

# Traumatherapie

Autor/in: Oliver Schubbe

Familientherapeut



Was ist ein Trauma?

Der Begriff Trauma stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie "Wunde".

Ein Trauma beruht auf der wahrgenommenen Diskrepanz zwischen bedrohlichen Situationseinflüssen und den eigenen Bewältigungsmöglichkeiten. Der Betroffene erliegt einer Flut von negativen Einflüssen. Er kann sich der Situation nicht entziehen und erlebt sich als hilf- und schutzlos.

Die Folgen eines Traumas (Ängste u.a. seelische Störungen) reichen oft weit über die traumatisierende Situation hinaus und können meist nur mittels geeigneter Therapieverfahren verarbeitet werden.

Was ist eine Traumatherapie?

In der Traumatherapie geht es zum einen darum, den Betroffenen zu vermitteln, dass ihr Verhalten, Denken und Fühlen eine ganz normale Reaktion auf ein extremes Ereignis darstellt. Zum anderen werden den Betroffenen innere und äußere Ressourcen aufgezeigt, die es ihnen ermöglichen, dass Erlebte zu verarbeiten und in ihr Leben zu integrieren.

Ziel ist es, Kräfte und Kompetenzen, wie sie der Person vor der seelischen Erschütterung zur Verfügung standen, wieder zu mobilisieren. Es geht also nicht darum zu vergessen, sondern die Erinnerung mit Hilfe neuer Lernreize oder wiederholter Visualisierung zu desensibilisieren, um ihr schließlich einen angemessenen Platz im Selbst- und Weltbild des Patienten zu geben.

Geeignete Traumatherapien Geeignete Verfahren bei der Behandlung von Traumata sind die kognitive Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und EMDR.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten