

**Brigitte Hüllemann**

# **Einführung in die Traumatherapie**

**2019**

## Vorwort ... 8

- 1 Was ist ein Trauma, eine posttraumatische Belastungsstörung? ... 11**
  - 1.1 Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) ... 11
  - 1.2 Prävalenz traumatischer Ereignisse, Prävalenz posttraumatischer Belastungsstörungen ... 14
  - 1.3 Erweiterung der diagnostischen Kriterien der posttraumatischen Belastungsstörung ... 16
  - 1.4 Koexistierende psychische Störungen bei posttraumatischer Belastungsstörung ... 18
  - 1.5 Koexistierende somatische Störungen bei posttraumatischer Belastungsstörung ... 21
  
- 2 Grundbedürfnisse des Menschen und die Folgen fehlender Befriedigung ... 23**
  - 2.1 Die menschlichen Grundbedürfnisse ... 23
  - 2.2 Unerfüllte Bindungsbedürfnisse der Kinder und Heranwachsenden und ihre Folgen ... 23
  - 2.3 Resilienzkräfte versagen, eigene Bedürfnisse werden nicht mehr erfüllt ... 25
  
- 3 Dissoziation, ein Schutzmechanismus zum Überleben ... 27**
  - 3.1 Das Kontinuum von der normalen zur pathologischen Dissoziation ... 27
  - 3.2 Dissoziation: ein grundlegender Konflikt – Das Dissoziationsmodell von Nijenhuis ... 28
  
- 4 Die posttraumatische Belastungsstörung – eine somatopsychische Störung ... 32**
  - 4.1 Die dreiteilige Struktur des Gehirns (Maclean 1990) ... 32
  - 4.2 Erinnerungen und Gedächtnis, Einfluss durch traumatische Ereignisse ... 33

- 4.3 Einfluss traumatischer Ereignisse auf Biologie und Neurophysiologie des Organismus ... 36
- 4.4 Multimodale Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung ... 40
- 5 Besonderheiten der therapeutischen Beziehung und Kontaktgestaltung bei chronischer PTBS ... 43**
  - 5.1 Therapeutische Absprachen und Interventionen ... 44
  - 5.2 Widerstand und Abwehr des Patienten ... 50
  - 5.3 Beziehungsfallen und Selbstschutz des Therapeuten ... 54
- 6 Therapiekonzepte: Medikamente, innovative und experimentelle Verfahren ... 56**
  - 6.1 Medikamentöse Therapie ... 57
  - 6.2 Innovative und experimentelle Verfahren ... 58
- 7 Therapiekonzepte: Sprache, Trance, Bilder ... 60**
  - 7.1 Kognitive Verhaltenstherapie ... 60
  - 7.2 Hypnose und Hypnotherapie, hypnosystemische Traumatherapie (siehe Schmidt 2017) ... 62
  - 7.3 Kombinierte, auf Ressourcen- und Symbolarbeit fokussierte Traumabearbeitungstherapien ... 64
  - 7.4 Psychodynamisch imaginative Traumatherapie ... 64
  - 7.5 Arbeit mit dem inneren Kind ... 66
  - 7.6 Gruppentherapie ... 68
- 8 Therapiekonzepte: Teile der Persönlichkeit ... 69**
  - 8.1 Ego-State-Therapie, das SARIA-Modell als Arbeitsgrundlage (Phillips u. Frederick 2003; Hartman 2017a) ... 72
- 9 Therapiekonzept: Das innere Gleichgewicht von Geist und Körper wiedererlangen ... 96**
  - 9.1 Atemübungen ... 97
  - 9.2 Achtsamkeit, Achtsamkeitsübungen ... 98
  - 9.3 Körperbewusstsein und Körpergewahrsein ... 101
  - 9.4 Die therapeutische Bedeutung des haptischen Sinns, »Berühren« ... 104
  - 9.5 Notfallkoffer ... 109

**10 Anhang ... 111**

- 10.1 Welche Therapie ist hilfreich? ... 111
- 10.2 Dissoziation und ihre Subsysteme bei Nijenhuis ... 113
- 10.3 Neurophysiologische und verhaltenspsychologische  
Veränderungen, traumabedingte Reaktionen ... 114
- 10.4 Einfluss traumatischer Ereignisse auf den »Felt Sense«,  
das Körpergefühl (E. T. Gendlin) ... 116
- 10.5 SIBAM-Modell und Lebensfluss-Modell  
von P. A. Levine ... 117
- 10.6 Polyvagal-Theorie von S. W. Porges ... 120

**Danksagung ... 122**

**Literatur ... 123**

**Über die Autorin ... 128**