



Traumakunsttherapie

Patienteninformation

Traumata sind Erlebnisse, die die leiblich-seelisch-geistige Verfasstheit des Menschen irritieren, stören oder verletzen. Zu unterscheiden sind

- einmalige Traumata durch Naturereignisse oder Unfälle von
- Traumata, die im Rahmen menschlicher Beziehungen erfolgen.

Bei Letzteren handelt es sich beispielsweise um Erlebnisse von schwere Vernachlässigung kleiner Kinder, fortgesetzter verbaler Abwertung, emotionaler Invalidierung (Entwertung), körperlicher Gewalt oder sexueller Irritation, Nötigung, Überformung oder Gewalt, Krieg, Vertreibung, Verluste etc.

Wie tiefgreifend traumatische Erlebnisse die leiblich-seelisch-geistige Verfasstheit eines Menschen verletzen, hängt einerseits von der Art, dem Grad und der Dauer der Irritation, Überformung oder Gewalt ab, andererseits von der seelischen Konstitution desjenigen, der diese Erlebnisse erlitten hat. Dem Vorhandensein oder Fehlen vertrauensvoller, sicherer Beziehungen kommt hier eine zentrale Bedeutung zu.

Mögliche Folgen von Traumata sind Konzentrationsschwächen, Absenzen, Erinnerungslücken, Leistungseinbußen, Antriebsmangel, Ziellosigkeit, Depression, unkontrolliert auftretende Erinnerungsbilder (Flashbacks), Weggleiten in innere Leere oder Starre (Dissoziation), Überwältigtwerden durch Gefühle, Gefühlsausbrüche, unkontrollierbare Wut, Gefühllosigkeit, Erstarungsgefühle, Angst, Panikattacken, nicht passendes Verhalten in Beziehungen, Beziehungsabbrüche, mangelhafte Abgrenzungsfähigkeit, Selbstwertprobleme, Selbstabwertung, überzogene Selbstkritik, Ich-Fragmentierung, dissoziative Identitätsstörung, suizidale Stimmungen usw.

Traumakunsttherapie zielt darauf ab,

- persönliche Ressourcen herauszuarbeiten und zu stärken,
- Beziehungen und Beziehungsmuster aufzuarbeiten und eine neue Beziehungsfähigkeit herzustellen
- den irritierten, gestörten oder verletzten Seelenschichten Impulse der Heilung zu vermitteln.

Jede Form von Traumatherapie setzt ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Patient*in und Therapeut*in voraus. Traumakunsttherapie basiert auf der künstlerischen Arbeit des Patienten, die durch die Gespräche mit dem Kunsttherapeuten begleitet wird. Sie kann ggfs. angeleitete imaginative Übungen umfassen.