Kurze Info zu den Traumatherapiemethoden, die auf unserer Therapeutenliste genannt sind:

Hinweis: Diese Zusammenfassungen sind stark vereinfacht und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Infos sind aus verschiedenen Quellen zusammengefügt.

**Imaginative Methoden:**
Sie haben sich aus der Tradition der Katathym imaginativen Psychotherapie (H.C.Leuner) entwickelt. Ursprünglich zur Bearbeitung innerer Konflikte entwickelt, hat sich auch dieser Bereich erheblich erweitert (katathym imaginative Psychotraumatherapie – B. Steiner). Der größere Teil der Methoden nutzt innere Vorstellungsbilder zur Aktivierung von Ressourcen, zur verbesserten Selbstregulation, aber auch zur Traumakonfrontation/- integration. Auch in der Verhaltenstherapie werden imaginative Methoden genutzt (z.B. A. Lazarus oder Imaginary Rescripting nach M. Schmucker). Imaginative Techniken finden sich auch in einer Vielzahl von Entspannungsverfahren wie dem autogenen Training.

**PITT** - **P**sychodynamisch **I**maginative **T**rauma **T**herapie von L. Reddemann. PITT stärkt die Ressourcen und ermöglichet vielfältiges Arbeiten einschließlich Trauma integrierender Schritte (Beobachtertechnik), sowie die Verbindung mit körperorientierten Techniken.

**TRIMB®** **(T**rauma **R**ecapitulation with **I**magination **M**otion and **B**reath)

wurde von Dr. med. Ingrid Olbricht entwickelt und bedeutet Es geht darum, intensive Bindungen und Gefühle zu bearbeiten und zu transformieren, bzw. ungute Verstrickungen in Beziehungen zu lösen. Die Bindungen und Gefühle werden dafür zunächst visualisiert und dann imaginativ und mit Hilfe einer speziellen Atem-Technik sowie mit lateralisierenden Kopfbewegungen durchtrennt.

**KReST** (**K**örper-, **R**essourcen- und **S**ystemorientierte **T**raumatherapie)

Das KReST-Modell wurde von dem Psychiater und Traumatherapeuten Lutz-Ulrich Besser entwickelt und eignet sich ebenso wie PITT zur Behandlung chronischer, komplexer Kindheitstraumata. Es ist eine ressourcenorientierte integrative Methode, die sowohl tiefenpsychologische als auch verhaltenstherapeutische, imaginative, Hypnose- und körpertherapeutische Techniken zur Symptomreduktion und Heilung nutzt.

**Körperorientierte Verfahren:**

**TRE®** – Tension & Trauma Releasing Exercises:

Über die Ermüdung der Muskulatur stellt sich ein kontrollierbares Vibrieren, Zittern in Teilen des Körpers ein. Selbstregulation von Stress und Trauma über den natürlichen Spannungsabbau. Das Traumaereignis und damit verbundene Gefühle werden nicht angesprochen. Es führt allein dem Körper und die Kontrolle des Übenden zur Entlastung.

**SE** Somatic Experiencing

SE eignet sich zur Überwindung von Schocktrauma und zur Transformation von frühem Bindungs- und Entwicklungstrauma. Das Ziel von Somatic Experiencing (SE)® ist, die natürliche Selbstregulation im Nervensystem (wieder-)herzustellen und dadurch die im Körper als Folge von Schock und Trauma entstandenen Symptome zu wandeln. Somatic Experiencing ®ist nonverbale Kommunikation mit dem Körpergedächtnis. Das Nervensystem wird sanft angeleitet, die während des Traumas blockierten Energien zu entladen. Befreiung und Lebendigkeit und ein Gefühl von Sicherheit im Körper kehren zurück

**ROMPC**® steht für „Relationship-oriented Meridian-based Psychotherapy, Counselling and Coaching“

Durch heilsame Beziehungserfahrung, tiefenpsychologisch-systemische Betrachtung werden die Stressmuster, die sich in der Gegenwart zeigen, entkoppelt. Die Entkopplung im Gehirn geschieht durch klopfen der Meridianpunkte, Affirmationen und rhythmische Körperbewegungen.

Arbeit mit Inneren Persönlichkeitsanteilen:

**EST** Ego State Therapie

Das Ego-State-Modell nach Watkins & Watkins ist eines von zahlreichen psychotherapeutischen Modellen, das sich mit den unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen eines Individuums befasst.
Sie ist eine ressourcenorientierte Methode. Mit Wurzeln in der analytischen Psychotherapie, der Ericksonischen Hypnotherapie und einem unkomplizierten Verständnis für traumatische Dissoziation. Es benutzt die Erfahrungen kindlicher Entwicklung, Elemente des Psychodramas, der Gestalttherapie der Gesprächspsychotherapie und systemischen PT.

Innere Anteile werden als Personen im Inneren mit spezifischen Fähigkeiten, Aufgaben und Schwierigkeiten angesehen. Die Therapie schafft neue Verbindung zwischen den Anteilen und eröffnet Möglichkeiten für einen gemeinsamen Lernprozess.

Andere Verfahren ist die Arbeit mit **Inneren Team** (D. Kumbier, F. Schultz v. Thun), die Arbeit mit der **Inneren Familie** (nach R. Schwartz) sowie eine Reihe von Ansätzen der „Arbeit mit dem Inneren Kind“.

Methoden mit gezielten Stimulationsbewegungen:

**EMDR** „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“, ist eine von Francine Shapiro in den USA entwickelte Behandlungsmethode zur Bearbeitung traumatischer Erinnerungen. Sie ist die derzeit am meisten erprobte und validierte Methode. Auch EMDR ist immer in eine Therapie eingebunden und hat einen standardisierten Ablauf sowie eine Vielzahl von Variationen des Protokolls. Während der strukturierten Durcharbeitung von Belastungserfahrungen werden bestimmte bilaterale Stimulationen durchgeführt (v.a. koordinierte Augenbewegungen) Dies ermöglicht eine gezielte Entlastung der Betroffenen auf allen Ebenen des Erlebens. Die Methode wird häufig mit Teiletherapieansätzen (Ego State Therapie) kombiniert.

Eine Weiterentwicklung daraus ist neben EMI (Eye movement Integration) das **Brainspotting**, welches auch mit gezielten Augenbewegungen arbeitet.