

# Bewegung als Ressource in der Traumabehandlung

AutorIn: Ulrike Moschen

Verlegt

📅 16. März 2017



Romana Tripolt, Psychologin und Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Psychotraumatologie entwickelte die ganzheitliche Methode Integrierte Bewegte Traumatherapie (IBT) in den vergangenen Jahren - inspiriert durch ihre Erfahrungen als Expertin für freien, bewussten Tanz und das Wissen um das Integrations- und Heilungspotenzial von Körper und Bewegung. Sie folgte dabei der Erkenntnis von Gabrielle Roth, der Erfinderin von 5 Rhythms: „If you just set people in motion they'll heal themselves.“

Traumatische Erfahrungen können sich nachhaltig auf das Leben auswirken und psychische und physische Beeinträchtigungen mit sich bringen. Auch wenn das Phänomen Trauma gerade im psychiatrischen Kontext wiederholt als Modediagnose abgetan wird, lässt sich nicht leugnen, dass etwa im Zusammenhang mit Flucht und Migration der Behandlungsbedarf für traumatisierte Menschen steigt.

Romana Tripolt ist Psychologin und Psychotherapeutin und arbeitet seit 20 Jahren in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Psychotraumatologie. Sie ist Trainerin bei EMDR-Europe (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und Vorstand des EMDR Netzwerk Österreich, Mitbegründerin des Instituts für Traumaverarbeitung Wien und leitet die Akademie für Traumatherapie. Außerdem ist sie Lehrerin der 5 Rhythmen nach Gabrielle Roth und praktiziert seit 20 Jahren Zeit freien Tanz als Selbstfürsorge, der ihr für die Entwicklung der IBT als Quelle der Inspiration diene.

Mit ihrer Methode geht Tripolt in Sachen Einbeziehung des Körpers noch einen Schritt weiter als Louise Reddemann mit PITT (Psychodynamisch Imaginative Trauma Therapie), Peter Levine mit Somatic Experience und Francine Shapiro mit EMDR. In ihrem Praxishandbuch der IBT „Bewegung als Ressource in der Traumabehandlung“ gibt sie einen umfassenden Einblick in die Traumalogie und die Theorie hinter der Methode.

Im ersten Teil des Buches liefert die Autorin einen umfassenden Überblick über die Auswirkungen traumatischer Erfahrungen auf Gedanken, Gefühle und den Körper (Verlust der inneren Orientierung, zersplitterte Erinnerungsfragmente und typische Spätfolgen wie psychische und körperliche Symptome und chronischen Beziehungsschwierigkeiten) und bezieht die aktuellsten Erkenntnisse aus der neurobiologischen Forschung mit ein.

## „Den Tanz des Lebens wieder genießen“

Im weiteren Verlauf beschreibt Tripolt Grundannahmen, Haltung und Arbeitsweise bei der IBT und geht auf die Verarbeitungsstufen beim traumatherapeutischen Prozess im Einzelsetting ebenso wie in Gruppen, bei Mono- ebenso wie bei Komplextraumata, ein. Theorie und Beispiele aus der Praxis bilden zusammen mit konkreten Übungsvorschlägen eine organische Einheit. Mit dem Fokus auf das Resilienz-Phänomen, Ressourcen, die kraftvollen Anteile Trauma-Überlebender und das Wissen um die prozesshaften Dynamiken von Körper und Bewegung rückt die Autorin Gefühle wie Genuss, Freude und Leichtigkeit in greifbare Nähe.

Mit einer anspruchsvollen aber eingängigen Sprache bereichert das Buch Trauma- und Psychotherapeutinnen aller Schulen, Fachärztinnen, Conscious Dance-LehrerInnen und -Praktizierende ebenso wie traumatisierte Patientinnen. Indem die IBT an die dem Körper innewohnenden Ressourcen

anknüpft, ist diese ein weiteres Puzzleteil für die gesellschaftliche Rehabilitation und Reintegration unseres Körpers.

*Romana Tripolt "Bewegung als Ressource in der Traumabehandlung. Praxishandbuch IBT - Integrative Bewegte Traumatherapie" Leben lernen / Klett-Cotta, Stuttgart, 2016*

### **Zur Direktbestellung bei Amazon**

Bewegung als Ressource in der Traumabehandlung: Praxishandbuch IBT - Integrative Bewegte Traumatherapie (Leben lernen)

