Spielfähigkeit fördern, Spielräume für Entwicklungen nach traumatischen Erfahrungen eröffnen

Dipl.-Psych. Petra Daiber
und
Prof. Dr. med. Martin Sack

Übersicht

- Einführung in das Thema
- Warum Spiel?
- Spielerfahrungen gewinnen
- Reflexion: Was kennzeichnet eine spielerische Haltung?
- Erfahrungsoffenheit und Spielfähigkeit als Ressource
- Positive Beziehungserfahrungen und Entwicklungsbedürfnisse
- Konkrete Umsetzung in der Psychotherapie und Teilearbeit

Erfahrungsräume

- Basieren auf Angstfreiheit und Offenheit
- Ermöglichen Lernen und Entwicklung

- Können durch traumatische Erfahrungen blockiert sein

Traumatisierungen führen zu Entfremdung

- Belastende Erinnerungen müssen kontrolliert werden
- Emotionales Erleben wird vermieden
- Körpererinnerungen lösen Stress aus
- Schutzstrategien werden im Alltag eingesetzt

Komplexe Traumafolgestörungen

- Störung der Emotionsregulation
- Störungen des Selbsterlebens
- Probleme in Zwischenmenschlichen Beziehungen
- Dissoziative Symptome

Spielfähigkeit ist eine wichtige Ressource

- Innere Spielräume sind Voraussetzung für Veränderungen
- Integrative Funktionen werden durch spielerische Haltung gefördert
- Imaginative und hypnosystemische Lösungsstrategien setzen Spielfähigkeit voraus

Was macht Spiel aus?

Freiheit

- Probehandeln
- Weniger innere Kritik
- Größere Erfahrungsbreite
- Vitalität und Lebensfreude

Sicherheit

- Rahmen/Spielregeln
- Haltung der Spielleitung
- Erleben von Selbstwirksamkeit
- Eigene Kraft und Energie spüren

Angewandtes Clown und Improvisationstheater

In angeleiteten Gruppen Spielerfahrungen sammeln, reflektieren und Transfer in den Alltag herstellen

- Neue Denk- und Handlungsweisen ausprobieren
- Flexibler und humorvoller mit Herausforderungen umgehen
- Wohlwollender Umgang mit sich selbst, Achtsamkeit
- Soziale Interaktion, Empathiefähigkeit

Clown-Haltung

- Fehlerfreundlichkeit
- Urteils- und Wertfreiheit
- Spielfreude und Humor
- Perspektivwechsel

Spiel mit Seiten der Persönlichkeit

- In der Person angelegte Seiten der Persönlichkeit dürfen im Spiel sichtbar werden und werden durch spielerische Beziehungserfahrungen belebt
- Erweiterung des Spielraums und des Selbsterlebens
- Differenziertere und bewusstere Wahrnehmung und Wertschätzung der eigenen Seiten, Kompetenzen und Möglichkeiten
- Selbstsicherheit, mehr Lebensraum für eigene Vielfalt, Ressource für größere Handlungsbreite

Eine spielerische Lebenshaltung erwerben

- Offenheit
- Neugierde
- Flexibilität
- Ambiguitätstoleranz
- In Kontakt sein mit sich und anderen

Trauma und brachliegende Bedürfnisse

- Traumata behindern Entwicklungen
- Verletzte Bedürfnisse liegen brach, da sie an Traumata erinnern
- Selbstfürsorge wird vermieden, um sich nicht zu spüren
- Schutzverhalten verhindert, neue Erfahrungen zu gewinnen

Spielerfahrungen Korrespondieren zu Bedürfnissen

- Einen sicheren Rahmen erleben
- In Kontakt mit Menschen sein
- Wertschätzung erfahren
- Unterstützung erleben
- Sich Handlungsfähig fühlen
- Neues probieren und Fehlerfreundlichkeit erfahren
- Resonanz erfahren
- Verbundenheit erleben

Entwicklungsprozesse gezielt fördern				
	Entwicklungsbedürfnisse	**Positive Beziehungserfahrungen**	**Selbsterleben**	**Kompetenzen**
Bindungs-bedürfnisse	Schutz und Geborgenheit	Halt und Sicherheit erfahren	Grundvertrauen	Vertrauen können und zuversichtlich sein
	Interaktion und Orientierung	Verlässliche Beziehungen erleben	Sich wahrgenommen fühlen	Beziehungen eingehen können und verbindlich sein
	Fürsorge und Unterstützung	Unterstützung und Versorgung erfahren	Sich zugehörig fühlen	Selbstfürsorglich handeln und Mitgefühl ausdrücken können
	Wertschätzung und Beachtung	Sich willkommen und geschätzt fühlen	Sich wertgeschätzt fühlen	Sich und andere wertschätzen können
Individuations-bedürfnisse	Eigenständigkeit und Handlungsfähigkeit	Selbstwirksamkeit erleben	Sich selbstbewusst erleben	Den eigenen Standpunkt vertreten u. Entscheidungen treffen können
	Sinnlicher Genuss und Gefühlsnähe	Resonanz erfahren und das Erleben vertiefen	Daseinsfreude erleben	Nähe zulassen und genießen können
	Spielerische Kreativität und Selbstentfaltung	Neues entdecken und Lernerfahrungen machen	Sich flexibel und interessiert erleben	Berührbar und offen für Neues sein
	Weltverbundenheit und Sinnorientierung	Sinn und Erfüllung im gemeinsamen handeln erleben	Sich vom Leben getragen fühlen	Herzliche und inspirierend sein können

Therapeutische Anwendung in drei Schritten

1. Zuordnung der aktuellen Problematik zu Bedürfnisthemen
2. Interventionen
3. Transfer

Schritt 1 - Zuordnung der aktuellen Problematik zu Bedürfnisthemen

- Welches Entwicklungsbedürfnis zeigt sich?
- Welche Inneren Seiten sind mit dem Bedürfnis assoziiert?
- Was würde helfen das Bedürfnis zu befriedigen?

Wie lassen sich Bedürfnisse und aktuelle Problematik zuordnen

1. Problematische (interaktionelle) Verhaltensweisen beobachten
2. Welches Verhalten ist im Alltag am meisten beeinträchtigend?
3. Welche Kompetenzen sind hier nicht ausreichend vorhanden?
4. Hieraus ergeben sich Hinweise auf brachliegende Entwicklungsbedürfnisse
5. Validierung der Hypothese gemeinsam mit der PatientIn

Schritt 2 - Interventionen

Interventionen, um positive Beziehungserfahrungen erlebbar zu machen

Beispiele:

- Spielerfahrungen gewinnen
- Zuordnung des emotionalen Erlebens zu den Bedürfnissen
- imaginative Vorstellungen, kompetente innere Seiten stärken
- Andere erlebnisorientierte oder prozessorientierte Therapien

Schritt 3 – Transfer in den Alltag

- Welche konkreten Veränderungen im eigenen Handeln im Alltag lassen sich initiieren

Beispiele:

- Zuwendung zu den bedürfnisassoziierten inneren Seiten
- Förderung von Selbstversorgung und Selbstakzeptanz
  - Selbstreflexion, Veränderung von Verhaltensmustern
- eine spielerische Haltung weiter pflegen

Fazit

Das Modell strukturiert Selbsterleben und Kompetenzen, welche im Spiel aktualisiert werden. Diese werden Entwicklungsbedürfnissen und positiven Beziehungserfahrungen zugeordnet, die auf Grund von Traumatisierungen brachliegen können.

Somit bietet dieser Ansatz Möglichkeiten, Veränderungsressourcen in der therapeutischen Praxis gezielt zu fördern.

Vielen Dank!

- Daiber, P. Förderung von Kreativität und Spielfähigkeit mit den Mitteln der Clownarbeit. Psychotherapie (2024). https://doi.org/10.1007/s00278-024-00760-3
- Sack, M., Gromes, B. (2020): Schonende Traumatherapie - Ressourcenorientierte Behandlung von Traumafolgestörungen. Schattauer, Stuttgart.
- Sack, M. (2019): Individualisierte Psychotherapie: Ein methodenübergreifendes Behandlungskonzept. Schattauer, Stuttgart.