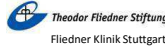


Behutsame Trauma-Integration
TRIMB®

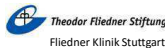
Dipl.-Psych. Katrin Holzwarth
Psych. Psychotherapeutin



TRIMB®

- Trauma
- Recapitulation with
- Imagination
- Motion and
- Breath

2



TRIMB®

- Geht zurück auf Dr. med. Ingrid Olbricht
- Weiterentwicklung durch Dr. med. Ellen Spangenberg
- Für komplextraumatisierte PatientInnen, die nicht stabil genug sind für die Konfrontation, die aber mit weiterer Stabilisierung nicht mehr vorankommen
- Führt nicht in das trauma-assoziierte Erleben hinein
- Stattdessen wird das Traumanetzwerk kurz aktiviert und das Traumamaterial kreativ und lösungsorientiert „entgiftet“
→ generiert Selbstwirksamkeitserleben

3



TRIMB®

- TRIMB® dient der Distanzierung/Entgiftung von Hot Spots (=schlimmster Moment im Traumagedächtnis, Ehlers&Clark 2000)
- Hot Spots werden entlang der Symptome identifiziert (SUD-Wert)
- Während der Bearbeitung werden die zu dem Hot Spot dazu gehörenden Gefühle identifiziert und dann visualisiert → Gefühlsverbindung
- Die visualisierte Verbindung wird durchtrennt
- Die Durchtrennung wird durch eine abschließende bilaterale Stimulation (Kopfbewegung mit Atem) auf Körperebene bekräftigt und der Prozess damit abgeschlossen
- Zeichen für eine erfolgreiche Integration ist, wenn traumabezogene innere Bilder angeschaut werden können, nicht MÜSSEN (z.B. Intrusionen), und das ohne Hyperarousal und ohne Dissoziation

4

Ziele von TRIMB®

- Kontrolle über Bilder, Erinnerungen und Trigger
- Distanzierung und Affektkontrolle erlangen/verbessern
- Desensibilisierung erreichen
- Symptome vermindern
- Verstrickungen in Beziehungen lösen
- Mehr Selbstwirksamkeit durch selbständiges Einsetzen der Methode (nicht für Traumamaterial)
- Affekte „bereinigen“: nur unangemessene Affekte werden transformiert
- Exposition erleichtern/ersetzen

5

Voraussetzungen PatientIn

- kein Täterkontakt bzw. keine Retraumatisierungen mehr
- Stabilisierende Imaginationsübungen/innere Bilder sind abrufbar
- Distanzierungs- und Reorientierungstechniken sind anwendbar
- Innerer Ort der Geborgenheit/Sicherheit sowie Tresor-Übung sind etabliert
- Affekte können mit Hilfe gesteuert werden
- Motivation zu Veränderung und Einverständnis

6

Voraussetzungen TherapeutIn

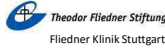
- Grundkenntnisse Trauma und Verarbeitung sowie Reorientierungshilfen
- Sicherheit in der Anleitung ressourcen-orientierter Imaginationsübungen
- Methoden-Sicherheit in TRIMB®

7

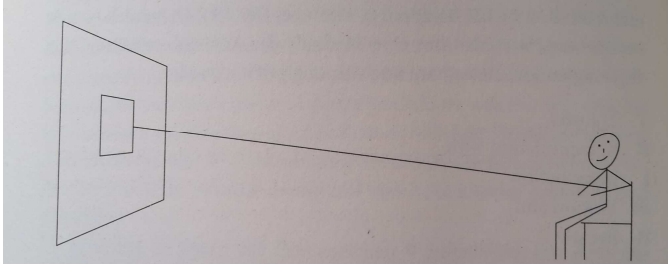
Vorgehen

- 1. Festlegen der Situation** und des genauen Augenblicks (Standbild)
 - distanzierte Schilderung (evtl. in 3. Person) des Hot Spots
 - Skalieren der Belastung (0-10)
- 2. Distanzierung:** kurz und prägnant formulieren
 - Augen offen oder geschlossen oder im Wechsel
 - Vorstellen einer **leeren Leinwand**, darauf ein **leerer Rahmen**, den man sich in Form, Größe und Art beschreiben lässt
 - Klare Anweisung, diesen zu verkleinern
 - Faustregel: je höher die Belastung, desto kleiner soll der Rahmen sein
 - Evtl. Barriere einfügen, z.B. eine Milchglasscheibe, Vorhang, Jalousie, Mauer
- 3. Projektion:** kurzes Projizieren der Szene in den Rahmen

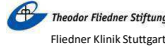
8



Vorgehen



9



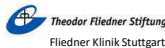
Vorgehen

4. Affektdifferenzierung:

- **Identifikation** des Gefühls, das bei Wahrnehmung der Situation jetzt auftritt
- **Skalierung:** „Wie stark ist das Gefühl?“ 0-10
- **Visualisierung** des Gefühls als Verbindung zwischen PatientIn und Bild
- Visuelle **Durchtrennung** oder **Transformation** (bei untrennbaren Verbindungen)
- Bei stimmiger Durchtrennung **Atemzug**
- Maximal 6 Affekte pro Durchgang

5. Affektortierung: vom stärksten zum schwächsten Gefühl

10




Vorgehen

6. Atemübung:

- Über eine Atemübung in Kombination mit bilateraler Stimulation (Kopfbewegung) werden die Gefühlsverbindungen noch einmal auf der körperlichen Ebene durchtrennt
- Anschließend wird der/die PatientIn zum Nachspüren aufgefordert
- Typische Veränderungen: Bild ist kleiner, weniger bedrohlich oder ganz verschwunden; noch vorhandene Gefühle sind weniger bedrohlich oder weniger belastend
- Ggf. erneutes Einschätzen der Belastung mittels SUD-Wert

7. Leinwand verblassen lassen

11



Vorgehen

In der **Nachfolgesitzung** fragt man nach, ob noch etwas übrig ist bzw. woran der/die PatientIn eine Veränderung merkt

12

Situationen

- Traumabilder
- Sekundärtraumatisierungen
- Stresssituationen
- Trigger: z.B. Farbe Rot, Metapher für Trigger (Alkoholflasche oder –wolke für Alkoholgeruch)
- zukünftige Situationen
- Alpträume
- konstruierte Bilder, z.B. von Erzählungen (Geburtstraumata)
- Bindungen: Bild der Person wird projiziert (z.B. Täter)

13

Aufgabe des/r TherapeutIn

- Tempo des Prozesses im Blick behalten
- Darauf achten, dass PatientIn im Lernfenster bleibt, ggf. eingreifen
- Auf Sicherheit in den Bildern achten
- Auf Stimmigkeit achten
- Unterstützen, um Kreativität anzuregen

→ Geländefunktion



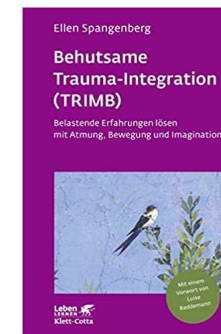
14

Vorteile von TRIMB®

- Kreative Bilder werden angeregt
→ Mobilisierung von Ressourcen
- Ermöglicht viel Kontrolle und Distanz
- Kann auch bei Triggern angewendet werden
- Weniger heftige Abreaktionen, somit schonender als klassische Exposition (auch für TherapeutIn)
- Bereits in der Stabilisierungsphase möglich
- Ersetzt / verkürzt / erleichtert Exposition
- Erleichtert Distanzierung von Tätern
- Nicht erinnerungsmodifizierend
- Für eigene Psychohygiene nutzbar

15

Literatur



16