

Willi Butollo
Regina Karl

Dialogische Traumatherapie

Manual zur Behandlung
der Posttraumatischen Belastungsstörung

Klett-Cotta

Inhalt

Vorwort	9
Prolog	13
1. Grundprinzipien der Dialogischen Traumatherapie	18
1.1 Notwendigkeit einer Humanistischen Traumatherapie	21
1.2 Dialogische Exposition und Gestalttherapie	27
1.3 Das Therapiekonzept: Dialogische Exposition in der Traumatherapie	30
2. Posttraumatische Anpassung	35
2.1 Posttraumatische Belastungsstörung	36
2.1.1 Diagnostische Kriterien	36
2.1.2 Verlauf	38
2.1.3 Begleitende Störungsbilder	39
2.1.4 Epidemiologie	40
2.1.5 Diagnostik der PTBS	41
2.1.6 Wirksamkeit von Traumatherapien: Integration trauma-fokussierter und nicht-fokussierter interaktioneller Interventionen	42
2.2 Entstehung der PTBS aus humanistischer Sicht / dialogischer Sicht	44
2.3 Dialogische Haltung	46
3. Behandlungsablauf	48
3.1 Zu Beginn der Traumatherapie	48
3.2 Kriterien und Ausschlusskriterien für eine Traumatherapie	54
3.3 Therapeutisches Verhalten	57
3.4 Ablauf und Einteilung der Sitzungen	60

3.5	Die traumatische Erfahrung erzählen – Narrative Konfrontation	63
4.	Therapeutische Schwerpunkte	66
4.1	Fokus 1: Umgang mit Symptomen unter besonderer Berücksichtigung ihrer interaktionellen Aspekte (Symptomorientierung)	67
4.2	Fokus 2: Aktivierung von Ressourcen	69
4.3	Fokus 3: Kontakt- und Beziehungsgestaltung	70
5.	Aufbau der Therapie	72
6.	Phase I: Sicherheit	75
6.1	Aktivierung von Sicherheit/ Differenzierung von Sicherheitsaspekten	79
6.2	Kontaktaufnahme mit Sicherheit gebenden prätraumatischen Selbstanteilen	84
6.2.1	Aktivierung bestehender Ressourcen.....	84
6.2.2	Zugehörigkeit: Aktivierung sozialer Ressourcen bzw. unterstützender Beziehungen	87
6.3	Arbeit an den Intrusionen	90
6.4	Generierung von Sicherheit	96
7.	Phase II: Innere Stabilität – »Selbst-Sicherheit«	98
7.1	Arbeit an Gefühlen – abseits vom Zentrum der traumatischen Erfahrung	100
7.2	Wichtige Gefühle – nicht nur in der Traumatherapie	113
7.2.1	Traumatische Angst	114
7.2.2	Trauer	117
7.2.3	Schuld	120
7.2.4	Scham	127
7.2.5	Ohnmacht, Ärger, Wut und Aggression	129
7.2.6	Ekel	131
7.3	Die Rolle der Kognitionen (Arbeit an inneren Dialogen) ...	131

7.4	Selbstwahrnehmung und Beziehungen	133
7.5	Interpersonelle Verteidigung der eigenen Bedürfnisse	135
8.	Phase III: Konfrontation	142
8.1	Objektorientierte Exposition (Situative Exposition).....	145
8.1.1	Aktive Kontrolle der Vorstellung	145
8.1.2	Weitere Themen der objektorientierten Konfrontation	152
8.1.3	Vorbereitung auf die Dialogische Exposition	153
8.2	Dialogische Exposition: Interaktionelle Konfrontation mit der Aggressorrepräsentanz	155
8.2.1	Dialogische Exposition	156
8.2.2	Dialog zwischen Selbst und Objektrepräsentanz	162
8.2.3	Konfrontation mit eigenen aggressiven Anteilen	173
8.3	Transfer in den Alltag	174
8.4	Schwierigkeiten in der Dialogischen Exposition	174
8.4.1	Vermeidungsverhalten	175
8.4.2	Aktivierung von Bildern oder Beziehungen	176
8.4.3	Rationale Argumentation	178
8.4.4	Reaktualisierung, emotionale Überflutung.....	179
9.	Phase IV: Integration.....	180
9.1	Annehmen der traumatischen Erfahrung und damit Annehmen der Veränderung	182
9.2	Identifikation isolierter entfremdeter Selbstanteile	185
9.3	Integration von aggressiven Anteilen	187
9.4	Trauer und posttraumatische Reifung	188
9.5	Desensibilisierung als bedrohlich erlebte Gefühle	190
10.	Therapeutische Arbeitsprinzipien	192
10.1	Symptome der PTBS	192
10.2	Übungen der Dialogischen Traumatherapie	204
10.2.1	Awareness (Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsübungen)	205
10.2.2	Methoden der Selbst- und Bindungsunterstützung ..	207

10.2.3	Arbeiten mit und an Emotionen (Distanzierungstechniken, Techniken der Affektregulation)	207
10.2.4	Vertrauensbildung und Bewegung	208
10.2.5	Aufbau der Konflikt- und Dialogfähigkeit und Training sozialer Fertigkeiten	209
10.2.6	Allgemeiner Kompetenzaufbau	210
11.	Reflexion und Rückfallprophylaxe	211
12.	Indikatoren für den Therapieabschluss	214
13.	Evaluation	215
14.	Hilfreiche Übungen und Techniken in der Traumatherapie	218
14.1	Awareness (Aufmerksamkeit- und Wahrnehmungsübungen)	218
14.2	Methoden der Selbst- und Bindungsunterstützung	222
14.3	Arbeiten mit und an Emotionen	233
14.4	Vertrauensbildung und Bewegung	236
14.5	Grübeln	237
14.6	Schlafhygiene	238
14.7	Angsterleben	241
14.8	Diagnostische Kriterien der PTBS	242
	Epilog	245
	Literatur	246