



# SCHNELLE HILFE FÜR PSYCHOTRAUMATISIERTE

Ein Ratgeber für Beratungsstellen,  
Assistenzkräfte und Flüchtlingshelfer

Dr. Renate Dill

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Teil 1: Grundlagen und Kerngedanken der SPTN-Methode

1.1. Naturwissenschaft und die Naturgesetze

1.2. Universelle Gesetzmäßigkeiten

1.3. Fernöstliche Weisheitslehren

1.4. Analytische Psychologie / Psychiatrie

1.5. Wissenschaft und Glaube

1.6. Das Unbewusste regiert uns zu über 90 Prozent

1.7. Wie das Unbewusste funktioniert: Die Energie und das Licht

Teil 2: Mit körperorientierten Techniken Traumatisierte beruhigen

Pacing

Atmen

Rhythmus

Symbole

Überprüfen der Wirksamkeit

Weitere Empfehlungen

Teil 3: Anleitung für die Übungen der SPTN-Methode

Atmen

Rhythmus

Lichtbilder malen

Malen und Rhythmus

Atmen und Malen

Überprüfen ‚Scannen‘

Scannen, Atmen, Malen und Rhythmus

Das persönliche Gebet

Übungen für den Morgen

Sonstige Übungen

Anhang

Anmerkungen und Verweise

## **Vorwort**

*Lesen Sie mein Vorwort, bevor Sie loslegen ...*

Menschen mit psychotraumatischen Symptomen gehörten schon immer zum Alltag von Mitarbeitern in Beratungsstellen oder von Rettungs- und Assistenzkräften. Durch die vielen Menschen, die vor dem Krieg in ihrer Heimat geflohen sind und in den letzten Jahren nach Deutschland kamen, wurden plötzlich auch Flüchtlingshelfer mit dieser Problematik konfrontiert.

Für die psychotraumatologische Behandlung gibt es verschiedene Therapieansätze.<sup>1</sup> Über diese verschiedenen Stufen der Traumatherapie bin ich bei meinem *eigenen* Konzept angelangt.

Ich bin seit 1971 ärztlich-therapeutisch und psychotraumatologisch tätig und konnte in dieser Zeit umfangreiche Erfahrung sammeln. Als ärztliche Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin habe ich in jahrelangen Arbeiten mit traumatisierten Menschen ein grundlegendes Konzept entwickelt, das einfach zu erlernende körperorientierte Techniken beinhaltet, die als Erstmaßnahme im Akutfall, aber auch bei chronischer Traumatisierung einsetzbar sind.

Alles Mögliche kann Panikattacken bei traumatisierten Menschen auslösen. Durch rhythmisches Stimulieren kommen die Traumatisierten in einen emotionalen Ausgleich.

Durch wiederholtes Üben in Begleitung eines Helfers lernen sie diese Technik und können sie in ihren Alltag integrieren

und für die Umwelt nahezu unbemerkt kontinuierlich einsetzen.

Die Methode der sanften Psychotraumatologie im Lichte der Naturgesetze - im Folgenden kurz **SPTN-Methode** genannt - hilft die schweren Folgen eines Traumas für Körper und Psyche spontan einzugrenzen. Die Methode hat sich jedoch auch als äußerst hilfreich erwiesen, um wenn nötig, die Zeit zu überbrücken bis ein fachlich versierter Therapeut bzw. ein Therapieplatz zur Verfügung steht.



*Die SPTN-Methode zielt darauf ab mit einfachen körperorientierten Techniken das Unbewusste, das heißt, den beseelten Körper in seinem traumatischen Erleben zu beruhigen und in den Ausgleich zu führen.*

Die körperorientierten **Techniken**, die ich Ihnen in **Teil 2 und 3** dieses Buches vorstelle, sollen Ihnen helfen Traumatisierten schnelle Hilfe zu bieten. Sie gründen auf einer Reihe von **Kerngedanken**, die ich Ihnen in **Teil 1** des Buches nahebringen möchte.

Falls Sie die dargestellten Grundlagen der SPTN-Methode nicht interessieren oder Ihnen das Konzept nicht zugänglich erscheint, können Sie auch umgehend mit Teil 2 und 3 des Buches beginnen. Als Helfer sind Sie dennoch in der Lage schnell zu helfen und sofortige Erleichterung zu bewirken; hier verhält es sich wie in manchen *anderen* Lebensbereichen: Die Grundlagen der modernen Medientechnik beispielweise verstehen die wenigsten von uns und trotzdem können wir unseren Computer bedienen und unser mobiles Telefon täglich erfolgreich nutzen.

*Dr. Renate Dill*