

Christa Diegelmann

Trauma und Krise bewältigen

Psychotherapie mit TRUST
(Techniken ressourcenfokussierter und
symbolhafter Traumabearbeitung)

Unter Mitarbeit von Margarete Isermann

Klett-Cotta

Inhalt

Vorwort (Luise Reddemann)	11
Einleitung	13
1. Psychotherapie mit TRUST – Grundlagen	17
1.1 Was ist Psychotherapie mit TRUST?	17
1.2 Trauma und Krise behandeln	18
1.3 Das Gehirn als permanente Baustelle (Margarete Isermann)	23
1.3.1 Work in progress	23
1.3.2 Neurobiologische Hintergründe der Stressreaktion ..	25
1.3.3 Lateralisierung: Gefühl versus Verstand?	28
1.3.4 Schlussfolgerungen für die Psychotherapie	31
1.4 Salutogenese, Positive Psychologie und Resilienz	33
1.5 Das Resilienz-Stressbewältigungs-Modell (RSB-Modell) ...	38
2. Schonende Traumakonfrontation und Krisenintervention mit CIPBS	43
2.1 Die Wurzeln von CIPBS	43
2.1.1 EMDR	44
2.1.2 KIP	46
2.1.3 Maltherapie	47
2.1.4 Pilotstudie	49
2.2 Worauf zielt CIPBS: Mögliche Wirkfaktoren und der klinische Benefit von CIPBS	50
2.3 Die neun Grundelemente von CIPBS	51
2.4 »Gebrauchsanweisung«: Ablaufschema für das praktische Vorgehen	54

2.4.1	»Ich kann doch nicht malen«: Compliance und Psychoedukation	54
2.4.2	Der Beginn: Ressourcen aktivieren	56
2.4.3	Der CIPBS-Prozess im Überblick	57
2.4.4	Hilfreiche Einweb- und Abschlusstechniken	61
2.4.5	Der Abschluss: Integration	63
2.5	Exkurs 1: Laurie Anderson und das Malen innerer Bilder...	64
2.6	Exkurs 2: Louise Bourgeois: Vier-Felder-Schema 1946	66
2.7	Fallbeispiele CIPBS	67
2.7.1	Reifungskrise, Herr S., 26 J.	68
2.7.2	Postpartale Depression, Frau E., 42 J.	76
2.7.3	Angst vor Klassenfahrt bei ausgeprägter Angststörung, Sabrina, 11 J.	79
2.7.4	Amoklauf Gutenberggymnasium, Tanja, 12 J.	82
2.7.5	CIPBS-Trauerbearbeitung nach Tod des Bruders, Lea, 7 J.	86
2.7.6	Zahnarztphobie, Frau C., 51 J.	89
2.7.7	Überforderung am Arbeitsplatz und Selbstwert- problematik, Frau H., 32 J.	92
2.7.8	Soziale und familiäre Konflikte, Frau A., 35 J.	95
2.7.9	Postchemotherapeutische Übelkeit: Körpergefühle als Trigger, Frau D., 52 J.	97
2.7.10	Darmkrebs, Angst vor Lungenmetastasen: Fokusfindung, Herr M., 48 J.	100
2.7.11	Nachtschweiß als Trigger für Progredienzangst: Affektdifferenzierung, Frau U., 43 J.	103
2.7.12	Angst vorm Sterben »Dirigent und Chor«: Achtsamer Umgang mit Deutungen, Frau P., 68 J. ...	105
2.7.13	Traumatisierung durch Gewalterfahrungen in der Kindheit, Frau R., 38 J.	107
2.7.14	Traumatisierung durch medizinische Behandlungen in der Kindheit, Frau O., 44 J.	112
2.7.15	Sexuelle Traumatisierung in der Kindheit, aktuell: Bulimie, Frau K., 41 J.	115
2.7.16	Stationäre Behandlung: Schonende Trauma- exposition, Frau L., 53 J.	119

2.7.17	Stationäre Behandlung: Ego-State-Arbeit mit Täterintprojekten, Frau N., 44 J.	123
2.7.18	CIPBS und die Arbeit mit Täter-Introjekten: Was ist ein Täter-Introjekt?	127
2.7.19	Supervision: Ressourcenstärkung, Frau T., 52 J.	130
2.8	Der Einsatz von CIPBS zur Prävention von Retraumatisierung und Sekundärtraumatisierung von psychotherapeutisch und psychosozial tätigen Menschen in Bethlehem	131
3.	Kreative und imaginative Interventionen zur Stressbewältigung und Resilienzstärkung ..	136
3.1	Glückserfahrungen rund ums Essen: »Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen!«	137
3.2	Alltagsnahe imaginative Interventionen: Kürbiskernhonigbrötchen mit Butter, Schlager, Kino, Bier, Vanilleeis und Bircher Müsli	143
3.3	Biografien signifikanter angenehmer Ereignisse im Lebenszyklus	146
3.4	Energiekuchen	146
3.5	Die Lichtstrom-Übung	149
3.6	Atmen und Lächeln	150
3.7	Die Innere-Helfer-Übung – Begegnung mit einem hilfreichen, freundlichen Wesen, einem inneren Helfer oder einer inneren Helferin	151
3.8	Der Wohlfühlort	153
3.9	Sensorische Achtsamkeit entwickeln mit der 5-4-3-2-1-Technik	154
3.10	BERLIN-Ressourcen-Checkliste	156
3.11	Das ABC des Wohlbefindens	158

4. Visionen imaginieren und malen: Interventionen mit der VIM-Technik	159
4.1 Ablaufschema für das praktische Vorgehen mit der VIM-Technik	159
4.2 Body-Scans: symbolhafte Konfrontation mit Ego-States	160
4.2.1 Frau D., 47 J.: Konfrontation mit Transsexualität des Partners	162
4.2.2 Frau E., 65 J.: Tod des Ehemannes / Beinamputation in der Kindheit	168
4.2.3 Frau M., 37 J.: Innere Leere / Inneres Kind	170
4.2.4 Frau S., 54 J.: Belastung durch Tinnitus	172
4.2.5 Body-Scans im Rahmen der Supervision	174
4.3 Frau H., 60 J.: Affektdifferenzierung als Hilfe, »trocken« zu bleiben	175
4.4 Die Baumübung: Das Motiv des Baumes als Übung zum Auftanken von Lebenskraft	177
4.5 Familie oder Selbstrepräsentanz in Tieren: Identifikation und Modifikation von Ego-States	186
4.5.1 Frau G., 66 J.: Identität als Chefin: Schafherde und Giraffe	186
4.5.2 Frau W., 81 J.: Die zweite Abnabelung: Familie in Tieren	187
5. Psychotherapie mit TRUST – ressourcen- orientierte Elemente aus verschiedenen Therapieverfahren	189
5.1 Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie (PITT®)	191
5.2 Tiefenpsychologisch-imaginative Behandlung von traumatisierten Patienten mit der Katathym- Imaginativen Psychotherapie (KIP)	192
5.3 Kreative Modifikationen von EMDR	194
5.3.1 Resource Development and Installation (RDI) – Protokoll und Absorptionstechnik	194

5.3.2 Das Essential-EMDR-Protokoll	197
5.3.3 EMDR und Butterfly Hug	198
5.3.4 Ressourcenfokussiertes EMDR-Protokoll für körperliche Erkrankungen	199
5.4 Hypnotherapie und Techniken der Ego-State-Therapie	206
5.4.1 Somatische Ego-States als Zugang zu Ressourcen	206
5.4.2 Frasers Dissociative Table Technique	206
5.4.3 Hypnosystemische Therapie und Beratung	208
5.4.4 Impact-Techniken	209
5.5 Die Station als Ressource in der Traumatherapie	211
5.6 Traumazentrierte kognitiv-behaviorale Therapie: Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy (IRRT)	212
5.7 Der Körper als Ressource	214
5.8 Psychotherapie mit TRUST-Fallbeispiel: Lebertransplantation, Herr L.; 51 J.	216
6. Psychohygiene für PsychotherapeutInnen zum Schutz vor Sekundärtraumatisierung und Burnout	222
6.1 Gegenübertragungsreaktionen bewusst registrieren	222
6.2 Burnout und Sekundärtraumatisierung	222
6.3 Kohärenzgefühl, Achtsamkeit und Flow erleben	223
6.4 Die therapeutische Arbeit als »Kunstwerk« oder: vom Glück, PsychotherapeutIn zu sein	226
7. Statements für eine Psychotherapie mit TRUST	229
Anhang: TherapeutInnenbefragung zur Anwendung von CIPBS	231
Danke	241
Nachwort (Ulrich Sachsse)	243
Text- und Bildnachweis	245
Literatur	246