

## **Theraplay für Erwachsene**

Ann M. Jernberg

Theraplay für Erwachsene? Das scheint kaum möglich, denn in unserer Gesellschaft mit Machogehabe und Berührungstabus, wo jeder für sich ist, scheint die Idee, anderen Erwachsenen Fürsorge und intensives Interesse entgegen zu bringen zumindest lächerlich und albern, vielleicht sogar unverschämt und anmaßend. Viele Erwachsene in unserer Gesellschaft brauchen jedoch ebenso wie ihre Kinder körperliche Hilfe. Denn die Bedürfnisse und Schwächen der Erwachsenen korrespondieren häufig mit denen der Kinder.

Theraplay für Erwachsene, sowohl in Einzelsitzungen als auch in der Gruppe bietet Fürsorge, Herausforderung, Engagement und Strukturierung. Weil die Regeln für den angemessenen Umgang mit Erwachsenen sowohl in der Therapeutin selbst als auch in ihrer Beziehung zu den Patienten internalisiert sind, ist es sogar oft für die Therapeutin schwieriger sie anzubieten als für die Patientin, sie anzunehmen. Trotzdem ist Theraplay für Erwachsene oft indiziert. Unter der Prämisse, dass viele Erwachsene, die zu einer Psychotherapie überwiesen werden, Defizite in der frühen Mutter-Kind-Beziehung aufweisen und kaum Erfahrungen haben, wie sie ihre Autonomie fördern können, handelt die Theraplay Therapeutin auch in der Arbeit mit Erwachsenen bzw. älteren Menschen wie erfreute Eltern mit einem kleinen Kind. Wie die gesunden Mutter-Kleinkind-Interaktionen ist Theraplay

1. strukturierend, definierend, organisierend und begrenzend.
2. Herausfordernd, neckend und manchmal ein bisschen frustrierend
3. eindringlich, aufregend stimulierend und überraschend
4. fürsorglich-verwöhnend, versichernd, akzeptierend und einfühlsam.

Das fröhliche, lebendige und so direkte, so fürsorgliche Theraplay ist meist nur kurz und eindrucksvoll. Da Erwachsene, die unter psychischen Störungen leiden, die Nähe nicht mögen, kann die Therapie anfangs schwierig sein. Die unerfahrene Therapeutin fühlt sich dabei leicht zurückgewiesen.

Theraplay hat sich als hilfreich erwiesen bei erwachsenen Patienten, die wegen unangemessener oder flacher Gefühlszustände, wegen Beziehungsproblemen, wegen Passivität oder wegen eines zwanghaften oder bizarren Denkens geschickt wurden. Gelegentlich kommen auch solche, die sich durch enorme Alltagsprobleme überfordert fühlen.

Statt der Puppenstuben und Spielbretter, die oft in der traditionellen Kinderspieltherapie benutzt werden, oder statt dem Sessel oder dem Sofa in der Erwachsenenpsychotherapie, hat die Theraplay Therapeutin eine Gymnastikmatte auf dem Boden, einen Spiegel an der Wand, große Polster zum Sitzen und kleine Kissen zum Werfen. Die mit Erwachsenen arbeitende Theraplay Therapeutin hat beispielsweise Babypuder, Körperlotion, Schminke, eine Waage zum Wiegen, Friseurutensilien, Körner zum Spucken, Kekse, um sich gegenseitig mit kleinen Bissen zu füttern und Seifenblasen, die man sich gegenseitig auf die Nase blasen kann und ähnliches. Viel wichtiger als alle Materialien aber ist die Therapeutin selbst. Ihre Verbalisierungen, auch wenn sie mit Erwachsenen Zusammen sind, gleichen dem vertrauten und positiv-liebevollem Plaudern einer Mutter mit ihrem kleinen Baby.

So schwierig es sein mag, sich das vorzustellen, aber Theraplay Aktivitäten sind auch Knuddeln, Guckuck-da oder Apfelschnitze füttern. Wie eine Mutter ihr Kleinkind nicht ausfragt, so erhebt auch die Therapeutin keine Anamnese, interpretiert keine Träume, reflektiert keine Gefühle oder fragt nach Fantasien. Sie steht natürlich nicht 24 Stunden wie eine Mutter zur Verfügung, sondern ist nur 1-2 Mal wöchentlich für eine halbe Stunde da.

## **Fallbeispiel Ulrike Franke**

Frau Maier, eine alte Dame von 79 Jahren, kam zur logopädischen Untersuchung und Therapie wegen Atemschwierigkeiten. Es sei ihr immer so eng im Hals, aber die internistische und hno-ärztliche Untersuchung brachte keinen pathologischen Befund. Daher wurde sie zu mir geschickt. Ich überlegte wie ich ihr, auch mit Hilfe von Theraplay etwas von der Spannung nehmen könnte, die ich in ihrer ganzen Erscheinung spürte.

### 1. Stunde

Eine reine Rede-Stunde zum Aufwärmen und kennen lernen. Frau Maier erzählt mir von ihrer Vergangenheit, von dem, was sie gerade macht und denkt. Ich höre viel Klagen über Beschwerden u.ä., aber nicht ein besonders schlechtes Selbstbild. Sie hat gute Erinnerungen an ihre Ehe und will aktiv sein, hält das für wichtig.

### 2. Stunde

Ich setze sie auf einen bequemen Polstersitz und beginne mit Theraplay. Sie ist eigentlich nicht überrascht, nimmt die Situation quasi wie eine medizinische Untersuchung oder Funktionsprüfung (Patienten müssen bei Ärzten ja auch oft für sie Unverständliches machen). Als ich ihr die Hände eincreme, schauen wir die Handlinien an. Ich zeichne sie mit Creme nach. Da ist doch tatsächlich ein M wie Maier zu finden! Dann lasse ich Cremezeichen raten. Ich bewundere ihre blauen Augen, was sie sehr überrascht und wundert. Ich reibe auch ihre Knie ein, eines ist dicker und braucht mehr Pflege. Sie differenziert im Mund Salzstängelchen und Schoko-Mikadostängelchen.

### 3. Stunde

Letzte Woche hat sie wegen Handwerkern abgesagt. Nun ist sie schon früh da. Ich hole sie herein und sie muss die Puffreiskügelchen mit ihren Schritten treffen, die dann hörbar knacken. Dann setze ich sie wieder auf den Polstersitz, ihren „Thron“. Heute fragt sie, ob die Behandlung etwas mit „dem da oben zu tun hat“. Ich sage ja und „spüren Sie es nicht?“ „Doch“ sagt sie, es sei ihr beim letzten Mal nach der Behandlung leichter gewesen. Wir stellen fest, dass man nicht auf Anrieb merkt, dass beides miteinander zu tun hat. Damit ist das Thema für heute abgeschlossen. Die Anzahl der Cremepunkte auf dem Arm kriegt sie nur mit Mühe heraus, leichter gelingt ihr die Differenzierung Cremepunkt und Cremestrich. Leichter wird es auch an der Hand. Wir finden Adern „im Zickzack“ und welche, die ganz gerade sind. Sie freut sich mit mir. Sie differenziert ein Fischli (Salzgebäck) und eine Gebäckschnecke. Sie verbalisiert sorgfältig die Unterschiede und ist sehr konzentriert bei der Sache. Dabei wird die Atmung ruhiger. Ich beschäftige mich mit ihrer Frisur, mit ihren festen Haaren und den versteckten Locken.

Beim Rausgehen sagt sie: „Ich bin gespannt, was Sie sich nächstes Mal ausdenken!“

### 4. Stunde

Eine gewisse Skepsis ist wieder da. Als ich sie auf der Kissenstraße herein führe, fragt sie, was ich daraus ersehe. Wir sprechen über Balance und sie findet wieder gute Fähigkeiten bei sich. Sie fragt, wie unsere Therapie heißt. Ich muss überlegen, Frau Maier ist meine erste Theraplay Patientin im Seniorenalter, ich habe noch keine Erfahrung, was ich darauf sagen kann. „Es ist eine Kombination verschiedener Therapien“ erkläre ich ihr. Sie ist mit dieser Antwort zufrieden.

Dann erzählt sie ausführlich von Krankenhausaufenthalten, der Schilddrüsenoperation und den anderen Operationen. Sie hat Angst vor Krebs, ihr Mann und ihre Mutter sind daran gestorben. Sie wird ruhig, hört auf zu sprechen, als ich mit ihr eine Art Lymphdrainage im Gesicht beginne.

Später differenziert sie die halben und ganzen Schokoladenkügelchen im Mund, dann

das schwere und das leichte Säckchen an den unterschiedlichsten Körperstellen und mit den Händen. Wieder creme ich ihr die Hände ein und massiere sie.

5. Stunde

Sie kommt und sagt, dass sie müde sei. Ich biete ihr eine Entspannungsbehandlung an, aber sie will sich nicht hinlegen. Also setzen wir uns und sie beginnt rasch zu erzählen. Da sie lange erzählt und sie ohne Lehne nicht bequem sitzt, biete ich ihr meinen Rücken als Lehne. Diese Position fordert an sich zu einer Art Wettkampf im Drücken auf. Dabei sitzt sie aufrechter, dehnt den Brustkorb und atmet leichter. Sie ist erstaunlich stark, ich kann sie nicht wegdrücken. „Da müssen Sie eben üben!“ rät sie mir mit einem gewissen Stolz.

Sie erzählt dann, dass ihr oft langweilig ist, und dass sie daher viel fernsieht. Sie ist offenbar politisch interessiert, lässt sich ausführlich über die aktuelle politische Situation aus und ich erzähle ihr von der Partei der grauen Panter, den sie noch nicht kennt. Ob Sie da Lust hat, beizutreten? Sie will auch noch vier weitere Jahre leben, denn sie will wissen, wie die Sache mit der „DDR“ ausgeht.

6. Stunde

Frau Maier weist mich gleich auf ihre offenen Füße hin, beschreibt ihre Angst, dass daraus ein offenes Bein entsteht, Ich kümmere mich darum, lenke ihre Aufmerksamkeit beim Massieren auf den Unterschied zwischen den beiden Beinen. Sie scheint sich dabei wohl zu fühlen. Nun sagt sie, unsere Therapie täte ihr gut, aber sie wollte jetzt im Sommer nicht kommen, wir sollten in der heißen Jahreszeit eine Pause machen. Dann geht sie in Kur.

Dieser Behandlungsverlauf zeigt die Möglichkeiten, auch bei alten Menschen Theraplay einzusetzen, um die sowohl entspannende als auch anregende Wirkung auszunutzen. Elisabeth Maier beschreibt, wie schwierig es für alte Leute ist, ein entsprechendes Umfeld zu finden, um interessiert, aktiv und lebendig zu bleiben. Meist kommt ihre eingeschränkte Mobilität hinzu und so sind ältere Menschen allzu sehr auf die Anregungen ihrer unmittelbaren Umgebung angewiesen.

Aus: Theraplay Journal 4, 1991