

Evaluation eines ressourcenschonenden traumatherapeutischen Verfahrens TRE

Trauma and Stress Releasing Exercises

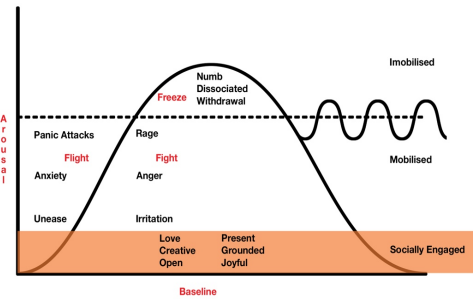
Dr. Hildegard Nibel und MSc. Andreas Herold, Zürich

Traumatherapie: Theoretische Modellvorstellung



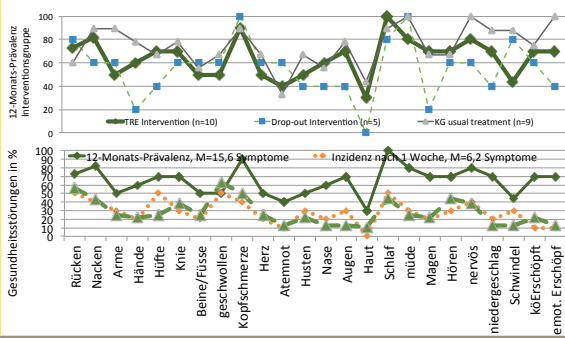
Verteidigungs-Kaskade	Kognition / Schmerz	Muskeln	Innere Organe oberhalb des Zwerchfells
Aktivierung		Rücken- und Nackenschmerzen, frozen shoulder	Bluthochdruck
Kampf	Fokussierte Aufmerksamkeit	Wenig Ausdruck im Gesicht und in der Sprache	Raynaud'sche Erkrankung, Diabetes
Flucht	ADSG, geräuschempfindlich, schlechte Laune	Wechsel im Sozialkontakt zwischen ruhig und reaktiv	Empfindlicher Magen, Durchfall, Reizdarm, Allergien
Freezing	Wechsel zwischen Übererregung und Ohnmacht		Verdauungsprobleme im Darm
Totstellreflex chronifiziert		Fibromyalgie	Bradykardie, Herzrhythmen

Traumaeilung durch Auflösen des Freezing-Zustandes und Rückkehr zu aktivem Bewältigungsverhalten

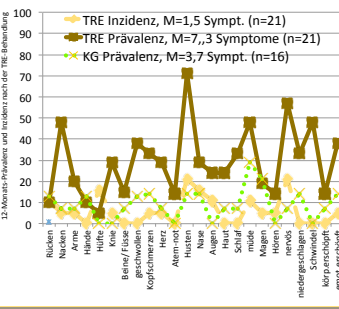


Interventionsstudien in der Ukraine

Soldaten in einer Reha-Klinik



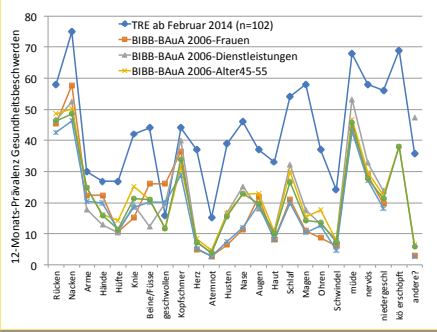
Militärpsychologen in Ausbildung bei der Flugabwehr



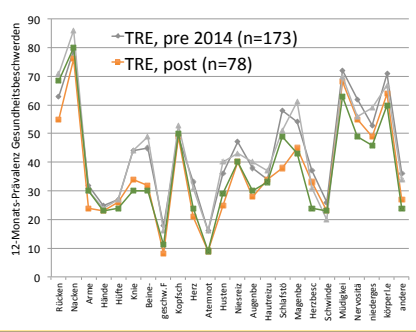
Bericht einer Teilnehmerin der Online-Befragung (D), Beruf: Sängerin, mit Kindheitstraumata belastet

TRE ist mir ein ständiger Begleiter. Ohne TRE singe ich kein Konzert und keine Vorstellung. Es ist fester Bestandteil meines warm-ups, und ich mache mind. ein Mal am Tag TRE. Ich bin fast ein wenig darauf angewiesen, froh und dankbar es kennengelernt zu haben, weil ich nicht so recht wusste wie ich ohne zurecht käme ... Ich habe immer noch sehr viele Spannungen im Körper. (Trauma ...) aber dank TRE und ein paar anderen unterstützenden Helfern wie Yoga und Akupunktur komme ich irgendwie durch. Ich arbeite viel mit dem Faszienball, wenn ich TRE mache. Ich lege ihn dahin, wo die Spannung am stärksten ist oder ihren Ursprung hat und dann fängt mein Körper automatisch an zu zittern, um das zu lösen. Das funktioniert auch sehr gut. Ich kann damit viel lösen und wieder öffnen. Allerdings bin ich oft am nächsten Tag - nach nur einer Nacht - gefühlt wieder am Anfang, weil mein Körper sich innerhalb kurzer Zeit wieder sehr stark zusammen ziehen kann oder fest wird. Nachdem mein Körper dieses Zittern jetzt kennt, auch in den anderen Methoden automatisch wohnend einschaltet. Manchmal kommt während einer Yoga-Übung ein Zittern auf. Dann zittere ich erst einmal eine Runde. Und auch bei meiner Arbeit mit PEP (Dr. M. Bohne, Klopf-Technik) schaltet sich, wenn ich mit diesem Klopfen z.B. als Vorbereitung mental die Vorstellungen oder Konzerte durchgehe, und an verschiedenen Stellen Stress aufkommt. TRE ein und es schüttelt meinen Körper erst mal durch, bis der Stress sich bei dem Gedanken an die Situation wieder legt.

TRE-Stichprobe im Vergleich zu repräsentativen Stichproben Erwerbstätiger in Deutschland

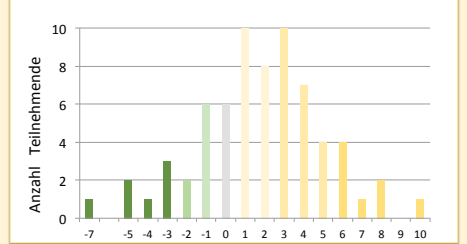


Unterschiedliche Wirkung der TRE, in Abhängigkeit vom Anfangszustand

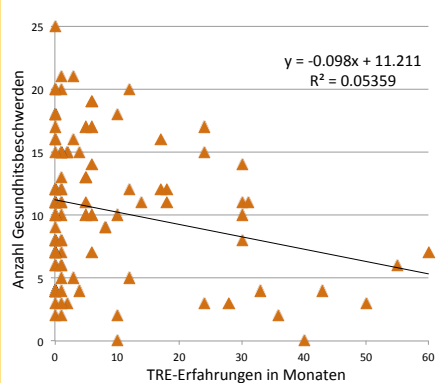


Individuelle Veränderung der Gesundheitsbeschwerden durch TRE

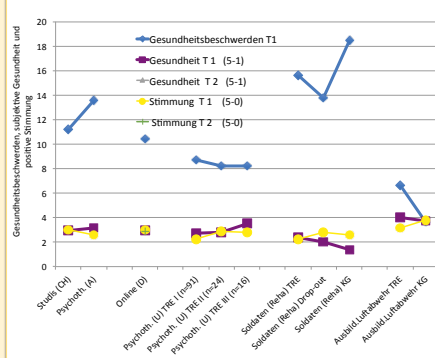
Auf den ersten Blick zeigt sich das aus der Psychotherapieforschung bekannte Bild: ca. 2/3 der Patienten profitieren von der Behandlung, ca. 1/3 zeigt keine Verbesserung oder sogar eine Verschlechterung. Allerdings weist die Auswertung der qualitativen Antworten darauf hin, dass die Zunahme an Symptomen nicht von allen als negativ erlebt wird, sondern sogar als besseres Körpergefühl empfunden.



Wirkung von TRE nach bis zu 5 Jahren



Symptome, subjektiver Gesundheitszustand und Lebensgefühl bei verschiedenen Stichproben



Qualitative Ergebnisse (n=78)

bessere Körperwahrnehmung und ein besseres Körpergefühl (n=63)
 21 unspezifische Angaben,
 42 konkrete Veränderungen, v.a. sich entspannter, gelassener, zuversichtlicher und aktiver fühlen
 psychische Veränderungen (n=36)
 mehr Klarheit im Denken, in den Gefühlen, fühlen sich selbstwirksamer und selbstsicherer
 mehr Anerkennung und Freude in ihrer Arbeit
 positiven Veränderungen in ihrer sozialen Beziehungen (n=10)
 Weniger negatives Befinden (n=12)
 sich belastbarer fühlen, weniger innere Unruhe, weniger Ängste
 spezifische Gesundheitsstörungen verschwinden wie Schmerzen, Krabbeln und Tinnitus (n=5)
 weniger medizinische Dienstleistungen (Physiotherapie, Beruhigungsmittel), weniger essen, weniger Alkohol, weniger Kaffee (n=5)

Bohus (2014)

Der Glaube an Stabilisierung und Verhinderung von Retraumatisierung ist falsch. Stabilisierung stabilisiert die Symptome. NUR Exposition kann das Trauma heilen.