

TAKT

Traumaadaptive Kreative Techniken in der Traumatherapie

Grundlegende Informationen zur Methode

TAKT steht für *Traumaadaptive Kreative Techniken in der Therapie* und ist ein Ansatz, Menschen mit unterschiedlichen Traumafolgestörungen zu begleiten und zu behandeln. Die traumaadaptierte Haltung des „guten Grundes“ ist der Kernansatz von TAKT, welcher primär das Verstehen in den Mittelpunkt stellt, um einen individuellen Lösungsansatz auf der kreativ-gestaltenden Handlungsebene zu finden und dosiert und selbstregulativ prozessieren zu können. Nebst der Aufmerksamkeit auf die Gestaltungsebene, wird Beachtung auf die Handlungsebene und auf die körperliche Erlebensebene gelegt. Wir vertrauen auf die Intelligenz des Körpers und auf die innere Weisheit im Menschen, welche ermöglicht, eine pendelnde, stufenweise Annäherung an das Traumamaterial sowie an die entwickelten Resilienzen zu erreichen. Im Malen und Gestalten werden Traumaerinnerungen, Bewältigungsmechanismen und Stärken bildhaft und können gesehen, gesichtet, verstanden und anerkannt werden. Gemeinsam schauen wir zum Entstandenen hin, halten es aus und versuchen das Werk und das Erlebte beim Tun zu verstehen. Die inneren Erfahrungen werden auf der verbalen Ebene übersetzt, was die Entwicklung der gemeinsamen Wirklichkeit und des Bewusstseinsprozesses fördert, und was wir als Teil eines heilsamen Prozesses verstehen. Im Gestaltungsprozess sind gegenwärtige Handlungsmöglichkeiten grundsätzlich immer möglich. Wir unterstützen, aufkommende Impulse der Veränderung und Berichtigung auf dem Werk umzusetzen. Entscheidungen, die auf der probierenden Ebene in der Arbeit mit dem Werk kontrollierend, dosierend und zielführend umgesetzt werden, können als neue Erfahrungen, Einsichten, Erkenntnisse und Neuentscheidungen für sich und für den Alltag entwickelt und umgesetzt werden.