

## Die TRIMB-Methode in der Traumatherapie Vertiefungsseminar 2025 Ellen Spangenberg

### Inhalt Kursangebot

Die schulenübergreifend einsetzbare TRIMB-Methode bezieht Imagination, Atmung und eine lateralisierende Kopfbewegung ein, um Trigger und Traumaerinnerungen zu prozessieren und zu entschärfen. Oft ist die Entlastung so tiefgreifend, dass sich eine klassische Trauma-Exposition erübrigt. Auch dysfunktionale Beziehungs- und Bindungsaspekte können bearbeitet und hierdurch gelockert werden.

Diese sehr behutsame Methode der Trauma-Integration wurde zuerst von Ingrid Olbricht beschrieben und dann von Ellen Spangenberg weiterentwickelt, hierbei im Verlauf immer mehr an den Bedarf schwer traumatisierter Menschen angepasst.

TRIMB kann gut bei komplex traumatisierten Klient\*innen und bereits in der Stabilisierungsphase eingesetzt werden. Selbststeuerung und Selbstwirksamkeitserleben der Klient\*innen werden sichtlich verbessert. Zudem werden sowohl Klient\*in als auch Therapeut\*in weniger stark durch Traumamaterial belastet.

Die Methode wird an eigenen (nicht traumatischen) Situationen erarbeitet, was eine gewisse Bereitschaft zur eigenverantwortlichen Selbsterfahrung voraussetzt, und dann in Kleingruppen-Arbeit eingeübt. Auch für die eigene Psychohygiene kann die Technik effektiv genutzt werden.

In der Traumatherapie ist ein Ziel, das Schwere leichter zu machen - wir werden die eigene Psychohygiene daher immer wieder einbeziehen. Auch hierfür kann TRIMB effektiv genutzt werden. Für die Anwendung der Methode und die Teilnahme an der Fortbildung werden fundierte Grundkenntnisse und Berufserfahrung im Bereich der Psychotraumatologie vorausgesetzt.

### Literatur

Ellen Spangenberg, Ellen.: Behutsame Trauma-Integration (TRIMB). Klett Cotta 6. Auflage 2024.

Spangenberg, Ellen: Dem Leben wieder trauen. Traumaheilung nach sexueller Gewalt. Patmos-Verlag, 7. und aktualisierte Auflage 2023.

### Inhalt/Themen

- In der Vertiefungs-Fortbildung werden die bis dahin gesammelten Erfahrungen mit der TRIMB-Methode ausgewertet und supervidiert. Es ist Raum für Fragen, neuerliches Üben sowie Abwandlungen und Kombinationen mit anderen Methoden. Zudem wird auf EgoState-Ansätze eingegangen, wie das Retten und Versorgen verletzter innerer Anteile. Darüber hinaus ist Raum für einzelne Fall-Supervisionen u.a. auch mit Hilfe von systemischen Aufstellungsmethoden.

### Zielgruppe

Diese TRIMB-Vertiefung kann genutzt werden, wenn zuvor eine TRIMB-Einführung besucht wurde – in Zürich oder auch andernorts.

### Referenten

Ellen Spangenberg ist als ärztliche Psychotherapeutin seit vielen Jahren mit dem Schwerpunkt Psychotraumatologie befasst. Nachdem sie als Assistenz- und Oberärztin in verschiedenen Kliniken mit dem Schwerpunkt Traumatherapie tätig war, ist sie seit 2008 niedergelassen. Seit 2006 lehrt sie als Referentin, wie die TRIMB-Methode in der Traumatherapie genutzt werden kann.

In ihren Fortbildungen vermittelt sie neben Grundlagen der Traumatherapie und zahlreichen kreativen Ansätzen vor allem besonders behutsame Methoden der Traumabearbeitung und

Traumaentlastung wie die TRIMB-Methode. In diesem Ansatz geht es weniger um das wiederholte und schmerzhaft Nacherleben der traumatischen Erfahrungen, sondern vielmehr um deren Würdigung und lösungsorientierte Transformation. So gewinnen Klient\*innen wieder mehr Handlungsfähigkeit, Selbstwirksamkeit, Stabilität und Zuversicht.

Therapeut\*innen können mit diesem Ansatz mehr Leichtigkeit und Lösungsansätze in ihre Arbeit integrieren, was langfristig die Freude an der Arbeit erhält und nicht zuletzt eine Burnout-Prävention darstellt.

Neben TRIMB-Methode wird eine Haltung vermittelt, die die Würde und Kompetenzen der Klient\*innen in den Mittelpunkt stellt.

### **Umfang/Dauer**

24 AE à 45 Minuten

### **Datum/Zeit**

1. – 3. Oktober 2025 (24 AE à 45 Min.)

Mittwoch: 12.00 bis 19 Uhr

Donnerstag: 09.30 bis 17 Uhr

Freitag: 09.30 bis 16 Uhr

### **Ort**

Kosthaus Lenzburg, Niederlenzer Kirchweg 5, 5600 Lenzburg (5 Gehminuten vom Bahnhof Lenzburg entfernt)

### **Kontakt**

<https://www.sifap.ch/kontakt> oder [praxis-alte-spinnerei@hin.ch](mailto:praxis-alte-spinnerei@hin.ch)

### **Kosten**

CHF 750.–; im Seminarbeitrag inbegriffen: Handout, Zwischenverpflegung

### **Anmeldefrist**

30 Tage vor Seminarbeginn. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.

### **Abmeldung**

Bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn kostenfrei, bei späterer Abmeldung ist 30% der Kursgebühr geschuldet.