

Infoblatt Psychodynamisch Imaginative Trauma Therapie (PITT)

Trauma

Als „*psychologisches*“, „*seelisches*“ oder „*mentales Trauma*“ oder „**Psychotrauma**“ wird in der Psychologie eine seelische Verletzung bezeichnet. Das Wort „**Trauma**“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet allgemein Wunde, Verletzung, ohne dabei eine Festlegung zu treffen, wodurch diese hervorgerufen wurde. In der Medizin wird mit dem Begriff „Trauma“ eine Verwundung bezeichnet, welche durch einen Unfall oder eine Gewalteinwirkung hervorgerufen wurde. Analog hierzu bezeichnet man in der Psychologie eine starke psychische Kränkung, welche durch ein traumatisierendes Erlebnis hervorgerufen wurde, als „**Psychotrauma**“.

Traumatisierende Ereignisse können beispielsweise Naturkatastrophen, Unfälle oder sexuelle Belästigung, aber auch ständige Kränkungen und Missachtungen sein. Solche Erlebnisse können in einem Menschen extremen Stress auslösen und Gefühle der Hilflosigkeit oder des Entsetzens erzeugen. Die hierdurch im Menschen hervorgerufene Angst- und Stressspannung kann bei der Mehrzahl der Betroffenen wieder von alleine abklingen. In besonderen Fällen jedoch, wenn diese erhöhte Stressspannung über längere Zeit bestehen bleibt und es keine Möglichkeit gibt, die Erlebnisse adäquat zu verarbeiten, kann es zur Ausbildung von teils intensiven psychischen Symptomen wie Depressionen, generalisierten Ängsten oder Verfolgungswahn kommen. Diese werden verallgemeinert als **posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)** bezeichnet.

Eine psychotherapeutische Methode der Behandlung ist die **Psychodynamisch Imaginative Trauma Therapie (PITT)**.

PITT

ist ein innovativer Therapieansatz, der von der Psychiaterin Prof. Dr. Luise Reddemann zur Behandlung von Traumafolge-Störungen entwickelt wurde. Er integriert Elemente von angewandter Psychoanalyse mit solchen aus der kognitiven Verhaltenstherapie und imaginativen Verfahren sowie Prinzipien der Achtsamkeitsmeditation. Leitend ist das Konzept der Selbstregulation und Selbstheilung.

In PITT wird über das Medium einer hilfreichen Beziehung vor allem die Selbstbeziehung betont und mittels Imagination angeregt, diese neu zu gestalten und seelische Wunden damit einer Heilung zuzuführen. Bei dieser Methode steht im Vordergrund, die Klient/innen zu einem veränderten imaginativen Umgang mit sich selbst anzuregen. Mitgefühl und Trost aber auch Anerkennung des geschehenen Unrechts werden im Umgang des erwachsenen Selbst mit den jüngeren Teilen stark betont.

Zentral ist das Konzept der „inneren Bühne“, die zu einem gemeinsamen imaginären Raum wird, auf dem die Klientin, ggf. angeregt und unterstützt durch die Therapeutin "spielen" kann. Dadurch wird sie wieder handlungsfähiger.

Hierzu gehört die Vorstellung, dass sehr viele Klienten trotz großer Beschädigungen viel, viel mehr sind als diese Beschädigungen und über große selbstregulative Kräfte verfügen.

Es liegt in der Hand der Therapeutin, diese zu fördern. Wahrnehmen der Stärken **und** der Probleme ist daher ein Grundsatz von PITT. Das bedeutet z. B. die Übernahme von Hilfs-Ich-Funktionen im Sinne von Ermutigung des Klienten, die eigenen Kräfte aufzuspüren und zu nutzen, statt direkt in das traumatisierende Ereignis einzugreifen.

Aus dem Hier und Jetzt schaffen Therapeutin und Klientin gemeinsam sog. „Helferwesen“, die es der Klientin auch in zukünftigen Situationen ermöglicht, innerlich Abstand zu traumatisierenden Ereignissen zu halten.

Die Ebene der Imagination ist sehr geeignet, den Körper in die therapeutische Arbeit mit einzubeziehen, ohne dass der Körper berührt werden muss, was ja für Menschen, die in zwischenmenschlichen Beziehungen traumatisiert wurden, oft ein Problem darstellen würde.

Andererseits ist der Körper der Ort der Traumatisierung.

Achtsames Wahrnehmen des Körpers und der Körperbedürfnisse wird daher fortwährend angeregt, die Auswirkungen von Vorstellungen auf den Körper und sein Befinden sind unmittelbar wahrnehmbar und helfen der Klientin, sich bewusst und aktiv auf funktionalere und heilsamere Vorstellungen einzulassen.