

## Beschreibung der Technik

Das Ziel dieser Technik ist die **Exposition einer Traumaerinnerung bei gleichzeitiger Ressourcenaktivierung**, sodass es zu einer Verringerung von emotionaler Belastung durch die Erinnerung kommt. Dabei wird die Erinnerung an das Trauma für eine festgelegte Zeit wachgerufen und mit Ressourcenaktivierung (= hier Aufmerksamkeitslenkung ins Hier und Jetzt) abgewechselt. Diese Aufmerksamkeitslenkung geht mit einer Entspannungsreaktion einher. Gerade die Fähigkeit, sich mit Aufmerksamkeit im aktuellen Moment zu verankern, ist für Menschen mit belastenden Traumaerlebnissen wichtig. Für diesen Personenkreis ist es teilweise jedoch besonders schwierig, da sie habituell einen Teil der Aufmerksamkeit auf die Traumaerinnerungen lenken.

Dieses Vorgehen ist an eine EMDR-Strategie (vgl. Hofmann 2014; Shapiro 2001) angelehnt und greift Überlegungen der systematischen Desensibilisierung nach Wolpe (1958) auf. Bei der systematischen Desensibilisierung geht es darum, dass die Exposition sofort unterbrochen wird, sobald Angst auftritt. Die **Präsenzexposition** berücksichtigt auch gut die Grawe-Empfehlung, dass Problemaktualisierung immer nur bei vorgängiger Ressourcenaktivierung erfolgen sollte (Grawe 2000). Damit ist diese Technik besonders geeignet, wenn **Patient\*innen große Angst vor Kontrollverlust** haben (z. B. wenn sie sich eine klassische Konfrontation nicht vorstellen können), häufig dissoziieren oder unter starken Flashbacks leiden.

## Vorgehen

1. **Ziel:** Den Patient\*innen wird erklärt, dass es darum geht, das negative Erlebnis – das Trauma – zu bewältigen, indem man es besser als bisher verarbeiten kann. Es geht also darum, eine Erinnerung durch bewusste Konfrontation verblässen zu lassen.
2. **Erklärung des Vorgehens:** Nun wird den Patient\*innen erklärt, dass sie im Wechsel das Trauma wachrufen und die Aufmerksamkeit auf die aktuelle Situation im Therapieraum lenken sollen. Sie selbst legen dabei die Zeitspanne fest und haben somit Kontrolle darüber, wie lange sie sich die Konfrontation mit dem Trauma zumuten wollen/können. Die Therapeut\*innen kündigen an, dass zwischendurch das Befinden abgefragt wird. Dieses Vorgehen wird dann mehrfach wiederholt, wobei die Patient\*innen jedes Mal die Länge der Exposition bestimmen dürfen.
3. **Etablierung der Präsenzressource:** Zu Beginn ist wichtig sicherzustellen, dass der/die Patient\*in fähig zur Vergegenwärtigung ist. Daher wird zur Ressourcenaktivierung abgefragt, „wie gegenwärtig“ die Patient\*innen in dem Moment zu Beginn der Übung sind. Falls sie sich zu mindestens 80 % gegenwärtig fühlen, wird fortgefahren; falls nicht, wird eine Technik zur Steigerung des Präsenzerlebens eingesetzt:
  - a. Therapeut\*innen werfen mit Patient\*innen einen Ball hin und her. Durch diesen schnellen Ballwechsel muss das Gehirn zwangsläufig auf Präsenzerleben umschalten, um die motorische Aufgabe bewältigen zu können.
  - b. Therapeut\*innen können Patient\*innen anleiten, die Aufmerksamkeit auf die Füße zu lenken und den Boden durch die Schuhe hindurch zu spüren. Gegebenenfalls können die Patient\*innen auch angeleitet werden, etwas Druck auf die Fußsohlen oder die einzelnen Zehen zu geben.