

Methoden zur Traumabearbeitung

Für die Behandlung von traumaassoziierten Störungen gilt ein sehr strukturiertes und an den unterschiedlichen Therapiephasen orientiertes Vorgehen als wissenschaftlich fundiert. Die Traumatherapie verläuft in vier Phasen: Vorbereitung, Stabilisierung, Traumabearbeitung und Traumaintegration. Jede Therapiephase erfordert andere Techniken der traumaspezifischen Stabilisierung, Ressourcenaktivierung oder Traumakonfrontation. Eine behandlungsstrategische Balance zwischen Stabilisierung und Konfrontation wird über den gesamten Therapieverlauf angestrebt und die verschiedenen Verfahren werden dementsprechend wohlüberlegt eingesetzt. Sie verfolgen alle das Ziel, die traumatische Stress- und Symptombelastung zu reduzieren, die Dissoziation traumatischer Erinnerungen aufzuheben und die Alltagsfunktionalität und Selbstfürsorge zu stärken.

Je nach Situation und Notwendigkeit wende ich unterschiedliche Techniken an. Die wichtigsten Verfahren, die in meiner Praxis zum Einsatz kommen, möchte ich kurz vorstellen:

Ressourcen- und Stabilisierungstechniken

helfen dabei, den belastenden Symptomen einer PTBS ein Gegengewicht zu bieten. Einerseits geht es darum, wieder Zugang zu bereits vorhandenen Ressourcen und Kraftquellen zu finden. Andererseits werden durch das Erlernen von Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken, Imaginationen und Körperübungen Fertigkeiten zur Selbstregulation und Distanzierung von belastenden Erinnerungen trainiert.

EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing ist eine hoch wirksame Methode zur Traumakonfrontation. Die EMDR-Behandlung folgt einem klar strukturierten Ablauf, der einen sicheren Rahmen bietet. Ein zentrales Element der EMDR-Behandlung ist die Nachverarbeitung der belastenden Erinnerung durch bilaterale Stimulation mittels bestimmter Augenbewegungen oder auch akustischer oder taktile Reize. Diese bilaterale Stimulation unterstützt das Gehirn, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die belastenden Erinnerungen zu verarbeiten. Es wird eine Synchronisation der beiden Gehirnhälften bzw. eine innere Reorganisation der dysfunktional gespeicherten Traumaerfahrung ermöglicht und der natürliche innere Informationsverarbeitungsprozess wird neu in Gang gesetzt.

Zu EMDR gibt es mittlerweile eine Vielzahl an randomisierten wissenschaftlichen Studien. Die Ergebnisse zeigen bei mit EMDR behandelten Klient*innen eine signifikant stärkere Verringerung der posttraumatischen Belastungssymptome als bei Klient*innen von Kontrollgruppen oder bei herkömmlich behandelten Klient*innen. EMDR ist inzwischen weltweit die „State of the Art“-Therapie bei PTBS. Und auch die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt seit 2013 bei Vorliegen einer Posttraumatischen Belastungsstörung EMDR als Behandlungsform für Erwachsene, Kinder und Jugendliche.



Das Innere-Kinder-Retten

ist ein besonders ressourcenvolles und schonendes Traumakonfrontationsverfahren. Es wird mit hilfreichen inneren Bildern und Imaginationen gearbeitet. Anders als bei anderen Traumakonfrontationsverfahren muss das Trauma beim IKR nicht noch einmal erlebt oder beobachtet werden. Mittels Imagination wird eine gut vorbereitete Rettungsaktion durchgeführt, so dass das innere Kind in Sicherheit gebracht und ideal versorgt werden kann. Diese sanfte Methode ermöglicht es, das Trauma schonend zu verarbeiten und zu integrieren. Eine unmittelbare Veränderung der Symptomatik kann oftmals sofort gespürt werden.

Bildschirmtechnik

ist eine Technik zur Distanzierung und Traumakonfrontation. Aus sicherer beobachtender Distanz kann das traumatische Ereignis wie ein "alter Film" auf einem Bildschirm angeschaut und bearbeitet werden, ohne es nochmal in voller Intensität durchleiden zu müssen. Mit Hilfe einer imaginären Fernbedienung werden die traumatischen Szenen in mehreren Durchgängen selbst gesteuert und verändert (größer, kleiner, schärfer, unschärfer, in Zeitlupe, vor- und zurückspulen...), dadurch erträglicher gemacht und schließlich mit einer Neubewertung verknüpft.

Strukturierte Trauma Intervention

Die STI ist ein speziell für Kinder entwickeltes Verfahren, um unverarbeitete traumatische Erfahrungen, die noch erinnerbar sind, mit Hilfe von selbst gezeichneten Comics kindgerecht zu erarbeiten und in die Persönlichkeit zu integrieren. Über einen klar vorgegebenen Ablauf wird das traumatische Erlebnis komplett rekonstruiert und integriert. Erinnerungen an das Geschehene verlieren ihre Bedrohlichkeit. STI bietet ein Höchstmaß an Sicherheit und Struktur und ermöglicht eine schonende Verarbeitung. Die STI kann auch bei Jugendlichen und Erwachsenen angewendet werden.

Auf der Homepage können Sie vier Übungen, die in der gemeinsamen traumatherapeutischen Ressourcenarbeit angewendet werden, downloaden. Diese Übungen können auch im Alltag als Ressource und Unterstützung zur Selbstfürsorge eingesetzt werden.

Kontakt

Gerda Maria Littich
St. Veit Gasse 24/5
1130 Wien
Tel: +43 670 6051175
praxis@gerda-littich.at