

Es handelt sich bei TRIMB um ein von Dr. Ingrid Olbricht entwickeltes Traumatherapie-Verfahren, das auf Techniken zur Bewältigung und Lösung von intensiven Gefühlsbindungen und heftigen aggressiven Affekten zurückgeht, die von mittelamerikanischen Indianern praktiziert werden. Im Buch „Die Zauberin“ von Taisah Abelar wird über diese Techniken, die unter dem Begriff Rekapitulation abgehandelt werden, folgendes berichtet: „Der Zweck der Rekapitulation besteht darin, Grundannahmen aufzubrechen, die wir uns im Laufe des Lebens zu Eigen gemacht haben. Solange das nicht geschieht, können wir nicht verhindern, dass die Kraft des Erinnerns unser Bewusstsein vernebelt.“ und „Nennen sie die erste Person auf ihrer Liste (s. u.) und suchen sie aus ihrem Gedächtnis alles zusammen, was sie mit diesem Menschen erlebt haben - von der ersten Begegnung bis zum letzten Mal, das sie mit ihm zu tun hatten. Sie können auch andersherum vorgehen, von der letzten Begegnung zur ersten.“

Die Grundidee ist im Ursprung, dass man den Menschen freimachen will von belastenden Erfahrungen aus der Vergangenheit und dass sich der Betreffende dazu aus hinderlichen emotionalen Abhängigkeiten lösen muss, indem er diese Beziehungen bearbeitet, um seine eigenen Potentiale einsetzen und nutzen zu können.

Die grundlegende Vorgehensweise für die Verwendung von TRIMB ist nach I. Olbricht in ein Traumatherapie- Programm mit 9 Therapiephasen integriert, von denen hier die wichtigsten Phasen herausgegriffen und beschrieben werden, die von der Grundkonzeption - wenn auch nicht in den Einzelheiten der technischen Vorgehensweise - in anderen Traumatherapie - Ansätzen ebenfalls eine Rolle spielen:

- Stabilisierungsphase
- Arbeit am Trauma und Traumaumfeld (ohne Traumaexposition)
- Übungsphase
- Eigentliche Traumaarbeit
- Nacharbeit

In der Stabilisierungsphase der Traumatherapie werden imaginative stabilisierende Übungen nach Reddemann angewendet, Verankerungen von positiven Erfahrungen auf allen Sinneskanälen entwickelt, ein Entspannungsverfahren und ein besserer Umgang mit dem Körper erlernt.

Es folgen Informationen über die jeweilige Erkrankung, Auswirkungen von Traumata auf Körper, Seele und Geist, Aufklärung über den Verlauf der Traumatherapie und über die zur möglichen Anwendung kommenden traumatherapeutischen Verfahren. Es sollten möglichst keine Medikamente eingenommen werden, da diese den Hirnstoffwechsel verändern und somit eine erfolgreiche Traumabearbeitung behindern können.

Danach erfolgt dann die Arbeit am Trauma mit einer Erarbeitung des Traumaumfeldes, aber noch keine Traumaexposition, d. h. es wird eruiert, welche Bindungen noch zu den Tätern bestehen, welche Formen von Erinnerungen vorliegen, wodurch Flashbacks (plötzlich einschließende innere Bilder und/oder Filme aus der Vergangenheit) ausgelöst werden. Danach erfolgt in der Traumatherapie eine Übungsphase mit TRIMB, d. h. es wird zuerst eine Person aus dem Alltag herausgenommen, die nicht bedrohlich ist, aber mit der man z.B. peinliche oder unangenehme Gefühle verbindet. Das Vorgehen bei TRIMB besteht darin, dass man sich die jeweilige Person vorstellt und dabei alle aufkommenden negativen und positiven Gefühle einschließlich der dazugehörigen Körpergefühle und die damit verbundenen Bilder sammelt. Die gesammelten Gefühle werden in Gefühlsgruppen aufgeteilt. Danach stellt man die Stärke der Gefühlsbelastung zu der Person fest und bringt die Gefühle in eine Intensitätshierarchie. Dann stellt man sich vor, dass Verbindungsrohre oder -seile von der einen Person zu einem selber gehen und man atmet die Gefühle ein, den Kopf hält man dabei nach links, die Luft wird angehalten. Dann erfolgt eine Wendung des Kopfes nach rechts und es werden die Gefühle ausgeatmet bis keine Luft mehr vorhanden ist (Hypoxie). Dann erfolgen fließend rasche Kopfbewegungen von rechts nach links und wiederholt zur Mitte, verbunden mit der Vorstellung, dass die Seile

oder Rohre bei der schnellen Bewegung getrennt werden. Am Ende erfolgt die Feststellung des vorher eingeschätzten Belastungsniveaus, ggf. kann das Verfahren ein Mal am selben Tag wiederholt werden.

Der große Vorteil von TRIMB ist, dass es auch im Alltag bei belastenden Beziehungen zu anderen Menschen eingesetzt werden kann.

Die eigentliche Bearbeitung der gefühlsmäßigen Bindung an Täterinnen und Täter wird in der gemeinsamen psychotherapeutischen Arbeit durchgeführt und muss jeweils gut vorbereitet werden.

In der Nachphase werden in der Traumatherapie die Scham- und Schuldgefühle weiterhin bearbeitet. Auch die Bewältigung von Schmerzen und Verzweiflung sowie der Umgang mit Ressourcen wird gestärkt, Selbstfürsorge aktiv eingesetzt und Trauerarbeit ermöglicht.

Dann erfolgt die eigentliche psychotherapeutische Behandlung.

Die Anwendung von TRIMB hat sich in der Traumatherapie als erfolgreich erwiesen bei der Behandlung von Menschen mit folgenden Diagnosen: Posttraumatische Belastungsstörung, Borderline-Persönlichkeitsstörung, Dissoziative Identitätsstörung, Angststörung, Depression.