



Praxis für Psychotherapie und Beratung

Frank Baßfeld & Ulrike Halm

Rezension:

Handbuch Traumakompetenz

Autor: Lydia Hantke, Hans-J. Görges

Verlag: Junfermann - 2012

Übungen und Theorien die einladen und motivieren.

Traumatherapeutisches Basiswissen wird in diesem Buch auf 500 Seiten für alle sozialen Berufsgruppen gut vermittelt. Es ist verständlich und sehr gut strukturiert. Theoretische Grundlagen werden über 100 Seiten vermittelt. In knapp weiteren 100 Seiten wird über Konsequenzen für die Praxis nachgedacht. Danach folgt der Teil 2 des Buches: Übungen. Die Seitenzahl von 300 ist enorm und zeigt sehr viele Differenzierungen im Ablauf sowie in der Anwendung auf.

Die Autoren erklären die Theorie ab und zu an einem Schaubild von „Denker“ und „Häschen“. Letzteres steht für die Darstellung von Ängsten und anderen Gefühlen. Diese visuelle Darstellung kann dem Leser helfen, das eigene bereits vorhandene Wissen leichter zuzuordnen um mit den methodisch-didaktischem Ansatz der Autoren leichter mitzugehen. Die biologischen und psychischen Auswirkungen eines Traumas werden in leicht verständlicher Weise beschrieben. Die Notfallreaktion einschließlich einer möglichen Dissoziation und entstehender Stresskurve mit einem Schaubild ergänzt. Das A und O in der Traumatherapie ist die Stabilität des Betroffenen. Im Kapitel: „Stabilität erarbeiten“ geht es dann auch um „Integration durch Erweiterung der Handlungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten“. In einem anderen Kapitel wird die Auftragsorientierung im Kontakt mit dem traumatisierten Menschen auch durch die Fragestellung „Wer will was?“ angesprochen. Über die Selbstfürsorge wird in ca. 25 Seiten gesprochen.

Der Übungsteil enthält zum Teil Fallbeispiele mit Transkripten. Zu jedem Übungsabschluss werden Auswirkungen, Schwierigkeiten, Besonderheiten im Kontakt mit unterschiedlichen sozialen Menschen/Gruppen meist über 2-4 Seiten differenziert. Ob das Zuviel oder Zuwenig ist, wird am Kenntnisstand und Berufsfeld des Lesers liegen. Orientierungsübung in Raum und Zeit, Anleitungen zu Dissoziationsstopps, Kontrolle von Flashbacks, erarbeiten der Zeitlinie (Damals, Hier + Jetzt), klassische Übungen wie „Tresor“, „Sicherer Ort“, „Ressourcenkoffer“ und „innere Helfer“ sowie weitere Übungsanregungen bekommen immer eine gute Anleitung zur Anwendung.

Die Kapitelformulierung „Im Abstand betrachten und Verantwortung übernehmen“ finde ich einladend und besonders motivierend. Die bekannten Methoden wie Bildschirmtechnik, Symptome zu externalisieren, Teilarbeit und Arbeit mit dem inneren Kind werden als Einführung in die Methode als solches kompetent angeleitet.

Dieses Buch wird den bereits praktischen Anwendern eine wohlthuende Auffrischung sein, die Ergänzungen bietet.

Der ressourcenorientierten Erklärungen sind ermutigend und laden zu einer Intensivierung von Theorie und praktischen Übungsanwendung für jeden Leser ein.