

Resilienzstärkung mit TRUST

Neue Impulse für psychische Widerstandskraft

Ressourcen- und resilienzorienteerte Ansätze gewinnen in der Psychotherapie immer mehr an Bedeutung (Boos, 2005; Frank, 2011; Grawe, 2004; Reddemann, 2001, 2004; Sachsse, 2004; Willutzki, 2008). Entsprechend wächst der Bedarf an gezielten Interventionen und kreativen Tools sowie auch an spezifischer Fortbildung (Flatten et al., 2011; Maercker, 1997; NICE Guidelines, 2010). Besonders aktuelle neurobiologische Erkenntnisse (Hüther, 2003, 2011; Roth, 2007; Esch, 2011) und die biologischen Grundlagen von Stress- und Traumareaktionen (Van der Kolk et al., 2000; Leiberger & Singer, 2013) ermöglichen inzwischen mehr Einblicke in die Wirkungsweise psychologischer Interventionen.

Das aus der Traumatherapie entwickelte Vorgehen mit TRUST (Techniken Ressourcenfokussierter und Symbolhafter Traumabearbeitung) basiert sowohl auf einem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungs- und Arbeitsmodell als auch auf psychodynamischen Grundprinzipien. Es bezieht insbesondere auch die Konzepte der Salutogenese (Antonovsky, 1997), der Resilienz (Bonnano, 2004; Boss, 2008) und der positiven Psychologie (Fredrickson, 2001, 2011; Seligman, 2003) mit ein.

Bei TRUST geht es um den gezielten Einsatz von Imaginationen, um die ressourcenfokussierte kognitive Arbeit an dysfunktionalen Überzeugungen, um die gezielte spielerische Arbeit mit Symbolen und Metaphern sowie um körperbezogene Interventionen. Besonders die bilaterale Stimulation, ein Element von EMDR, wird hierbei zur Ressourcenstärkung, Burnoutprophylaxe, zur schonenden Traumabearbeitung oder zur Krisenintervention gezielt genutzt.

Das Krisen-ABC

In dem Ratgeber-Buch „Kraft in der Krise – Ressourcen gegen die Angst“ (Diegelmann & Isermann, 2012) werden konkre-

te Schritte dazu vorgestellt und in Form eines Krisen-ABC's zahlreiche Interventionen und Impulse praxisnah zusammengestellt. Zu jedem Buchstaben gibt es Erklärungen und Anregungen für die eigene konkrete Anwendung. Beispielsweise zu K = „Keep Cool“ werden unter anderem Stabilisierungs- und Distanzierungstechniken und Imaginationsanleitungen aus der Traumatherapie beschrieben.

Aktiviere Ego-States lenken die Wahrnehmung

Halten wir fest: Auch in Belastungssituationen ist es möglich, durch bewusst eingesetzte Ressourcen aktivierende Interventionen gewissermaßen „das Gehirn in einen arbeitsfähigen Modus“ zu bringen (Diegelmann, 2007, 2011). Dabei muss betont werden, dass es nicht um „Denk positiv!“ oder „Alles nicht so schlimm!“ geht, sondern gerade wenn es schlimm ist, ist es wichtig, als „Ich“ handlungsfähig zu werden oder zu bleiben. Die jeweilige gezielte Fokussierung auf Ressourcen mit Hilfe von strukturierten Interventionen, beispielsweise mit Hilfe der TRUST-Karten lassen oft unerwartete, neue Assoziationsräume entstehen, die im Belastungsnetzwerk der gewohnten Reaktionsmuster so zunächst „undenkbar“ wären.

Überall, wo Resilienz gebraucht wird, verspricht das Vorgehen mit TRUST in kreativer Weise neue Impulse und trägt dazu bei, individuelle Handlungsspielräume stärkend zu erweitern.

Christa Diegelmann, Margarete Isermann
ID Institut, Kassel

**Ressourcen gezielt stärken durch
trustKarten & trustBilder**

„Zunächst etablierte meine Therapeutin das Ziehen einer Karte am Ende jeder Stunde als Wegbegleiter für die kommende Woche. Ein Ritual, das ich sehr wertvoll fand (...). Es war immer ein schöner Abschluss der Sitzung, nahm etwas von der Schwere weg, lenkte den Blick und die Gedanken aus dem Tunnel heraus.“ S. Steinmetz

WWW.PSYCHOLOGENVERLAG.DE · WWW.TRUSTANDGO.DE

141308

LITERATUR

- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Franke A. (Hrsg.). Tübingen: DGVT.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist* 59, 20–28.
- Boos, A. (2005). *Kognitive Verhaltenstherapie nach chronischer Traumatisierung*. Göttingen: Hogrefe.
- Boss, P. (2008). *Verlust, Trauma und Resilienz. Die therapeutische Arbeit mit dem „uneindeutigen Verlust“*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Diegelmann, C. (2007). *Trauma und Krise bewältigen. Psychotherapie mit TRUST*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Diegelmann, C. (2011, 2. Aufl.). TRUST: Impulse für einen integrativen Behandlungsansatz – Salutogenese, Resilienz und Positive Psychologie als Fundament. In: Diegelmann, C. & Isermann, M. (Hrsg.). *Ressourcenorientierte Psychoonkologie. Psyche und Körper ermutigen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Diegelmann, C. & Isermann, M. (2012). *Kraft in der Krise. Ressourcen gegen die Angst*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Esch, T. (2011). *Die Neurobiologie des Glücks: Wie die positive Psychologie die Medizin verändert*. Stuttgart: Thieme.
- Flatten, G., Gast, U., Hofmann, A., Knaevelsrud, Ch., Lampe, A., Liebermann, P., Maercker, A., Reddemann, L., Wöller, W. (2011). S3 Leitlinie Posttraumatische Belastungsstörung. *Trauma & Gewalt*, 3, 202–210. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Frank, R. (2011). *Therapieziel Wohlbefinden: Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Psychology. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Fredrickson, B. L. (2011). *Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert*. Frankfurt: Campus.
- Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Hüther, G. (2003). *Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hüther, G. (2011). *Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher*. Frankfurt: Fischer.
- Leiberg, S. & Singer, T. (2013). Empathie. In: Schröger, E. & Schoelch, S. (Hrsg.). *Affektive und kognitive Neurowissenschaft*. Göttingen: Hogrefe.
- Maercker, A. (Hrsg.) (1997). *Therapie der posttraumatischen Belastungsstörungen*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- NICE (2010). *The NICE-Guideline on the treatment and Management of Depression in adults*. Updated Edition. London: The British Psychological Society & The Royal College of Psychiatrists. www.nccmh.org.uk
- Reddemann, L. (2001). *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*. Stuttgart: Pfeiffer/Klett-Cotta.
- Reddemann, L. (2004). *Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. PITT – Das Manual*. Stuttgart: Pfeiffer/Klett-Cotta.
- Roth, G. (2007). *Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten: Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Sachsse, U. (2004). *Traumazentrierte Psychotherapie. Theorie, Klinik und Praxis*. Stuttgart: Schattauer.
- Seligman, M. (2003). *Der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben*. Bergisch Gladbach: Ehrenwirth.
- Sin, N. L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487.
- van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C. & Weisaeth, L. (Hrsg.) (2000). *Traumatic Stress: Grundlagen und Behandlungsansätze. Theorie, Praxis und Forschung zu posttraumatischem Stress sowie Traumatherapie*. Paderborn: Junfermann.
- Willutzki, U. (2008). Ressourcendiagnostik in der Klinischen Psychologie und Psychotherapie. In: Brähler, E., Fydrich, T. (Hrsg.). *Ressourcenorientierte Diagnostik. Klinische Diagnostik und Evaluation*, 126–145. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.