

Traumaexposition und Krisenintervention mit CIPBS®

(Conflict, Imagination, Painting and Bilateral Stimulation)

Dipl. Psych. Christa Diegelmann
www.idinstitut.de

Schonende Traumabearbeitung

CIPBS® (Conflict Imagination, Painting and Bilateral Stimulation)

ist eine ressourcenaktivierende Technik der Trauma- und Konfliktexposition, die Grundelemente aus unterschiedlichen Ansätzen, besonders aus EMDR, KIP und Maltherapie enthält.

CIPBS® Conflict Imagination, Painting and Bilateral Stimulation

- Kernelement ist ein Prozess auf der Bildebene, bei dem die belastende Situation in symbolischer Form dargestellt und dann in einem strukturierten, schrittweisen Malprozess, unterbrochen von alternierender bilateraler taktiler Stimulation (Tapping), bearbeitet wird. Dadurch scheinen veränderte und beschleunigte Assoziationsprozesse angestoßen zu werden, die eine Integration emotionaler und kognitiver Prozesse und eine Neubewertung von Erfahrungen erleichtern.

CIPBS (Diegelmann 2007)

Bei CIPBS gibt es einen dreifachen Fokus während des Prozessierens von traumatischen Erfahrungen:

- die Aufmerksamkeit ist auf innere Prozesse gerichtet (innere Bühne)
- auf die bilaterale Stimulation (Tapping) als externen Stimulus während der Bearbeitung
- der innere Prozess wird durch das Malen im Außenraum gestaltet und in gewisser Weise dokumentiert (äußere Bühne)

Indikation und Kontraindikation

- Die Indikationsbereiche von CIPBS sind vielfältig. Einige wesentliche sind: Psychoonkologie, Psychotraumatherapie, Krisenintervention, Angststörungen, depressive Störungen (mit Einschränkungen), Entscheidungskonflikte, Kinder und Jugendlichentherapie, Psychotherapie mit alten Menschen.
- Als Kontraindikation gelten: Akute Psychosen und mangelnde Fähigkeit der Affektkontrolle, instabile Persönlichkeitsstörung ohne Verarbeitungsmöglichkeiten, Suizidalität.

Die neun Grundelemente von CIPBS

1. Ausgestaltung einer vertrauensvollen therap. Beziehung
2. Indikation und Kontraindikation überprüfen
3. Ressourcen aktivieren
4. CIPBS beginnt mit einem Fokus
5. Achtsame Begleitung des inneren und äußeren Verarbeitungsprozesses
6. Aktive Einwebungen und kreative Interventionen
7. Abschluss des CIPBS – Prozesses
8. Wertschätzung und Versprachlichung der erlebten Erfahrungen
9. Anknüpfen und Weitergehen

Darstellung eines typischen CIPBS-Prozesses(1)

1. Feld: Beginn im ersten Feld des wiederaufgefalteten Zeichenblockblattes: hier wird das traumatische Geschehen symbolhaft, als Metapher oder ganz konkret dargestellt und die Therapeutin fragt nach dem Grad der Belastung anhand der SUD-Skala (0=keine Belastung bis 10=maximale Belastung)
2. Feld: Nach erfolgter bilateraler Stimulierung malt die Patientin hier das hinein was aufgetaucht ist Die Therapeutin interpretiert nicht oder stellt keine Fragen sondern unterstützt den Prozess lediglich durch offene Fragen, etwa: wollen Sie damit mal weitergehen...oder fordert auf: lassen Sie zu, was immer auftauchen mag

Darstellung eines typischen CIPBS-Prozesses (2)

3. Feld: Unterstützende Kommentare der Therapeutin etwa: Sie müssen sich nicht anstrengen, vertrauen Sie auf den Prozess, was taucht jetzt auf....können das Gefühl der therapeutischen Begleitung verstärken, wenn der Prozess stagniert oder kreiselt sind jedoch spezifische Einwebungen indiziert
4. Feld, ggf. 5ff: Der Wechsel von Tappen und Malen wird solange von der Pat. weitergeführt, bis es im Verarbeitungsprozess zu einer sich stimmig anfühlenden, erfolgreichen Auflösung gekommen ist (SUD-Wert ist bei 0, oder deutlich reduziert) Zur Validierung des Prozesses: von diesem Bild ausgehend noch einmal zum Ausgangsbild zurückgehen und tappen und spüren ob das neue Balance- /Kompetenzgefühl, die neue Sichtweise stabil bleibt oder das Entlastungsgefühl noch zunimmt.

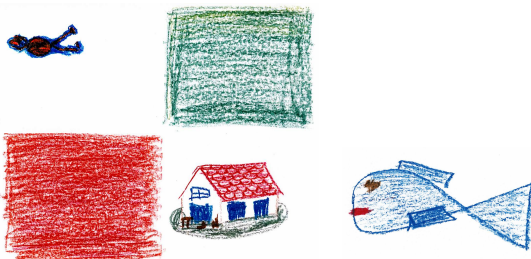
CIPBS Fallbeispiel Psychoonkologie Angst vor Rezidiv / Nachtschweiß

Frau C., 48 J., Brustkrebs

Frau C., 48 J., Brustkrebs, Wohlfühlort



Frau C., 48 J., Brustkrebs, CIPBS – Prozess, Bild 1 – 5



Literatur

- Diegelmann, C. (2006): Ressourcenorientierte imaginative und kreative Techniken in der Psychoonkologie. In: Ditz et al. 2006
- Ditz, S., Diegelmann, C., Isermann, M. (Hrsg.) (2006): Psychoonkologie - Schwerpunkt Brustkrebs. Ein Handbuch für die ärztliche und psychotherapeutische Praxis. Stuttgart: Kohlhammer.
- Diegelmann, C. (2007): Trauma und Krise bewältigen. Psychotherapie mit TRUST. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Diegelmann, C. (2007): Trauma und Krise bewältigen. Hör-CD Stuttgart: Klett-Cotta.

Infos: www.idinstitut.de