

DER 5-PUNKTE CHECK

Ist Deine Lieblingsübung sicher für
komplex traumatisierte
KlientInnen?



WIRKRAUM FÜR NEUROFUNDIERTE
VERARBEITUNG - ELISABETH LAMBAUER

CHECKLISTE

DENK AN EINE KONKRETE ACHTSAMKEITS-, REGULATIONS- ODER ENTSPANNUNGSÜBUNG, DIE DU GERNE IN DEINER THERAPEUTISCHEN ARBEIT EINSETZT UND BEANTWORTE DIE FOLGENDEN FRAGEN:

Damit Deine Regulationsübung nicht zum Trigger für die nächste Panikattacke Deiner KlientInnen wird oder für Dissoziation, die Du nicht kommen siehst.



DAUER OHNE UNTERBRECHUNG

Dauert die Übung länger als 20–30 Sekunden, bevor eine Pause oder ein Check-in folgt?

☐

JA => RISIKO

☐

NEIN => OKAY

Ein traumatisiertes Nervensystem braucht die Erfahrung, jederzeit aus einer Übung auch wieder aussteigen zu können. So wie, wenn Du eine Türe öffnest und kurz darauf auch wieder schließt. Überflutung kündigt sich selten an. Sie passiert und wird erst danach bewusst. Längeres Eintauchen ohne Unterbrechung fördert das Überflutungsrisiko und die Überforderung.



AUFMERKSAMKEIT NACH INNEN

Verlangt die Übung geschlossene Augen, eine Innenschau oder anhaltende Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen?

☐

JA => RISIKO

☐

NEIN => OKAY

Bei komplexem Trauma hat der Körper häufig Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit und Scham gespeichert. Der Körper ist häufig kein Ort von Sicherheit sondern ein "Gefahrenbereich". Wenn Du zur intensiven Innenschau aufforderst wird dieser "Gefahrenbereich" betreten. Geschlossene Augen nehmen zusätzlich einen wichtigen Orientierungsanker weg.



INNENSYSTEM -ZUSTIMMUNG VORAB

Fragst Du vor der Übung, ob alle inneren Anteile damit einverstanden sind, die Übung auszuprobieren?

☐

JA => OKAY

☒

NEIN => RISIKO

Bei komplexem Trauma gibt es selten ein einheitliches "Ich", das einer Übung zustimmt. Ohne Innensystem-Check startest Du möglicherweise gegen einen Teil des Systems — ohne es zu wissen. Das zeigt sich als stille Blockade oder als unerwartete, intensive Reaktion mitten in der Übung.



ZIEL IST ENTSPANNUNG ODER EIN TIEFER ZUSTAND

Ist das Ziel der Übung Entspannung, innere Ruhe oder ein tiefer emotionaler Zustand?

☒

JA => RISIKO

☐

NEIN => OKAY

Ein dauerhaft hochaktiviertes Nervensystem kann Anspannung nicht auf Befehl reduzieren. Das ist keine Frage des Willens oder der richtigen Technik. Wer das trotzdem erwartet, setzt die Person einem unvermeidlichen Misserfolg aus. Wenn die Übung auf Entspannung oder innere Ruhe abzielt und das nicht gelingt (anfangs gar nicht gelingen kann), erleben KlientInnen das als persönliches Scheitern. Dies verstärkt oftmals bestehende negative Vorerfahrungen.



INDIVIDUELLE DOSIERUNG MÖGLICH

Kann die Übung in Dauer und Intensität jederzeit reduziert oder unterbrochen werden, ohne ihren Zweck zu verfehlen?

☐

JA => OKAY

☒

NEIN => RISIKO

Standardisierte Übungen haben eine fixe Struktur: vollständig durchführen oder "falsch machen". Das traumatisierte Nervensystem registriert das sofort: Ich kann nicht stoppen. Ich muss das zu Ende bringen. Kontrolle liegt in dem Fall bei der Übung und nicht beim Menschen. Das Nervensystem braucht stattdessen die wiederholte Erfahrung: "Ich kann anfangen und ich kann aufhören. Ich bestimme das Tempo."

AUSWERTUNG 5-PUNKTE CHECK

IST DEINE LIEBLINGSÜBUNG SICHER FÜR KOMPLEX TRAUMATISIERTE KLIENTINNEN?

KEIN RISIKO

Deine Übung ist gut geeignet für den Einsatz bei Menschen, die an Traumafolgen zu leiden haben. Halte die Kontaktmomente anfangs kurz und bleib im Check-in mit dem Innensystem.

1-2 RISIKO



Die Übung braucht Anpassungen, bevor Du sie mit Deinen KlientInnen gewinnbringend einsetzen kannst, um das Nervensystem neu auszurichten und Heilungsimpulse anzustoßen.

3 ODER MEHR RISIKO



In ihrer aktuellen Form ist diese Übung für ein komplex traumatisiertes Nervensystem wahrscheinlich zu überfordernd.

COPYRIGHT

Alle Rechte an diesem Dokument liegen bei der Autorin,
Mag. Elisabeth Lambauer, MSc.

Die Risiko-Checkliste ist für Deinen persönlichen Gebrauch
bestimmt.

Bitte gib sie nicht ohne meine Zustimmung weiter, kopiere
oder veröffentliche sie nicht in anderer Form.

Möchtest Du Inhalte daraus teilen oder weiterverwenden,
schreib mir einfach – meist lässt sich das unkompliziert
klären.

WIRKRAUM FÜR NEUROFUNDIERTE VERARBEITUNG - MAG. ELISABETH
LAMBAUER, MSC

KLINISCHE PSYCHOLOGIN, GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN, HUMANISTISCHE
PSYCHOTHERAPEUTIN (PSYCHODRAMA), PSYCHODRAMATISCHE
SUPERVISORIN, EMDR & FLASH TRAINERIN
ELISABETH-LAMBAUER.AT