

Von TCM bis Ayurveda und EMDR

■ Stiftung fördert ganzheitliche Trauma-Behandlung – wissenschaftliche Begleitung gesucht

HAMBURG (gl). Im Hamburger Institut für Traumahilfe nutzen neun traumatisierte Frauen seit Februar 2013 die verschiedenen Angebote eines stiftungsfinanzierten Modellprojekts. Zu den Behandlungsmethoden der ganzheitlich orientierten Therapie gehören die traditionelle chinesische Medizin (TCM), Ayurveda und Homöopathie sowie Trauma-Therapie und Workshops zur Stressbewältigung durch Yoga, Entspannungs- und Atemtechniken. Das zunächst auf zwei Jahre angelegte Projekt richtet sich an Menschen mit akuten oder frühkindlichen Traumata – vor allem an solche, die schon lange auf einen Therapieplatz warten.

Das Besondere ist die zusätzliche Betreuung durch naturheilkundliche Heilpraktiker. „Die Vielschichtigkeit plus regelmäßige Intervision und Supervision bringt viel“, resümiert Institutsleiterin Christiane Becker im Gespräch mit dem EPPENDORFER. Insbesondere, da die meisten Betroffene

nen auch unter körperlichen Problemen litten. Zu ihrem Team gehören psychologische Psychotherapeutinnen, Ärztinnen, Seelsorgerinnen, Heilpraktikerinnen und Musiktherapeutinnen. Eine vergleichbare Behandlung werde nirgendwo sonst in Deutschland angeboten. Sie hofft daher auf eine Verlängerung des Projekts.

„Seelische Probleme spiegeln sich im Körper wider“, so Becker. Daher könnten naturheilkundliche Heilpraktiker das Gleiche erkennen wie Psychologen. Man könne so auf beiden Ebenen handeln. Die Behandlung sei nachhaltiger, wenn auch an körperlichen Symptomen gearbeitet werde. Wichtig sei eine schnelle Hilfe, so Becker: „Damit sich die Probleme nicht chronifizieren.“

Doch auch bei lange zurückliegenden Ursachen sei eine Linderung möglich: So habe ein Großteil ihrer Projekt-Teilnehmerinnen bereits nach einem Jahr sowohl körperlich als auch emotional Fortschritte gemacht. Die



Institutsleiterin Christiane Becker ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Musiklehrerin mit EMDR-Ausbildung. Foto: Lampe

Traumata entstehen laut Becker häufig durch Gewalt und frühen Missbrauch, aber auch durch Mobbing.

Die Betroffenen litten häufig an Ängsten, Depressionen, Zwangsstörungen, Süchten oder Essstörungen, aber auch unter somatischen Problemen wie Migräne, Bauchschmerzen, Hauterkrankungen oder Hormonstörungen. Symptome seien etwa Kopfschmerzen, Ekzeme, Haarausfall oder Neurodermitis. „Je früher die Störung, desto eingreifender wirkt sie sich auf die Persönlichkeit aus“, so Becker.

Die Betroffenen erlebten unerträgliche Ohnmachtsgefühle, die aufgrund bestimmter Auslöser (Trigger) immer wieder hochkommen. Das Ziel der Trauma-Therapie sei es, den Betroffenen die Gewissheit zurückzugeben, dass sie Einfluss auf ihr Leben haben – und eben nicht ohnmächtig sind. Zu den Behandlungsmethoden gehörten auch EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und Brainspotting, mit denen man in alte

belastende Situationen hineingeht, um sie neu zu erleben und die Belastung zu reduzieren. „Die Menschen sind wie betäubt und müssen das Fühlen wieder lernen“, so Becker. Darüber hinaus gelte es, die Körperwahrnehmung zu schulen und die Selbstheilungskräfte zu reaktivieren.

Das Institut für Traumahilfe sucht eine wissenschaftliche Begleitung ihres Projekts in Form einer Bachelor- oder Masterarbeit. Und um das Projekt nach Ablauf der zwei Jahre weiterführen zu können, sei das Institut für Traumahilfe auf Spenden angewiesen. Über die hinter dem Projekt stehende Stiftung würden entsprechende Bescheinigungen ausgestellt. Firmen und Privatpersonen, die spenden möchten, sowie Studenten, die sich für eine wissenschaftliche Begleitung interessieren, können sich unter der Telefonnummer 040/2988 1999 mit Christiane Becker in Verbindung setzen. Weitere Informationen im Internet unter: www.institut-für-traumahilfe-hamburg.de.

Ernüchterndes Fazit

■ Fegert-Bilanz des Runden Tisches bei Tagung der Psychotraumatologen: Bei der schleppenden Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs in Institutionen ist viel Vertrauen verloren gegangen