

# Praxisnahe Einführung in die Traumatherapie

## ■ Elf Autoren beleuchten die Behandlungsmöglichkeiten bei posttraumatischen Belastungsstörungen

Die Traumatherapie, insbesondere im Zusammenhang mit der Behandlung posttraumatischer Belastungsstörungen, ist ein noch recht junges Feld, auch wenn das Krankheitsbild selbst schon seit Jahrhunderten beschrieben wird. Eine Einführung mit vielen fachlichen Tipps und Fallbeispielen gibt das Buch „Traumatherapie“.

Herausgeber Martin Zobel hat elf Beiträge verschiedener Autoren und praktizierender Experten zusammengetragen, die die posttraumatischen Belastungsstörungen unter vielen Aspekten beleuchten. So fehlen weder die historische Einordnung noch die rein neurologisch-biologische Betrachtung. Neben der klassischen PTBS nach einem Un-

fall oder einem Verbrechen kann sich aber auch hinter einer Suchtproblematik, einer Depression, Persönlichkeits- oder Essstörung eine Traumatisierung verbergen. Und das Buch rät, diese Frage bei Verdacht im Patientengespräch offen anzugehen.

Die Behandlung von traumatisierten Menschen ist vor allem deshalb schwierig, weil diese häufig extreme Kontrollverluste und schmerzliche Hilflosigkeit erfahren haben. Das macht sie besonders empfindlich. Erster Schritt der Therapie ist daher die Stabilisierung, zu der auch geeignete Distanzierungstechniken zur Abwehr von „Flashbacks“ zählen. Vermeidungsverhalten allein birgt jedoch die Gefahr der Isolation, verminderter Emotio-

nalität und des Vitalitätsverlustes, so die Autoren. Daher müsse als zweiter Schritt der Behandlung die Konfrontation folgen. Hier stellen die Beiträge konkrete Therapiemethoden vor. So habe sich bei Missbrauchserfahrungen die Ego-State-Therapie als wirksam erwiesen, die den Patienten mit seinem kindlichen Ich zusammenbringt. Bewährt habe sich vielfach auch das Konzept, dass sich der Betroffene als Trauma-Überlebender sehen lernt. Damit würden die Opferperspektive aufgebrochen und Schuldgefühle reduziert.

An Hand von drei Beispielfällen wird ausführlich die EMDR-Behandlung erläutert. EMDR steht für „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ und wurde bei

traumatisierten Vietnamsoldaten erstmals erfolgreich angewandt. Dabei folgt der Patient mit seinen Augen einer vom Therapeuten vorgegebenen Bewegung (etwa des hin- und herführenden Fingers). Der Konfrontation mit der Belastungssituation wird so eine ganz konkrete aktuelle Stimulation entgegen gesetzt, die die im inneren Auge auftauchenden Erinnerungsbilder abschwächt und den Patienten bei seinem Blick in die Vergangenheit gleichzeitig ans Hier und Jetzt fesselt. Die Wirksamkeit der EMDR-Methode ist bewiesen, restlos geklärt ist ihr Wirkungsmechanismus aber noch nicht.

Der Medikamentenfrage widmet sich „Traumatherapie“ ebenso wie den Angehörigen, die nicht selten Sekundärpatienten werden, weil der Traumatisierte seine Ängste auf die Familie projiziert. Vermeidungsstrategien verwandeln ihn außerdem häufig seinem sozialen Umfeld gegenüber in einen völlig anderen als den bislang bekannten Menschen.

„Traumatherapie“ ist eine lesens- und wissenswerte Einführung, die praxisnah geschrieben ist. Lobenswert ist auch die Auflistung einer Vielzahl von weiterführenden Internetadressen, die sogar noch kurz skizziert und charakterisiert werden.

**Jens Riedel**  
Martin Zobel (Hg.): „Traumatherapie – Eine Einführung“, Psychiatrie-Verlag, Bonn 2006, ISBN 3-88414-404-9, 190 Seiten, 19,90 Euro.

*Eppendorfer 8/2006*