

Herzlich willkommen



Herzlichen Dank für die Einladung zum Fachtag:  
Keine Angst vor dem Trauma

Systemische Traumatherapie – Grundlagen und Hintergründe Workshop

ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung

www.ifs-essen.de

---

---

---

---

---

---

---

---

---

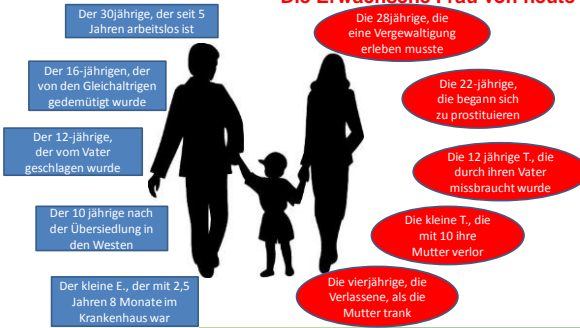
---

## Systemische Traumatherapie



Der Erwachsene Mann von Heute

Die Erwachsene Frau von heute



ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung

www.ifs-essen.de

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Aus: R. Hanswille und Kissenbeck: Systemische Traumatherapie, 2015 3. Auflage

I. Auslöser u. Ressourcen	II. Kontext	III. Dosis	VI. Traumasystem	V. Fokus und Setting
a) Verluste vs. Bindung	unterstützt	Ereignis	Individuell	Individuum X +/-
b) Gewalt vs. Schutz	verbunden	Kette	Individuell im System	Paar X +/-
c) Körper-versehrung vs. Gesundheit	neutral		Parallel	Sub-Systeme XX +/-
d) (Lebens-)Bedrohung vs. Sicherheit	allein		System	Gesamt-System XXXX +/-
	verlassen	Feld (mehrfache Traumatisierung)	Individuell System-traumatisierung	
	verleugnet verraten		Transgenerational	

ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung

www.ifs-essen.de

---

---

---

---

---

---

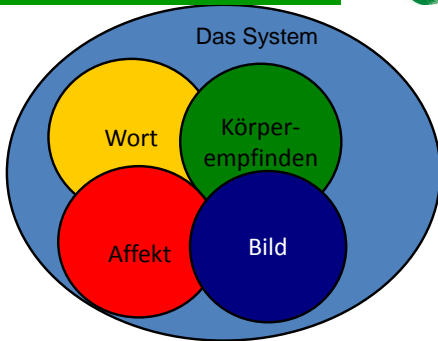
---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



Die Dimensionen der systemischen Traumatherapie

ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung

www.ifs-essen.de

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



### iks-Muster der Familie

**Interaktionsmuster** (wie wird bisher Bindung, Zuwendung, Geborgenheit, Sicherheit gezeigt und wie können die Interaktionen im System angeregt werden um stabile Bindungsinteraktionen, Sicherheit, Geborgenheit etc. zu erleben.)

**Kommunikationsmuster** (bestehende Kommunikationsmuster nutzen oder neue anregen, um direkte Kommunikation z.B. über Wertschätzung, Ressourcenorientierung, Versöhnung sichere Traumanarrative etc. anzuregen)

**Stressbelastungsmuster** (Wie sehen die bisherigen Stressmuster aus? Wie lassen sie sich verändern um mit Stress (Alltagsstress und Traumastress) anders umgehen zu können und Affektkontrolle ermöglicht wird?)

ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung

www.ifs-essen.de

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung

www.ifs-essen.de

---

---

---

---

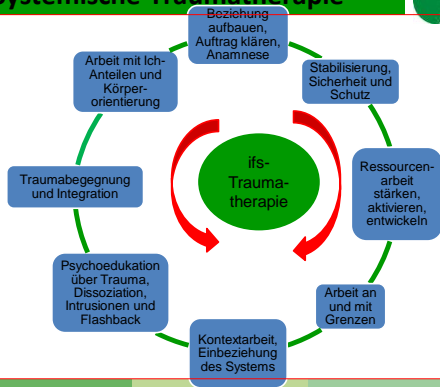
---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung

www.ifs-essen.de

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



In Kurzfassung sind die Aufgaben einer systemischen Traumatherapie:

### 1. Beziehungsaufbau und Ressourcenaktivierung

Das heißt: Beziehungen stärken und Veränderungspotential aktivieren.

### 2. Stabilisieren

Das heißt: Förderung der Alltagsfunktionalität, Affektregulation und emotionale Stabilität.

### 3. Traumabegegnung

Das heißt: belastendes Material verarbeiten, durcharbeiten und integrieren.

### 4. Integration

Das heißt: leben lernen mit dem Trauma, innere Versöhnung, eventuell äußere Versöhnung, Zukunftshoffnung und –perspektiven stärken

ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung

www.ifs-essen.de

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

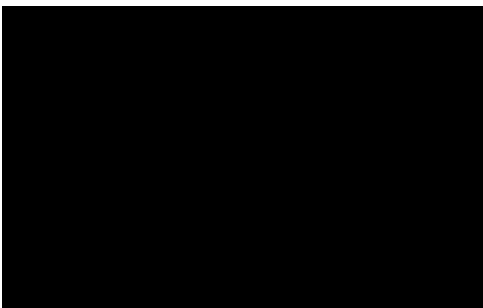
---

---

## Systemische Traumatherapie und -pädagogik



Familientherapie ist auch bei Familien mit Traumafolgestörungen hilfreich. Dabei kommt es vor allem auf die Therapeuten an:



ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung

www.ifs-essen.de

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie

ifs




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie

ifs




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie

ifs




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Systemische Traumatherapie



Wie schnell Traumareaktionen aktiviert werden sieht man hier:



ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung [www.ifs-essen.de](http://www.ifs-essen.de)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



Nicht in die „Stockstarre“ kommen, nur weil Sie das Wort Trauma hören.....  
Was mache ich jetzt????  
Bin ich kompetent genug????  
Habe ich die passenden Konzepte????

Trauma..

Klienten, Systeme mit einer Traumafolgestörung leiden unter vielfältigen Symptomen und brauchen Unterstützung.

ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung [www.ifs-essen.de](http://www.ifs-essen.de)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



Geben Sie ihren Klienten Sicherheit, Orientierung, Stabilität, helfen Sie ihnen Ihre Ressourcen zu aktivieren. Bauen Sie eine sichere verlässliche Beziehung auf.

Das klappt gut!!

Das macht uns ruhig, gibt uns Kontrolle und wir können uns hier und zu Hause sicher fühlen.

ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung [www.ifs-essen.de](http://www.ifs-essen.de)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



Fragen Sie nach den Ressourcen und den Mustern der Klienten. Geben Sie ihnen Kontrolle und unterstützen Sie Ihre Klienten dabei Ihre Affekte zu kontrollieren

es geht schon besser

Das Üben und Trainieren der Stabilisierungsübungen und das Trainieren von anderen Verhaltensweisen, hat unsere Familie wieder beruhigt und unsere Beziehungen gestärkt.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



Und wenn es doch mal richtig schwierig wird, oder Sie über sich denken, „damit kann ich oder will ich nicht weiterarbeiten“. Überweisungen an spezialisierte Kolleginnen, sind ein Zeichen hoher fachlicher Kompetenz. Und... Supervision ist auch immer eine gute und wichtige Unterstützung

Und wenn es doch mal richtig schwierig wird, oder Sie über sich denken, „damit kann ich oder will ich nicht weiterarbeiten“.

Überweisungen an spezialisierte Kolleginnen, sind ein Zeichen hoher fachlicher Kompetenz.

Und... Supervision ist auch immer eine gute und wichtige Unterstützung

Supervisorin

Werde ich meiner Freundin empfehlen

Danke alles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



### 4. Methodische Ideen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie und -pädagogik



Hier ein Beispiel für Flashbacks und wie diese wirken:




---

---

---

---

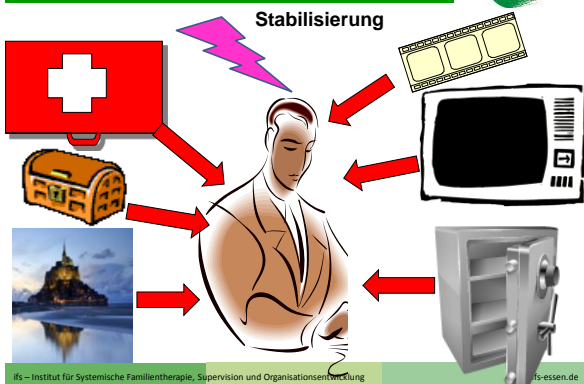
---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie




---

---

---

---

---

---

---

---

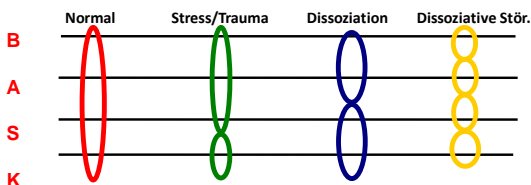
## Systemische Traumatherapie



### Das BASK Modell:

Das Modell wurde 1988 von Bennet Braun beschrieben. Nach seiner Ansicht erleben Menschen Ereignisse, wenn sie sich nicht in dissoziativen Zuständen befinden, fast gleichzeitig in vier Dimensionen.

- B** Behavior Verhalten
- A** Affect Affekt/Gefühl
- S** Sensation Körpererleben
- K** Knowledge Gedanken/Wissen




---

---

---

---

---

---

---

---



## Systemische Traumatherapie



### Trigger suchen, lokalisieren und reduzieren:

- Trigger können sein: Bilder, Musik, Konflikte, „unsichere Personen“, Erinnerungen an früher, „falscher Körperkontakt“, reglementierende anklagende Ansprache, Fernsehsendungen, Geräusche im Radio, Clips auf dem Mobiltelefon, bestimmte Räume, etc.
- Trigger zeichnen sich dadurch aus, dass sie öfter (nicht immer) Menschen in Ausnahmezustände bringen (Flashbacks anregen). Trigger lassen ungute Filme im Kopf entstehen und sorgen für traumanahe Erinnerungen und Gefühle.
- Sie erzeugen oft ein kaum zu verstehendes Verhalten, das ruckartig auftritt, meist von starken Affekten begleitet wird und nicht erklärbar ist.
- Menschen mit einem intrusiven Verarbeitungsmuster suchen Trigger um sich in traumanahe Situationen zu bringen, Menschen mit einem konstruktiven Muster erleben Trigger oft stärker, weil sie diese vermeiden wollen.
- Wenn Menschen getriggert sind, sind sie im Trauma-State und kognitiv nicht erreichbar. Sie brauchen eine Reorientierung um den „Traumafilm“ zu verlassen.

ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung

www.ifs-essen.de

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



### Der sichere, gute Geborgenheitsort:

Die Imagination des Geborgenheitsorts ist für viele eine mentale Vorstellung von Sicherheit und Stabilität und hilft in schwierigen Situationen.

Er kann auch gemalt oder in Bildern externalisiert werden. Er sollte groß genug sein um Teile, States oder innere Kinder zu beherbergen.

Wie alle inneren Bilder, lebt er von der Übung, denn er sollte auch in Krisen und bei Flashbacks schnell aktivierbar sein.



ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung

www.ifs-essen.de

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



**Tresortechnik:** - dient zur Stabilisierung, als sicherer Ort, wo belastende Bilder, Erinnerungen, Töne etc. abgelegt werden, damit Kopf und Herz frei werden um im Hier und Jetzt sein zu können, Begegnung und Bindung zu ermöglichen - dient als „Zwischenlager“

1. Imaginieren eines Tresors: Ort, Form, Art, Farbe, Verschlusstechnik
2. Einpacken der intrusiven Erinnerungen (bewusste und unbewusste)
3. In den Tresor legen (Was könnte sonst noch rein?)
4. Tresor verschließen.

**Empfehlung:** keine Menschen und Gefühle in den Tresor, nur belastende Erinnerungen



ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung

www.ifs-essen.de

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



Funktion	Übung
Stabilisierung	Sicherer Ort, Innere Helfer, Ressourcen Team, Ressourcenimplantat, Ressourcenkoffer, Ressourcentanz
Distanzierung und Flashbackkontrolle	Bildschirmtechnik, Tresor Beobachterübung, Plexiglaswand
Affektregulation	Lichtstrahlübung, Thermostat, Regler-Übung, Spiral-Übung
Re-Orientierung	5-4-3-2-1 Übung, Falsch-Ansprache
Techniken zur Erdung	Baum-Übung, Bogen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



### Stabilisierung klingt einfach – ist es aber nicht

„Das sind ja nur Übungen, die kann ich auch mal schnell mit meinen Klienten machen.“

#### Was ist zu beachten?

- die Trauma-Verarbeitungsmechanismen der Klienten sollten bekannt sein (intrusiv-konstruktiv)
- eine gute Kooperation mit den Klienten ist nötig (damit sie mir folgen und auch zu Hause üben)
- der Therapeut sollte die Stabilisierungstechniken selber beherrschen und für sich anwenden, damit er auf die Probleme der Klienten eingehen kann und die Schwierigkeiten und Frustrationen aus eigener Erfahrung kennt
- der Therapeut sollte so sicher in der Anwendung sein, das er die Techniken auch verändern und für seine Patienten passend umbauen kann
- Stabilisierungstechniken müssen geübt/trainiert werden - darauf muss ich als Therapeut auch Lust haben und innerlich überzeugt sein, dass es auch hilft
- mögliches Problem: Der Klient gibt nur vor das er/sie die Techniken nutzt, zeigt aber weiterhin starke Affekte.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



### Reorientierung im Hier und Jetzt ist erreichbar durch:

- ☀ es ist heute nicht die Zeit des Traumas - Datum nennen
- ☀ lautes und klares Ansprechen mit dem Namen oder mit falschem Namen ansprechen
- ☀ ein Stofftier zuwerfen
- ☀ in die Hände klatschen
- ☀ Auffordern zum Augenkontakt
- ☀ Auffordern tief zu atmen
- ☀ Hände unter kaltes Wasser halten oder Eiswürfel auf die Handflächen legen
- ☀ hinstellen und auffordern mit den Füßen zu stampfen
- ☀ zur Bewegung einladen (dadurch tiefe Atmung und körperliche Reorientierung)
- ☀ wenn keine körperliche Misshandlung vorliegt und Berührung erlaubt ist, körperliche Berührung

---

---

---

---

---

---

---

---

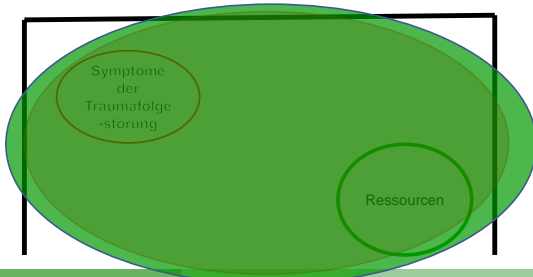
---

---

## Systemische Traumatherapie



Ressourcenarbeit ist ein zentraler Bereich Systemischer Traumatherapie:



ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung [www.ifs-essen.de](http://www.ifs-essen.de)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



### Familiäre Ressourcen zeigen sich

- in der Qualität der innerfamiliären Beziehungen
- in der Lebensfreude und Lebensqualität in der Familie
- im Familienzusammenhalt, den Bindungsressourcen und der Beziehungsvielfalt
- im körperlichen und psychischen Wohlbefinden
- im familiären Unterstützungsprofil bei psychischen und physischen Herausforderungen
- in der kognitiven und sozialen Förderung

### Perspektive der Ressourcendiagnostik:

- |              |   |                    |
|--------------|---|--------------------|
| vorhanden    | - | nicht vorhanden    |
| wahrgenommen | - | nicht wahrgenommen |
| verfügbar    | - | nicht verfügbar    |
| genutzt      | - | nicht genutzt      |

ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung [www.ifs-essen.de](http://www.ifs-essen.de)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



Systemische Ideen zur Traumabegegnung mit Aufstellungsfiguren:



ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung [www.ifs-essen.de](http://www.ifs-essen.de)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie



Bild einer Flüchtlingsfamilie, bei der die Kinder und die Mutter eine Traumafolgestörung zeigten (hier am Ende der Therapie, nach der Traumabegegnung. Das Leid und die Trauer kann gesehen werden und Ressourcen werden langsam sichtbar)



ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung [www.ifs-essen.de](http://www.ifs-essen.de)

---

---

---

---

---

---

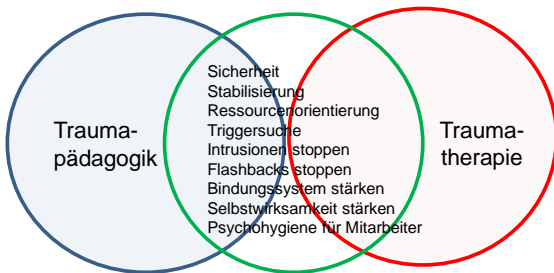
---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie und -pädagogik



ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung [www.ifs-essen.de](http://www.ifs-essen.de)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie und -pädagogik



### Aufgaben und Möglichkeiten von Traumapädagogik

Die Traumapädagogik orientiert sich an den Erkenntnissen und vielen Methoden an der Traumatherapie.

Sie versucht diese in das pädagogische Feld zu transportieren.

Sie bietet korrigierende, stützende und ergänzende Beziehungen (Stabilität, Sicherheit etc.).

Ihre primäre Aufgabe ist Sicherheit zu schaffen für die Kinder und Jugendlichen. Sichere und zuverlässige Beziehungen in der Einrichtung, sicher Beziehungen zur Herkunftsfamilie, Sicherheit in ihrem sozialen Umfeld.

Sie reduziert aktiv Trigger, beendet Flashback's und Intrusionen, sorgt für Dissoziationsschutz, bietet Stabilisierung an

Sie will sichere Bindungserfahrungen ermöglichen um die Bindungssysteme der Kinder anzuregen und zu stärken.

ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung [www.ifs-essen.de](http://www.ifs-essen.de)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie und -pädagogik

ifs



ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung

www.ifs-essen.de

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Systemische Traumatherapie und -pädagogik

ifs



ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung

www.ifs-essen.de

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wenn Sie weiterlesen möchten, zu den Möglichkeiten einer Systemischen Traumatherapie:

ifs

R. Hanswille u. A. Kissenbeck:  
Systemische Traumatherapie  
Carl-Auer Verlag 2015, 3. Auflage



ifs  
Bochumer Straße 50  
45276 Essen  
Telefon 0201 848 65 60  
info@ifs-essen.de

Staatlich anerkannte Ausbildungsstätte für Psychotherapie

ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung

www.ifs-essen.de

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit !**

ifs  
Bochumer Straße 50  
45276 Essen  
Telefon 0201 / 848 65 60  
info@ifs-essen.de

Staatlich anerkannte Ausbildungsstätte für Psychotherapie

ifs – Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung

[www.ifs-essen.de](http://www.ifs-essen.de)

---

---

---

---

---

---

---

---