
- K:** Ja.
- T:** Mhm.
- K:** Klar, ich könnte jetzt irgendwie hart arbeiten und dann könnte ich mir alles kaufen, aber jetzt halt noch nicht.
- T:** Wie könntest du hart arbeiten? (Interesse zeigen)
- K:** Ja, wenn ich halt ne Arbeit hab und mich dadrin wohlfühl und dann halt da stark arbeite, dann kann ich ja irgendwo viel Geld verdienen, dann könnte ich natürlich alles kaufen und meinen Kindern viel ermöglichen. Aber warum sollte ich denn jetzt einfach, dass meine Mutter mir sofort ein Handy kauft, oder so.
- T:** Aha. Ja, da bist du dir drüber im Klaren.
- K:** Da bin ich dann nicht traurig, das ist normal.
- T:** Mhm, das ist normal für dich, oder? Ja, wie normal es für dich ist, dass man nicht alle Wünsche und Erwartungen sofort erfüllt bekommt, oder? (Bezeugen)
- K:** Ja.
- T:** Mhm, okay. Das sind jetzt die Wünsche und Erwartungen, die man anfassen kann.
- K:** Versteh ich nicht.
- T:** Na, ein Handy kannst du anfassen.
- K:** Ach so, ja.
- T:** Ja? Ne PlayStation kannst du anfassen. Aber manchmal im Leben geht's auch so um Wünsche und Erwartungen, die man nicht anfassen kann.
- K. Hä?**
- T:** Kennst du das gar nicht?
- K:** Also nur das mit ... Hä? Versteh ich nicht.
- T:** Hmm, also manchmal wünscht man sich, dass man, wenn es einem nicht gut geht, in den Arm genommen wird oder ... dass man verstanden wird?
- K:** Das wünsch ich mir!
- T:** Das wünschst du dir! Ah, da bist du dir klar, dass du dir wünschst, verstanden zu werden.
- Ist das so im Moment, wirst du verstanden?
- K:** Nein.
- T:** Nein? Oh. Kannst du mir darüber ein bisschen was erzählen?
- K:** Ne, mag ich nicht.
- T:** Okay. Dann können wir mal festhalten, das wäre für dich ganz wichtig, verstanden zu werden, oder?
- K:** Ja.
- T:** Mhm, okay. Gut, und da gäbe es jetzt so einige Punkte, viele Punkte oder ist es im Ganzen so, dass du das Gefühl hast, du bist nicht verstanden?
- K:** Mhm wie soll ich das jetzt sagen. So also halt ... ich weiß nicht, ob ich das jetzt

- so formulieren kann, so von 100 % werd ich vielleicht so zu 20 % verstanden, oder so. Und das bleibt natürlich nur so bei 20 %.
- T:** Mhm, aber das ist wenig.
- K:** Ja.
- T:** Das ist viel zu wenig. Was würdest du dir wünschen, was denkst du, weil du vorher das so ganz klar gesagt hast, das Leben ist kein Wunschkonzert. Aber was denkst du denn, wäre das, was du bräuchtest? Können wir das so in Prozent sagen, so 50 % würden mir reichen oder 70 % oder 100 %?
- K:** Das kann ich nicht einschätzen. Das kann ich erst sagen, wenn es so weit wäre.
- T:** Ganz genau, okay. Ja, da hast du Recht, das stimmt, das war eine doofe Frage von mir.
- K:** Es gibt keine doofen Fragen, es gibt nur dumme Antworten.
- T:** Oh, danke ... Ist denn das schon immer so? Dass du ...
- K:** Eigentlich erst seitdem ich mir ... dass ich mir ... seit ... also ... wie soll ich ... Früher haben halt meine Schwester und ich uns immer bemüht, so immer Kontakt zu meinem Papa zu haben. Und irgendwann, das ist eigentlich erst seitdem so, seitdem halt wir gemerkt haben, der will nicht mehr so viel von uns.
- T:** Okay.
- K:** Also halt ... ne das war jetzt blöd formuliert ... Also dass er uns nicht kennt, so kann man's sagen.
- T:** Okay.
- K:** So, wo wir dann gemerkt haben, okay, der ruft nicht zurück oder der geht nie ran.
- T:** Das hört sich so ein bisschen an, wie enttäuscht du bist, dass der Papa euch nicht kennt, dass er nicht zurückruft, dass er ... (Bezeugen)
- K:** Ja das hat sich ja jetzt auch gebessert, wir gehen manchmal Basketball spielen jetzt.
- T:** Mhm, okay. Wenn ich sozusagen da jetzt nochmal zurück geh ein Stück, wenn es für dich in Ordnung ist, das heißt, vorher war es in Ordnung und dann gab's so'n Zeitpunkt, wo es sich für dich verändert hat?
- K:** So, also ... also ... Wo wir immer angerufen haben.
- T:** Ja, vorher hat er sich um euch mehr gekümmert und euch mehr gekannt und dann gab's so ein Zeitpunkt, wo ...
- K:** Nein, nein, er kennt mich ja nicht seit ich zwei bin, oder sowas (*zur Mutter*) oder was war des?
- KM:** Mhm.
- K:** Seit wann hat er den Unfall? 2005? 6?
- KM:** 6, ja.
- T:** Also seitdem dir das so bewusst geworden ist, dass er dich gar nicht so richtig kennt, oder?
- K:** Ja, also das war dann, wo ich zehn oder so war.
- T:** Seitdem du zehn Jahre alt bist? Wie alt bist du jetzt?
- K:** 13.
- T:** 13? Das sind ja schon drei Jahre.
- K:** Ja so zehn. Zehn, elf sowas.
- T:** Mhm, also vielleicht schon bisschen länger als diese drei Jahre, da ist dir bewusst geworden, dass dich der Papa eigentlich gar nicht richtig kennt. Und auch deine Schwester nicht.
- K:** Mhm, die glaub bisschen mehr sogar noch.
- T:** Also das heißt, der Papa kennt deine Schwester ein bisschen mehr als dich?
- K:** Ja.
- T:** Dich kennt er noch ein bisschen weniger?
- K:** Eigentlich gar nicht.
- T:** Eigentlich gar nicht?

- K:** Er weiß, wann ich Geburtstag hab, wie ich heiß und wie alt ich bin, aber ...
- T:** Mehr auch nicht, oder? Mhm, wäre das sowas, wo ich mir vorstellen könnte, dass du so eine Idee hast, eine Vorstellung, eine Erwartung, wie ein Papa zu sein hat?
- K:** Ja, also ... ich stell's mir halt so vor. Zum Beispiel, wenn man so irgendwie, wenn ich mit meinen Kumpels auf'n Hartplatz geh Bolzen, ähm und wenn ich da bin halt nen Vater seh, der mit seinen Jungs irgendwie kickt.
- T:** Mhm.
- K:** So.
- T:** Mhm, was macht das mit dir? Wie fühlst du dich da, wenn du daran denkst?
- K:** Mmm macht mich traurig.
- T:** Das macht dich traurig, ja wie unendlich traurig dich das macht, wenn du daran denkst, mit deinen Kumpels auf den Hartplatz zum Bolzen zu gehen und dann siehst du nen anderen Vater, wie der mit seinen Jungs kickt. (Bezeugen und Intensivierung des Gefühls »unendlich traurig«)
- K:** Ich kann's nicht sagen, dass des ihr Vater ist, aber ich denk's mir halt. Ich hoffe es.
- T:** Ja, klar. Das ist so was in dir, das so diese Sehnsucht auslöst und ...
- ...
- T:** Okay, gut. Pass auf, ich hab jetzt mal so eine Idee, wir probieren mal aus, wie es sich anfühlen würde oder ob du das spüren kannst, ja, wenn deine Erwartungen erfüllt worden wären. Wir machen das so, so ein bisschen spielerisch, wir versuchen das mal, ja? Bist du einverstanden? (Vorbereitung einer Umkehrung)
- K:** Ja.
- T:** Pass auf. Wir erfinden hier einen idealen Papa. Kannst du dir das vorstellen?
- K:** Soll ich mir jetzt meinen Papa vorstellen?
- T:** Nein, du sollst dir einen erfundenen Papa vorstellen, nicht deinen Papa.
- K:** Wieso soll ich das machen?
- T:** Einfach einmal ausprobieren, ja? Wie es wäre, wenn wir einen erfinden, der es für dich richtig machen würde.
- K:** Wenn der jetzt hier rumsteht, oder wie?
- T:** Ja, der wäre jetzt hier, wir würden uns den vorstellen und der wäre jetzt hier so ungefähr, ja, wo meine Hand ist, ja? Und das wäre ein idealer Papa. Das wäre jetzt nicht dein Papa, sondern einer, der es in deinem Sinne richtig machen würde.
- K:** Okay.
- T:** Ein idealer Papa.
- K:** Ja.
- T:** Ja? Und wenn ich dem meine Stimme leihen würde, dann würde jetzt dieser ideale Papa, der es in deinem Sinne richtig machen würde, so wie du es erwartest, dann würde der sagen: »K wenn ich dein idealer Papa wäre, dann würde ich mit dir auf'n Bolzplatz gehen und würde mit dir zusammen Fußball spielen. Und dann würde ich mehr wissen als nur deinen Namen, dein Geburtsdatum, wir würden eine richtig gute Vater-Sohn-Beziehung haben.« (Umkehrung)
- K:** Mhm.
- T:** Wie fühlt sich das an?
- K:** Also ich bin in sowas eigentlich schlecht im Vorstellen und des würd sich bestimmt besser anfühlen.
- T:** Würde es das besser machen? Kannst du das jetzt fühlen?
- K:** Ja, so'n Stück weit.
- T:** Okay, ... wie es sich ein Stück weit besser anfühlt, wenn du dir vorstellst, dass ein idealer Papa mit dir auf den Bolzplatz geht und mit dir zusammen Football spielt. Und dann würde er mehr wissen als nur deinen Namen, dein Geburtsdatum, und ihr würdet

eine richtig gute Vater-Sohn-Beziehung haben. (Bezeugen)

K: Mhm, ja also halt, wie gesagt, halt der Freund von meiner Mutter eben. Der hätte des schon mal so gesagt, bestimmt, dass er mit mir kicken gehen will oder Football werfen gehen, aber des geht halt zurzeit nicht.

T: Jetzt musst du mir wieder bisschen helfen, dazu weiß ich zu wenig. Der Freund von deiner Mama hätte des vielleicht so gesagt, aber es geht nicht.

K: Ja, weil er verletzt ist. (zur Mutter) Darf ich des sagen?

KM: Ja, klar.

K: Der ist am Arm verletzt.

KM: Operation.

K: Aber dann wenn ich halt mal mit ihm spielen will, dann erinnert's mich halt wieder: Des ist nicht mein Papa. Und dann wär's wieder scheiße.

T: Das macht dich wieder traurig. (Micro-tracking)

K: Ja.

T: Weil du dir eigentlich wünschen würdest, dass dein Papa das mit dir macht.

K: Aber mein Papa kann halt auch nicht mehr kicken. Weil er halt so eben Probleme hat.

T: Okay, aha. Ja das macht dich traurig, ja? Weil, dein Papa kann nicht mit dir kicken und des wäre ja eigentlich das, was für dich richtig wäre, ja? Und der Freund von deiner Mama, der kann auch nicht mit dir kicken, weil er am Arm verletzt ist. (Bezeugen)

K: Ja, aber das ist grad ... (unverständlich) ... wieder mal machen.

T: Würde er wieder mal machen, oder?

K: Ja.

T: Mhm, das ist kein richtiger Ersatz dann, hm?

K: Ich hätt' ein Nachmittag meinen Spaß aber ich weiß halt, dass ich nie mit meinem Papa kick.

T: Okay, wenn jetzt jemand da wäre, der mir und dir sagen würde, wie du dich fühlst, dann wäre das zwar kurzfristig für dich was, was Spaß machen würde, aber würde dich gleichzeitig auch wieder daran erinnern, dass das nicht dein Papa ist. Und das würde dich dann wieder ganz arg traurig machen. ... (Bezeugen)

Dann würde der ideale Papa sagen: »K, wenn ich dein Papa wäre, dann wäre ich körperlich und geistig kerngesund, ich würde dich gut kennen, wir hätten eine gute Vater-Sohn-Beziehung und ich würde mit dir kicken und du würdest immer wissen, dass ich dein Vater bin.«

T: Mhm, okay. Das ist eine schwierige, Geschichte, die lässt sich nur ganz schwer auflösen, oder?

K: Kann sein.

Ende der Abschrift.

Weiterer Verlauf

Am Ende der Stunde meldete der Junge zurück, dass er sich gut gesehen gefühlt habe und von sich aus eine Therapie machen wolle. Nach KZT1 + 2 kam es zu einer Umwandlung. Bereits in der Kurzzeittherapie ließen die Aggressionsschübe des Jungen deutlich nach. Als sehr schwierige Phase erlebte der Junge zwei Operationen an den Füßen. Zum einen konnte er sich in dieser Zeit nicht sportlich betätigen und zum anderen erlebte er sich als sehr verletzbar mit seinen Krücken, da er sich falls notwendig nicht gut wehren hätte können. Der Junge konnte aber für sich entdecken, dass sich hinter seiner Aggression auch Angst und Trauer verbergen kann. Seine Schwester blieb stabil. Die Bezugspersonenstunden wurden im Feeling Seen mit Mutter und Sohn durchgeführt und führ-

ten dazu, dass die Mutter ihr Empathievermögen vertiefen konnte. Die reale Situation mit seinem Vater konnte nicht verbessert werden. Allerdings schien über die Bestätigung seines Bedürfnisses mithilfe der Antidotes viel Beruhigung einzutreten. Nach über einem Jahr konnte die Therapie bei Zielerreichung sowohl für die Mutter als auch für den Jungen abgeschlossen werden.

Fazit

Aus unserer Erfahrung heraus bilden sich die zentralen Themen in der Triade Jugendliche/r, Eltern, TherapeutIn, wie der individuelle Umgang mit Grundentwicklungsbedürfnissen und den Gefühlen wie Angst, Wut und Trauer, sehr schnell und intensiv bereits im Erstgespräch ab. Dies geschieht durch ein nondirektives Folgen durch den/die Therapeut/In und die Präzision, die im Microtracking verlangt wird. Durch das genaue Nachfragen und schrittweise Vorangehen wird das Tempo verlangsamt. Der/die TherapeutIn bemüht sich um die richtige Wortwahl in Verbindung mit dem richtigen Gefühl, sodass der/die Jugendliche sich gesehen und verstanden fühlt. Wenn es uns gelingt, die dahinterstehenden Grundbedürfnisse des/der Jugendliche/n – in Anwesenheit der Eltern – laut zu formulieren, dann erleben die Jugendlichen Erleichterung und Entspannung und sind eher motiviert, sich in die Therapie einzubringen und zu kooperieren. Die Eltern erfahren ein tieferes Verständnis für ihre Jugendlichen und dadurch werden sie in die Lage versetzt, empathischer zu reagieren.

Die Intensität und der gefühls- und bedürfnisgeprägte Umgang kann im weiteren Verlauf konstruktiv für alle Beteiligten im Sinne der gesunden Beziehungsgestaltung bearbeitet werden. Damit erfüllt die Me-

thode Feeling Seen die zentrale »therapeutische Metaaufgabe«. Feeling Seen ist in vielen Verfahren einsetzbar und erweist sich nicht nur als ideale Ergänzung innerhalb der SJT, sondern bildet bereits im Erstgespräch alle wesentlichen Elemente der SJT ab und kann somit schneller und nachhaltiger zur Symptombewältigung führen. Sowohl der/die Jugendliche als auch seine/ihre Eltern erfassen wirksame inner- und interpsychische Dynamiken und es fällt ihnen leichter, funktionaler damit umzugehen, um die Weiterentwicklung des/der Jugendlichen zu ermöglichen.

Literatur

- Bachg, M. (2004). Microtracking in Pesso Boyden System Psychomotor: Brückenglied zwischen verbaler und körperorientierter Psychotherapie. In S. Sulz, L. Schrenker & C. Schrickler (Hrsg.), *Die Psychotherapie entdeckt den Körper. Psychotherapie*, 9(2), 283–293.
- Bachg, M. (2010). Feeling-Seen – Einführung in eine körperorientierte Psychotherapie für Kinder, Jugendlichen und ihre Eltern. In S. Sulz & S. Höfling (Hrsg.), *Und der entwickelt sich doch – Entwicklung als Therapie* (277–312). München: CIP-Medien.
- Bachg, M., Hille-Kluczweski, E. & Grüter, S. (2016). Die Methode Feeling-Seen als familientherapeutischer Ansatz zur Förderung der Affektregulierung und des Beziehungsverhaltens bei Kindern und Jugendlichen. In A. Richter-Benedikt, F. Sedlacek & A. Walter (Hrsg.), *Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie – wie Kinder, Jugendliche, Eltern, Familien und unsere Gesellschaft sie brauchen. Psychotherapie*, 21(1), 147–177.
- Bachg, M. (2018). Seminarnotizen: Grundbedürfnisse in Feeling Seen nach Pesso 1963.
- Bachg, M. (2020). Seminarnotizen: Konzeption der Elternarbeit in Feeling Seen.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L. & Target, M. (2008). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*. 3. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Höhne, C. (2009). *Die Wirksamkeit von »Feeling Seen« im Erstgespräch*. München: CIP-Medien.
- Kriz, J. (2017). *Subjekt und Lebenswelt*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

- Kriz, J. (2016). *Feeling-Seen aus Sicht der Personenzentrierten Systemtheorie: Ein Kommentar*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Müller, M. (2019). Feeling-Seen in der schulpsychologischen Einzelfallberatung: Ein Erfahrungsbericht aus der schulpsychologischen Praxis (Unveröffentlichter Artikel).
- Oppenheim, D. & Koren-Karie, N. (2009). Infant-Parent Relationship Assessment Parents' Insightfulness Regarding Their Young Children's Internal World. In C. H. Zeanah (Hrsg.), *Handbook of Infant Mental Health* (S. 266–280). New York: Guilford.
- Pesso, A. (2005). Die Bühnen des Bewusstseins. In S. Sulz, L. Schrenker & C. Schrickler (Hrsg.), *Die Psychotherapie entdeckt den Körper. Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit* (S. 303–314). München: CIP-Medien.
- Pesso, A. & Boyden-Pesso, D. (1994). Slide Introduction to Pesso Boyden System Psychomotor. Power Point Presentation, Franklin, NH. © Al Pesso and Diane Boyden Pesso.
- Pesso, A. & Crandell, J. (1991). *Moving psychotherapy. Theory and application of Pesso system/ Psychomotor therapy*. Cambridge: Brookline Books.
- Pesso, A. & Perquin, L. (2008). *Die Bühnen des Bewusstseins: Oder: Werden, wer wir wirklich sind. PBSP – ein ressourcenorientierter, neurobiologisch fundierter Ansatz der Körper-, Emotions- und Familientherapie*. München: CIP-Medien.
- Richter-Benedikt, J. (2009). Strategisch-Behaviorale Therapie für Jugendliche, SBT-J. In S. Sulz & G. Hauke (Hrsg.), *Strategisch-Behaviorale Therapie: Theorie und Praxis eines innovativen Psychotherapieansatzes* (S. 124–149). München: CIP-Medien.
- Richter-Benedikt, A. (2014). Strategische Jugendtherapie (SJT) – Jugendliche lernen Selbst, Emotionen und Beziehungen regulieren. In S. Sulz (Hrsg.), *Strategische Therapien SKT, SBT, SJT, PKP: Forschung – Entwicklung – Praxis*. *Psychotherapie*, 19(2), 253–286.
- Richter-Benedikt, A. (2015). »Was Jugendliche in der therapeutischen Beziehung tatsächlich brauchen« – Die Bedeutung der therapeutischen Beziehung in der Strategischen Jugendlichentherapie (SJT). *Psychotherapie*, 20(2), 226–251.
- Richter-Benedikt, A. (2018). Die Strategische Jugendlichentherapie (SJT) als kurzzeittherapeutische Maßnahme – ein Ansatz zur entwicklungsförderlichen therapeutischen Arbeit mit Jugendlichen im Kurzzeitverfahren. In S. Höfling & S. Sulz (Hrsg.), *Heilende Zeit: Zeitsensibilität in Kurzzeit-Psychotherapien*. *Psychotherapie*, 23(1), 70–95.
- Schreiner, M. (2017). Somatischer Marker im emotiven Dialog – Emotionsregulation in der Pesso-Therapie. In S. Sulz & T. Bronisch (Hrsg.), *Therapie von Störungen der Emotionsregulation: Affektregulierung ist zentrales Thema jeder Psychotherapie*. *Psychotherapie*, 22(1), 67–86.
- Schrenker, L. (2015). Die Bedeutung der therapeutischen Beziehungsebene in der Pesso-Therapie (PBSP). In T. Bronisch & S. Sulz (Hrsg.), *Therapeutische Beziehung: Das Wohl und Wehe jeglicher Psychotherapie*. *Psychotherapie*, 20(2), 146–167.
- Schrenker, L. (2017). Empathie zwischen rationaler Distanz und emotionaler Konfluenz: Microtracking – der sichere methodische Weg der Pesso-Therapie. In S. Sulz & T. Bronisch (Hrsg.), *Entwicklung zur Empathiefähigkeit: Von der Selbstbezogenheit zur Beziehungsfähigkeit*. *Psychotherapie*, 22(2), 109–126.
- Sulz, S., Richter-Benedikt, A. J., Hebing, M. (2010). Mentalisierung und Metakognition als Entwicklungs- und Therapieparadigma in der Strategisch-Behavioralen Therapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*. *Psychotherapie*, 23(1), 117–126.

Advantages of Using the Feeling Seen Method at the Beginning of a Strategic Youth Therapy

Summary: This paper gives insight into practical aspects of cognitive behavioral modification therapy. One important connection between the Strategic Youth Therapy (SJT) and the Feeling Seen Method is the primary challenge for therapists to establish a fitting therapeutic relationship that allows for the emotional growth of the adolescent patient. Therapeutic work in this developmental stage can be difficult, but, if the adolescent feels truly understood in the presence of his/her parents, then he/she may be more willing to stop the power struggles and the parents may be more empathic in their (re-)actions. We will describe various techniques and typical themes in the Feeling Seen Method. Through two case studies, we will demonstrate the possible integration of the Feeling Seen Method at the beginning of Strategic Youth Therapy.

Keywords: Feeling Seen, Strategic Youth Therapy, basic developmental needs, Microtracking, Antidotes, omnipotence, empathic parents

Biografische Notiz

Dirk Guggemos, geboren 1961 in Augsburg, hat klinische Psychologie an der LMU München studiert. Seine Verhaltenstherapieausbildung am SZVT Stuttgart hat er 1994 abgeschlossen. Seit 1994 Niederlassung als Verhaltenstherapeut für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Die Feeling-Seen-Grundausbildung bei Michael Bachg am CIP München startete 2015. Seit 2018 Feeling-Seen-Supervisionsausbildung.

Kimberly Feldt, geboren 1965 in Abadan, Iran, hat Psychologie in den USA und an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg studiert. Ihre Promotion in Verhaltenswissenschaften hat sie 2003 abgeschlossen. Nach der Ausbildung in Verhaltenstherapie für Erwachsene sowie für Kinder und Jugendliche in München (BAP und

CIP) ließ sie sich zuerst in Kaufbeuren, dann in Augsburg nieder. Die Feeling-Seen-Ausbildung bei Michael Bachg hat sie 2015 begonnen. Heute arbeitet sie neben verhaltenstherapeutischen Ansätzen mit der Feeling-Seen-Methode in eigener Praxis.

Kontakt

Dipl.-Psych. Dirk Guggemos
Psychologische Psychotherapeut für Kinder,
Jugendliche & Erwachsene
Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft
Gratzmüllerstraße 1
86150 Augsburg
pp.guggemos@gmx.de

Dr. phil., Dipl.-Psych. Kimberly Feldt
Psychologische Psychotherapeutin für Kinder,
Jugendliche & Erwachsene
Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft
Gratzmüllerstraße 1
86150 Augsburg
psychotherapie.dr.feldt@posteo.de