



Gabriele Kahn
REFERENTIN

Termin:

16.06. - 17.06.2023

Link:

[Imaginative
Traumatherapie](#)



Heiligenfeld
Akademie

IMAGINATIVE TRAUMATHERAPIE: DAS INNERE-KINDER-RETTEN BASIS-SEMINAR

An welche Zielgruppe genau richtet sich Ihr Seminar?

Das Seminar richtet sich an Psychotherapeut*innen (Ärzt*innen, Psycholog*innen, Heilpraktiker*innen) mit fundierter Psychotherapieausbildung (die Heilpraktikerprüfung allein reicht nicht).

Mit welchen Methoden arbeiten Sie in Ihrem Kurs?

Ich vermittele die imaginative Methode des Innere-Kinder-Rettens (IKR), eine sanfte Traumaverarbeitungsmethode, die auf der Grundlage aller anerkannten Psychotherapiemethoden anwendbar ist, Verhaltenstherapie, tiefenpsychologischer Psychotherapie, Psychoanalyse oder systemischer Therapie.

Welche Übungen werden die Teilnehmenden kennenlernen?

In Selbsterfahrung lernen die Teilnehmer*innen die Stabilisierungsübung des Inneren Sicheren Ortes kennen, danach zur Vorbereitung der Rettungsaktionen das Auffinden von zu rettenden Innenkindern (oder Jugendlichen, Erwachsenen), sodann die Einrichtung eines Inneren Sicheren Kinderortes sowie idealer Innerer Helfer*innen. Am zweiten Semintag werden möglichst alle Teilnehmer*innen in Zweiergruppen eine eigene Rettungsaktion durchführen. Alle Schritte werden durch vorherige Demonstrationen praktisch vermittelt.

Was können die Teilnehmenden aus Ihrem Seminar mitnehmen?

Wenn die Methode in Selbsterfahrung kennengelernt wurde, sind die Teilnehmer*innen in der Lage, sie mit ihren Klient*innen erfolgreich durchzuführen.



Müssen die Teilnehmenden gewisse Voraussetzungen mitbringen, wenn ja welche?

Sie sollten sich möglichst in einer beruflichen Situation befinden, die es erlaubt, die Methode integriert in einen längeren Therapieprozess anzuwenden.

Wie kamen Sie zu dem Thema und wie lange beschäftigen Sie sich schon damit?

Ich habe die Methode des IKR ca. 2002 entwickelt und im Folgenden differenziert und verfeinert. Seit 2008 vermittele ich sie in Seminaren in Berlin, seit 2011 auch in Heiligenfeld, seit 2013 auch am ZAP in Wien. Nach und nach habe ich weiterführende Seminare entwickelt, zum Aufheben von dissoziativer Amnesie, zur Kombination von Innere-Kinder-Retten und Ego-State-Therapie, zur Therapie bei sexuellen Komplextraumata und zu besonderen Problemen der Traumatherapie. 2019 habe ich in Berlin ein Institut zur Vermittlung dieser Methoden gegründet, die alle auf dem IKR basieren. - Die Motivation für diese kreativen Anstrengungen war stets dieselbe: In meinen Therapien mit Traumatisierten tauchten Probleme auf, für die ich trotz sehr vieler Fort- und Weiterbildungen keine Lösungen fand und daher eigene Wege „erfinden“ musste.

Der Ursprung für das IKR war eine Situation, in der sich sehr viele Psychotherapeut*innen auch heute noch befinden: Sie arbeiten u.a. mit (komplex) traumatisierten Klient*innen, haben sie mit bewährten Methoden ausreichend stabilisiert und für weitere Heilung steht Verarbeitung der traumatischen Erlebnisse an.

Die dafür zur Verfügung stehenden Möglichkeiten gehen (mit Ausnahme des IKR) davon aus, dass das Gehirn nur durch erneutes Wiedererleben des Traumas in sicherer Situation realisieren kann, dass das Trauma wirklich vorbei ist, wodurch es integriert werden kann.

Wenn (bei leichteren Traumata) ein solches Vorgehen ohne Retraumatisierung durch überflutendes Aktivieren der Traumagefühle möglich ist, ist dies erfolgreich (zumindest teilweise). Bei schwereren Traumata (z.B. ist sexuelles Trauma immer Schwersttrauma) funktioniert meist keine der bekannten Expositionsmethoden.



Bestenfalls lehnen dann Klient*innen die Anwendung ab, schlimmstenfalls geht es ihnen hinterher schlechter als vorher. In solchen, sehr häufigen Fällen wird meist empfohlen, nur zu stabilisieren (was zu Besserung, aber nicht zu Heilung führt).

Dieses Dilemma konnte ich durch das IKR lösen, indem es emotionale Aktivierung vermeidet und dennoch wirkliche Verarbeitung ermöglicht.

Meine Erfahrungen habe ich in zwei Büchern beschrieben und unterrichte das IKR mit großem Erfolg.



Heiligenfeld
Akademie



@akademie.heiligenfeld