Romana Tripolt: „Bewegung als Ressource in der Traumabehandlung“ Praxishandbuch IBT – Integrative Bewegte Traumatherapie

Klett-Cotta, Stuttgart 2016. ISBN 978-3-608-89180-5, 264 Seiten

Rezensiert von Mag.a Alice Grundböck, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Trauma- und EMDR-Behandlerin, Wien

Ziel in der Traumaverarbeitung ist es, den gesamten Organismus zu erreichen, um tief greifende Veränderungsprozesse zu initiieren. Der von der Autorin entwickelte ganzheitliche Ansatz der Integrativen Bewegten Traumatherapie (IBT) ist Schwerpunkt des Buches. Die IBT stellt den Körper als Bühne der Emotionen in den Mittelpunkt und zeigt auf, wie Bewegung als sanfte und transformative Ressource und Orientierung im Verarbeitungsprozesses in der Traumatherapie genutzt werden kann als Antwort auf das innere Chaos, die zersplitterten Erinnerungsfragmente und das grundlegend erschütterte Selbst- und Weltverständnis der Betroffenen. Bewegung als wichtigste Ressource für Entwicklung und Wachstum, weil Bewegung ein Erlebnis erzeugt, das die Puzzleteile menschlicher Wahrnehmung vereint sowie hilft, körperliche Empfindungen verstehen zu lernen. Bewegung erlaubt, sich dem Körper wieder vertrauensvoll anzunähern und lässt so eine bewegte Sicherheit, eine gelassene Präsenz und ein neues Grundvertrauen ins Leben entstehen.

Das Fachbuch wendet sich an Fachleute sowie psychologisch Interessierte. Das Buch ist gut strukturiert und übersichtlich in drei Teile gegliedert.

Im ersten Abschnitt erfolgt eine Einführung in die Integrative Bewegte Traumatherapie – Definition, Grundannahmen und Arten der Interventionen, eingeleitet durch einen theoretischen Abriss zu Psychotrauma. Hier gelingt eine flüssige Darstellung in leicht verständlicher Sprache, die durch anerkannte Fachliteratur gut belegt wird.

Im zweiten Teil des Buches werden die Interventionen der IBT in den verschiedenen Phasen des traumatherapeutischen Prozesses veranschaulicht, in der die Qualitäten der 5 Rhythmen herausgearbeitet werden.

Die Beschreibung praktischer Übungen für die therapeutische Arbeit, u.a. der Wert des freien Tanzes, wird anhand von Fallbeispielen aus der Praxis gut und leicht nachvollziehbar veranschaulicht und bildet gemeinsam mit einem Leitfaden für Integrative Bewegte Traumatherapie für TherapeutInnen den dritten Teil des Buches.

Zusammenfassend ein informatives und passioniertes Buch, dem es gelingt, die Wichtigkeit des Körpers im Rahmen des Fachdiskurses in der Traumabehandlung in den Fokus zu stellen. Es stellt dem Fachpublikum ein spezifisches Methodenset inklusive Leitfaden, gut veranschaulicht durch Praxisbeispiele, zur Verfügung und regt dazu an, selbst in diese Richtung in Bewegung zu kommen.