

Traumakonfrontation und Integration zu jeder Zeit

Schluss mit den Phasenmodellen
der Traumatherapie

Susanne Leutner Diplompsychologin
November 2025
www.est-rheinland.de

1

DIE GLEICHZEITIGKEIT



ENTWICKLUNG DER TRAUMATHERAPIE

1. Trauma first
2. Safety first (Kriterien wie äußere und innere Sicherheit, Fähigkeit zur Selbstberuhigung und Reorientierung)
3. Phasenmodelle (Stabilisieren, Bearbeiten, Integrieren)
Herman 2003, Reddemann uva)
4. Dosieren und modifizieren

LEUTNER/CRONAUER

ENTWICKLUNG DER TRAUMATHERAPIE

Phasenmodelle - begrenzter Nutzen

In der Praxis zerteilen sich die Phasenmodelle in einzelne Bausteine

von Stabilisierung, Konfrontation und Integration

die wie in einer spiralförmigen Entwicklung immer wiederkehren

Seien wir ehrlich: Das sind keine Phasen.

Hier wird die Realität in ein Modell gepresst. Und eine Kontinuität von Entwicklung suggeriert, die nicht existiert.

Im Körper und der Erinnerung existiert alles gleichzeitig. Entwicklung verläuft in Widersprüchen.

Susanne Leutner

4

ENTWICKLUNG DER TRAUMATHERAPIE

Das Phasenmodell der Ego-State-Therapie - SARI-Modell

Dieses Phasenmodell geht davon aus, dass es nicht nur Traumaeininnerungen gibt, sondern immer auch Ressourcenerinnerungen und Stärken.

Und dass ganz am Anfang eher die Traumaerinnerungen noch überwiegen und wenige Ressourcen bewusst sind oder zur Verfügung stehen.

Bei fortschreitender Dauer der Psychotherapie werden dann idealerweise die Ressourcen immer mehr und/oder das Traumamaterial wirkt weniger belastend.

Susanna Lautner

RISIKEN IN DER EGO-STATE-THERAPIE

Wir fragen: Wer verkörpert das Symptom?

Müssen wir dann weit zurück gehen? Macht das instabil?

Wie soll eine gute Balance hergestellt werden?

---> wir müssen helfen zu regulieren

----> wir brauchen dafür nur das eine Prinzip:

Dosieren durch Aktivieren von Ressourcen oder durch

Filtern

LEARNED

DIE WELT DER INNEREN ANTEILE DIE SYSTEMISCHE PRÄMISSE

Prinzip: angepasstes und gut dosiertes Steigern der Belastung/Toleranzfenster

Wir arbeiten immer mit mehreren - ob wir wollen oder nicht

aber nicht mit allen, also:

Hinzuholen und Aktivieren von Ressourcen/Stärken

Und das Filtern von Belastung, dh klären, wer dabei ist, wer nur ein bisschen dabei ist und wer nicht

LEUTNER

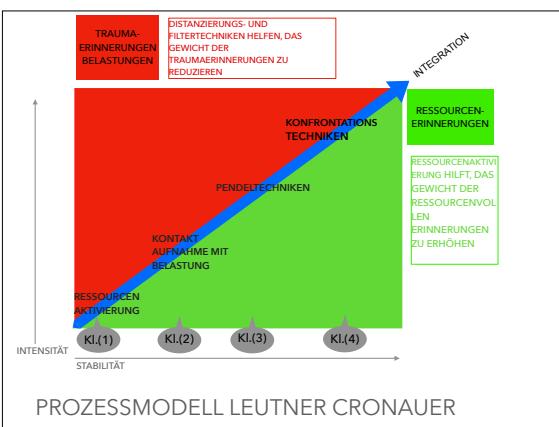
TRAUMABEARBEITUNG VON ANFANG AN

Die beste Stabilisierung ist eine gelungene Traumakonfrontation
Nicht schaden durch Unterlassen

Dosieren und gleitende Übergänge schaffen von der Ressourcenaktivierung bis zur Konfrontation

- Prozessmodell (1998, 2022) Leutner und Cronauer
 - ARCHITECTS (2009) Paulsen
 - Elemente des Phasenmodells SARI von Frederic/Phillips

LEUTNER/GBONAU



TRAUMABEARBEITUNG VON ANFANG AN WAS SIND RESSOURCEN

Orientierung an den fünf Prinzipien von Hobfoll

- Sicherheit
- Beruhigung
- Selbstwirksamkeit
- Verbundenheit
- Hoffnung

LEUTNER/CRONAUER

TRAUMABEARBEITUNG VON ANFANG AN WAS SIND RESSOURCEN

- Eine sogenannte Ressource steht nicht für sich alleine
- Menschen als biopsychosoziale Wesen sind untereinander verbunden, haben Stärken und Potenziale, sie können Entscheidungen treffen
- Sie verfügen somit prinzipiell über Ressourcen
- Subjektiv wird ein Erleben dann zur Ressource, wenn es angenehm, beruhigend und stärkend ist, wenn es dabei hilft, Sicherheit und Hoffnung herzustellen, Ziele zu erreichen und Bedürfnisse zu erfüllen

LEUTNER/CRONAUER

TRAUMABEARBEITUNG VON ANFANG AN BEISPIELE FÜR RESSOURCEN

- Situationen/Imaginationen
- Beziehungsarbeit und Bindungsaufbau
- Anregen von Selbstberuhigung und Ich-Stärkung
- Auffinden und Unterstützen ressourcenvoller Situationen und Imaginationen, Position of Power, Vier Elemente, Krafttier, Wohlfühlort, Lichtstrom, stärkende Vorstellungen, mit IRI (instant RI) und xtRI (extended RI)
- Etablieren sicherer Orte, konfliktfreier innerer Bilder, ressourcenvoller Körpererinnerungen, innerer HelferInnen und hilfreicher Teams, stärkender eigener Erfahrungen
- diese auch beim Prozessieren dazu holen/Einweben (zB RIT)

LEUTNER/CRONAUER

TRAUMABEARBEITUNG VON ANFANG AN BEISPIELE FÜR RESSOURCEN

Ressourcenübungen

- Begegnung mit einem ressourcenvollen Ego-State
- Konfliktfreies Bild
- Gepäckablegen
- Das stärkere Selbst
- Die Frau aus der Zukunft
- u.v.m.

Susanne Leutner

13

TRAUMABEARBEITUNG VON ANFANG AN BEISPIELE FÜR RESSOURCEN

Übung

Begegnung mit einem
ressourcenvollen Ego-State



14 LEUTNER/CRONAUER

TRAUMABEARBEITUNG VON ANFANG AN BEISPIELE FÜR FILTERN

Filtern der Präsenz von Ego-States bei gleichzeitigem Verbinden

- Assoziationen begrenzen (bei wenigen Ego-States belassen)
 - ressourcenvolle(n) Ego-State(s) immer dabei haben
 - Erwachsene von heute oder funktionalen Alltagsanteil etc in Beobachterposition gehen lassen
- Filtern der Erinnerung als solcher und des Kontakts mit den dazugehörigen Ego-States
- Fähigkeit zur Dissoziation nutzen
 - Zeit dosieren (5 Sek, 10, 20, 30 Sek)
 - Gefühle dosieren (10,20,30,50 %)
 - Auf Bildschirm schauen lassen, Größe, Ton und Farbe reduzieren
 - Vorhang auf und zu machen
 - Beobachter
 - Schutzpersonen dazu holen
 - Reorientierung üben
 - Umgekehrtes Standardprotokoll

LEUTNER/CRONAUER

TRAUMABEARBEITUNG VON ANFANG AN

Ziel: In der Gegenwart, im Alltag, möglichst gut zu leben

Wenn folgende Voraussetzungen geübt und verfügbar sind -->

Filtern/Reorientierung (zB mit Hilfe ressourcenvoller Ego-States)

Ressourcenaktivierung

Dafür reicht EINE Ressourcensituation oder EIN Krafttier oder ein hilfreicher

Anteil

--> Ist situative Traumakonfrontation möglich und gewünscht

zB Triggersituationen der Gegenwart bearbeiten

keine Angst vor Affekten und Affektbrücken

WEITER in Kontakt bleiben mit den belasteten oder traumatisierten Ego-States

Wenn die ressourcenvollen Anteile dabei sind, gibt es immer Wege zurück in die Sicherheit und Möglichkeiten, abzumildern

Und wir setzen ggf zusätzlich passende Filtertechniken und Ressourcen ein

LEUTNER/CRONAUER

WANN MACHE ICH WAS?

Was gibt Orientierung?

Ausmaß verfügbarer Ressourcen und Filtertechniken

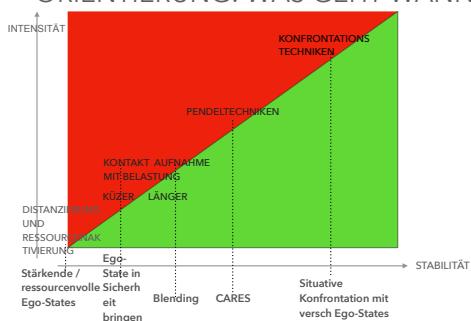
Je weniger Ressourcen vorhanden sind, desto mehr Zeit muss auf ihren Aufbau verwendet werden

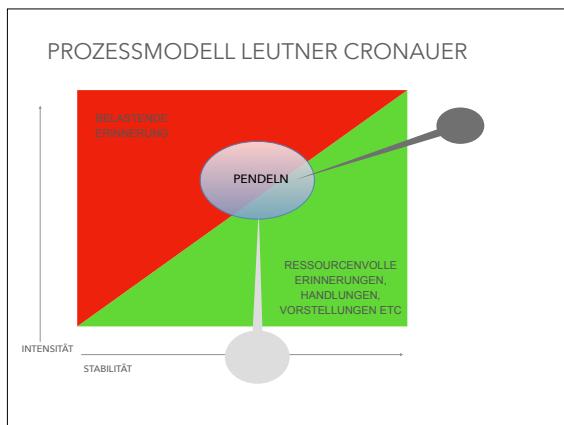
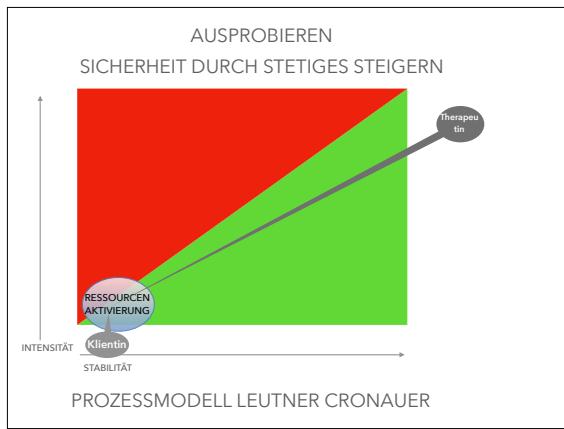
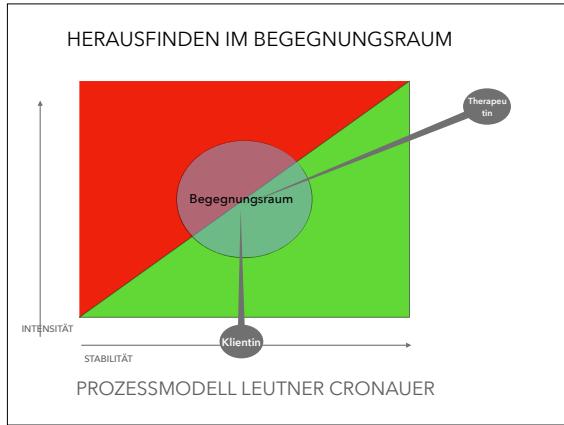
Gleichzeitig findet implizit und immer mehr explizit

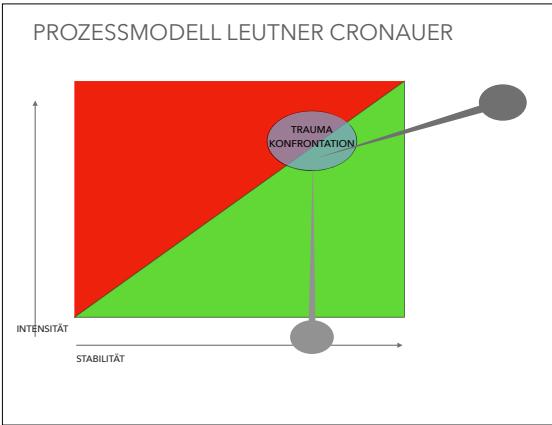
Traumabearbeitung statt

LEUTNER

ORIENTIERUNG: WAS GEHT WANN







Übung
Austausch mit Sitznachbar:in
(Online Teilnehmer:in - schriftlich Notizen an sich selbst)

1. Wo stehe ich, wo steht eine bestimmte Klientin gerade im Prozessmodell
2. welche Techniken kenne ich aus meinem „Lieblings“verfahren für diese Position im Prozessmodell
3. ggf. welche Techniken kenne ich aus anderen Verfahren/Methoden
4. Ausprobieren

Plenum

4. Ausprobieren

LEUTNER/CRONAUER

WAS GESCHIEHT IN DER THERAPIE/
BEGEGNUNG THERAPEUT:IN-KLIENT:IN

Wirkfaktor Vertrauen in die eigene Arbeit, Expertentum

- Wampold, Imel und Flückiger (2018): Änderung in den Erwartungen der Klientin ist Kern psychologischer Prozesse und Wirkmechanismus der Therapie
- Die Klientin, die aktiv Schritte zur Veränderung macht und Verbesserungen ihres Befindens den eigenen Anstrengungen zuschreibt, wird sich als selbstwirksam erleben
- Die Therapeut:in sollte die Erwartungen an die Psychotherapie durch ihre Person, Erklärungen und Behandlungsvorgehen erzeugen, je mehr sie sich selbst und die Klientin sie als Expertin erlebt, desto besser der Therapieerfolg
- Dieses Erleben soll mit den individuellen Möglichkeiten und den soziokulturellen Überzeugungen des Klienten vereinbar sein (Vygotski 1987).
- „Der eigene Glaube an die Behandlung beeinflusst somit den therapeutischen Nutzen“ (S.264)

Wächter et al (2023): Erwartungen des Therapeuten an die Behandlung zu Beginn:
keine signifikanten Vorher sagen hinsichtlich depressiver Symptome nach der Behandlung

Erwartungen nach zwei und vier Wochen:
signifikante Vorher sagen hinsichtlich depressiver Symptome zum Behandlungsende

Bei Behandlungsverwertungen entwickeln sich im Laufe der Therapie weiter, evtl unabhängiger Prädiktor für eine Symptomverbesserung

LEUTNER

WIRKFAKTORE RESSOURCENAKTIVIERUNG GRAWE (1998)

Ressourcenaktivierung in den Sitzungen (vgl. Studie Gassmann & Grawe, in Grawe, S. 400 f): 8000 Therapiesitzungen. Worin unterscheiden sich die 30 besten Sitzungen von den 30 schlechtesten?:

- Ausmaß der Ressourcenaktivierung korreliert mit positivem Ergebnis
- Zeitpunkt der Ressourcenaktivierung (Anfangsphase und Schlussphase)
- In positiven Sitzungen überwiegt die Ressourcenaktivierung die Problemaktivierung

CRONAUER/LEUTNER

NUTZEN VON RESSOURCEN

aus einer sicheren Position heraus, z.B. Beobachter, sicherer Ort, Erwachsene von heute mit der belastenden oder der traumatischen Erinnerung in Kontakt treten

dadurch Erweitern der Ressourcennetzwerke, Fördern kortikaler Prozesse

LEUTNER/CRONAUER

DOSIERTES UND SICH STEIGERNDES PENDELN

Ausgehend von der Ressource den Kontakt zur Belastung ermöglichen und einen andauernden Wechsel zwischen beiden moderieren, Rolle der BLS prüfen

Prinzip ist dabei Maximierung der Ressource und Minimierung der Traumainhalte in der Arbeit mit der Klientin

Gleichzeitig entsteht ein Transfer in den Alltag der Klientin

LEUTNER/CRONAUER

BELASTUNG LANGSAM STEIGERN

- Pendeltechniken
- Sich dabei allmählich länger mit belastenden Situationen befassen
- Immer wieder Belastungsdauer variieren, individuell experimentieren

LEUTNER/CRONAUER

DOSIERTES UND SICH STEIGERNDES PENDELN

Beispiele

Konfliktfreies Bild - Kontaktaufnahme zur Belastung; später: Pendeln

Im Körper: Kontaktaufnahme zur Belastung; später: Pendeln

Das stärkere Selbst kümmert sich um das kindliche Selbst

Split Screen Technique nach Spiegel und Spiegel

Die Frau aus der Zukunft - näher heran geholt

Susanne Leutner

29

BELASTUNG LANGSAM STEIGERN

- Gleitender Übergang zur Traumakonfrontation
- Auch bei der Traumakonfrontation parallel mindestens einen ressourcenvollen Ego-State bereithalten
- Diese, wenn nötig, „hinzuholen“
- Die Häufigkeit und Dauer des Kontakts zur Ressource variieren (individuell abstimmen)

LEUTNER/CRONAUER

Übung

Austausch mit Sitznachbar:in
(Online Teilnehmer:in - schriftlich Notizen an sich selbst)

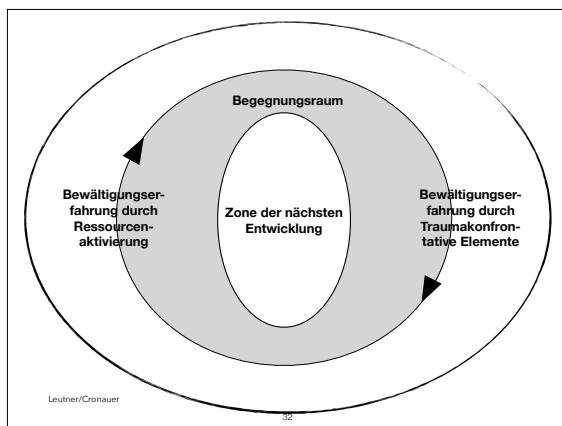
1. Mit welcher KPTBS-Klientin kann ich mich nächste Woche in 2.Richtung
Traumakonfrontation bewegen?

3. Wie setze ich das Affektbrücken plus Ressourcen ein?
4. Wie gut kann sie sich reorientieren?

→ Besprechen mit Sitznachbar:in
Plenum

→ Der Gruppe berichten/zeigen

LEUTNER/CRONAUER



EINHEIT VON RESSOURCENAUFBAU UND TRAUMAKONFRONTATION

Weder zu früh durcharbeiten, noch zu lange stabilisieren
Jede Ressource enthält auch die Möglichkeit, sich gestärkt
mit dem Trauma zu befassen

Entscheidend ist die Dosierung der Traumakonfrontation/
Window of Tolerance / präfrontaler Kortex / Zone der
nächsten Entwicklung

Gewachsene Selbstfürsorge und gewachsene Kontrolle
bedeuten gewachsene Fähigkeit, das Traumaeleben zu
minimieren und Stück für Stück zu verarbeiten

Stufenloses Steigern der Belastung mit Rückhalt oder
Pendeln zur Ressource bis hin zur „reinen“ Prozesstechnik

LEUTNER/CRONAUER

