

Schriftliche Arbeit im Rahmen des Psychotherapeutischen Fachspezifikums
„Personzentrierte Psychotherapie“ beim APG•IPS

Titel: Die leise Stimme des Traumas. Psychotrauma und Beziehung – Theoretische Überlegungen und praktische Erfahrungen

Autorin: Carmen Fürndrath, Mag.^a

Datum: 25.08.2022

Abstract

Ich möchte mich in der vorliegenden Arbeit damit beschäftigen, was es bedeutet, in einem Klima von Gefühlskälte, Nicht-Wahrgenommen-Werden und permanenter Abwertung aufzuwachsen. Wird dies, obwohl keine äußerliche Gewalt vorliegt, in der Literatur als Trauma bezeichnet? Welche Folgen entstehen für das Selbstkonzept? Welche Auswirkungen ergeben sich für die therapeutische Beziehung?

In der praktischen therapeutischen Arbeit wird in der Reflexion der therapeutischen Beziehung deutlich, dass es sich um Prozesse handelt, die von einem ein-Schritt-nach-vor-und-zwei-zurück geprägt sind, die einen langen Atem seitens der Therapeutin oder des Therapeuten brauchen und in denen möglicherweise die therapeutischen Haltungen der Wertschätzung und Empathie nicht mehr durchgängig aufrechterhalten werden können. Ein Schlüssel zum Verständnis liegt im empathischen Verstehen, wie es zu einem solchen fragilen Selbstkonzept kommen kann. Die Beschäftigung mit psychologischen Erkenntnissen und mit der Personzentrierten Theorie können helfen, ein empathisches Verstehen der Ursachen des fragilen Selbstkonzepts zu entwickeln und sich so in der Beziehung wieder anzunähern.

Schlüsselwörter: Psychotrauma; Auswirkungen auf das Selbstkonzept; Beziehung

The Quiet Voice of Trauma. Psychological Trauma and Relationship – Theoretical Reflections and Practical Experiences. In this paper, I will explore what it means to grow up in an environment marked by emotional coldness, a lack of acknowledgment, and persistent devaluation. Is this, although no external violence is present, described as trauma in the literature? What are the consequences for the concept of self? What are the consequences for the therapeutic relationship?

In practical therapeutic work, reflection on the therapeutic relationship makes it clear that these are processes characterized by a one-step-forward-and-two-steps-back approach, which require staying power on the part of the therapist and in which the therapeutic attitudes of appreciation and empathy may no longer be consistently maintained. A key to understanding lies in empathic insight into how such a fragile self-concept can arise. Studying psychological findings and using the Personcentered Theory can help to develop an empathic understanding of the causes of the fragile self-concept and in this way to reconnect in the counselling relationship.

Keywords: psychological trauma; effects on self-concept; relationship