



Modul 2

Stabilisierung und Ressourcenaktivierung

Modul 2 der Weiterbildung
Traumapädagogik/ Traumzentrierte Fachberatung (DeGPT/ FVTP)

Sina Vogt

Damit ihr wisst, mit wem ihr es zu tun haben! 😊

Erzieherin | B.A. Sozialpädagogik & Management | B.Sc. Psychologie

Traumafachberaterin/Traumapädagogin | lösungsfokussierte Beraterin

Kinder- & Jugendhilfe | Bereichsleitung | Leitung Praxis

freiberufliche Beraterin | Seminare, Schulungen, etc.

Inhalt:

Strukturelle Voraussetzungen für Stabilisierung

Übertragung/ Gegenübertragung

Die Bedeutung von Selbstreflexion und Mentalisierungsfähigkeit

Zum Verständnis fehlangepassten Verhaltens

Affektregulation zur Rückkehr ins Stresstoleranzfenster

Theoretische Einführung: Polyvagal-Theorie nach Porges

Körperorientierte Übungen

Inhalt:

Entspannungstechniken

Gut wirkende Basisübungen

Imaginativ-hypnotherapeutische Techniken und Übungen

Spezielle Interventionen bei Flashbacks

Imaginative Übungen

Hindernisse die Techniken zur Selbsthilfe zu nutzen

Stabilisierung durch Rekonsolidierung

Ressourcenorientierte Arbeit und Resilienz

Überblick verschiedener Übungen

Strukturelle Voraussetzungen für Stabilisierung

Stabilisierung beginnt mit dem Rahmen!

Wie kann die Institution ein sicherer Ort sein?

- Voraussetzung für psychische Stabilität ist äußere Stabilität.
- Wie kann diese Aussehen?

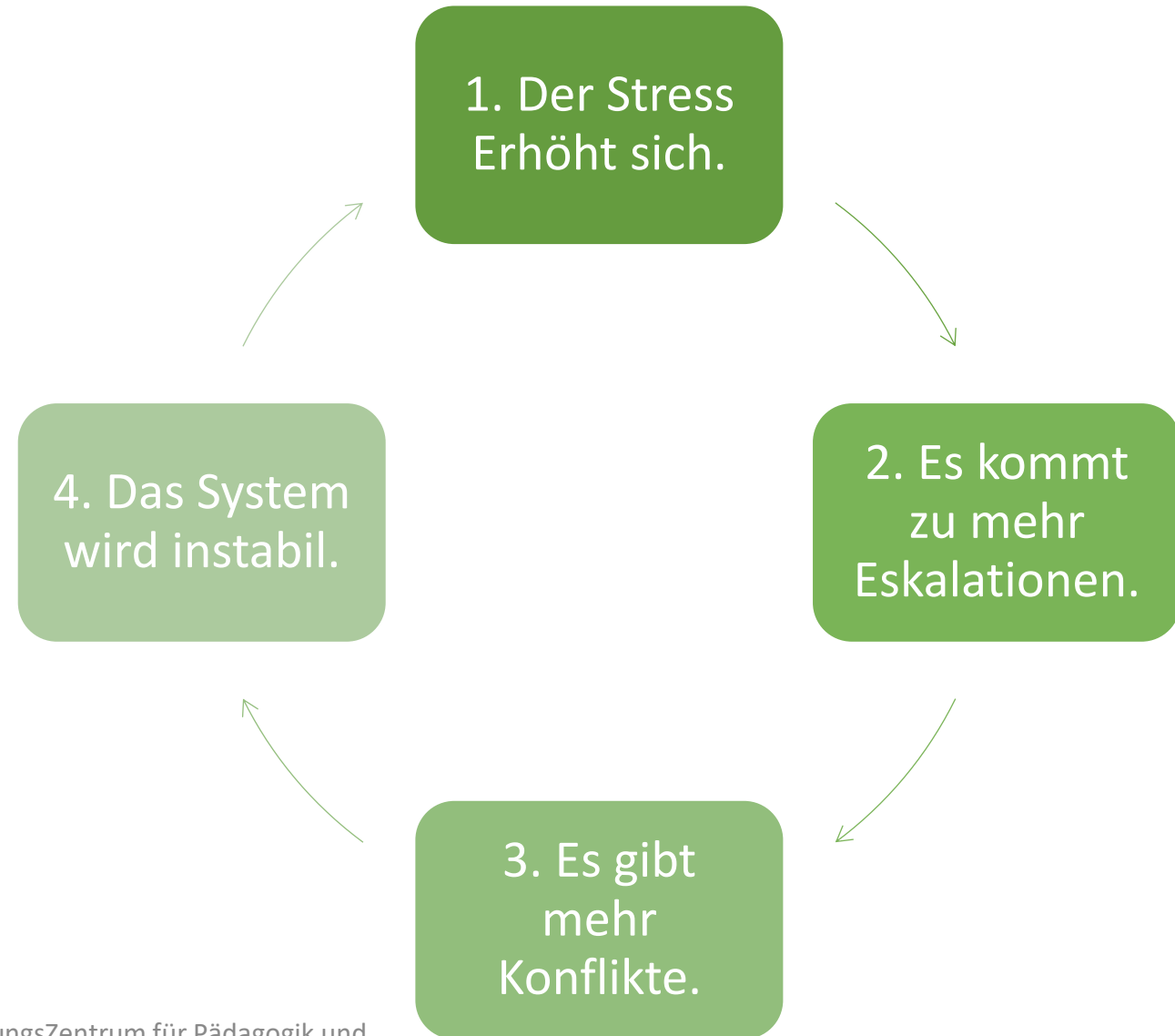
Drei Ebenen:

1. Institution/Team
2. Klient*innen
3. Umgang und Beziehungsgestaltung im Alltag

Institution / Team

Sicherheit = Teamleistung

- Arbeitskontext = Orientierung, Klarheit, Struktur und Sicherheit für die Mitarbeitende
- Gemeinsame traumapädagogische und ressourcenorientierte Haltung aller Mitarbeitenden, inkl. Leitungsebene
- Guter Austausch und Kommunikation im Team
- regelmäßige Supervision
- Selbsterfahrung und Ehrlichkeit der Mitarbeitenden gegenüber sich selbst und untereinander (Übertragung/Gegenübertragung)

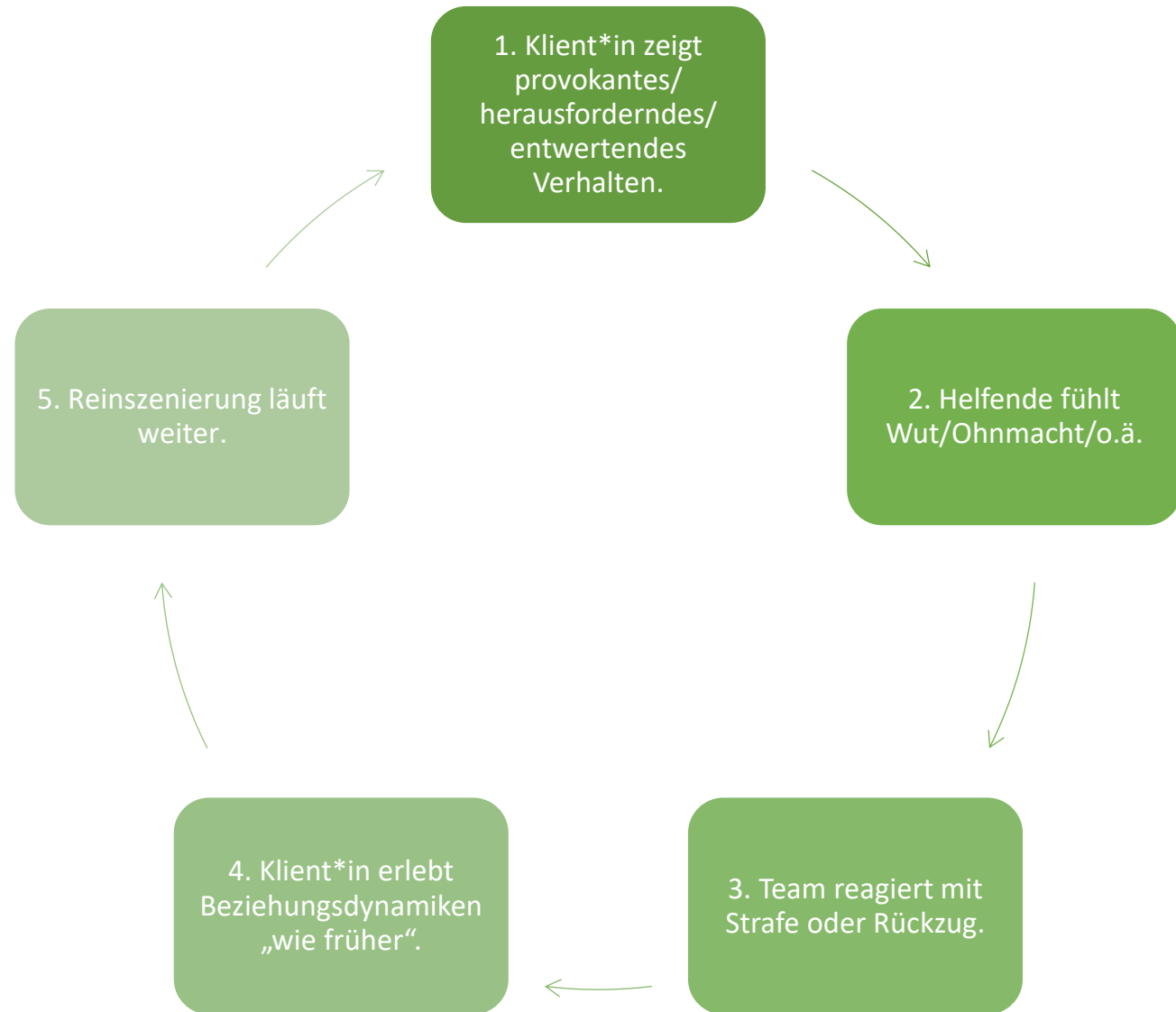


Institution / Team

Supervision und Selbsterfahrung sind
Stabilisierung – nicht Luxus.

Warum ist Supervision hier so zentral?

Weil bei hoher Belastung
Übertragung/Gegenübertragung
automatisch anspringt. Wenn Teams
das nicht reflektieren, reagieren sie
„reflexhaft“ – und das kann
Retraumatisierung fördern.

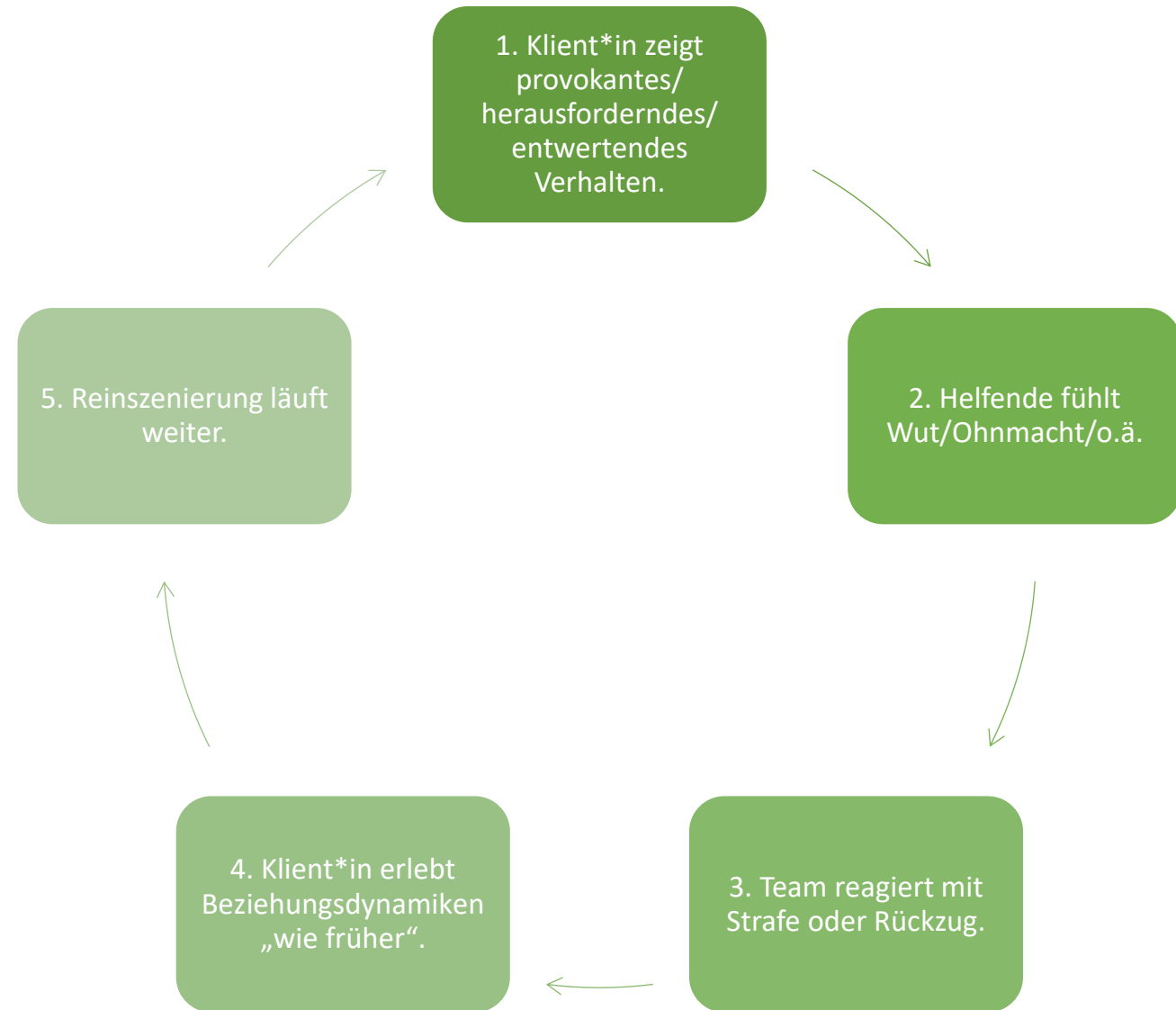


Reflexion

Ebene: Institution / Team

Wie läuft das bei dir auf der Arbeit?
Wie sind die Strukturen in deinem Arbeitsfeld? Nimmst du etwas von dem gesagten mit? ...

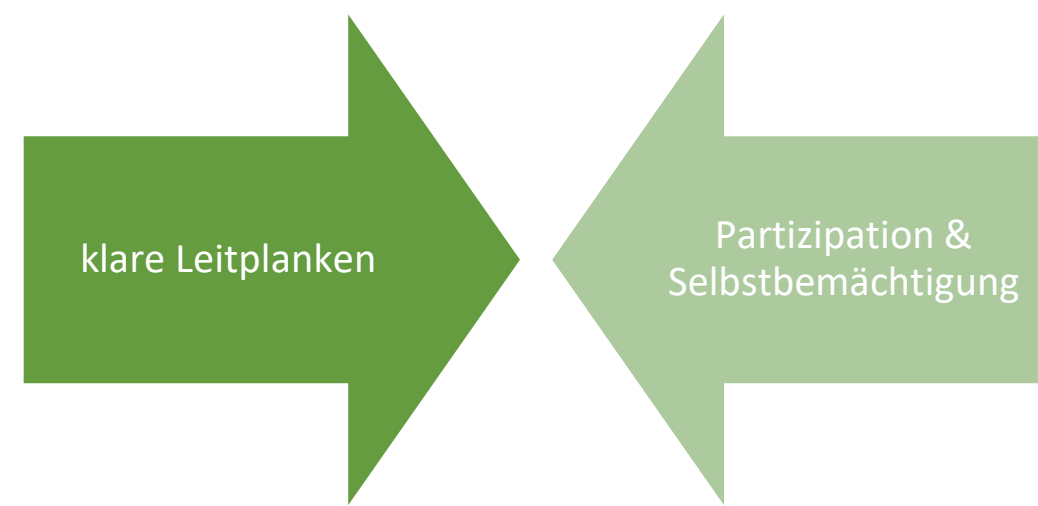
Tausch dich hierzu 5 Minuten mit deinem Sitznachbarn aus.



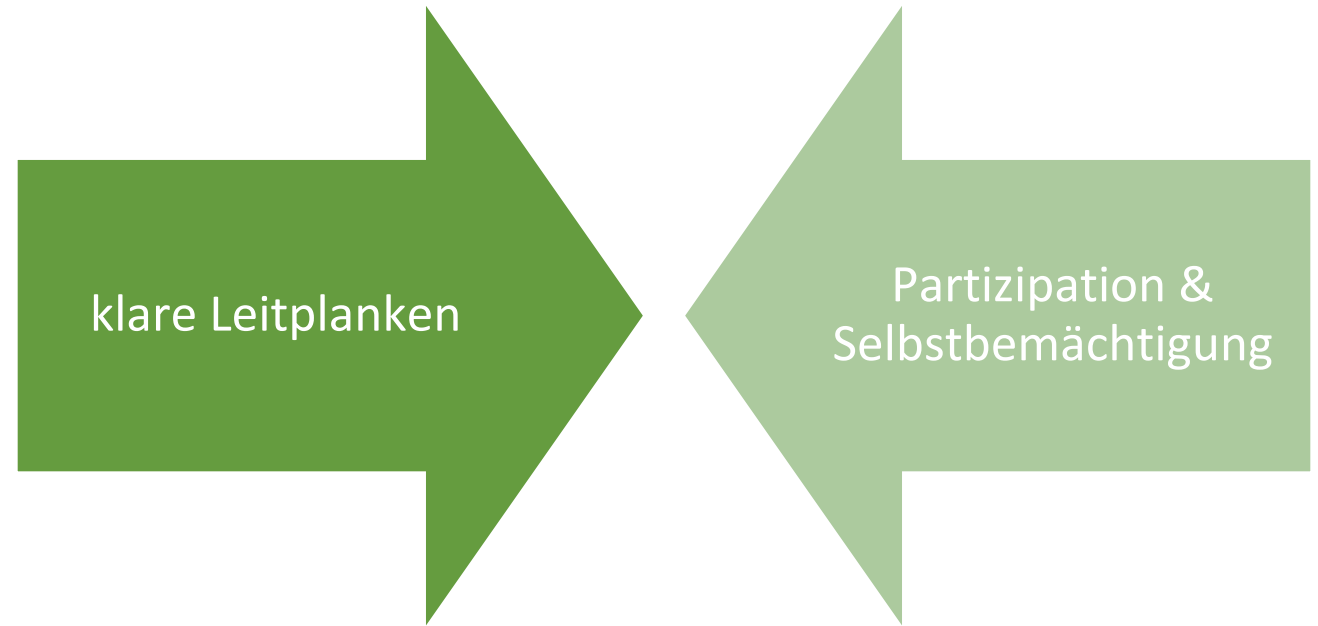
Klient*innen

- Sicherung der ökonomischen Grundlagen
- **Äußere Sicherheit** (z.B. **kein Täterkontakt**, keine „neuen“ Täter, aber auch „Was wird benötigt, um sich in der Institution sicher zu fühlen?“ – z.B. abschließbare Zimmer, Fluchtwege etc.)
- Rhythmus und **Rituale** zur Beruhigung auf Stammhirnebene, Schaffen von Berechenbarkeit und Kontrolle
- **Zusammenarbeit** im Netzwerk (alle Beteiligten sollten voneinander wissen und zusammenarbeiten)
- Aktivierung sozialer **Ressourcen** (Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag, finanzielle Sicherheit)

Im Umgang mit dem Klienten



- „**klare Leitplanken**“ mit unumstößlichen Regeln und Konsequenzen bei gleichzeitiger **Partizipation und Selbstermächtigung** zum Wiedererleben von Kontrolle
- Transparenz, Klarheit und Struktur
- maximalen Kontrast zur traumatischen Situation
- Transparentes und berechenbares Verhalten: Warum tun wir was; direkte Rückmeldungen



Trauma nimmt Kontrolle. Stabilisierung gibt Kontrolle zurück.

- Zu wenig Autonomie → Ohnmacht / Widerstand
- Zu viel Autonomie → Überforderung

Es gilt als: **Mitbestimmten dürfen, aber in einem klaren Rahmen.**

- Die **innere Haltung** der „Helfenden“ sollte geprägt sein von
 - Akzeptanz, Respekt und Wertschätzung.
- Symptomatik und Verhaltensweisen der Klienten im Kontext der Lebensgeschichte
= **Überlebensstrategien**
- Die **Annahme des Guten Grundes**: Erst wenn wir verstanden haben, welche „Funktion“ die Symptome/ Verhaltensweisen haben, „was darunter liegt“, können wir hilfreich sein.

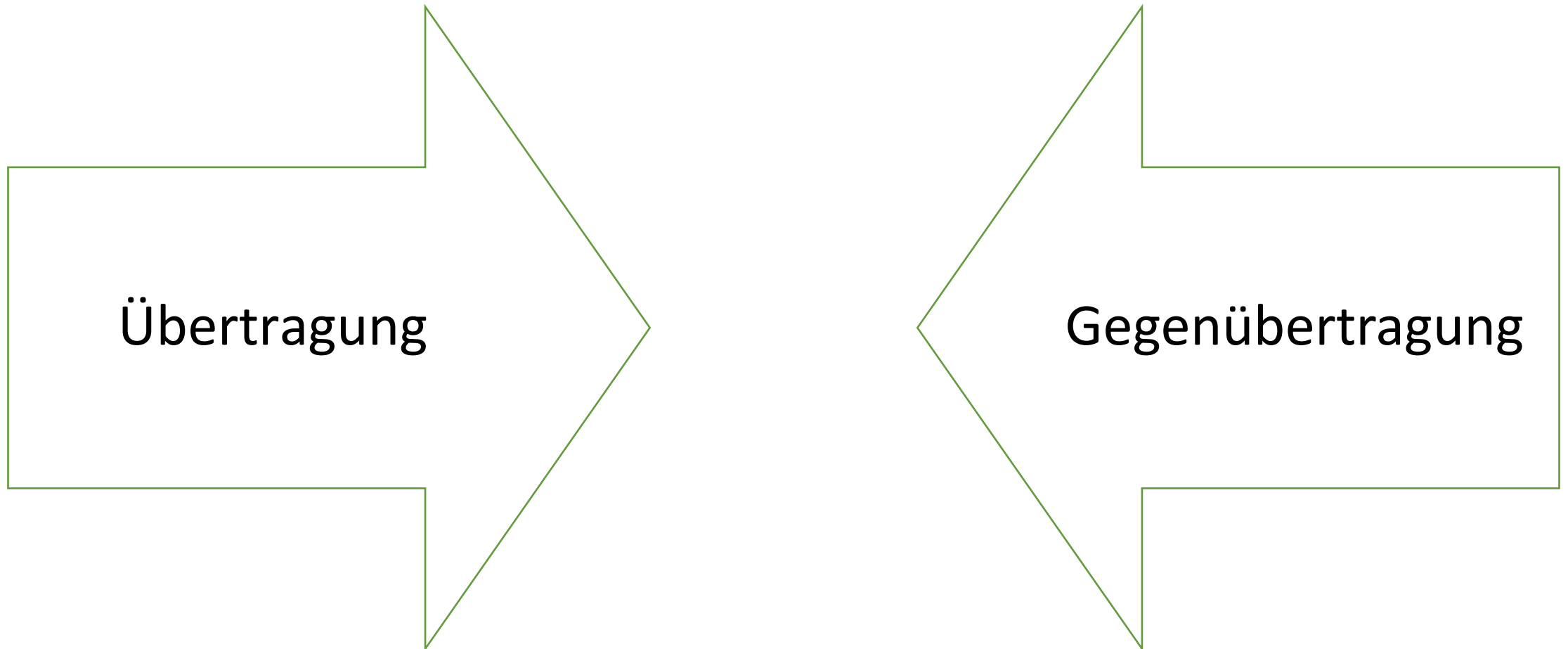
Ziel:

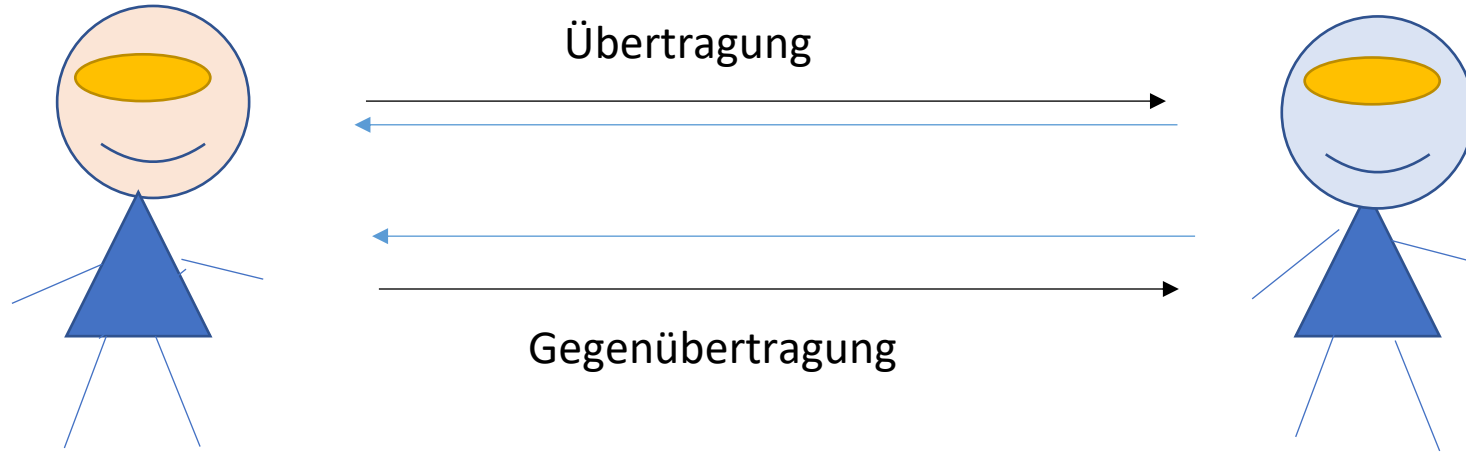
- fürsorglicher, empathischer, autoritativer Erziehungsstil
- positives und korrigierendes Beziehungsangebot
- Sicherer Rahmen

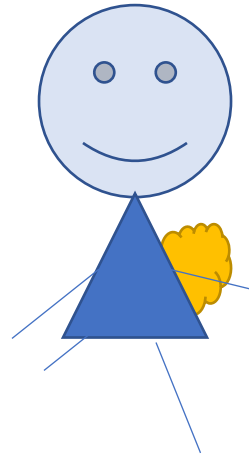
Typische Fehler, die (unbewusst) destabilisieren

- Fehler 1: Regeln sind „weich“ oder inkonsequent
 - Wenn Regeln angekündigt, aber nicht gehalten werden, müssen Klient*innen wieder „testen“.
 - Ergebnis: mehr Stress, mehr Eskalation.
- Fehler 2: Konsequenzen werden zu Strafen
 - Strafe = Machtgefälle + Trigger „wie früher“ → Reinszenierung
 - Wiedergutmachung statt Strafe.
- Fehler 3: Team ist nicht abgestimmt
 - „Am selben Strang ziehen“ ist eine Stabilisierungsvoraussetzung!
- Fehler 4: Helfende nehmen Verhalten persönlich
 - Dann rutscht man in Beziehungskämpfe statt in Regulation und Struktur.

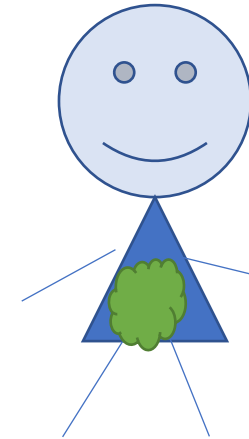
Vorgehen der Helfenden





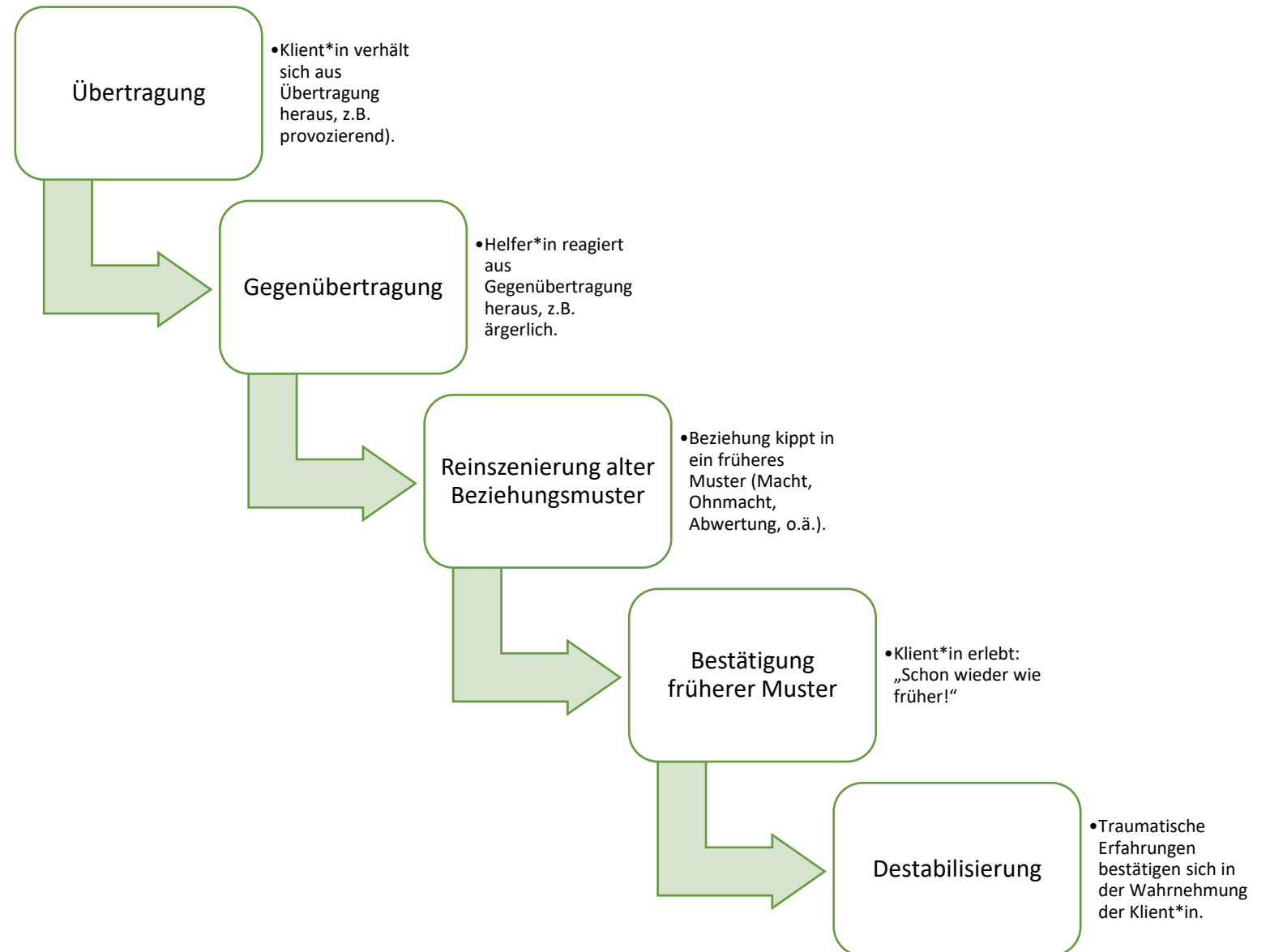


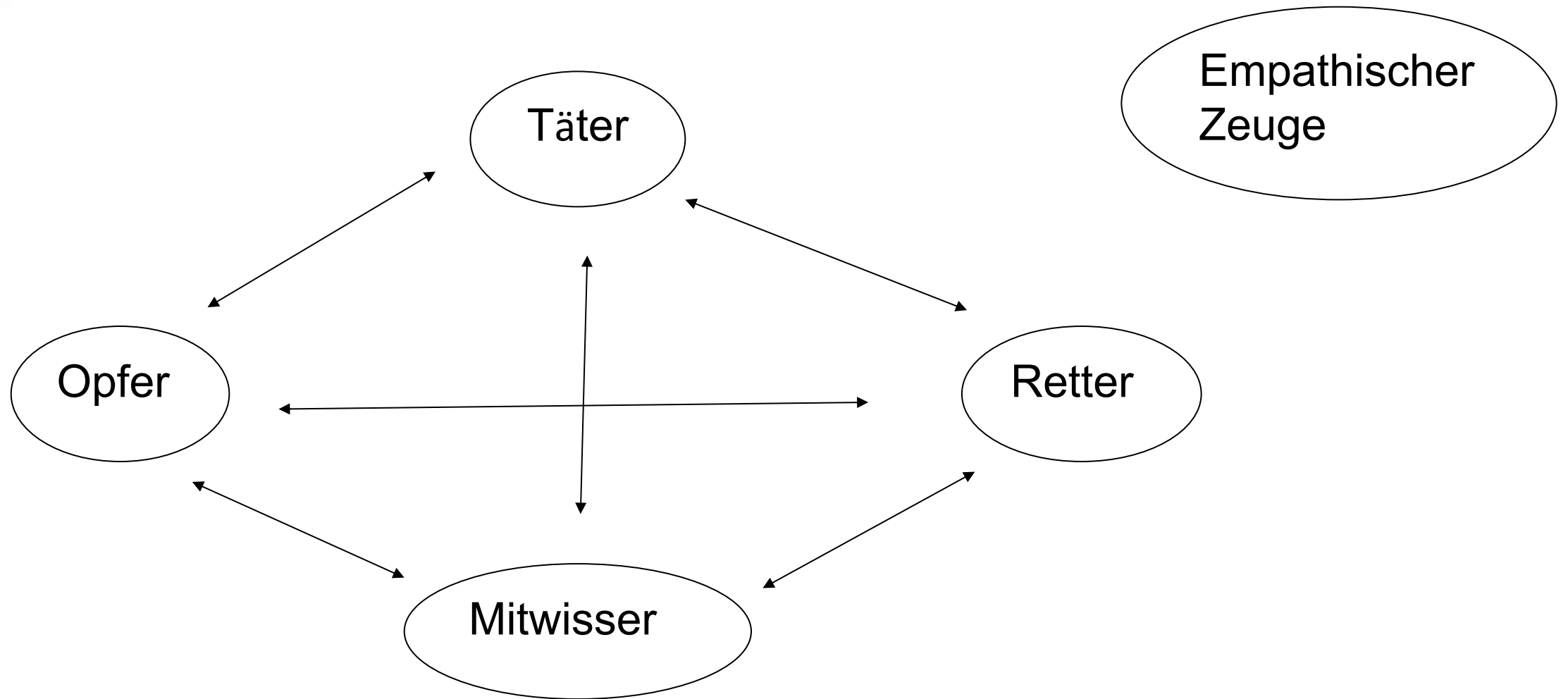
Projektion



Projektive Identifikation

Reinszenierung

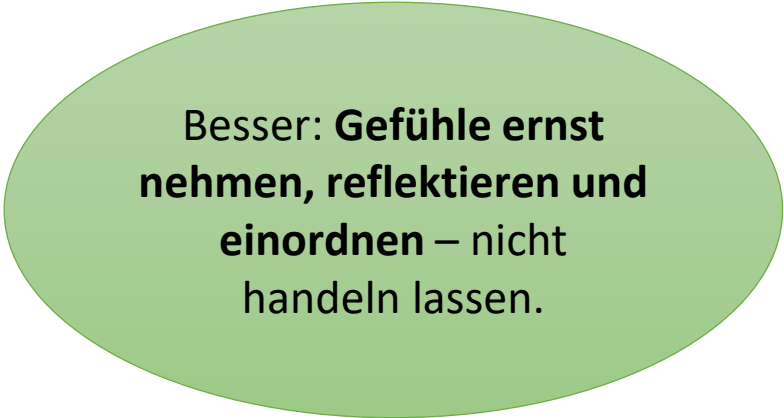




Vorgehen der Helfenden

1. Wahrnehmung eines starken Gefühls des Gegenübers (Übertragung) / Gegenübertragungsimpuls bei sich selbst
2. Überprüfung:
 - Bin ich selbst „getriggert“? / Hat dieses Gefühl etwas mit meiner eigenen Lebensgeschichte zu tun? / Kenne ich dieses Gefühl von irgendwo her?
 - wenn ja, Selbsterfahrung, eigene Emotionsregulierung etc.
 - wenn nein, ist mein Gegenüber in einer **Reinszenierung des Traumas** („angetriggert“), dann diese sofort unterbrechen, oder im „**Überlebensmodus**“ (traumakompensatorisches Schema) – „Du tust das, weil... - Intervention“
3. Emotionales Abholen (Würdigung des Leids), erst dann sind Affektregulation und ressourcen-/ lösungsorientiertes Vorgehen möglich

„No-Gos“ im Übertragungs- Gegenübertragungs-Prozess



Besser: **Gefühle ernst nehmen, reflektieren und einordnen** – nicht handeln lassen.

- Gefühle wegdrücken („Ich darf das nicht fühlen“)
- Gefühle ausagieren (Strafe, Rückzug, Sarkasmus)
- Gefühle individualisieren („Der/die triggert mich halt“)
- keine Reflexionsräume nutzen

Korrigierende Beziehungserfahrungen (Stabilisierung statt Retraumatisierung)

Reinszenierungen erkennen und stoppen (kein reflexhaftes, sondern reflektiertes Verhalten!) → Täterverhalten = Retraumatisierung

Leitplanken setzen und Konsequenzen in Form von Wiedergutmachungen/Partizipation, nicht als Strafen!

Beachtung der individuellen **Stresstoleranzfenster**

Wird im Kontakt ein starkes Gefühl/ Impuls wahrgenommen...

!!! Eigene Reaktivität stoppen! (Rolle des empathischen Zeugen) !!!

- eigene **Achtsamkeit** → eignendes Stresslevel im Blick haben
- **Selbstberuhigungstechniken**
- mittelfristig: **eigene Lebensgeschichte kennen**

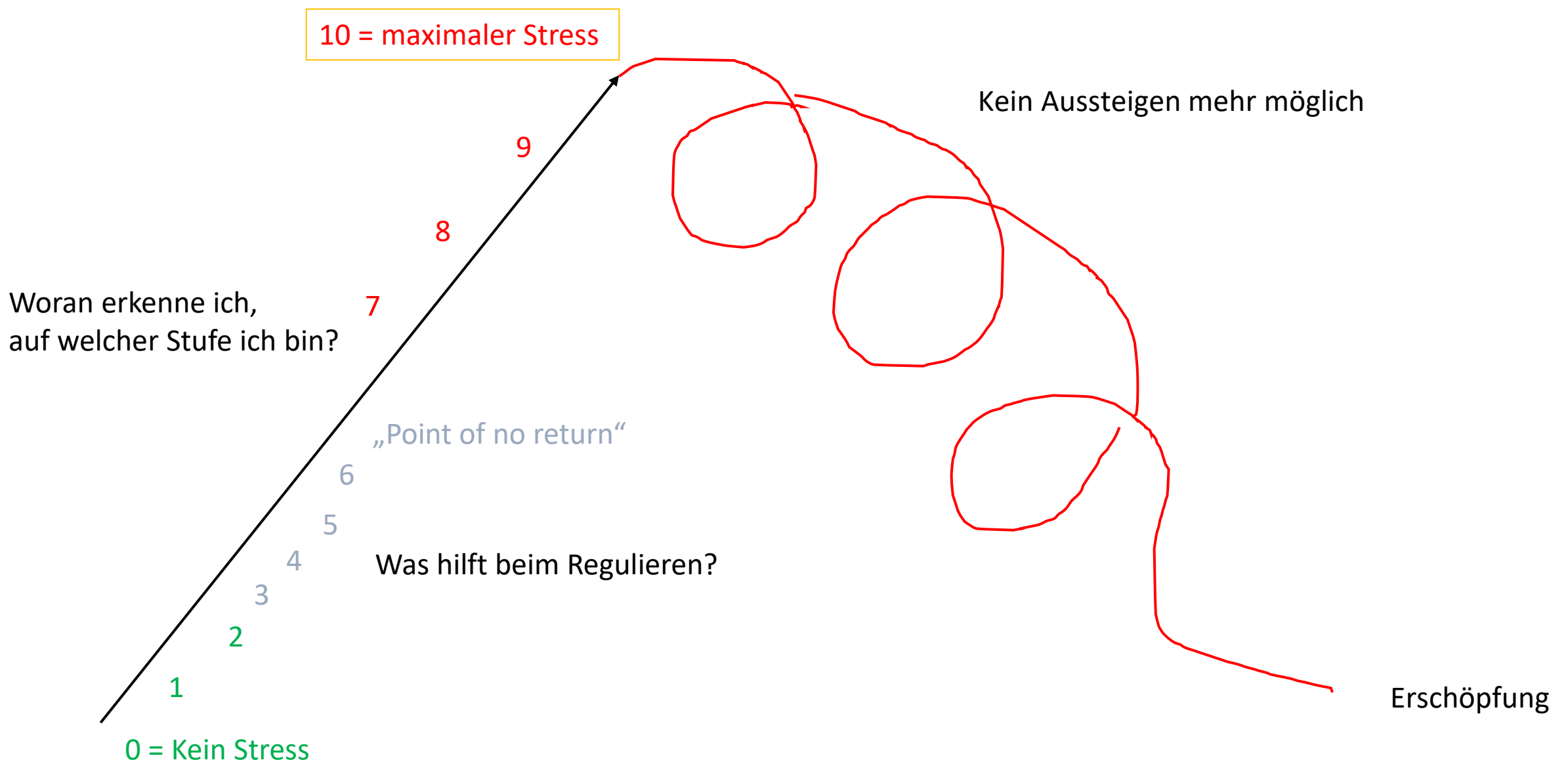
Das Gegenüber regulieren

→ im High-Level ist kein Gespräch möglich

- auf **Ich-Ebene**: authentisches Gegenüber sein und Ich-Botschaften senden
 - **Synchronisation limbisches System-Präfrontaler Cortex** (pacing)
- auf **Sach-Ebene**: möglichst ruhige Reaktion, neutral und objektiv, aber mit Mimik
 - **raus aus dem limbischen System, rein in den Präfrontalen Cortex** (leading)

Ungünstig wäre...

- **Reaktion auf der Beziehungsebene**, d.h. es persönlich nehmen und mit Du-Botschaften reagieren „Du willst mich ärgern!“
- **Verhalten als Appell wahrnehmen** „Der will doch nur Aufmerksamkeit!“ „Der will bestimmen!“
- **Konsequenzen in diesem Moment aussprechen** (v.a. wenn sie nicht durchgesetzt werden können und/ oder irrsinnig sind)



Stufe 0-2 = kaum Stress = Symptome?

Stufe 3-6 = ansteigender Stress = Symptome = was hilft?

Stufe 7-10 = großer Stress = Symptome = Stressregulation sehr schwierig

Ab Stufe 10 = keine Stressregulation mehr möglich.... Aushalten und Schaden begrenzen

➤ Woran erkennen wir unsere eigenen Stresstufen und was tun wir selbst?

Klare, authentische! **Grenzen setzen und Wiedergutmachung einfordern** (am besten mit Partizipation) – kein Strafen!

Korrigierende Beziehungserfahrungen, da keine Bestätigung des negativen Selbst- und Weltbildes, Reinszenierungen und damit Retraumatisierung wird beendet

Biographie-Arbeit, um zu verstehen, warum „ich so bin wie ich bin“ – hier ist häufig professionelle Unterstützung notwendig/ Trigger-Wahrnehmung

Reflexhaftes Verhalten ermöglicht keine korrigierenden Beziehungserfahrungen, bestätigen die negativen Überzeugungen und Retraumatisieren.

Selbstermächtigung durch **Verständnis meiner Selbst** (Biographie-Arbeit) und **Erhöhung der Selbstwirksamkeit** (Möglichkeiten zur Stressregulation aneignen/ Skills-Training) und damit **Förderung des Selbstvertrauen**

Skills im Rahmen des Dissoziationsstop: Wahrnehmung nach außen lenken, sich körperlich spüren/ Wahrnehmen (heißes Trinken, kaltes Eis, Igelball, saures Bonbon, Schärfe, Geruch, sich selbst abklopfen....)

- **„sicherer Ort“:** sowohl äußerlich, als auch durch die innere Haltung des Umfeldes/ der Helfenden
- **Gefühl von Sicherheit in der Beziehung** (Beruhigung des Nervensystems)
 - Darf ich hier sein? Werde ich in meinen Bedürfnissen wahrgenommen/ gesehen/ gehalten? Verlässlichkeit? (Besonderes Problem bei Pflegekindern)
- **Klare Leitplanken in Form von unumstößlichen Regeln** (nur was ausreichend getestet worden ist und sich als stabil erwiesen hat, muss nicht mehr getestet werden)
 - keine Ausnahmen, klare Strukturen/ Rituale/ Vorhersehbarkeit/ Berechenbarkeit/ Partizipation
- **Wiedergutmachung statt Strafen**

Die Bedeutung von Selbstreflexion und Mentalisierungsfähigkeit

- Gute frühe Beziehungserfahrungen = wichtige Rolle für Emotionaregulation
→ Selbstreflexion und Mentalisierung
- **Mentalisierungsfunktion = differenzierte Vorstellung von der eigenen psychischen Verfassung und den Motiven, Bedürfnissen und Überzeugungen anderer Menschen machen zu können**

Mentalisieren ermöglicht, **bedeutungsvolle Bezüge zwischen innerer und äußerer Welt** herzustellen. Verhalten wird vorhersehbar und bedeutungsvoll (Fonagy et al., 2004).

Gute Mentalisierungsfähigkeit

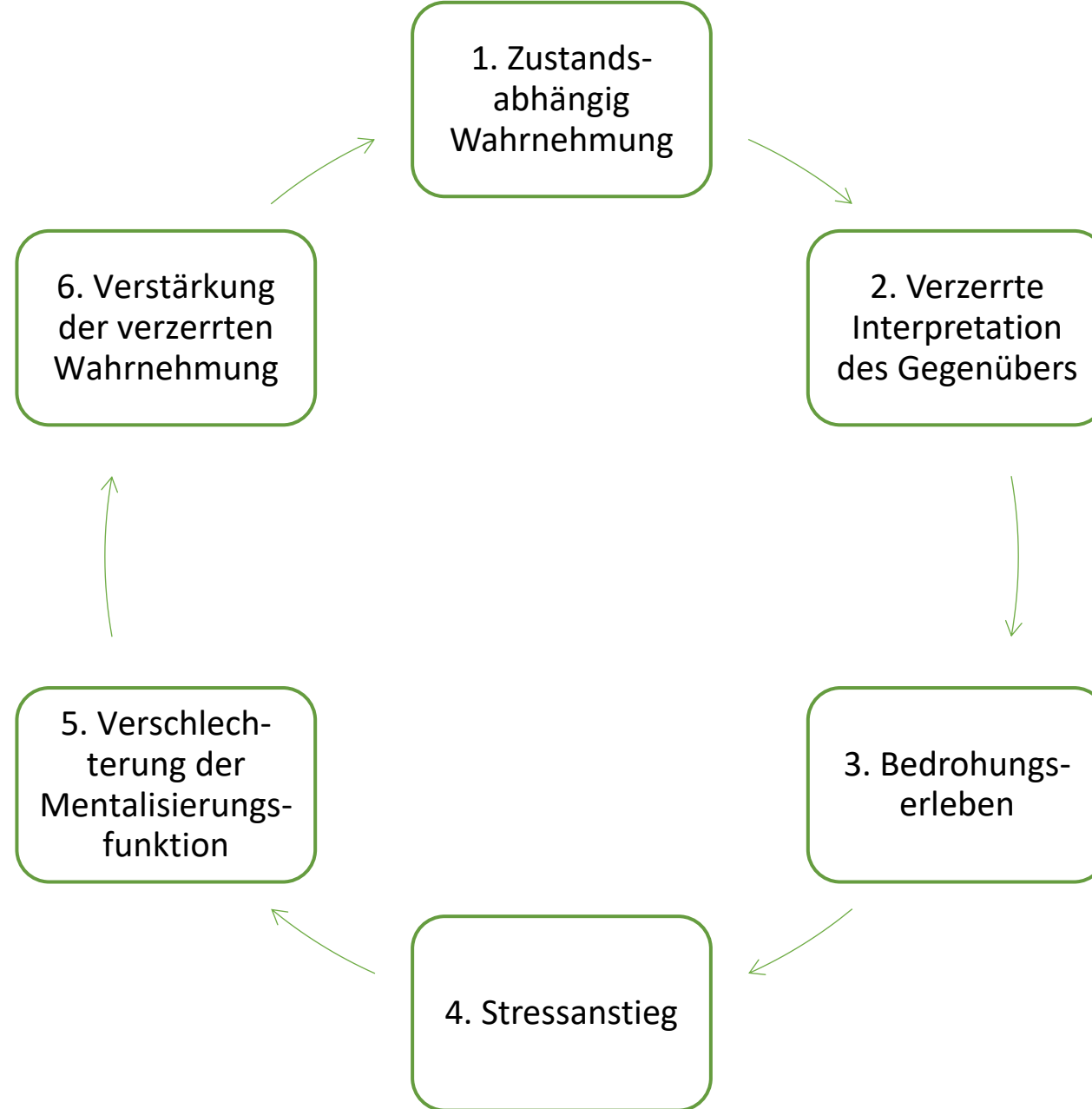
- kritischer Selbstreflexion
- Fähigkeit zur Perspektivübernahme
- Offenheit für Neues
- Interesse an den Bedürfnissen anderer

Denken ist flexibel,
mehrdeutig und nicht
vorschnell.

Eingeschränkte Mentalisierungsfähigkeit

- unreflektierter feindseliger Haltung
- Schuldzuweisung an andere
- fehlendem Interesse an oder
- Leugnen von Zusammenhängen, Gefühlen und Bedürfnissen anderer

Wahrnehmung wird
enger und rigider.



eingeschränkte Mentalisierungsfunktion ist unter traumatischen Kindheitsbedingungen auch sinnvoll = überlebensnotwendig

- nicht über die Realität der Traumatisierung und die Motive des Täters zu reflektieren, sondern diese zu dissoziieren.
- In Gefahr ist Überwachtheit auf äußere Signale hin notwendig, statt Hinwendung nach innen und zur Selbstbeobachtung.

Zusätzlich und unabhängig von der Mentalisierungsfunktion bedingen vermutlich auch die tief eingespurten und automatisierten körperlichen Schockfolgen eine Veränderung des Grunderlebensgefühls in Richtung permanenter Bedrohungsgefühle.

Zentrale Punkte:

- Voraussetzung für bessere Selbstreflexion und Mentalisierungsfähigkeit ist eine **verbesserte Affektregulation**
- Im Zustand hoher Erregung ist Reflexion kaum möglich

Persönlichkeitsgestörte Klienten

- können Unsicherheiten und Konflikte schwer ertragen
- nehmen eher schwarz-weiß wahr
- haben oft in traumatisierenden frühen Bindungserfahrungen, unsichere Bindungsstile oder Bindungsstörungen
- eingeschränkte Stressregulationsfähigkeit

→ Zudem können verschiedene **dissoziative Anteile oder Ego-States** unterschiedliche Niveaus der Mentalisierungsfähigkeit aufweisen, die damit auch in raschen Wechsel schwanken kann.

Mentalisierung fördern

Klienten sollen lernen:

- ihr aktuelles Empfinden wahrzunehmen
- Auslöser zu beobachten
- alternative Sichtweisen in Betracht zu ziehen
- zu überlegen: welche Gefühle oder Reaktionen sie bei anderen auslösen, d.h. die Perspektive zu wechseln

Zur Introspektion gehört auch das – oft erstmalige und schmerzliche – Kennenlernen eigener Wünsche und Bedürfnisse, die in der Kindheit missachtet wurden.

Mentalisierungsdefizite bei Klienten wahrzunehmen, ist hilfreich!

Haltung der Helfenden: **neugierig statt wissend**

Wir sollten:

- nicht meinen, besser zu wissen, was mit Klienten los ist
- eine neugierige, offene Haltung einnehmen

Hilfreiche Fragen:

- „Was meinen Sie, könnte x auch anders gemeint haben?“
- „Was würden Sie einem anderen raten?“
- „Ich bin nicht sicher, ob...“
- „Könnte es auch sein, dass...?“

→ Förderung von Selbstverstehen statt Belehrung.

Handlungsdialoge & Beziehungsdynamik

Eine akzeptierende Haltung gegenüber **Handlungsdialogen** ist wichtig:

- Klienten reinszenieren oft, statt zu verbalisieren
- frühe traumatische Beziehungserfahrungen sind im **Körpergedächtnis** gespeichert
- sie werden über:
 - Handlungen
 - Gesten
 - Körperhaltung aktualisiert

Das kann:

- Ablehnung
- Grenzüberschreitungen auslösen

Auch unsere Mentalisierungsfähigkeit kann dabei beeinträchtigt sein:

- wir müssen erst wieder einen „freien Kopf bekommen“ → statt unreflektiert aus Handlungsdruck zu reagieren

Klienten reagieren oft stärker darauf **wie** etwas gesagt wird als darauf, **was** gesagt wird.

Sie nehmen es ggf. wahr als:

- Angriff
- Aufforderung
- Verführung
- gute / schlechte / zu wenig „Nahrung“

Mentalisierung ist immer auch **Beziehungs- und Haltungsarbeit**.

Interpersonelles in Szene setzen innerer Konflikte. → Manchmal ist es unvermeidlich sich „verwickeln“ zu lassen.

Denn:

- Der Ausdruck im Verhalten statt in Worten kann der einzige Hinweis auf frühe Erfahrungen sein, die weder erinnert noch vergessen werden können. Das gilt erst recht für traumatisierte Kinder.

Dieses Verständnis kann uns zu einer akzeptierenden Haltung verhelfen und zur Bereitschaft, uns „verwickeln“ zu lassen und dies nachträglich zu reflektieren und dann mit der Klientin gemeinsam zu verstehen. Dies fördert die **Mentalisierung**.

Selbstreflexion und Mentalisierungsfähigkeit entstehen aus sicherer Bindung, benötigen Affektregulation und ermöglichen, innere und äußere Realität sinnvoll miteinander zu verbinden. Unter Stress und Trauma gehen sie verloren – und müssen behutsam wiederhergestellt werden.

Zum Verständnis fehlangepassten Verhaltens

- Fehlangepasstes Verhalten ist nicht „Störung“, sondern häufig ein Versuch der Selbst- und Beziehungsregulation.
 - Beispiele: Wutausbrüche, selbstverletzendes Verhalten, sozialer Rückzug, etc.
- Diese Verhaltensweisen sind:
 - traumanaher Bewältigungsversuche
 - oder unkontrollierbarer Ausdruck
 - überwältigender Affekte
 - unsymbolisierter, oft nur körperlich erlebter Spannungszustände
- Sekundäre Funktionen: Interaktionelle Botschaften → Verhalten hat also kommunikativen Charakter, auch wenn es nicht sprachlich ist.

Selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen:

1. Ausdruck psychischer Belastung
2. Gefühlsregulation

Je länger selbstverletzendes Verhalten andauert, umso mehr Funktionen können damit verbunden werden und umso schwieriger wird es daher, es wieder aufzugeben.

„eingefrorenen“ Traumaphysiologie mit emotionaler Taubheit (Numbing) wird mit überschießendes und Hochrisikoverhalten angegangen → **Suche nach Lebendigkeit**

Bei beziehungs-traumatisierten Menschen blieben basale Beziehungsbedürfnisse unbefriedigt.

Das **Dilemma (bindungs-)traumatisierter und persönlichkeitsgestörter Klientinnen** besteht darin,

- basale Beziehungsbedürfnisse in der Kindheit traumatisch frustriert wurden
- diese Bedürfnisse dadurch lebenslang besonders wichtig bleiben
- zugleich eine verinnerlichte Überzeugung besteht, diese Bedürfnisse nicht zu verdienen

Manipulative Muster als Überlebensstrategie

Beispiele:

- Erzwingen von Zuwendung durch extreme Hilfsbedürftigkeit
- Aufmerksamkeit durch Unterhaltsamkeit oder Selbstverletzung
- Erzeugen von Ohnmacht im Team zur eigenen Selbstwirksamkeit
- Schuldgefühle auslösen, um eigene Schuld zu lindern
- Entwertung anderer zur Reduktion eigener Scham

→ Diese Ziele sind meist unbewusst.

- fehlangepasstes Verhalten entspricht nur einem Anteil der Klientin
- es diene einst dem psychischen und sozialen Überleben
- ist heute jedoch maladaptiv

Diese Perspektive:

- erleichtert eine empathische Haltung
- bei gleichzeitiger aktiver Begrenzung manipulativen Verhaltens

Haltung: Empathie + Begrenzung

Zentral:

- destruktive Beziehungsgestaltung darf die Beratung/Behandlung nicht zerstören
- wir dürfen uns nicht mit krankhaften Anteilen verbünden
- Ziel ist, Klienten zur Reflexion anzuregen und damit ihre Mentalisierungsfähigkeit zu fördern

Ein klarer, eindeutiger Rahmen der Beratung/Therapie:

- Vereinbarungen
- Begrenzungen
- klare Regeln und Verträge

wirkt als:

- wichtiger Stützpfeiler
- Schutz vor Verstrickung in Übertragung/Gegenübertragung
- Begrenzung des Ausagierens in der Beziehung

Ohne Rahmen besteht die Gefahr:

- in Kampf zu gehen bei Aggression
- oder überfürsorglich zu reagieren bei Versorgungswünschen

Verträge und kleine Abmachungen:

- eignen sich für alltagsnahe, kurzfristige Schritte
- unterstützen:
 - Verantwortungsübernahme
 - Veränderung
 - Reifung
 - Entwicklung

Wichtig:

- Nachbesprechung ist zwingend notwendig!



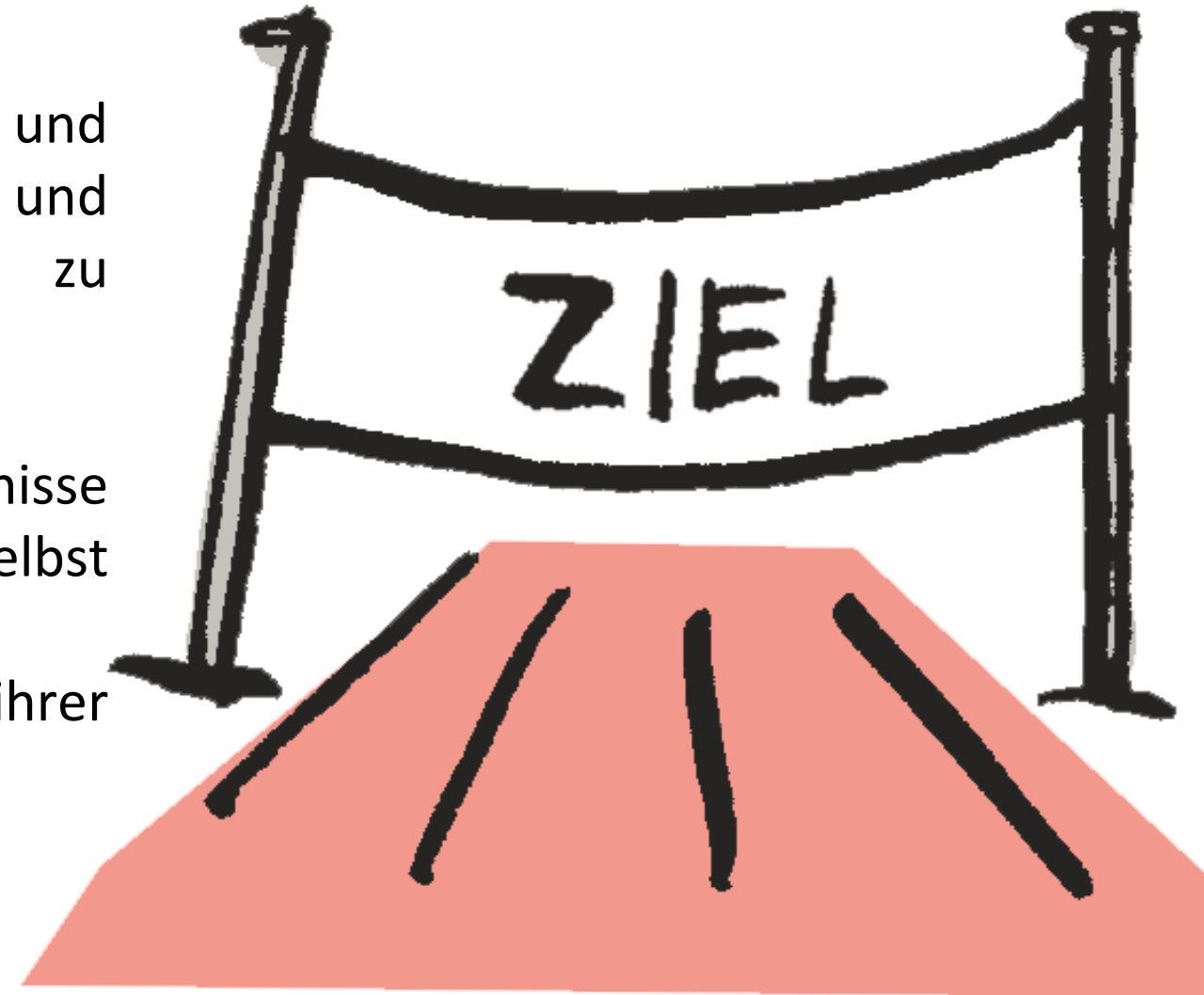
Mit Reflexion	Ohne Reflexion
• Was hat geklappt? • Was war schwierig? • Welche Strategien wurden genutzt?	• wirkt es wie Desinteresse • oder wie „nichts ist verbindlich“

Ziel =

- alternative gesündere Strategien und Ressourcen zur Emotionsregulierung und Befriedigung elementarer Bedürfnisse zu entwickeln

Die zugrunde liegenden kindlichen Bedürfnisse werden oft zunächst von den Klienten selbst abgelehnt. Ziel =

- kindlichen Anteile und die Berechtigung ihrer Bedürftigkeit wahr- und anzunehmen



Häufige dysfunktionale Verhaltensmuster sind

(nach Wöller, 2006):

- Aggressiv Forderungen stellen, zu appellieren und Druck ausüben
- Häufiges Krankwerden
- Entwertung der beratenden Person
- rechthaberisch sein und dominant Vorschriften machen



Die Frage nach der inneren Funktion.

- Anpassung, es allen recht machen
- Risikoreiches Verhalten
- Aggressives Einfordern

Dysfunktionales Verhalten ist häufig ein misslungener, aber sinnvoller Versuch, innere Not, Beziehungsängste und Selbstwertkonflikte zu regulieren.

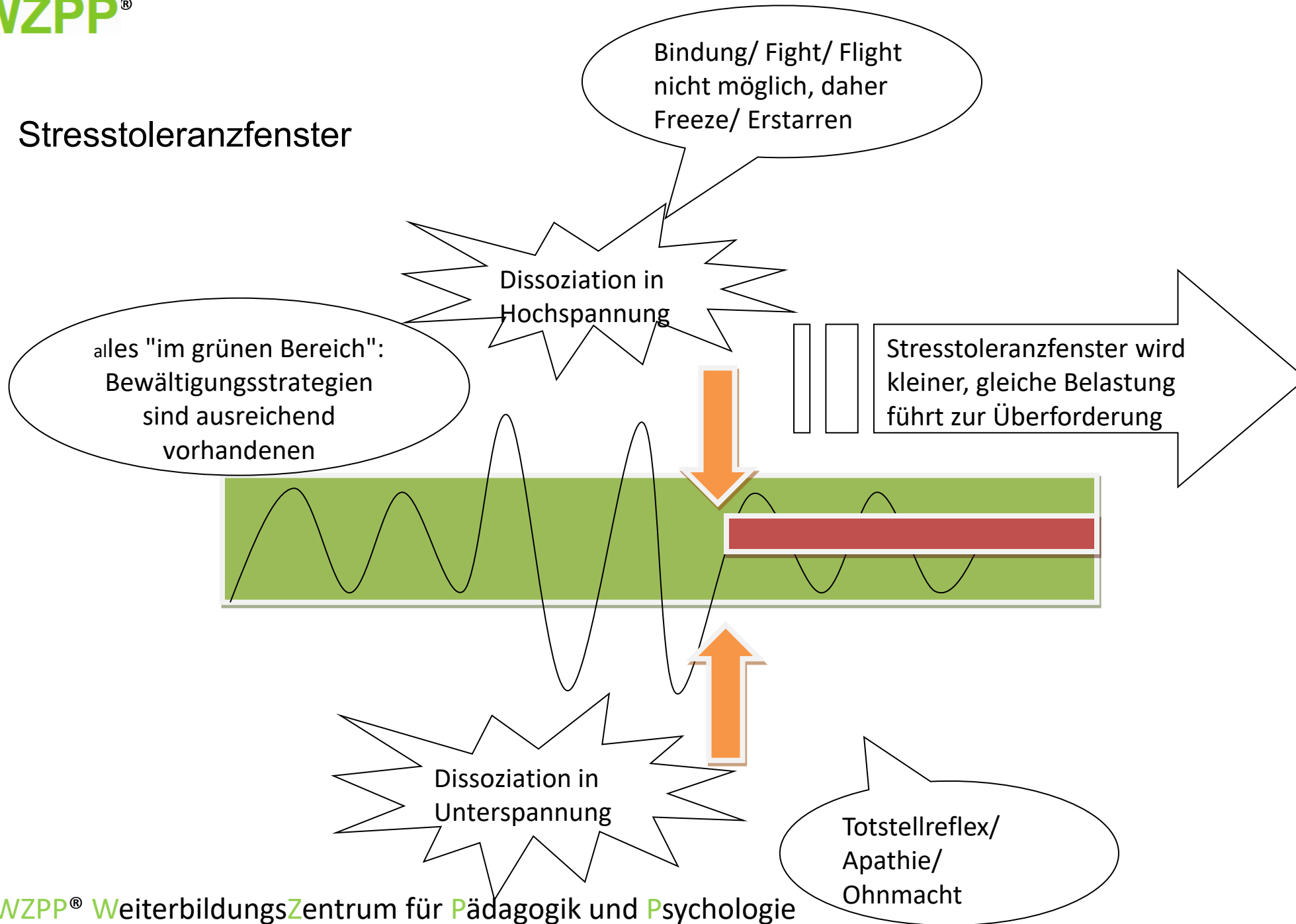
Für die Arbeit bedeutet das:

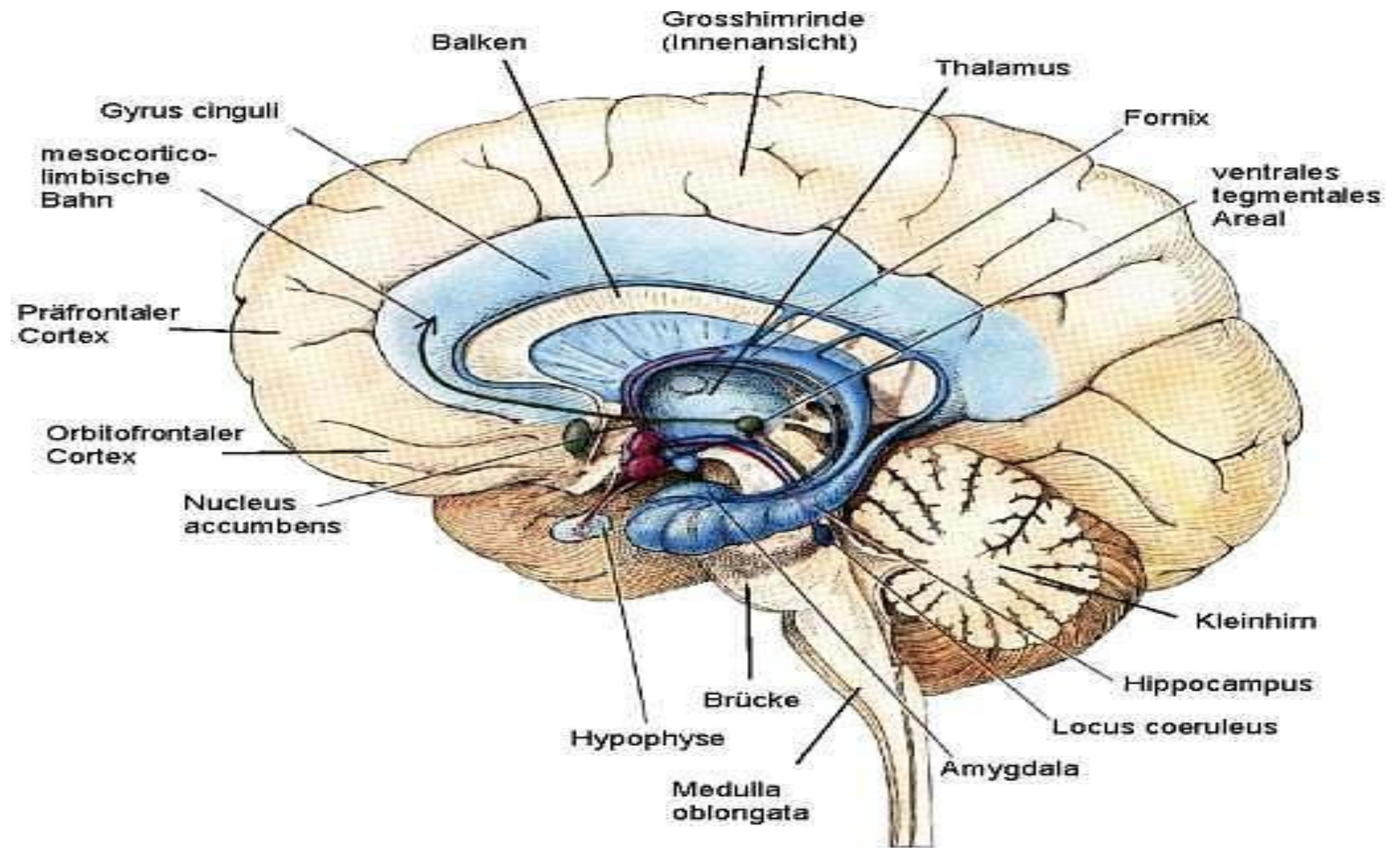
- Verhalten nicht nur begrenzen, sondern verstehen
- Funktion erkennen, ohne Verhalten zu legitimieren
- Grundlage für Reflexion und Veränderung schaffen

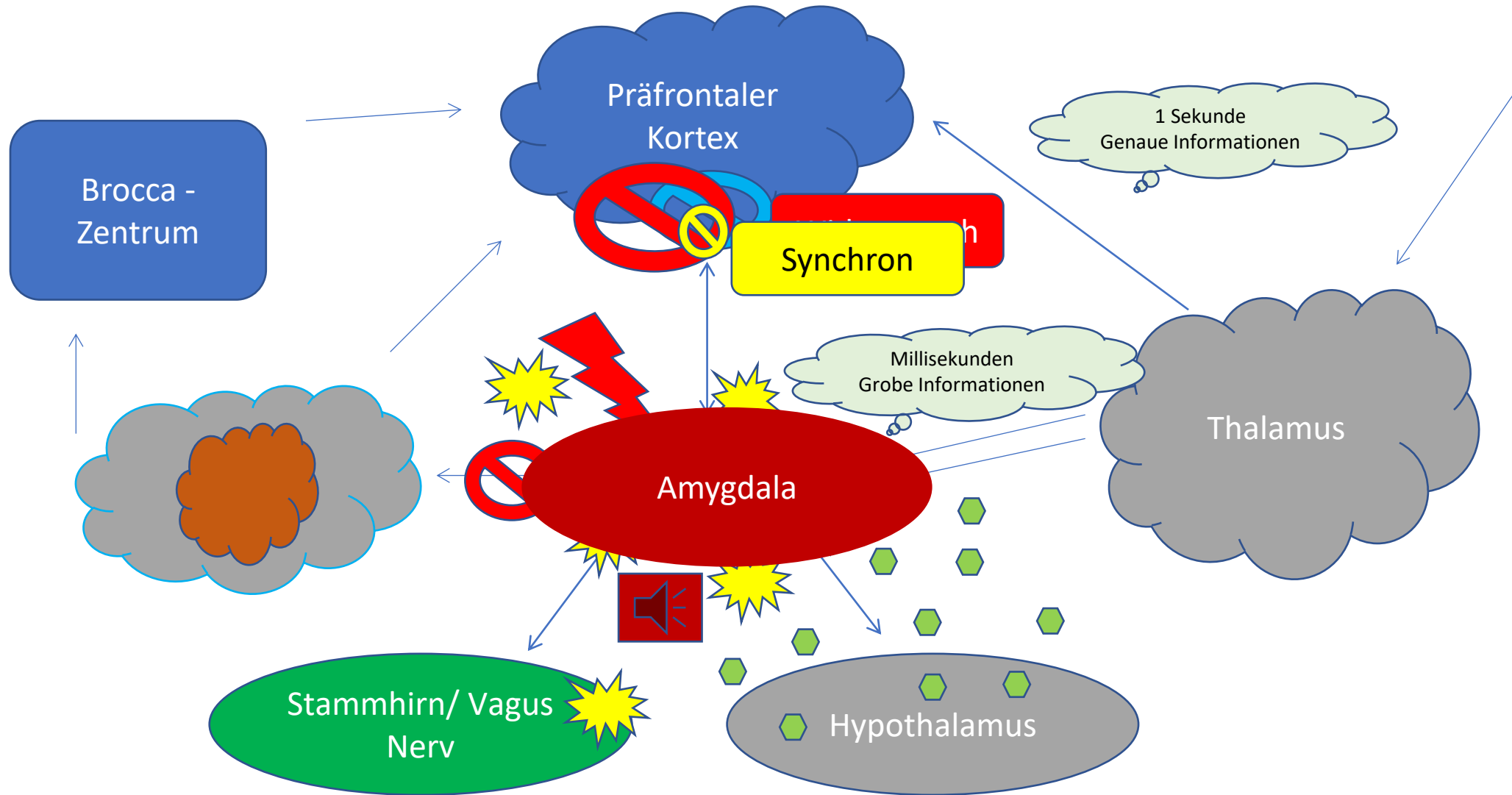
Fazit für die Traumaberatung

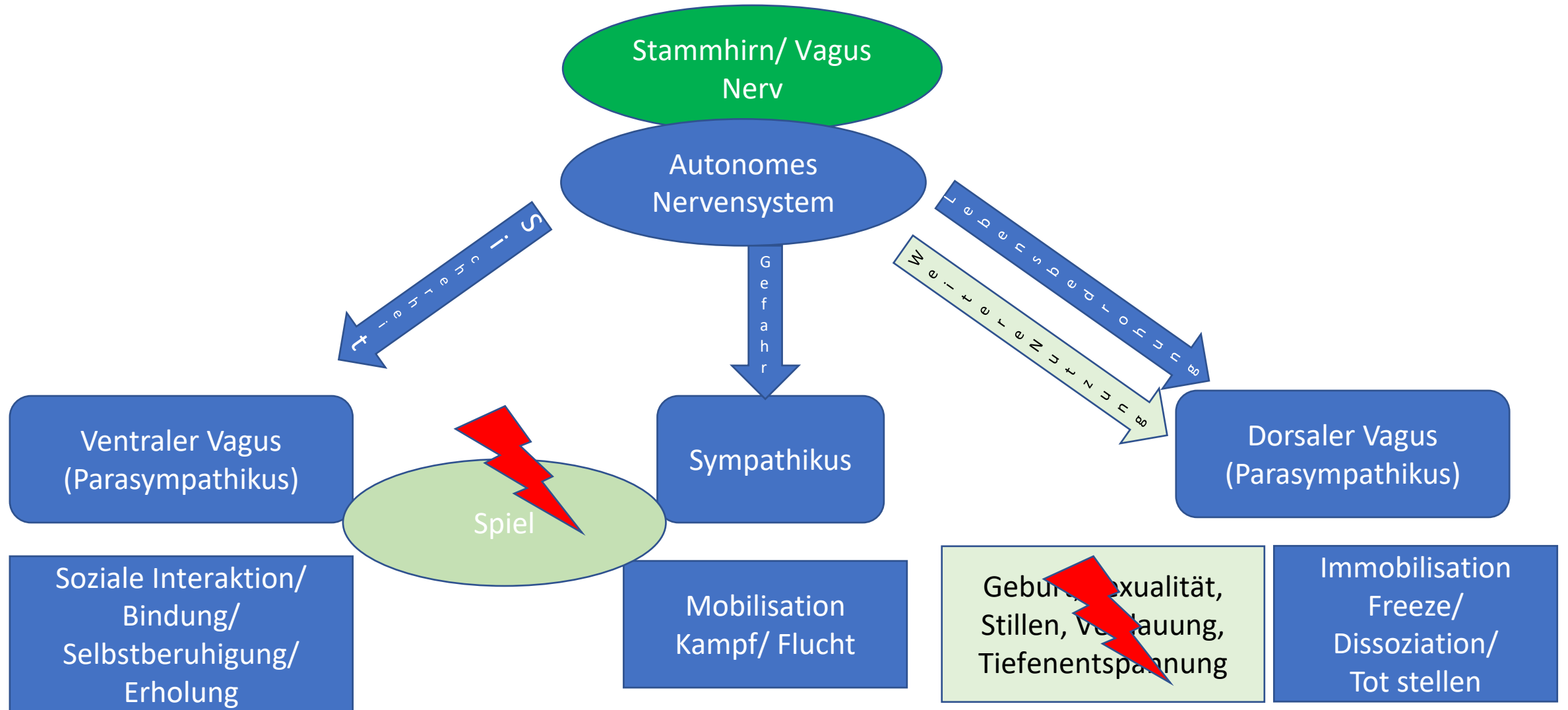
- Nach frühkindlichen Bindungs- und Gewalttraumata resultiert eine **gestörte Entwicklung der Emotionsregulierung**.
- Diese **beeinträchtigt die Mentalisierungsfähigkeit** weiter, beides führt zu **verstärktem Bedrohungserleben**, Folge daraus ist wiederum **fehlangepasstes Verhalten auf der Basis dieses Bedrohungserlebens** (Wöller, 2012).
- **Je mehr das Bindungssystem aktiviert** ist – z.B. bei Stress in der Beratungsbeziehung oder bei regressionsförderndem therapeutischem Vorgehen - **je schlechter wird die Mentalisierung**.
- Daraus ergibt sich für das Handeln der Helfer: **keine Förderung von Regression in Beratung/ Therapie, nicht bemuttern, sondern Selbstverantwortung der erwachsenen Klienten fördern, Nachdenken und eigene innere Suchprozesse anregen**.

Stresstoleranzfenster









Körperorientierte Übungen

- Körperwahrnehmung und körperorientierte Übungen sind oft stark angst- und schambesetzt, besonders nach sexueller Gewalt in der Kindheit
- Annäherung muss sehr vorsichtig, schrittweise und individuell dosiert erfolgen
- Gruppenübungen und gegenseitige Berührung sind häufig zunächst überfordernd und triggernd
- Vorrangig zu Beginn: Einzelarbeit, Achtsamkeit, Wahrnehmung von Körpergrenzen und eigenem Raum
- Vorsicht bei gut gemeinten Empfehlungen wie Massagen
- Berührung kann heilsam sein, wenn sie klar, nicht drängend ist und Halt sowie Sicherheit vermittelt

Sinneswahrnehmung verfeinern: Achtsamkeit und Erdung (Grounding)

- Achtsame Sinnes- und Körperwahrnehmung ist nur im Hier und Jetzt möglich
- Sie verankert im gegenwärtigen Moment und wirkt dadurch erdend
- Atemübungen wirken über Achtsamkeit und parasympathische Aktivierung
- Stress führt zu „Atemlosigkeit“ – ruhige Atemzüge regulieren
- Einfache Übungen können helfen, wieder ins Lern- bzw. Toleranzfenster zu kommen
- Konkrete Übung:
 - ruhiges Atmen,
 - Hände reiben,
 - eine Hand auf Bauch (Solarplexus/Uterus)
 - eine Hand auf die Herzgegend
 - Wirkung: rasche Beruhigung, Gefühl von Halt und liebevoller Selbstberührung

- Herzkohärenz = Harmonie von Herzrhythmus und vegetativem Nervensystem
- Indikator: Herzratenvariabilität (HRV)
- Ausgeglichenheit & positive Emotionen → sinusförmige, kohärente Kurve
- Chronischer Stress → chaotisch gezackte, desynchronisierte Kurve
- Verminderte/starre HRV erhöht gesundheitliche Risiken
- Herzkohärenz-Übung:
 - ruhiges Einatmen, langsames vollständiges Ausatmen
 - Aufmerksamkeit auf die Herzgegend
 - „Ins Herz atmen“, positive Gefühle (z.B. Dankbarkeit, Liebe) Ausatmen von „nicht mehr Benötigtem“
 - Wahrnehmung von Wärme und Weite im Brustraum

Achtsamkeit & Erdung bei Triggern und Dissoziation

- Wirken gegen den Sog traumaassoziierten Erlebens
- Helfen bei Triggern und Dissoziationsdruck, Aufmerksamkeit ins Jetzt zurückzuholen
- Schaffen Struktur und Realitätskontakt
- Aktivierung der Willkürmuskulatur stärkt:
 - Kontrolle
 - Sicherheit
 - Selbstwirksamkeit
- Erdend wirken:
 - achtsames Beschreiben der Umgebung
 - Sinnesübungen (sehen, hören, spüren)
- Übungen sind überall und unauffällig möglich
- Bewegung, Rhythmus, Tanz, Schaukeln erden im Jetzt und wirken beruhigend auf Stammhirn und limbisches System

Bedeutung basaler Selbstfürsorge bei Traumatisierung

- Traumata sind u.a. im **Körpergedächtnis** gespeichert
- Frühe Traumata führen häufig zu **gestörter Körperwahrnehmung**
- Selbstfürsorge ist oft eingeschränkt:
 - Nicht-Wahrnehmen eigener Bedürfnisse
 - bis hin zu **Selbstbestrafung**
- Körper, Seele und Geist hängen zusammen (nach Fröbel)
- Basale Selbstfürsorge sollte bewusst eingeführt bzw. reaktiviert werden:
 - regelmäßige gesunde Ernährung
 - ausreichende Körperhygiene
 - tägliche Bewegung und Sport
- Bewusste Befriedigung basaler Grundbedürfnisse fördert:
 - Selbstwahrnehmung
 - Selbstfürsorge
 - Wertschätzung des eigenen Seins

Körperwahrnehmungs- und Aktivierungsübungen sind u.a.:

- Körperschulung:
 - wie und was wir im Körper wahrnehmen können
 - Wärme/Kälte;
 - Schwere/Leichtigkeit;
 - Anspannung/Entspannung;
 - Härte/Weiche;
 - Druck/Erleichterung;
 - Fülle/Leere;
 - Strömen, Kribbeln etc.
- Spannung aufbauen und halten:
 - z.B. Unterarme oder Beine übereinander und gegeneinander halten

Erdende Übungen sind u.a.:

- Beide Füße fest stehend auf dem Boden spüren
- Sehr langsam gehend die Fußsohlen beim Abrollen genau spüren
- Stampfend laufen – und ggf. dazu tiefe Laute ausstoßen
- Sich selbst abklopfen
- Baum-Imaginationsübungen, die eigenen Wurzeln tief in der Erde verankert spüren

Kurze Übung: Nehmt euch 15 Minuten und probiert eine erdende Übung aus!

Auch Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen haben das Ziel, die Aufmerksamkeit in die Gegenwart zurückzuholen und damit zu erden:

- Einbeinhüpfen
- Stelzenlaufen
- Jonglieren mit Bällen
- Barfuß auf einem am Boden liegenden dicken Seil balancieren

Verstärkung der eigenen Grenzen, Abgrenzung, sich Raum schaffen

Grenzübung:

- eigenen Körpergrenzen wahrnehmen, unklare Stellen oder „Löcher“ spüren, eine Hand auf eine schwache Grenzstelle legen und einige Male ruhig zu der Hand hin einatmen. Sich vorstellen, dass der Atem, die Energie mit dem Einatmen zu dieser Stelle strömt und sich mit dem Ausatmen dort verteilt, dann nachspüren, wie sich diese Stelle nun anfühlt.
- Die Arme als **klares „Nein“** gerade vorstrecken, die Hände aufgestellt als Grenzen, sich ganz auf die Wahrnehmung der angespannten Muskeln konzentrieren und dies beschreiben.

Sich einen **Schutzmantel** um den ganzen Körper vorstellen, der dazu noch mit kleinen Spiegeln nach außen belegt sein kann, die unangenehme Wahrnehmungen oder Bedrohung nach außen zurückspiegeln.

Die eigenen **Körpergrenzen** imaginativ verdicken und undurchlässig machen, nachspüren, verankern.

Die eigenen **Körpergrenzen malen** und die Konturen viele Male kräftig nachzeichnen.

Den **Raum** hinter dem eigenen Herzen oder den gesamten Rückenraum **imaginativ weiten**, mit guter heilsamer Energie füllen, die Grenze nach außen verstärken – und dann üben, diesen inneren Schutz- und Rückzugsraum immer wieder aufzusuchen und von dort aus zu reagieren.

Bei dissoziativen Störungen:

- Sich mit dem Rücken an die Wand lehnen und die Berührungsfläche wahrnehmen, dabei die Füße fest am Boden spüren. Diese Übung bindet sehr viel Aufmerksamkeit und ist daher gut zur Flashbackkontrolle.
- Sich in die „Schwimmhaut“ zwischen Daumen und Zeigefinger kneifen.
- Den jüngeren Ego-States zeigen, wie groß der Körper/ die Hände der Erwachsenen heute real sind.

Verankerung in der Gegenwart

- Den **Gegenwartsbezug** können besonders Achtsamkeits- und Erdungsübungen stärken und wiederherstellen und damit als Realitätsverankerung wirken.
- Achtsamkeitsübungen verankern über die Sinne in der Gegenwart, sowohl Imaginationsübungen als auch Körperübungen unterstützen die Achtsamkeit.

Entspannungstechniken

- Entspannungstechniken sind **bei komplex traumatisierten Menschen mit Vorsicht** anzuwenden!
- Entspannung und Loslassen wirkt häufig ängstigend
- kann mit traumatischen Erinnerungen verknüpft sein
- häufig wurden aus anscheinend entspannt-harmlosen und zärtlichen Situationen Übergriffe - etwas Positivem folgte die Katastrophe
- deshalb behält man lieber die Kontrolle und meidet Nähe wie Entspannung

Bei dissoziativen Störungen kann Entspannung

- direkt dissoziative Symptome auslösen
- Wechsel von Anteilen auslösen

Deshalb muss Entspannungsanleitung:

- pragmatisch mit **fester Stimme** erfolgen
- keinesfalls eine Trance induzieren
- Klient*innen müssen klar **jederzeit die Kontrolle** behalten und aussteigen oder Stopp sagen dürfen
- hilfreich kann sein, mit offenen Augen zu üben und nur einen oder einige Körperteile zu entspannen, während andere angespannt bleiben und die Kontrolle sichern.

So können auch Klient*innen mit DIS teilnehmen und profitieren und entspannen und dies als jetzt gefahrlos erleben können.

→ Diese Erfahrung und das Körpergefühl der entspannten Region kann die Klientin dann in der Einzeltherapie vorsichtig in andere Körperregionen und **zu anderen Ego-States ausbreiten** lassen.

So können **Ressourcen** – neurobiologisch gesehen – **mit Problemnetzwerken verknüpft** werden.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

einfache Atem- und Achtsamkeitsübungen

Merke:

- Risiken und Angst vor Entspannung berücksichtigen
- Selbststeuerung und Stresszeichen beachten
- Kontrolle und Wahl lassen, bei der Progressiven Muskelentspannung (PMR)
 - z.B. einzelne Körperteile angespannt und Augen geöffnet lassen
- Körperorientierte Achtsamkeits- und Erdungstechniken mit Entspannung verbinden

Gut wirkende Basis-Übungen

Der **inneren Stärke/ Kraft** begegnen

- dies ist eine Basisübung der Ego-State-Therapie
- wird auch als konfliktfreie Kern-Ressource gesehen
 - die in jedem Menschen schon von Anfang an da war und half Schwieriges zu überwinden
- Mit dieser Stärke kann man als Gestalt in Kontakt treten oder durch die Körperempfindung
 - Aktiviert bei Erinnerung an eine von Kraft, Freude oder Stolz geprägte Situation

Teile-Arbeit

„beschützende, nährende Selbst“ und Innere Beobachter*innen

- konfliktfreie Kern-Selbst-Ressourcen, die ohne emotionale Verwicklung im inneren Team unterstützend, nährend und vermittelnd tätig werden können
 - Sie können z.B. auch befragt werden, welcher Schritt als nächstes ansteht

Zukunft-Selbst oder „ältere weise Selbst“

- hat bereits alle Probleme überwunden
- kann gut als Ressource und Ratgeber genutzt werden

sicheren inneren Ort als „home base“

- **geschützter Innerer Arbeitsraum („work space“)**
 - in dem die Auseinandersetzung mit schwierigen Themen im Inneren Team stattfinden kann
 - mehr Kontrolle, da man jederzeit an den sicheren Ort zurückkehren kann

„Dissociative Table Technique“

- Anteile kommunizieren, konferieren gemeinsam an einem Tisch
- lernen sich gegenseitig besser verstehen
- zu Konfliktthemen einen Konsens finden
- Lösungen und Zukunftspläne erarbeiten

DBT und Skills-Training in der Beratung

- Die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) wurde in der 80er Jahren von Marsha Linehan als eine der ersten störungsspezifischen ambulanten Therapien für chronisch suizidale Patienten mit Borderline-Persönlichkeitsstörungen entwickelt.
- Linehan verwendet den Begriff dialektisch zur Beschreibung ihrer Therapiemethode und meint damit die Akzeptanz von Gegensätzen und Polaritäten ohne Betrachtung eines Richtig oder Falsch, sowie einer entsprechenden Bewertung.

Erste Therapiephase

- dient der Stabilisierung der Patient*in
 - Ziel ist die emotionale Belastbarkeit zu erhöhen

zweite Therapiephase

- Ziel ist Symptome der PTBS verringern und das Erlernen nicht traumatisierender Emotionen ermöglichen

Skills-Training

Das Skills-Training soll helfen

- eigenes Denken, Fühlen und Verhalten zu verstehen
- dysfunktionales Verhalten zu verändern
- neue Fähigkeiten zu erwerben und zu trainieren
- sowie Ressourcen zu aktivieren

... und überhaupt zu überleben!

Formen der Skills-Anwendung:

- Handlungsbezogene (behaviorale) Skills
 - „Was kann ich tun?“ (Ausführung)
- Gedankenbezogene (kognitive) Skills
 - „Wie kann ich meine Gedanken verändern?“ (Steuerung)
- Sinnesbezogene (sensorische) Skills
 - „Welcher Sinnesreiz hilft?“ (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken)
- Körperbezogene (physiologische) Skills
 - „Wie kann ich mich bewegen, statt zu erstarren?“ (motorische Umsetzung)
- Sensomotorische Skills
 - Koordination und gezielte Bewegungen
- Interaktionsfertigkeiten zwischen zwei Personen

Achtsamkeit

Konzentration auf Was-Fertigkeiten → wahrnehmen, beschreiben, teilnehmen

- Übungsbeispiel „**Wahrnehmen**“: genau 10 Minuten an einem belebten Ort wie mit einer Kamera beobachten, wahrnehmen, was passiert, ohne etwas zu bewerten. Diese Übungen sind in allen anderen Sinnesmodalitäten, wie mit Nase, Ohren, aber auch dem Schmecken oder Beobachten des Atems, möglich.
- Übungsbeispiel „**Beschreiben**“: In der Spiegelübung stellt sich der Patient vor einen Spiegel und beschreibt, was er sieht, wobei die Beschreibung von sich in der dritten Person erfolgen soll.
- Übungsbeispiel „**Teilnehmen**“: 30 Minuten lang eine Alltagstätigkeit, wie Putzen oder Geschirrspülen, so verrichten, dass ich alle meine Handgriffe sowie das Arbeitstempo beobachte und mich nur auf diese Tätigkeit konzentriere, ohne gedanklich abzuschweifen.

Einüben der Wie-Fertigkeiten

- annehmend (nicht bewertend), konzentriert und wirkungsvoll

Übungsbeispiel „**Annehmend**“

- Eine Situation, so wie sie sich im Augenblick darstellt, wahrnehmen und genauso akzeptieren.

Übungsbeispiel „**Konzentriert**“

- sich eine Tätigkeit vornehmen und sich ausschließlich auf diese konzentrieren, ohne mehreres gleichzeitig zu machen oder mit den Gedanken abzuschweifen.

Übungsbeispiel „**Wirkungsvoll**“

- Etwas, was man tun möchte, so tun, dass es auch funktioniert, ohne sich von störenden Gedanken oder Bewertungen ablenken zu lassen (Kontakte knüpfen, etwas reparieren etc.).

Stresstoleranz

Erlernen von Skills zur Krisenbewältigung

- **Sich ablenken**

- durch unterschiedlichste Möglichkeiten
 - Aktivitäten, Konzentrationsübungen oder das Spüren von Körperempfindungen.

- **Sich beruhigen**

- mit Hilfe der fünf Sinne
 - indem ich mich darauf konzentriere, mit einem meiner Sinne ganz bewusst wahrzunehmen, und dieses auf mich wirken lasse.

Stresstoleranz durch Erstellen einer **Pro- und Kontra-Liste**,

- für das Problemverhalten wie auch für die Anwendung von Skills die kurzfristigen und auch die langfristigen Vor- und Nachteile in eine Tabelle eintragen.

Stresstoleranz durch **gelenkte Aufmerksamkeit**,

- bei der ich mich auf eine bestimmte Anzahl von Dingen in meiner Umgebung konzentriere und Gemeinsamkeit finde
 - z.B. fünf gelbe Objekte, eine bestimmte Anzahl von Bäumen im Park oder eine bestimmte Automarke auf der Straße.

Erarbeiten eines Notfallkoffers

- in dem zuverlässig wirkende Skills für Notfälle aufbewahrt werden und der immer bei sich getragen wird.

Umgang mit Gefühlen

Erkennen und Unterscheiden verschiedenster Gefühle

- Freude, Liebe, Stolz, aber auch Angst, Scham, Ekel, Verachtung, Trauer und Einsamkeit
 - für jedes Gefühl typische Auslöser und Interpretationen sowie Körperreaktionen überlegen
 - über die Berechtigung des Gefühls nachdenken
 - über die Möglichkeiten, dem Gefühl vorzubeugen oder es abzuschwächen (z.B. durch entgegengesetztes Handeln, Denken oder Körperhaltung).
- Auflisten angenehmer Aktivitäten
- Überprüfung emotional belastender Glaubenssätze
- Erarbeitung eines Problemlöseschemas mit dem Namen „Stopp-Denk“

Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Hier wird geübt zu erkennen, dass Verhalten nach drei Gesichtspunkten gegliedert werden kann:

- Orientierung auf das Ziel
- Orientierung auf die Beziehung
- Orientierung auf die Selbstachtung
- Ebenso wird geübt, eine Bitte oder Forderung in unterschiedlichen Intensitätsgraden und deutlich zu stellen, sowie einen Wunsch deutlich abzulehnen, wenn es angemessen erscheint.
 - Ziel ist, die eigene Wirkung auf andere zu verbessern und realistischer einschätzen zu lernen. Auch Validierung wird trainiert, d.h. dem Gegenüber zu vermitteln, dass ich seine subjektive Sichtweise nachvollziehen und verstehen kann, ohne sie unbedingt gutheißen zu müssen.

Selbstwert

- Ziel des Moduls ist
 - die Wahrnehmung für dysfunktionale Einstellungen Klient*innen gegenüber zu schärfen
 - diese zu relativieren
 - durch sinnvollere Einstellungen zu ergänzen
 - auf der Verhaltensebene umzusetzen
- Selbstwertsteigerung durch einen fairen Blick auf sich selbst
- Überprüfen von dysfunktionalen Glaubenssätzen
- bewusstes Handeln gegen die Glaubenssätze verbunden mit der Entwicklung hin zu positiver Selbstbewertung

Spezielle Stabilisierungstechniken

Imaginativ-hypnotherapeutische Techniken und Übungen

- **Neurobiologisch werden beim Imaginieren weitgehend die gleichen neuronalen Netzwerke aktiviert wie bei konkretem Handeln**
- durch wiederholtes eigenständiges Üben werden die Unabhängigkeit von äußeren Helfer*innen gefördert
- neurobiologische Ressourcennetzwerke werden ausgebaut und gebahnt

Die Indikation und Auswahl von Übungen sollten sich nach den Zielen und Grundbedürfnissen richten

- **Sicherheit, Selbstberuhigung, Selbstfürsorge, Distanz zu Belastendem, Kontrolle, Gegenwartsbezug werden geschaffen**

Spezielle Stabilisierungstechniken

Die Indikation und Auswahl von Übungen richten sich nach Zielen und Grundbedürfnissen

- Sicherheit
- Selbstberuhigung
- Selbstfürsorge
- Distanz zu Belastendem
- Kontrolle
- Gegenwartsbezug

Zentraler wichtiger Effekt ist, dass Klient*innen unter eigener Regie inneres Erleben verändern können, statt wie früher fremdbestimmt und hilflos ausgeliefert zu sein. Dazu brauchen sie Sicherheit, jederzeit „Stopp“ sagen und selbst steuern können.

Spezielle Interventionen bei Flashbacks

Charakteristika bei Flashbacks

- Flashbacks sind **reaktivierte traumatische Erinnerungen**
- **Triggerreize** visuell, olfaktorisch, gustatorisch, akustisch, emotional
 - auch allgem. physiologische Erregung wie z.B. Hitzegefühl, Pulsbeschleunigung beim Bergwandern o.ä.
- **teilweises oder vollständiges Wiedererleben**
 - sensorischer Fragmente oder ganzer Traumaszenen
 - auf allen Sinneskanälen
 - visuell, olfaktorisch, gustatorisch, akustisch, emotional
 - akut empfundene Gefühle, die in traumatischer Situation herrschten werden wiederempfunden
z.B. Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit, Panik, Suizidimpulse
- traumaassoziierter körperlicher Stress kann aktiviert werden
- damalige Überzeugungen & Verhaltensmuster können aktiviert werden & bestimmen das Erleben und Verhalten
z.B. „Alles ist aus! Ich bin verloren! Niemand kann mich retten!“

Flashbacks

- **in Gegenwart erlebt**
- **emotional hoch belastend**
- **oft ohne Zugang zur Sprache**

Flashbacks sind dissoziative Symptome und reine Wiederholung traumatischer Inhalte!
Beim Flashback findet keinerlei Verarbeitung statt.

Spezielle Interventionen bei Flashbacks

Flashback-Stopp

- Orientierung im Hier und Jetzt
- Aufmerksamkeit und Sinneswahrnehmungen nach außen lenken
 - Gegenstände beschreiben lassen
- Selbstfürsorge anregen
- Distanzierungstechniken
 - Flashbacks auf Bildschirm vorstellen, ausschalten und wegpacken
- Flashbacks imaginativ mit Farbe übermalen

Vorsicht

Keine Exploration der emotionalen Zustände! Ziel ist Affektkontrolle!

Weitere Tipps was bei Triggern helfen kann

- Klient*in versucht Beobachterposition einzunehmen
- Wechsel von Körperhaltung, Raum und Situation
- Klient*in kann sich umziehen, duschen, körperliche Aktivität zur Ablenkung
- positive Triggerreize entgegensetzen
- Imaginationsübungen anwenden
- Selbsthilfelisten/ Inneren Notfallkoffer nutzen, um Ressourcen zu aktivieren
- Malen, auch Gegenbilder und Ressourcen
- Schreiben: Tagebuch, Briefe, drauflosschreiben

Weitere Tipps was bei Triggern helfen kann

- das Schlimme aufschreiben oder symbolisch darstellen und wegpacken
- Düfte, Aromatherapie
- Tee kochen
- an „sicheren“ Dingen riechen (Holz, Erde, Apfel, Bücher)
- heiß/ kalt duschen, sich abrubbeln, eincremen
- Kontakt mit „sicheren“ Personen aufnehmen
- irgendetwas ordnen, putzen, aufräumen, verschönern
- Laufen
- körperlich arbeiten aber Belastungsgrenze beachten

imaginative Übungen

Psychoedukation

- Erklären was Imaginationen bewirken können und dass hilfreiche positive imaginative Bilder ebenso wirksam sind wie die gut gebahnten alten negativen Bilder
 - alle Erinnerungen sind Imaginationen! Klient*in sollte stabil genug für Imagination sein
 - sich ein Helferwesen auszudenken kann genauso wirksam sein
 - auch hier gilt das wichtige Prinzip
 - ganz bei der Imagination im Jetzt zu sein und das gute Gefühl auch im Körper wahrzunehmen
- „Wo im Körper spüren sie jetzt, dass sie sich sicher fühlen an ihrem Wohlfühlort?“
 - bei dissoziativen Patient*innen können zunächst und immer wieder Achtsamkeits- und Erdungsübungen wichtig sein zur Verankerung und Reorientierung in der Gegenwart

Klären, ob dies Klient*in einleuchtet.

Wir achten **stets auf das Einverständnis der Klient*in** mit dem nächsten Schritt

- auch kleine Teilschritte sind kostbar
- ebenso Teile von Übungen
 - Klient*in kann z.B. zunächst einmal nur ihre Hand achtsam wahrnehmen oder Entspannung nur in einem Arm zulassen, während der übrige Körper noch angespannt bleibt
- So behält Klient*in die Kontrolle und Entscheidung, statt traumabedingt erneut Angst vor Ausgeliefertsein und Kontrollverlust fürchten zu müssen.

Transparenz und Wahlmöglichkeiten

für traumatisierte Menschen wichtige Prinzipien

- alle Übungen vorstellen
- so hat Klient*in die Kontrolle und Wahl

Wir klären, in welcher Form Klient*in die Übung durchführen will

- Möchte Klient*in eine Anleitung?
- möchte Klient*in darüber sprechen, darüber nachdenken, beim nächsten Mal von ihren Erfahrungen berichten usw.?

Man kann die Übungen auch auf eine Kassette/ Handy etc. sprechen.

Sinn und die Notwendigkeit des Übens erklären

- wir können lebenslang neue Erfahrungen im Gehirn bahnen und durch Üben daraus neue Synapsen-Straßen bauen
- alte Autobahnen können so allmählich schrumpfen
- damit hat Klient*in einen **wichtigen Hebel zur Selbstheilung** in der Hand

Beispielsweise

„Wir interessieren uns in der nächsten Sitzung für die häusliche Arbeit mit den Imaginationen. Dies ist auch eine wichtige neue Beziehungserfahrung, die den alten, tief eingespurten Kognitionen wie „Ich bin nicht wichtig“ entgegenwirkt.“

Anleitung für **Stabilisierungsübungen in Gruppen und für Klient*innen mit dissoziativen Störungen**

- Klient*innen dürfen und können jede Übung bei Anzeichen von Belastung abbrechen und sich reorientieren, um sich nicht erneut hilflos ausgeliefert zu fühlen.
- Dies zu lernen ist schon ein wichtiger Schritt der Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit.

Bewährte Basisübungen sind u.a.

- Imaginativer Tresor/ Behältnis, um „heißes Material“ wegzupacken
- Sicherer- oder Wohlfühl- oder Geborgenheitsort
- Ideale innere Helfer, Fabeltiere, Krafttiere etc.
- Innerer Beobachter als Gestalt
- Innerer Garten zum Auftanken und Ausruhen

Baumübung zum Erleben von Genährt werden und wachsen

Schatztruhe für die Ressourcenschätze

Imaginativer Regler für die Gefühle

Innerer Notfallkoffer

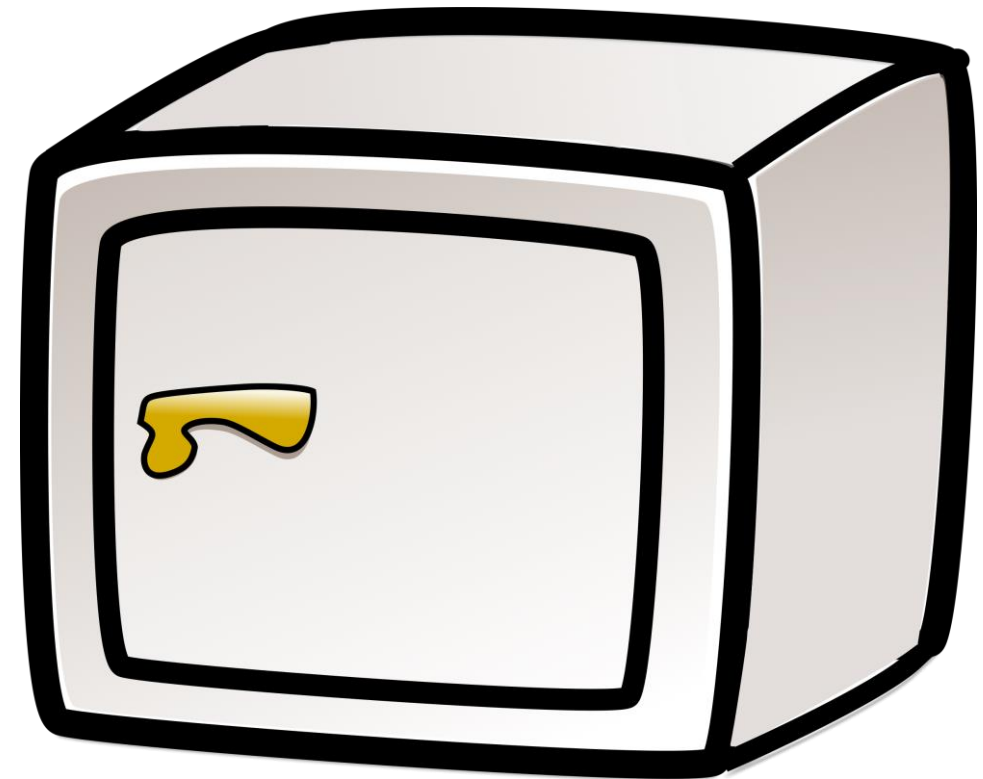
Leinwand-/ Screentechnik:

- a) zur Verankerung real erlebter äußerer Ressourcen z.B. durch Anreicherung und Intensivierung,
- b) b) zur Externalisierung und Distanzierung von Belastendem

Ziel der (affekt-) Kontrolle und Distanzierung von Belastendem

Tresor-Übung

- Die Belastung/ Traumaerinnerung/ Flashback wird
 - z.B. als Traumapäckchen oder Filmkassette in ein imaginatives verschließbares Verhältnis gepackt und dieses fest verschlossen
 - Abgeschlossen
 - Inhalte bleiben verfügbar
 - Kontrolle bei Klient*in



Ende Tag 1 ☺

Bis Morgen!

Ihre
Vielen
für
Dank
Aufmerksamkeit

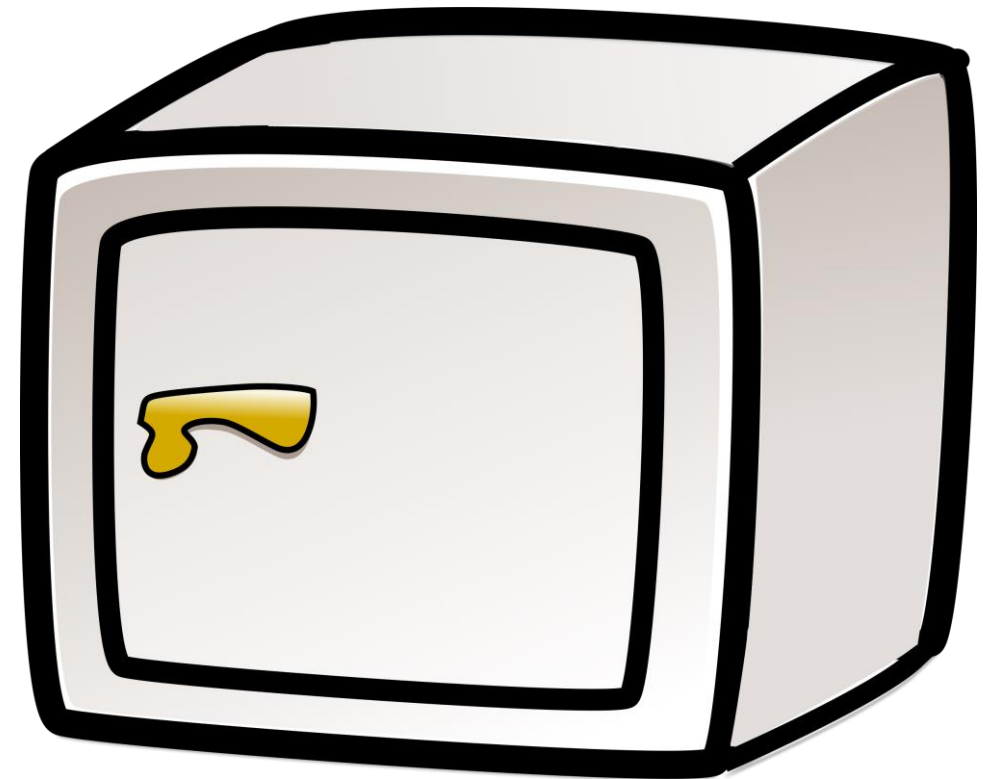


-lich Willkommen
Tag 2 – Stabilisierung und Ressourcenaktivierung

Ziel der (affekt-) Kontrolle und Distanzierung von Belastendem

Tresor-Übung

- Die Belastung/ Traumaerinnerung/ Flashback wird
 - z.B. als Traumapäckchen oder Filmkassette in ein imaginatives verschließbares Verhältnis gepackt und dieses fest verschlossen
 - Abgeschlossen
 - Inhalte bleiben verfügbar
 - Kontrolle bei Klient*in



Beobachter-Übung

Klient*innen lernen durch achtsames Beobachten

- ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zu beobachten
 - erfahren so, dass sie mehr als diese Gefühle und Empfindungen sind
 - „vom Ufer aus auf den Strudel schauen“
- Wer Meditationserfahrung hat, kennt dieses achtsame „Wahrnehmen und Loslassen“ seiner Gedanken, Gefühle und Körpersensationen bereits.

Imaginativer Regler mit Fernbedienung

- Intensität von Spannung und (Körper-) Gefühlen schrittweise wieder ins Toleranzfenster herunterregeln
 - z.B. auf einer imaginierten Skala um 10%, dann weitere 10%
 - allein durch die Beschäftigung mit dem Regler und dessen detailreiche technische Schilderung verändert sich schon der Fokus

Angst als Spirale

- wirksame Angstkontrolltechnik
- Klient*in stellt sich die Angst als Spirale im Uhrzeigersinn drehend vor
- die Spirale wird durch einen imaginativen Gegenwirbel abgebremst & angehalten

Bildschirmtechnik zur Distanzierung und Externalisierung

- imaginative Leinwand und Fernbedienung dienen zur Veränderung von alten Filmen
 - Anschauen von Triggersituationen aus sicherer Distanz
 - Bild können kleiner und unscharf gestellt werden
 - Farbe und Ton herausgenommen
 - die Stopptaste gedrückt werden
 - belastende Gefühle & Gedanken können auf imaginären Stick gespeichert werden
 - Belastende Gefühle & Gedanken können im Tresor eingeschlossen werden
- Triggersituationen und dissoziative Übergänge können so zugleich genau und vorsichtig exploriert und damit u.a. die Kontrolle über den Wechsel von dissoziativen Anteilen gefördert werden.
- ✓ Die Technik ermöglicht viel Kontrolle.

Grenzen des eigenen Raums

- um sich herum in alle Richtungen mit undurchdringlichen „Neins“ pflastern
- diese mit energischen abweisenden Handbewegungen „festklopfen“
- oder etwa mit nach außen grimmig fauchenden Drachen ausrüsten.

Schützender Raum aus Licht

- imaginieren, z.B. in ein Licht- Ei oder eine Licht- Kugel
- bei Bedarf mit starken Außenwänden verstärken, an denen alles abprallt
 - die nur mit ausdrücklicher Erlaubnis der Klient*innen nur Gutes durchlassen

Schutzmantel

- Imagination eines Schutzmantels aus Ruhe und Licht, der als Schutzraum wirkt

Imaginative (Glas-) Wand

- Abstand erreichen
 - eingebaute Schleusen oder Filter,
 - durch die nur sehr genau dosiert (etwa jeweils 2%) oder nur ausgewählte Gefühle zugelassen werden

Wut- oder Krafträume

- bei Klient*innen mit schwer kontrollierbaren aggressiven Affekten und Impulsen
- imaginatives nichtzerstörerisches Zulassen und Umwandeln heftiger Wut
 - auch von Täterintrojekten/ anscheinend destruktiven Anteilen
- in diesem Raum kann die heftige Wut imaginativ auf konstruktive Weise ausagiert werden
z.B durch Holzhacken, Joggen
 - geplant und zeitlich begrenzt - z.B. kann ein Wächter dazu bis zehn zählen
- Rückkehr aus dem Raum erfolgt dann durch eine Schleuse
 - die restliche Wut wird neutralisiert nur sozial verträgliche und nützliche Gefühle werden mit hinausgelassen

Distanzierende Techniken

- verhaltenstherapeutische Gedankenstopptechnik
- verhaltenstherapeutische Zähltechniken
- gezielte Umfokussierung der Aufmerksamkeit
- Vogelperspektive einnehmen

imaginative Schutzräume

- dissoziative Klient*innen
 - für gefährdete oder unkontrolliert aggressive Anteile sinnvoll
 - weit getrennt von verletzten Anteilen

Um erstmals vorsichtig etwas Kontakt zu dissoziiertem Anteil zu wagen, können Klient*innen einen **Kundschafter aussenden**, der (immer wieder nur ein wenig) in fremdem Land erkundet und die Informationen zurückbringt.

Ziel der Sicherheit, Selbstberuhigung und Selbstfürsorge

Wohlfühl- oder Geborgenheitsort, auch „sicherer Ort“

- Erleben von Geborgenheit an einem imaginierten oder realen Ort
- Imagination kann frei phantasiert oder ideal umgestaltet werden
- Verschiedene Anteile und Altersstufen können verschiedene Wohlfühlorte brauchen
- Phantasie ist grenzenlos
 - unter Wasser, auf eigenen Stern leben, auf einer Wolke, einer schwebenden Melodie, unter einer Baumwurzel, in einer Muschel am Meeresgrund oder in einer eigenen Oase in der Wüste. Dort kann man von zehn Zwergen oder einem Gourmetkoch verwöhnt werden o.ä.
- Ort kann nach Erfordernissen und Bedürfnissen beliebig aus- und umgestaltet werden
- auch mit Plätzen für die jüngeren Ego-States
 - die dort von Helferwesen wie mütterlichen Tieren liebevoll versorgt werden
 - Zunächst sollte der Ort ermöglichen, dass man sich dort allein und damit unabhängig von anderen gut aufgehoben fühlen kann.
- er sollte sichere Grenzen haben
 - natürlich oder gebaute, Blumenhecken, Wälle, Wassergräben, Elektrozäune, undurchdringliche Glaskuppeln oder Laserwände.
 - Der imaginative Ort wirkt nicht allein durch die visuelle Vorstellung, sondern besonders durch die Körperresonanz: „Wo im Körper spürt die Klientin jetzt, dass sie sich dort geborgen/ sicher fühlt?“ Der „sicherste Ort“ ist oft die aktuelle beratende/ therapeutisch Beziehung und Situation, und das häufige Pendeln der inneren Wahrnehmung zu dieser Ressource.

Der imaginative Ort

- wirkt nicht allein durch die visuelle Vorstellung
- wirkt besonders durch die Körperresonanz
 - „Wo im Körper spürt Klient*in jetzt, dass sie sich dort geborgen/ sicher fühlt?“
- Der „sicherste Ort“ ist oft die aktuelle beratende/begleitende/therapeutische Beziehung und Situation, und das häufige Pendeln der inneren Wahrnehmung zu dieser Ressource.

Sicherer Ort bei dissoziativen Patienten

- Ergänzung für dissoziative Patienten
 - dissoziierte Anteile, die noch Angst voneinander haben, sollten sich in getrennten inneren sicheren Orten zurückziehen können
 - Anteile können zunächst weit entfernt voneinander per E-Mail, Telefon oder Boten ersten Kontakt und Austausch miteinander wagen

Ideale innere Helferwesen

- frei erfunden oder Gestalten
 - aus Mythen, Romanen, Kinderbücher, Helden wie Harry Potter, Riesen, Zauberer, Schutzengel, riesige Erzengel, eine Erdgöttin, eine weise Alte etc. sein
 - auch Tiere, Bäume, Sterne etc., die natürlich sprechen können
- Helfer können individuell und Bedarfsgerecht mit Fähigkeiten ausgestattet sein
 - z.B. eine natur- und instinktverbundene Amme für das Baby, ein liebevoller Heidi-Großvater, Krafttiere wie Löwen und Elefanten, Eulen für Mut, Stärke, Weisheit
- Innere Helfer können als gute innere Objekte und zugleich Selbstanteile auch die enorme Nähe- und Verlustangst „abpuffern“
- sind jederzeit zuverlässig da, nur gut und vertrauenswürdig



Übung zum inneren, sicherer Ort - Selbsterfahrung

Ablauf:

- 2(-3) Personen
- Durchführung: Als Berater*in sein
Gegenüber anleiten einen inneren, sicheren
Ort zu gestalten (z.B. Phantasiereise).
- So viele Durchgänge bis jede*r einmal
angeleitet hat.
- Reflexion in Gruppe
- Zeit: 30 Min.



„sichere Tätigkeit“

- kann als Ressourcenzustand eine gute Alternative sein, wenn der „sichere Ort“ stets bedroht erlebt wird oder Klient*in sich mit dem visuellen Imaginieren schwertun
- beliebige Tätigkeit, die Klient*in gut kann sich wohl fühlt
 - kochen, angeln oder Gartenarbeit usw.
- Zustand kann dann beliebig auf allen Sinneskanälen wieder gespürt werden

Innerer Garten

- zum Auftanken in wunderschöner Natur
- beliebte Übung ohne „Nebenwirkungen“
 - der Garten kann beliebig klein oder groß sein, mit einem Zaun oder einer Hecke als Grenze geschützt, Büsche, Bäume und Blumen oder Gemüse können wie von Zauberhand sofort wunschgerecht wachsen oder blühen. Vielleicht gibt es einen Komposthaufen zur Entsorgung und Umwandlung von Altem in nützliches Neues, eine Obstwiese, einen Bach oder Teich, eine Sitzecke, eine Hängematte, in der man ausruhen kann, Tiere. Und nur gute Wesen und geladene Gäste dürfen hinein.

Baum-Übung

- Erleben von
 - Stärke, Wachstum, Würde, Erdung, Eingebunden- und Genährt
- am besten in der Anleitung einen „gesunden starken Baum“ vorgeben
- manche Klient*innen erleben das Verwurzelt- sein als bedrohlich
 - dann kann der Baum natürlich auch gehen können
- Klient*in kann vorübergehend selbst zum Baum werden
 - sich vorstellen, als Baum aus der Erde und von Himmel und Licht Nahrung zu bekommen und zu wachsen

imaginatives Reinigungsbad

- kann wahlweise innen & außen erfrischen, kühlen - wärmen, beleben - beruhigen

Lichtstromübung

- wirkt bei Körpersymptomen lösend
 - heilsames Licht in selbst gewählter Farbe und Temperatur strömt aus einer unerschöpflichen Quelle, z.B. durch den Schädel in und um den Körper
 - löst körperliche Spannungszustände und Schmerzen
 - die durch eine Form und Farbe symbolisiert werden können
 - mit jedem Ausatmen kann alles, was nicht mehr gebraucht wird, durch die Fußsohlen in den Erdboden oder in den Strom der Zeit abgegeben werden

innerer Notfallkoffer

- wird ganz individuell mit vielerlei Hilfen ausgestattet
 - Aroma Öl, Musik-CDs, Fotos, Igel Ball, Cool-Pack, Imaginationsübungen, Steinen, hilfreichen Texten etc.

Innere Ressourcenteam

- besteht aus ressourcenreichen jüngeren und alten weisen Ich-Zuständen
- ergänzt wiederum durch andere Helferwesen wie etwa Krafttiere, bewunderte reale Gestalten oder Romanfiguren
- bei guter Kooperation der Anteile
 - ist eine Kombination zur Erarbeitung spezieller Ziele & maßgeschneiderter Lösungen möglich
- so werden zugleich Regeln von gegenseitiger Rücksichtnahme und Unterstützung eingeübt

Inneres Notfallteam

- zur Versorgung verletzter jüngerer Ich-Zustände in Not
- kann aus eigenen starken Anteilen wie ältere Jugendliche, Beschützern, Wächtern, aber auch imaginativen Helferwesen und Tieren bestehen

imaginativer inneren Arbeitsraum

- tägliche Teamkonferenzen
 - mit jüngeren Ego-States und z.B. einem alten weisen Ich-Anteil
 - Klient*innen können deren spezielle Fähigkeiten nutzen und den Alltag koordinieren

Tagesrückblickrunde können die

- Ego-States tauschen sich aus, was jeder heute positiv erlebte
- stärkt die positive Selbstwahrnehmung und den Gegenwartsbezug

Merke

Wenn Techniken etabliert sind, fördern sie Ressourcen, Resilienz und Verstärkung positiver Glaubenssätze!

Hindernisse, die Techniken zur Selbsthilfe zu nutzen

- Oft bedarf es nur einer Erklärung, **wozu die Übung gut sein kann** und was sie bei anderen bewirkte, um Motivation, Neugier und Hoffnung zu wecken.
- Oder der Erklärung, dass wir mit der imaginativen Arbeit und dem Üben einen **wichtigen Hebel der Selbstheilung** in der eigenen Hand haben, statt abhängig zu sein.
- Bei Hinwendung zu **imaginativen Vorstellungen** kann jedoch **Angst vor Überflutung mit belastenden Bildern oder Gefühlen aufsteigen**.
- **mitunter sogar einen dissoziativen Zustand auslösen**.
 - Dann ist erneut Psychoedukation und Üben erforderlich, um ansteigenden Stress rechtzeitig wahrzunehmen und sich durch Distanzierung und Reorientierung ins Toleranzfenster zurückholen zu können.

Hartnäckigere Hindernisse

- **ein inneres Verbot** der Selbstfürsorge
 - aufgrund verinnerlichter negativer Botschaften und Erwartungen der frühen Bezugspersonen lassen die Stabilisierungsangebote scheitern
 - „anscheinend feindliche Introjekte“ verhindern es, es sich besser gehen zu lassen, sabotieren oder strafen
 - **Dann ist direkte Arbeit mit diesem Ego-States erforderlich!**

Loyalitätskonflikte

- z.B. Verbundenheit des Kindes mit der leidenden Mutter
 - verhindern, sich von Leiden zu lösen

Ausgeprägte regressive Tendenzen oder mangelndes Reflexionsvermögen und Mentalisierungsdefizite

- bewirken, dass Klient*innen nicht einsehen warum sie sich selbst bemühen sollen, damit es ihnen besser geht

Wenn Imaginationen durch Dissoziationen oder Flashbacks gestört und deshalb gemieden werden

- hilft Reorientierung
- nur über Imagination **zu sprechen** und nachzudenken (2. Realität)
 - erlaubt mehr Kontrolle
 - „Angenommen, Sie hätten einen Wohlfühlort, wie könnte der ausschauen?“

Für Klienten, die sich mit dem Imaginieren schwer tun:

- **Kreative Gestaltungsmöglichkeiten**

- symbolische Gestaltung des Tresors oder Wohlfühlorts aus Naturmaterialien, Ton oder Pappmaschee
 - malen einer Collage der inneren Landschaft/ Anteile
 - Figürchen aufstellen
 - bewusst Blumen pflegen
 - Fotos von Vorbildern für wichtige Fähigkeiten aufhängen
 - bewusst in der Natur einen Baum aussuchen, sich anlehnen und seine Stärke spüren, die Blätter im Wind säuseln hören und erleben, wie leicht sie loslassen und sich dem Wandel anvertrauen können
- Der kreativen Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, auch bezüglich der Entwicklung eigener „maßgeschneiderter“ Übungen.

konkrete Schritte der Umsetzung im Alltag

Nach jeder Beratungssitzung sollte geplant werden

- „Wie wird es sich auswirken, wenn Sie ihre jüngeren Ichs gut versorgt wissen und (z.B.) morgen als Erwachsene in der Gruppe sitzen und jemand sie etwas fragt? Was wird konkret anders sein? Was werden konkret handelnd anders machen?“

Aktive Selbsthilfe

- ermöglicht das Leben von Selbstwirksamkeit
- verbessert das Selbstwertgefühl
- befreit allmählich aus der Opferrolle
- stetiges verankern von Ressourcen durch Worte, Gesten, Körperhaltung
 - die Haltung einer Erinnerung einnehmen z.B. Stolz oder Mut
 - sind dann sie leichter abrufbar

Rekonsolidierung

Erinnerungen sind nicht statisch abgespeichert – sie können sich verändern, wenn sie erneut aktiviert werden.

- Erinnerung wird beim Abrufen formbar
- neue emotionale Information kann integriert werden
- Voraussetzung: Sicherheit & Regulation
- Ziel: weniger emotionale Überwältigung
- Stabilisierung = Grundlage für Rekonsolidierung

Die Vergangenheit ändert sich nicht – aber die emotionale Gegenwart der Erinnerung kann sich verändern.

Stabilisierung durch Rekonsolidierung

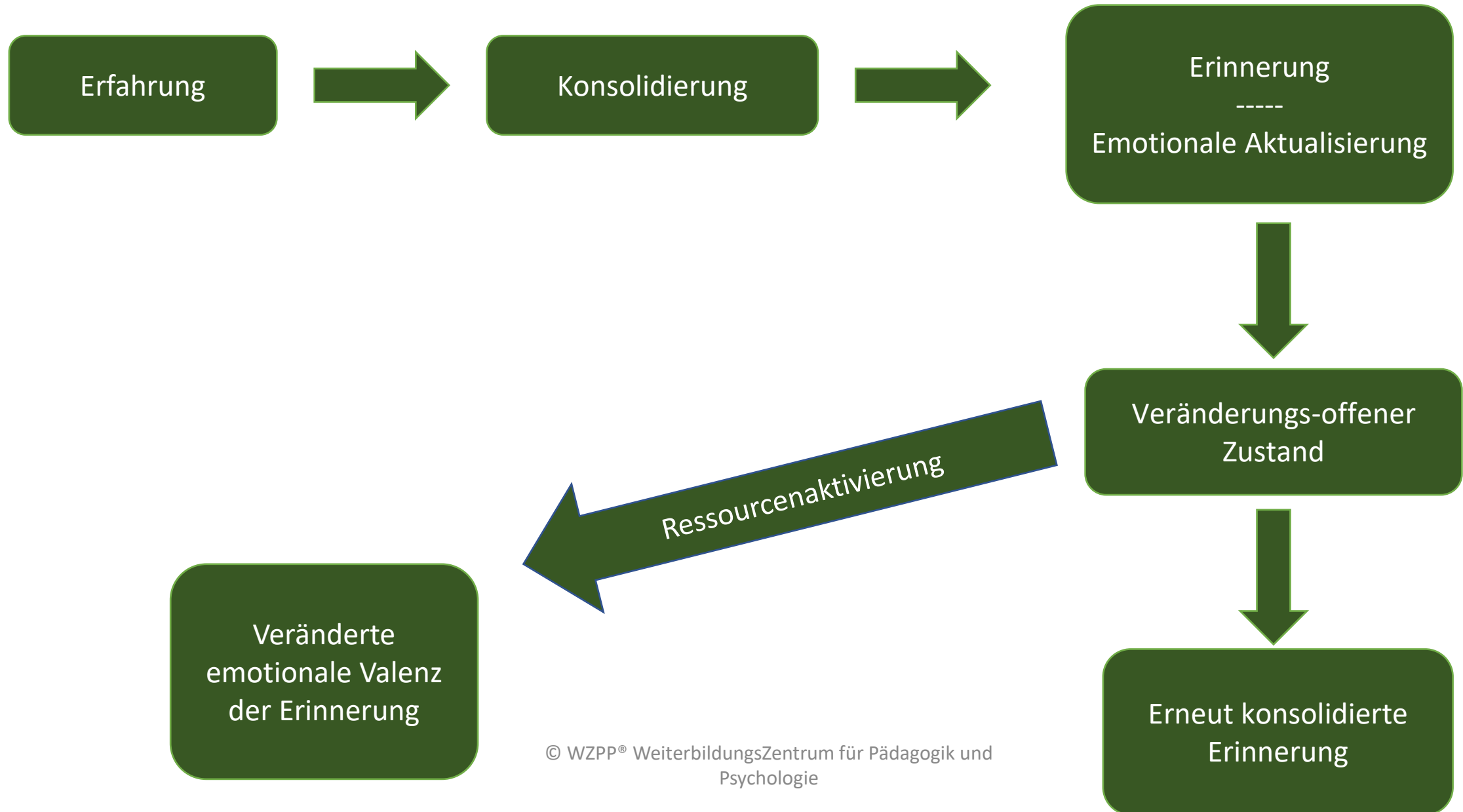
- Konsistenztheorie
 - die den Problemen zu Grunde liegenden neuronalen Erregungsmuster müssen aktiviert sein
 - dann können sie mit neuen Erfahrungen überschrieben werden (**Rekonsolidierungs-Hypothese**)
- Aktivierung der Erregungsmuster geht mit aversiven Emotionen einher
 - deshalb wird sie tendenziell vermieden
- allein die prozessuale Aktivierung der Probleme
 - führt nicht zu korrigierenden Erfahrungen
 - wird eher als unangenehm und verschlimmernd erlebt
- nur in der Verbindung mit der **gleichzeitigen Aktivierung positiver Ressourcen** einer Person
 - wird ein neuer Kontext für die aktivierten Probleme geschaffen, der zur Hinwendung und aktiven Auseinandersetzung mit ihnen motiviert
 - **durch Überschreiben der alten Erregungsmuster mit korrigierenden Erfahrungen** ermöglicht

positiven Erregungsmuster

- dienen als Gegengewicht zu den Problemen
- müssen als Potential bereits vorhanden sein
 - Ressourcen einer Person
 - die für den Veränderungsprozess genutzt werden können
- mit dieser Ressourcenaktivierung entwickelt sich ein Gegengewicht zur Problemaktivierung.

Die Ressource muss um als Gegengewicht gelten zu können das gegenteilige Gefühl beinhalten (**miss-match-Theorie**).

Grawes These: Wenn es in einer Therapiesitzung zu Problemaktualisierungen kommt, die mit starken negativen oder aversiven Gefühlen und Körperempfindungen verbunden sind, dann wird es nur dann zu einem produktiven Sitzungsergebnis kommen, wenn gleichzeitig mit den Problemen in starkem Ausmaß auch Ressourcen der Klient*innen aktiviert sind/ werden.



Trauma-Thema (Erschütterung Selbst-/ Weltbild)	Verletztes basales Bedürfnis	Ressourcen-Thema
Bedrohung	Sicherheit	Schutzpersonen, Handeln können, Überwindung der Lähmung
Hilflosigkeit, Ohnmacht, Kontrollverlust	Kontrolle, Wahlmöglichkeit	Selbstwirksamkeit, Hilfe durch andere
Schuld, Scham	Selbstakzeptanz	Klärung der Verantwortung, Autonomie
Selbstabwertung, Selbstkritik	Selbstakzeptanz	Mitgefühl, Selbstfürsorge, Selbstannahme

Modell der Selbstheilungskräfte (Plassmann, 2006)

- **Modell der Selbstheilungskräfte**

- nicht die Methode heilt, nicht die Therapeut*in heilt
- **Klient*in heilt sich selber**
 - Voraussetzung sind bestimmte ressourcenvolle Bedingungen

- **Therapeutischer Rahmen:**

- pendeln zwischen Belastungsmateriel (-) und Ressourcen(+)

Ressourcenorientierte Arbeit und Resilienz

- Wichtig ist
 - differenzierter, „passgenauer“, ziel- und lösungsorientierter Einsatz von Ressourcen in Traumaberatung/-therapie
 - Welche Fertigkeiten bräuchte Klient*in zur Bewältigung des spezifischen Problems?
 - Was war in Bezug auf das Problem bereits früher einmal hilfreich?
 - **Wiederaktivierung und der Ausbau aller individuellen Ressourcen**
 - aus allen Lebensphasen und Lebensbereichen der Klient*in sind wichtig
 - Ressourcenlandkarte

Die besondere Bedeutung einer konsequenten Ressourcenorientierung in Traumaberatung, -therapie und –pädagogik ergibt sich u.a. aus folgenden Faktoren:

- **Komplex traumatisierte Menschen**
 - Erlebten wenig fördernde oder massiv schädigende frühe Bindungsbeziehungen und Umgebungen
 - dadurch **nur unzureichend Ressourcen entwickeln**
 - soziale Kompetenzen, Beziehungsfähigkeit, Möglichkeiten der Selbst- und Affektregulation und Selbstfürsorge
- **Blick auf eigene Fähigkeiten**
 - ist durch traumabedingte **negative Überzeugungen** verstellt
 - die Selbstwahrnehmung nur negativ gefärbt
- **Triggerung impliziter Traumanetzwerke**
 - landen die Klienten „im alten Film“ und im Wiedererleben
 - sind abgeschnitten von ihren (auch den sonst verfügbaren) Ressourcennetzwerken

Es gilt also!!!

- **konsequent alle Fähigkeiten aufzuspüren**
- **Verschüttete Ressourcen aufdecken**
- **wieder nutzbar machen**

So kann eine schwierige Situation imaginiert werden, während der Klient zugleich mit seinen Fähigkeiten im Kontakt bleibt, gewissermaßen mit dem Ressourcenbein in der Gegenwart, was für schonende Traumintegration nutzbar ist.

Weitere lösungsorientierte Möglichkeiten

- Zukunftsprojektion mit situationsspezifischen Ressourcen imaginativ in eine zu erwartende Problemsituation zu transferieren und diese zu verändern
- Screen-Technik, imaginatives Ressourcenteam, Ressourcenprotokoll

Resilienz

Pathogenese

- lange beschäftigte sich die medizinische und psychologische Forschung damit, was Menschen krank macht
- die psychotherapeutischen Ausbildungen waren vielfach defizitorientiert
- **Positive Psychologie, Salutogenese und Resilienzforschung** beschäftigen sich damit, was Menschen seelisch gesund hält, auch wenn sie schwere Schicksalsschläge erleiden.
 - was half den Personen, die an seelischen Belastungen nicht zerbrachen?
 - sogar noch daran wachsen konnten?
 - Was überhaupt verhilft Menschen zu einem glücklichen und zufriedenen Leben?
- **Resilienz**
 - die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen und Krisen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen
 - wie schwere Krankheiten, Verlust nahestehender Personen oder andere Traumata
 - Stärke oder psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen- auch unabhängig von Krisen
 - „biegen statt brechen“

Resilienz ist nicht nur angeboren, sondern erlernbar, ... und zwar in jedem Lebensalter!

- **Förderung von Resilienz ist primäre Prävention**
 - Kinder frühestmöglich für Stress- und Problemsituationen zu stärken kann verhindern, dass
 - unangemessenen Bewältigungsstrategien entwickelt und „gelernt“ werden.
 - diese erschweren den Umgang mit Belastungen in späteren Entwicklungsabschnitten.

Ressourcenorientierung ist Resilienzförderung!

Was ist Resilienz?

- resiliente Personen
 - haben ein realistisches Bild von ihren Fähigkeiten
 - sind überzeugt, dass sie über ihr eigenes Schicksal bestimmen (Kontrollüberzeugung),
 - sie vertrauen nicht auf Glück oder Zufall, sondern nehmen die Dinge selbst in die Hand
 - entwickeln realistische Ziele und eine Langzeitperspektive
 - ergreifen sich bietende Möglichkeiten, nutzen soziale Kontakte, verlassen so die Opferrolle
- „Positive Psychologie“
 - meinen positive Gefühle und Charaktereigenschaften, Stärken und Tugenden
 - innerseelische Widerstandskräfte bei der Verarbeitung schlimmer Lebenserfahrungen
 - helfen und tragen zum Glücklich- sein bei
- **Als besonders hilfreiche Faktoren für die Bewältigung schwieriger und traumatischer Ereignisse erwiesen sich**
 - Hoffnung und Zuversicht, Vertrauen, Kreativität, Humor, Selbständigkeit, Selbstwirksamkeit, Mut, Einsicht, Glaube, Spiritualität, Phantasie, Entschlossenheit u.a.

Salutogenese / Kohärenz

Salutogenese (Antonovsky, 1997)

- „Entstehung von Gesundheit“
- Was hält Menschen trotz vieler potenziell gesundheitsgefährdender Einflüsse gesund?

Kohärenzgefühl

- zentral für die Frage wie Gesundheit entsteht ist Kohärenz
- Kohärenz („Sinn für Zusammenhalt“)
 - Gefühl von Verstehbarkeit der Zusammenhänge des Lebens
 - Überzeugung, das Leben gestalten und bewältigen zu können genügend Stärken zu haben, Situationen richtig einordnen zu können und nicht die Kontrolle zu verlieren
 - Vertrauen, dass die Welt und man selbst „zusammenhalten“ wird und alles gut ausgeht
 - Glaube, dass das Leben einen Sinn und eine Bedeutung hat

Die autobiographischen Berichte einiger Überlebender aus Konzentrationslagern des Nazi-Regimes sind eindrucksvolle Beispiele dafür, wie hilfreich eine den Kohärenzprinzipien entsprechende aktive Haltung für die Bewältigung des Grauens war. (Frankl, 1973).

Gesundheitsförderung meint

- alle präventiven und stabilisierenden Maßnahmen
- Förderung aller Ressourcen bedeuten Gesundheitsförderung
- auch im (trauma-) pädagogischen Alltag

Resilienz

- hat große Bedeutung für die (trauma-) pädagogische Praxis
- Resilienzförderung auf individueller Ebene direkt beim Kind wirkt
 - präventiv da es für den Umgang mit Belastungen stärkt
- Resilienz hilft wichtige Lebenskompetenzen zu lernen
 - Problemlösefertigkeiten, Eigenaktivität und persönliche Verantwortungsübernahme, Selbstwirksamkeit, Stärkung des Selbstwertgefühls, Förderung von sozialen Kompetenzen und Stärkung von sozialen Beziehungen, Förderung von effektiven Stressbewältigungsstrategien wie z.B. die Fähigkeit, Unterstützung zu mobilisieren oder sich zu entspannen

Resilienz

Förderung der Resilienz

- geschieht auf der Beziehungsebene
 - Über hohe Erziehungsqualität
 - Über hohe Interaktionsqualität
 - Über Stärkung der Eltern in Erziehungskompetenzen

(Wustmann, 2005)

Selbsterfahrung – Ressourcen-Schatzkiste

Ablauf der Übung:

1. Bildet Gruppen von 3 Personen
2. Eine Person versetzt sich die die beratende Rolle, die andere nimmt die Rolle der Klient*in ein. Die dritte Person ist Beobachter*in. Beratende Person leitet die andere Person an die eigenen Ressourcen zu explorieren. (Ihr dürft kreativ werden: malen, tanzen, schreiben, ...).
3. Macht drei Durchgänge, mind. 20 Min. (Jede*r 1x jede Rolle!)
4. Reflektiert nach jedem Durchgang:
 1. Wie war die Übung für Klienten-Rolle?
 2. Rückmeldung von Beobachter*in an Berater ressourcenorientiert!



Selbsterfahrung – Screentechnik zum Ressourcenaufbau

- Stellen Sie sich ein positives Ereignis vor, das sie vertiefen möchten
- Schätzen Sie auf einer Skala von 0 bis 10 ein, wie glücklich Sie diese Erinnerung macht (0 bedeutet neutral, 10 höchstes Glücksgefühl)
- Fällt Ihnen dazu ein Satz ein, der das Glücksgefühl beschreibt? Er sollte mit „Ich bin...“ beginnen
- Stellen Sie sich vor, dass Sie das Ereignis wie ein Film auf dem Bildschirm betrachten
- Sie haben eine Fernbedienung, die Ihnen ermöglicht, das Bild, den Ton etc. zu verändern. Was könnten Sie alles damit machen? Spielen Sie einmal mit den Möglichkeiten.
- Erzählen Sie mir bitte die Geschichte einmal in der dritten Person, während Sie den Film betrachten. Sie können dabei die Fernbedienung benutzen
- Die Beraterin achtet darauf, dass alle Bereiche nach dem BASK-Modell (Bilder, Kognitionen, Emotionen, Körpergefühl) benannt werden, und fragt ggf. nach
- Wie glücklich macht Sie diese Erinnerung jetzt auf einer Skala von 0 bis 10?
- Wo im Körper fühlen Sie das Wohlempfinden?
- Imaginativ-hypnotherapeutisch Verankerung des schönsten Moments mittels eines Bildes/ einer Überschrift/ einer positiven Kognition
- Werten Sie gemeinsam die Erfahrungen aus

Danke

... für eure
Aufmerksamkeit!



*The
End*