



MANAGEMENTBERATUNG

- ... Konflikt- und Problemlösung
- ... Supervision und Coaching
- ... Organisationsberatung

MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK

- ... Mediation und Deeskalation
- ... systemische Familientherapie
- ... Traumabewältigung und Beratung

SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE

- ... Aus- und Fortbildungen
- ... Inhouse-Schulungen
- ... Einzeltrainings

Fachliche Fragen

Wann und wie hilft Traumatherapie?

Traumatherapie hilft, wenn

Sie immer wieder von Emotionen überwältigt werden, die nicht ins Hier und Heute gehören

Sie regelmäßig ungewollt in emotionale Zustände geraten, die sie sich nicht erklären können

Sie körperliche Dysfunktionalität erleben, für die es keine "medizinischen" Ursachen gibt

Sie bestimmte Dinge gern tun wollen, aber aus unerklärlichen Gründen immer wieder nicht tun

Wir arbeiten traumatherapeutisch vorwiegend mit den Methoden EMDR (evidenzbasiertes Verfahren) und EFT (gilt in Deutschland nicht als evidenzbasiertes Verfahren, wir erleben die Methode aber oft als sehr wirkungsvoll), sowie mit hypnosystemischen und körperorientierten Methoden. Dabei geht es uns nicht um Heilung (dafür ist Ihr Arzt oder Ihr Psychotherapeut zuständig), sondern um die Wiederherstellung Ihrer Lebensqualität und Ihrer Selbstmächtigkeit durch Auflösung oder Integration der zum Trauma gehörenden Emotionen oder körperlichen Einschränkungen.

Wie entsteht eine Traumatisierung?

Traumatisierung ist nicht zwingende die Folge eines schlimmen Erlebnisses. Traumatisierung kann entstehen, auch wenn es kein benennbares schlimmes Erlebnis gegeben hat. Traumatisierung entsteht, wenn Emotionen, Körpererfahrungen und Erkenntnisse nicht am richtigen Datum im Lebenslauf integriert worden sind, sondern als vermeintlich "aktuell relevant" im Leben mitgeschleppt werden. Dann nämlich werden sie in völlig unpassenden Momenten aktiviert und entfalten ihre Wirkung unkontrollierbar.

[weiter auf der nächsten Seite ...](#)

MANAGEMENTBERATUNG

Ruf 0381 - 20 38 99 04

Fax 0381 - 20 38 99 05

Web straube-mb.de

USt-IdNr. DE137429337

MEDIATIONSSTELLE
ROSTOCK

Ruf 0381 - 20 38 99 06

Fax 0381 - 20 38 99 07

Web mediationsstelle-rostock.de

IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11

SYSTEMISCHE
BILDUNGSSTÄTTE

Ruf 0381 - 20 38 99 08

Fax 0381 - 20 38 99 09

Web systemische-bildungsstaette.de

BIC BYLADEM1001 (DKB)

BÜRO STRAUBE

Mail info@buero-straube.de

Web buero-straube.de

Besucher: Hinter der Mauer 2
18055 Rostock (Kuhtor)

Inh. Roland Straube

Entscheidend dafür, daß es zu einer Traumatisierung kommt, ist die Nicht-Zuordnung von Emotion, Körpererfahrung oder (vermeintlicher) Erkenntnis zum zugehörigen/auslösenden konkreten Sachverhalt an einem konkreten Datum oder Zeitraum und an einem konkreten Ort. So eine Nicht-Zuordnung kann aus verschiedenen Gründen passieren: bei einem Unfall mit anschließender Ohnmacht und weitgehendem Vergessen des genauen Ablaufes, bei einer Vergewaltigung mit aktiver Verdrängung des unerträglichen Erlebten, bei anhaltender Vernachlässigung, die das betroffene Kind nicht versteht, sondern nur fühlt oder auch bei einer nur wenige Wochen dauernden Reha-Kur mit ihrer für das Kind unerklärlichen Abwesenheit der Mutter.

Nicht immer ist Traumatisierung also auf schuldhaftes Handeln eines Täters zurückzuführen oder auf das Versagen von Technik oder Menschen in einer konkreten Situation. Besonders bei Kindern kann Traumatisierung auch trotz bester Absichten von Eltern oder Bezugspersonen entstehen, weil das Kind negative Emotionen, Körpererfahrungen und Erkenntnisse nicht richtig zuordnen kann. Wie bei Erwachsenen auch werden diese Erfahrungen dann vom Autonomen Nervensystem entweder falsch an einen Trigger gebunden oder sie sind stets aktiv vorhanden (und mit großem inneren Aufwand und hohen Nebenkosten - wie beispielsweise jeden Abend Alkohol trinken - zeitweise verdrängt).

Emotionen aus der Traumatisierung können beispielsweise sein:

Angst, das Gefühl von Wertlosigkeit, Mutlosigkeit, Bedrohung, Scham, ...

Körperreaktionen können beispielsweise sein:

Anspannung im Arm, Verkrampfung im Unterleib, Unsicherheit beim Bewegen, ...

(vermeintliche) Erkenntnisse können beispielsweise sein:

"Ich darf niemandem vertrauen.", "Ich mache alles falsch.", "Ich muß für mein Recht kämpfen, keiner gönnt mir was.", "Alle Männer sind Schweine.", "Alle Frauen sind hinterhältig.", "Ich bin halt introvertiert."

In der Traumatherapie erarbeiten wir zuerst - altersangemessen - die theoretischen Hintergründe von Traumatisierung und Traumabewältigung. Danach folgen die Integration von Emotionen, die Auflösung verbliebener Körperreaktionen und die Überarbeitung lebensqualität-beschränkender "Erkenntnisse". Alternativ arbeiten wir mit imaginativen Verfahren direkt an der Erinnerung. Wir arbeiten nicht mit Exposition/Konfrontation, um Symptomverschiebungen zu vermeiden.

Wie lange dauert Traumatherapie?

Traumatherapie, d.h. die Verankerung des Erlebten mit den zugehörigen Emotionen, Gedanken und Erfahrungen an seinem tatsächlichen Platz in der Lebensgeschichte, kann sehr schnell erledigt sein. Es kann

weiter auf der nächsten Seite ...

MANAGEMENTBERATUNG

Ruf 0381 - 20 38 99 04

Fax 0381 - 20 38 99 05

Web straube-mb.de

USt-IdNr. DE137429337

MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK

Ruf 0381 - 20 38 99 06

Fax 0381 - 20 38 99 07

Web mediationsstelle-rostock.de

IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11

SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE

Ruf 0381 - 20 38 99 08

Fax 0381 - 20 38 99 09

Web systemische-bildungsstaette.de

BIC BYLADEM1001 (DKB)

BÜRO STRAUBE

Mail info@buero-straube.de

Web buero-straube.de

Besucher: Hinter der Mauer 2
18055 Rostock (Kuhthor)

Inh. Roland Straube

aber auch länger dauern, wenn wir behutsam vorgehen müssen, um unwillkürliche Schutzreaktionen zu vermeiden oder wenn sich verschiedene Traumatisierungserfahrungen gegenseitig verstärken.

Wenn Sie die schwierigen Phasen der Therapie durchhalten, kann es nachher besser sein als jetzt.

Terminvereinbarung:

Wenn Sie Ihre Schwierigkeiten mit Traumatherapie auflösen wollen, vereinbaren wir ein kostenfreies Vorgespräch (ca. 15 min) zum Kennenlernen und zur Beratung über die Rahmenbedingungen. Anschließend an dieses Vorgespräch kann die erste Sitzung gleich beginnen. Bitte rechnen Sie deshalb für den ersten Termin mit einer Zeitdauer von ungefähr zwei Stunden.

Wir arbeiten mit Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern.

Wir führen keine Psychotherapie durch, sondern unterstützen Sie bei der Folgenbewältigung hin zu einem entspannteren Leben.

Traumatherapie können Sie bei uns übrigens auch erlernen. Und zur Unterscheidung von Traumatisierung von Bedürftigkeit haben wir eine weitere Fortbildung.

Diese Antwort im Netz: <https://buero-straube.de/fachliche-fragen/#wannundwiehilfttraumatherapie>

MANAGEMENTBERATUNG

Ruf 0381 – 20 38 99 04

Fax 0381 – 20 38 99 05

Web straube-mb.de

USt-IdNr. DE137429337

MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK

Ruf 0381 – 20 38 99 06

Fax 0381 – 20 38 99 07

Web mediationsstelle-rostock.de

IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11

SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE

Ruf 0381 – 20 38 99 08

Fax 0381 – 20 38 99 09

Web systemische-bildungsstaette.de

BIC BYLADEM1001 (DKB)

BÜRO STRAUBE

Mail info@buero-straube.de

Web buero-straube.de

Besucher: Hinter der Mauer 2
18055 Rostock (Kuhtor)

Inh. Roland Straube