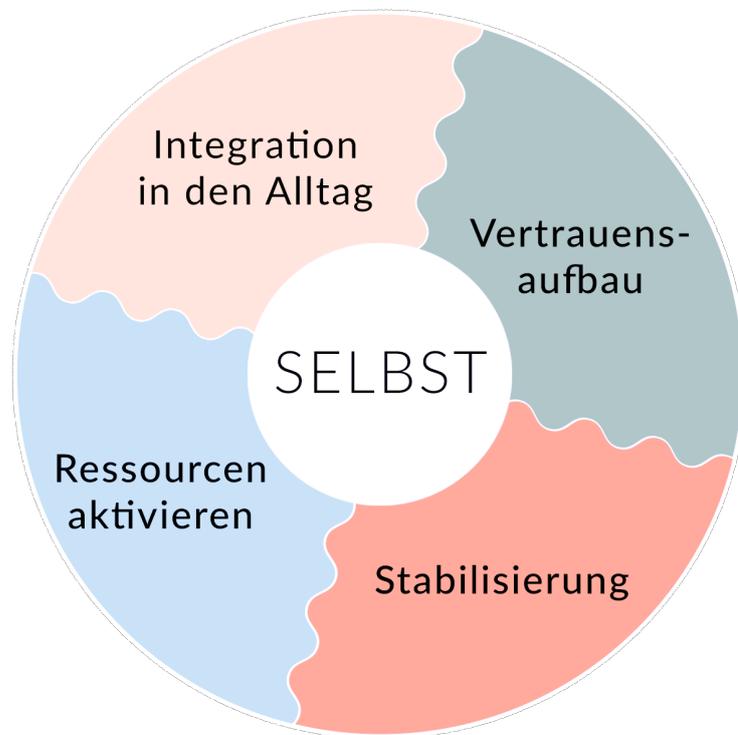


Handout

Traumasesensible Arbeit



Kreislauf der Traumapädagogik

Traumafensible Arbeit basiert auf der Traumapädagogik, die eine positive Grundhaltung zu Menschen und ihrer Entwicklung hat, und sich leicht in jede pädagogische Arbeit integrieren lässt. Vieles davon ist sicherlich schon Teil des pädagogischen Alltags in den meisten Einrichtungen.

Traumapädagogik:

- fördert das Erleben von mehr Sicherheit und ein Vertrauensaufbau in andere Menschen;
- bietet Wege zur Stabilisierung und Ressourcenaktivierung;
- schafft Bewusstsein für die Bedürfnisse von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und wie diese konstruktiv erfüllt werden können;
- sensibilisiert für psychische Belastungen;
- entlastet die Arbeit von Teams.

Sie ist also für alle gut geeignet, nicht nur für Menschen, die traumatische Erlebnisse hatten.

Die Grundhaltung der Traumapädagogik:

- **Annahme des Guten Grundes** – Alles, was ein Mensch zeigt, ergibt einen Sinn aus der eigenen Lebensgeschichte heraus !
- **Wertschätzung** – „Du bist wertvoll als Mensch! Wir freuen uns, dass du da bist!“
- **Partizipation** – „Ich traue dir einiges zu und überfordere dich nicht!“ Dadurch erleben Menschen:
 - Autonomie – Ich kann etwas entscheiden
 - Kompetenz – Ich kann etwas bewirken
 - Zugehörigkeit – Ich gehöre dazu und werde wertgeschätzt
- **Bindungspädagogik** – Sensibilität für Beziehungsgestaltung und Verlässlichkeit
- **Ent-Ängstigung** – Sicherheit bieten
- **Transparenz** – Recht auf Klarheit und Verstehen
- **Spaß und Freude** hilft, Belastungen auszugleichen
- **Haltgebende Strukturen** – Transparenz über Regeln und Verhalten → Keine Bestrafung sondern vorhersehbare Konsequenzen, die vorher besprochen und verstanden worden sind
- **Förderung der Eigenverantwortung**

(Quelle der Grundhaltung: Fachverband Traumapädagogik – Standards zur traumapädagogischen Arbeit in stationären Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe. <https://fachverband-traumapaedagogik.org/standards.html>)

Kreislauf der Traumapädagogik

Der Kreislauf im Diagramm auf dem Deckblatt beschreibt die Phasen der traumabezogenen Arbeit, die wiederholt durchlaufen werden, je nach Situation und Thema. Diese 4 Schwerpunkte können in jeder Situation (pädagogischer Alltag, Beratung, Begleitung) eingebracht werden:

1. Vertrauensaufbau und Orientierung durch: Angenehme Atmosphäre schaffen; wohlwollenden, unterstützenden Umgang; Transparenz zur Arbeitsweise, Aktivitäten und Zeitrahmen; Ausrichtung auf positive Ziele; Klarheit in eigener Rolle und Auftrag; dialogische Gestaltung der Beziehung im Austausch; möglichst viel Freiwilligkeit und Kontrolle bei Betroffenen (s.u. Trauma KIT).

2. Stabilisierung durch: Klarheit; Zuverlässigkeit; ruhige Atmosphäre mit Zeit und Raum für Betroffene; Interesse und Offenheit; Ent-Ängstigung; Methoden der Stabilisierung (s.u.).

3. Ressourcenaktivierung durch: Persönliche und strukturelle Ressourcen und Kompetenzen entdecken, stärken, ausweiten; auf das Positive und Hilfreiche in der jetzigen Situation blicken, auch bei den realistischen Herausforderungen; Wiederholung von Übungen und Aktivitäten, die stärken.

4. Integration in den Alltag durch: Einfache Umsetzung und Abläufe, die nachvollziehbar sind und für Betroffene Sinn machen; gemeinsam nächste Schritte entwickeln; Alltag mit viel Positivem gestalten, immer und immer wieder.

Beispiele

1. Vertrauensaufbau und Orientierung

Raumgestaltung: Die Umgebung und Atmosphäre signalisieren sehr viel an die Menschen, die den Raum betreten. Ist klar, was wo geschieht und wer verantwortlich ist? Sind wichtige Informationen stets sichtbar und visualisiert (z.B. Dienstpläne, Aktivitäten). Signalisiert der Raum Freundlichkeit, Offenheit, Interesse an der Vielfalt und das Positive im menschlichen Leben und der Erfüllung von Bedürfnissen?

Sprache: eine ruhige, klare und einfache Sprache hilft, um gut verstanden zu werden und das Vertrauen der Zuhörenden zu bekommen. Körpersprache unterstützt dies: freundlich, offen, interessiert.

2. Stabilisierung

Zuverlässigkeit: Wenn besser vorhersehbar ist was kommt, bietet dies mehr Sicherheit. Das bezieht sich auf Verhalten und Reaktionen der Pädagog*innen, der Umgang mit Fehlern und das authentische Interesse an positiver Entwicklung und einem konstruktiven Miteinander, auch der Mitarbeitenden untereinander.

Eine stabiler und vorhersehbarer Rhythmus in Aktivitäten (Abwechslung von Aktivität und Ruhe, Rituale) bilden einen bekannten Ablauf, der zuverlässig ist.

Pädagog*innen als stabile Bezugspersonen: Die persönliche professionelle Beziehung bietet wichtige Orientierungspunkte. Ein respektvoller, wohlwollender Umgang im Kontakt und auch eine positive Abgrenzung ist hilfreich für alle Beteiligten. Menschen fühlen sich angenommen und lernen durch solche Vorbilder, wie sie im Alltag kommunizieren können und wo Grenzen sind. D.h. auch, dass wir klar und deutlich intervenieren wenn Diskriminierung, Rassismus, Sexismus u.ä. zum Ausdruck kommen. So können wir für mehr Schutz und Sicherheit sorgen, sodass sich Menschen in der Lernatmosphäre so wohl wie möglich fühlen. Über die Zeit kann sich die Einrichtung immer mehr zu einem stabilen und positiven Ort für alle entwickeln.

Transparenz und Klarheit zum Sinn und Zweck: Was sind die Ziele des Kurses? Wie können diese gut erreicht werden? Werden Aufgaben und Arbeitsaufträge nachvollziehbar und leicht verständlich vermittelt? Wie ist der Zeitplan? Was und wie wird bewertet oder benotet? Welche Formen der Unterstützung gibt es?

Gestaltung der Lernsituation: Am Anfang eine Zielrichtung zu benennen, bietet Orientierung und Sicherheit für das, was erwünscht wird. Bilder, Visualisierungen, unterschiedliche Medien und Methoden bieten Klarheit und Abwechslung. Eine Zusammenfassung des Gemachten und Erreichten fokussiert Erfolgserlebnisse. Die praktische Nutzbarkeit erhöht die Motivation zur Anwendung im Alltag.

In mancher Pädagogik wird immer noch mit Druck und Angst gearbeitet. Diese sind wissenschaftlich nachgewiesen kontraproduktiv für das Lernen. Druck und Stress können negative Reaktionen

hervorrufen wie Ängste, Aggressionen, Desinteresse, innere Abkehr von der aktuellen Situation. Mit praktischen Bezügen, Freude am Zusammensein, Interesse an anderen und allgemeiner Positivität lernen Menschen am besten und stärken ihre eigenen Kräfte.

3. Ressourcenaktivierung

Entwicklung bedeutet die Erweiterung und Vertiefung von eigenen Stärken, Kompetenzen, Fähigkeiten. Dazu gehört auch, sich besser mitteilen und Grenzen setzen zu können. Mit Neugierde und Fantasie können Stärken und Ressourcen immer mehr entdeckt, reaktiviert und erweitert werden. Dadurch können Menschen auch ihre eigenen Veränderungen und Erfolge besser wahrnehmen und Freude daran empfinden.

4. Integration in den Alltag

Themen sind interessant und nachhaltig, wenn sie einen persönlichen Sinn für Einzelne und die Gruppe ergeben. Es ist hilfreich, immer wieder einen positiven Alltagsbezug herzustellen und Werte wie Solidarität, Gewaltfreiheit, gemeinsame Unterstützung und Wertschätzung, auch von Unterschieden, zu betonen. Diese können wichtige Werte und Erlebnisse für die Zukunft sein. Eine positive, stärkende Zukunftsausrichtung erlaubt Menschen, ihre Wünsche und Ziele immer mehr zu entdecken, zu formulieren und Schritte dahin zu entwickeln und zu gehen.

Vier Ebenen des Erlebens

Menschen erleben die Welt auf vier Ebenen: Körper, Gefühle/Beziehungen, Gedanken/innere Bilder, Weltbild/Sinnhaftigkeit. Wenn diese jeweils positiv ausgerichtet und miteinander im Einklang sind, fühlen wir uns wohler, stabiler und ausgeglichener. Die Ebenen erleben wir persönlich und in Gruppen, Teams und Organisationen. Sie helfen dabei, die Arbeit und Organisation positiv zu strukturieren. Dabei kommen das innere Erleben und die äußeren Strukturen, Anforderungen, Aufgaben zusammen.

Persönlich	Team, Organisation
Weltbild, Werte, Visionen, Lebenssinn, Spiritualität	Geteilte Werte, Visionen der Organisation, positiver Sinn der Zusammenarbeit, gemeinsame Ausrichtung
Gedanken, innere Bilder	Pläne, Ziele, Problemlösungen, positive Strukturen
Gefühle, Beziehungen	Stimmung miteinander, gegenseitige Unterstützung, Wertschätzung
Körperlich, physisch	Gemeinsam aktiv sein, Räume gestalten, sichtbare Veränderungen

Informationen zu Traumatisierung

Ein Psychotrauma ist eine seelische Verletzung, eine Wunde, die unsichtbar ist. Psychische Belastungen und Traumatisierung entstehen durch einmalige oder mehrfache Ereignisse, die:

- objektiv "mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß" (ICD-10) einhergehen oder "die tatsächlichen oder drohenden Tod, tatsächliche oder drohende ernsthafte Körperverletzung oder eine Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit von einem selbst oder Anderen" (DSM-IV) einschließen,
UND
- subjektiv "eine tiefe Verzweiflung hervorrufen" (ICD-10) beziehungsweise mit "starker Angst, Hilflosigkeit oder Grauen" erlebt wurden.

Durch plötzliche Auslöser (Trigger) können Rückerinnerungen an die traumatischen Ereignisse stattfinden, die im Hier und Jetzt wiedererlebt werden (Flashbacks). Die Vermeidung von Situationen, die an die Ereignisse erinnern könnten, Empfindungen erhöhter Bedrohung und innerer Übererregung (Hyperarousal) und Dissoziation (innere Abwesenheit vom Alltagsgeschehen) kommen hinzu.

Bei traumatischen Erlebnissen kommt es zu einer Überforderung des biologischen Stresssystems. Somit wirkt sich ein Trauma nicht nur seelisch, sondern auch körperlich aus. Die Überflutung des Gehirns und Körpers im Rahmen einer überwältigenden Stressreaktion behindert die angemessene Verarbeitung der Erlebnisse. Wenn Betroffene die Erfahrungen nicht integrieren und wieder Abstand von ihnen gewinnen können, kann es dazu kommen, dass der Körper auf einem erhöhten Stressniveau bleibt. Ängste, Aggressionen, Scham, Schuld und andere starke Gefühle sowie unkontrollierbare Verhaltensweisen können auftreten. Zudem können Gefühle der körperlichen Betäubung, emotionalen Stumpfheit und dauerhaften Freudlosigkeit vorkommen.

(Quelle und weitere Infos: www.degpt.de)

Psychotraumata werden nach den Umständen der Entstehung unterteilt in:

- Typ 1: einmalig, unvorhersehbar (z.B. Naturkatastrophen, Verkehrsunfälle, Verlust von Personen);
- Typ 2: wiederkehrend durch menschliche Handlungen (z.B. Gewalt, Folter, sexualisierte Gewalt, Kriegshandlungen).

Auswirkungen, die ein Leben lang andauern können:

- grundlegende Verunsicherungen im Leben;
- großes Misstrauen gegenüber Menschen;
- Schwierigkeiten, Nähe zu ertragen und zu leben;
- Schwierigkeiten im Sexualleben;
- ggf. Probleme, den eigenen Körper zu spüren, seine Signale wahrzunehmen und zu verstehen;
- wiederkehrende Schuld- und Schamgefühle und ungewollte Erinnerungen;
- innere und äußere Ruhelosigkeit;
- Selbstverletzungen, wiederholte Selbstbetäubung mit Alkohol oder Drogen;
- das Grundvertrauen in die eigene Lebens- und Beziehungsfähigkeit, und in die Sinnhaftigkeit im Leben können verloren gehen.

SYMPTOME = RESSOURCEN !!! Was von außen als ungewöhnliches Verhalten aussehen kann, erfüllt einen sinnhaften Zweck für die Person. Es ist eine Überlebensstrategie, die vielleicht nicht optimal, jedoch bisher hilfreich zum Umgang mit Belastungen war. Wertschätzend ist es, diese erst einmal anzunehmen und dann nach Alternativen zu suchen. Gleichzeitig ist es wichtig, Grenzen zu setzen wenn das Verhalten anderen schadet oder bedrohlich für das eigene Leben wird.

Stabilisierung

Grundlage der Arbeit mit belasteten Menschen ist die STABILISIERUNG, zu der ALLE im sozialen Umfeld beitragen können, mit Wohlwollen und Freude am Tun.

Stabilisierung geschieht auf 3 Ebenen, mit der Stärkung von positiven Erlebnissen:

- Körperlich
 - Herausfinden, was im Alltag gut tut → **mehr davon!**
 - Positives Erleben beim Wohnen, Essen, Bewegung, körperlicher Hygiene
- Sozial
 - Äußerliche Sicherheit, angenehmer Umgang mit anderen Menschen
 - Bestätigung durch Familie, Freunde, Betreuungsumfeld → **positive Beziehungen!**
- Psychisch
 - Ressourcen stärken, Angenehmes wiederholen, darauf achten was gut tut
 - Methoden, um unangenehme Zustände zu steuern, und sich davon zu distanzieren
 - Therapeutische Aufarbeitung in einem behutsamen, vertrauensvollen Setting

Das sogenannte „Trauma **K I T**“ hilft Betroffenen durch mehr **Kontrolle, Information, Transparenz.**

- Atmosphäre, bei dem sich die Menschen **wohlfühlen**, die sie selber mitbestimmen können.
- **Stopp-Zeichen** wenn jemand etwas zu viel wird. Das wird respektiert!
- Betroffene **können aber müssen nicht reden** (Selbstbestimmung wann, wo, mit wem).
- **Informationen** über Belastungen und Möglichkeiten damit umzugehen.
- **Transparenz** zur Schweigepflicht, zum Umgang mit allen Informationen, zu weiteren Schritten und Konsequenzen von Entscheidungen.

Orte und Situationen schaffen, bei denen sich Menschen **gut fühlen**, d.h.:

- Etwas Schönes erleben! Positive Stimmung schaffen. Ressourcen aufzeigen und die Stärken verstärken: Was kann die/derjenige gut? Was ist hilfreich? Wie kann dies auf andere Lebensbereiche ausgeweitet werden?
- Orte gestalten, in denen alle Sinne angesprochen werden (angenehme Atmosphäre);
- Sich von Mensch zu Mensch begegnen, nicht bemitleidend oder von oben herab;
- Menschen ernst nehmen, so wie sie sind: fragen, was gut tut, was jemand sich wünscht;
- Bewegung, Aktivität UND Entspannung, Ruhe, in Abwechslung miteinander;
- Ein stimmiger Abschluss/Abschied, um entspannter, lebendiger in den Alltag zu gehen.

Ressourcenübungen

Manchmal fällt es Menschen schwer, etwas Schönes und Positives in ihrem Leben zu finden. Sie sind dann eher auf Probleme und Schwierigkeiten fokussiert. Alle Menschen haben Fähigkeiten, Stärken, Erlebnisse, an denen sie sich freuen können. Dabei ist es wichtig, dass wir als Begleitpersonen selbst zuversichtlich, positiv bleiben, mit Freude und wenn passend, Humor.

In sich selbst gut zentriert zu sein, freundlich und zugewandt, können wir Mitgefühl haben, ohne in das Leiden anderer einzusteigen. Das eigene (Körper-)Gefühl und immer wieder in eine Außenwahrnehmung (Vogelperspektive) zu gehen, hilft als "innerer Kompass" für Entscheidungen und Aktivitäten, die anderen und einem selbst gut tun.

Mit positiven Erlebnissen im Hier und Jetzt, die sich gut anfühlen, werden Stärkung und mehr Handlungsräume geschaffen, die Menschen stabilisieren. Bei diesen Übungen geht es darum, das Positive im Leben mehr zu entdecken und zu verstärken, persönliche und Gruppen Ressourcen zu entdecken und weiter zu entwickeln. Wichtig ist, die Übungen zuerst selbst auszuprobieren und zu merken, wie sie für einen selbst sind. Nur die Übungen bei anderen anleiten, die wir selbst gut finden, sonst wird es unauthentisch.

Wasser trinken

Im Gehirn ist mehr Wasser als im restlichen Körper. Viel Wasser zu trinken ist also sehr gut für die Hirnfunktion und hilft auch bei körperlichen Beschwerden, z.B. Kopf- oder Bauchschmerzen. Anders als Tee, Säfte oder andere Getränke, reinigt Wasser auch besser den Körper. Empfohlen werden 2 Liter Wasser über den Tag verteilt (viel am Morgen) ebenso zu trinken bevor wir durstig werden. So bleibt der Körper fitter und auch das Gehirn leichter aktiver.

Hintergründe zu Atemübungen

Das autonome Nervensystem steuert alle Körperfunktionen wie Herzschlag, Verdauung, Körpertemperatur, Lidschlag, also alle automatisierten Körperfunktionen und auch die Atmung. Die Atmung ist allerdings die einfachste Körperfunktion, die bewusst steuerbar ist und dadurch Veränderungen im Nervensystem lenkbar sind. Über die Atmung beeinflussen wir die Nervensystem Sympathikus und Parasympathikus. Beide sind notwendig und sinnvoll

Parasympathikus: Ruhe, Verdauung, Erholung, Reduzierung des Herzschlags, Regeneration des Körpers, Förderung von psychischen Verarbeitungsprozessen

Sympathikus: Aktivität, Kampf oder Flucht. Bis zu 12x so viel Blut geht in die Muskeln und Lungen. Adrenalin steigt, Herzschlag steigt, die Sinne haben erhöhte Aktivität und Wachsamkeit.

Bei vielen Menschen ist der Sympathikus überaktiviert. Das zeigt sich in Stresssymptomen, z.B. unruhigen Schlaf, Verdauungsschwierigkeiten, Magenschmerzen, erhöhten Blutdruck, Kopfschmerzen.

Mit der Atmung werden direkt körperliche sowie emotionale und mentale Funktionsweisen angesprochen wie Herzschlag, Sauerstoffaufnahme, Verdauung, emotionale Stimmung, mentale Klarheit. Häufigeres Atemtraining führt zu längerfristigen Wirkungen.

Bauchatmung

Die Hände auf den Bauch legen, möglichst durch die Nase tief und entspannt in den Bauch atmen. Beim Einatmen dehnt sich der Bauch aus, beim Ausatmen entspannt sich der Bauch ein. Dabei beobachten, wie die Hände sich bewegen. Hintergrund: "In den Bauch" zu atmen, aktiviert das Zwerchfell, vergrößert das Lungenvolumen und aktiviert den Vagusnerv, der zur körperlichen und psychischen Beruhigung beiträgt (Parasympathikus).

Ausgleichsatmung

Diese kannst jederzeit gemacht werden. Sie wirkt ausgleichend, zentrierend, beruhigend und auch erfrischend und fördert die Konzentration.

Im gleichen Rhythmus durch die Nase ein und ausatmen. Beim Einatmen bis 4 zählen und beim Ausatmen ebenso bis 4 zählen. Dabei tiefer in den Bauch atmen.

Langes Ausatmen, auch mit Ton

Tief durch die Nase einatmen und dann mit langem Ausatmen durch den Mund Anspannungen loslassen. Das kann mit einem Ton beim Ausatmen verstärkt werden, wie ein Seufzen, ein langes Aaah und auch durch Arme und Hände nach unten fallen lassen.

Ujjayi-Atmung, Meeresrauschen

Die Aktivierung des Vagusnervs und damit Entspannung wird gestärkt wenn bei Atmen über die Stimmbänder ein sanftes Hauchen oder Meeresrauschen erzeugt wird. Das geht sowohl bei der Nasenatmung wie bei der Mundatmung.

Aktivierung des Vagusnervs durch Klopfen oder Reiben

Es gibt verschiedene Stellen am Körper, über die der Vagusnerv angesprochen werden kann. Mittig am Brustbein klopfen oder kreisend mit flacher Hand leicht massieren. Oder auf der linken Seite unter dem Schlüsselbein mit Finger oder flacher Hand sanft klopfen oder kreisen.

Einfaches Biofeedback mit Pulsoximeter

Ein Pulsoximeter am Finger misst den Herzschlag und Blutsauerstoff. Diese kleinen Geräte kosten zwischen 10-30 € und zeigen den Puls an. Durch Atem- oder andere Entspannungstechniken zeigt sich dann direkt, wie der Puls sinkt und der Körper sich beruhigt. Blutsauerstoff ist nicht so interessant, da die allermeisten Menschen genug Sauerstoff im Blut haben, über 90%. Das Gerät misst beides gleichzeitig.

Sonnenlicht

Draußen in der Sonne zu sein, hebt die Stimmung (nachweislich), erhöht Vitamin D und stärkt das Immunsystem. Jeden Tag 15 Minuten Sonne stärkt dauerhaft. Auch hinter einem Fenster gibt es einen positiven Effekt.

Auf einem Bein stehen

Alleine so eine einfache Bewegung aktiviert Körper und Gehirn und kann eine Beruhigung bewirken. Erst auf einem Bein, dann auf dem anderen. Dabei kann auch die gegenüberliegende Schulter oder das Ohr berührt werden.

Bilaterale Übungen und Musik

Abwechselnd links und rechts (bilateral) den Körper zu bewegen, aktiviert beide Gehirnhälften und fördert eine Beruhigung und Verarbeitung. Dies kann durch "Tapping", Schmetterling (links, rechts klopfen), Havening und auch **bilaterale Musik** aktiviert werden (im Internet zu finden). Gut sind auch Spazierengehen, Trommeln, Rhythmusübungen.

Über Kreuz

Mit der rechten Hand zum linken Knie, dabei das linke Bein heben, 10 Mal (entweder im Sitzen oder Stehen). Zum Beispiel mit der linken Hand ans rechte Ohrläppchen fassen, dann andersherum.

Dann die andere Seite. Über-Kreuz-Bewegungen aktivieren beide Gehirnhälften, bringen das Gehirn sozusagen mehr "in Fluss" und führen zur Beruhigung.

Eule: rechte Hand auf die linke Schulter, den Kopf nach links drehen. Kopf wieder in die Mitte, Hand wechseln (linke Hand auf rechte Schulter) und in die Richtung gucken, wo die Hand ist. Mehrmals wiederholen.

Handmassage

Zuerst die linke, dann die rechte Hand auf der Innenseite massieren: Handmitte, Handballen, Außenseite, Fingergelenke, Finger nacheinander, Daumen, Daumenballen. Zur direkten Entspannung, Punkt zwischen Daumen & Zeigefinger.

Für mehr Konzentration und Entspannung

Diese Sequenz ein paar Male zu wiederholen beruhigt und fördert die Konzentration. Im Stehen, den linken Fuß auf die rechte Seite vom rechten Fuß stellen. Dann beide Arme nach

vorne ausstrecken, Daumen nach unten. Den linken Arm über den rechten legen, mit den Handinnenseiten aneinander und die Finger in einander verschränken. Dann die Hände nach unten durch die Armschlaufe und hoch vor die Brust. 1-2 Minuten so bleiben und entspannt atmen. Dann die Arme runter und die Füße neben einander. Die Fingerkuppen aneinander legen und einige Sekunden halten. (Übung nach Brain Gym)

Wolkenrollen

Stehend, Füße schulterbreit, locker in den Knien, Oberkörper aufrecht. Hände vor dem Körper nach innen rotieren. Richtung wechseln, Kreise größer oder kleiner, schneller oder langsamer.

Qi Gong

Stehend, Füße schulterbreit, locker in den Knien, Oberkörper aufrecht. Ausgangspunkt: Hände unten zusammen vor dem Körper. Bewegungen werden mit Atmung koordiniert.

1. Einatmen: Hände langsam hoch bis ungefähr auf Schulterhöhe. Ausatmen: wieder runter
2. Einatmen: Hände hoch bis ungefähr auf Schulterhöhe. Ausatmen: Hände nach vorne und im großen Bogen nach unten zur Ausgangsposition.
3. Einatmen: Hände hoch bis über den Kopf hinaus. Ausatmen: Hände seitlich nach unten im großen Bogen bis zur Ausgangsposition.

Text zur Übung (wenn gewünscht, geht mit oder ohne):

1. Ich nehme die Kraft des Lebens in mir auf. Ich lasse meine Schwere , Lasten los.
2. Ich richte meinen Blick zum Horizont hinaus.
3. Und gestalte meinen Raum.

Humor und Leichtigkeit

Humor ist eine sehr wichtige Ressource im Umgang mit Belastungen. Auch traumatisierte Menschen finden bestimmte Sachen amüsierend, lustig, erheiternd. Auf dieser Ebene zu kommunizieren – mit etwas Leichtigkeit und Humor – schafft Distanz zu Belastungen, und bringt oftmals eine schöne Überraschung und mehr Positivität ins Hier und Jetzt.

Skala: SUD (Subjective Unit of Distress) – Skala von Stress

Eine Zahl von 0 bis 10 aussuchen, wie viel Stress du jetzt gerade fühlst. 0 ist ganz entspannt, 10 ist der höchste Stress, den du je erlebt hast. Frage: Was könnte dazu führen, dass die Zahl sich etwas verringert?

Skala: SUC (Subjective Unit of Comfort) – Skala des Wohlbefindens

Eine Zahl von 0 bis 10 aussuchen, wie du dich jetzt gerade fühlst. 0 ist ganz schlecht, 10 ist super toll. Frage: Was könnte dazu führen, dass die Zahl sich etwas erhöht?

5-4-3-2-1 Methode zur Re-Orientierung im Hier und Jetzt

(nach Yvonne Dolan)

Eine sehr einfache Übung, die helfen kann, wieder im Hier und Jetzt anzukommen, bei beginnender Panik, aus Gedankenschleifen herauszukommen und zur Beruhigung (z.B. vor dem Einschlafen). Es kann überall gemacht werden, alleine (innerlich) oder mit jemanden zusammen.

1. 5 Dinge oder Eindrücke benennen, die jetzt gerade gesehen werden (egal was, z.B. Zeiger einer Uhr, Boden, Bild, etwas draußen, ein Körperteil);
2. 5 Geräusche oder Eindrücke benennen, die jetzt gerade gehört werden (egal was, z.B. das Ticken einer Uhr, Straßengeräusche, Nachbarn, mein Herzschlag);

3. 5 Körperempfindungen benennen, die jetzt gerade gespürt werden (z.B. meinen Fuß auf dem Boden, meinen Hintern auf der Sitzfläche, ein Kribbeln in den Händen, meinen Magen knurren)
4. Dann 4 mal aus den 3 Bereichen Sachen benennen, dann 3 mal, 2 mal, 1 mal. Es ist vollkommen in Ordnung, Sachen zu wiederholen, oder sich mal zu erzählen, kein Problem. Versuche, bei der Reihenfolge zu bleiben.
→ Zur Krisenintervention, als Dissoziationsstopp oder bei Flashbacks finden manche Menschen es einfacher, diese Übung umgekehrt zu machen: 1-2-3-4-5 Dinge benennen

Schöne Aromen, Düfte: Können helfen, wieder im Hier-und-Jetzt anzukommen und sich im Alltag etwas Schönes zu gönnen.

Glückspерlen (auf schöne Kleinigkeiten achten) (nach Sabine Lehmann, FIFAP.de)

Grundlage hier ist, schöne Kleinigkeiten im Alltag zu bemerken und zu "registrieren". Zuerst werden schöne kleine Gegenstände gefunden / gesammelt / gekauft (Bohnen, Glasperlen, kleine Steine o.ä.). 5-10 Stück. Am Morgen werden sie alle in eine Hosentasche (oder Säckchen) getan. Bei jeder kleinen Freude, jedem schönen Erlebnis, Beobachtung, Gedanken, Gefühl, wechselt eine Glückspерle von einer Hosentasche in die andere (oder ins andere Säckchen). Am Abend werden die Glückspерlen gezählt und sich an die schönen Erlebnisse erinnert. Wenn Menschen dies regelmäßig machen, richtet es den Blick immer mehr auf das Positive im Leben, auch auf die Kleinigkeiten, die das Leben bereichern. So wird der Fokus immer mehr auf das Schöne gerichtet.

Dankbarkeit

1. Überlegen: "Was ist gut in meinem Leben?
Für welche großen und kleinen Dinge bin ich dankbar?"
2. Innere oder schriftliche Liste erstellen
3. Gefühle und Körperempfindungen dazu wahrnehmen. Verändert sich was?
4. Oft wiederholen und dabei Gedanken und Gefühle, Körperempfindungen wahrnehmen.

Dies kann dazu führen, dass mehr Positives im Leben geschätzt wird, egal woher es kommt. Es kann auch notiert werden, wofür jemand dankbar ist so gesammelt werden.

Ressourcen malen, kreativ gestalten, symbolisieren

Einen kreativen Ausdruck für Ressourcen zu finden, hilft diese auf emotionalen und unbewussten Ebenen besser zu verankern. Bilder, wie auch andere Symbole haben eine sehr individuelle Bedeutung, die sehr stärkend sein kann. Es können auch Objekte als Symbole gefunden und benutzt werden.

Schöne Erinnerung mit allen Sinnen erleben

Bei dieser Übung ist wichtig, stets im Hier und Jetzt präsent zu bleiben, d.h. nicht zu tief zu entspannen und auf keinen Fall "wegzudriften". Gut ist es, klar zu beobachten, was passiert, auf allen Sinnesebenen.

1. Denk an eine schönes Erlebnis / schöne Erinnerung, das/die nur gute Gefühle auslöst und nur schöne Inhalte hat. Es kann vor kurzem gewesen sein oder länger her.
2. Erinnere Schritt für Schritt mit allen Sinnen: Visuell → Was hast du gesehen? Auditiv → Welche schönen Klänge oder Töne gab es? Körpergefühl → Wie war die Temperatur (schön warm oder angenehm frisch)? Wo warst du, was hast du gemacht? → Gab es einen schönen Duft? → Hast du etwas gute gegessen?
3. Koste diese Erinnerung weiter mit allen Sinnen aus und verstärke sie weiter, sodass das innere Gefühl immer schöner wird und sich im Körper ausweitet, ausdehnt. Genieße es ausführlich und beende wann immer du möchtest.

4. Denke daran: Diese oder andere schöne Erinnerungen kannst du jederzeit wieder hierher holen kannst, ins Hier und Jetzt.

Lichtstrom-Übung (adaptiert nach Luise Reddemann)

Beobachte im eigenen Körper wo sich Anspannung oder auch Schmerz befindet. Nun lasse ein schönes Licht entstehen, dass wohltuend und heilend ist. Das Licht hat eine schöne Farbe, ist leuchtend, glänzend, glühend. Lass das Licht Stück für Stück in die angespannte/schmerzhaftige Gegend einströmen. Das farbige Licht bedeckt, flutet und füllt diesen Bereich mehr und mehr. Nun lass das Licht sich immer weiter ausdehnen, nach und nach deinen ganzen Körper ausfüllen, in alle Richtungen und sich weiter rings um dich herum ausbreiten. Genieße dieses schöne Gefühl des wohltuenden, heilsamen Lichtes in und um dich herum. Du kannst jederzeit Licht in einer schönen Farbe herbeiholen und sich ausdehnen lassen. Wenn du möchtest, wiederhole und nutze diese heilende Energie des Lichtes in nächster Zeit und wann immer du möchtest.

Medien und Links zu Traumapädagogik

Infos zu Trauma, Datenbank für Traumatherapeut*innen und zur Weiterbildung Traumazentrierte Fachberater*in / Traumapädagog*in:

Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie www.degpt.de

Gesellschaft für Psychotraumatologie, Traumatherapie: <https://www.gptg.eu/>

EMDRIA <https://www.emdria.de/therapeuteninnen/>

Übungen zur Stabilisierung und Selbstfürsorge:

<https://be-here-now.eu/de> vom Institut Berlin

Hilfetelefone führen auch Stabilisierungsgespräche und schnelle Hilfe

Hilfetelefon bei/nach Gewalt gegen Frauen, Trans*, Inter* in 17 Sprachen, rund um die Uhr erreichbar (kostenfrei und anonym): **08000 116016** www.hilfetelefon.de

Hilfetelefon Gewalt gegen Männer*: **0800 1239900** <https://maennerhilfetelefon.de/>

Hilfetelefon sexueller Missbrauch: **0800 2255530** www.hilfetelefon-missbrauch.de

Bücher mit einfachen Übungen (auch für sich selbst ☺):

Claudia Croos-Müller (Bücher und www.croos-mueller.de): Nur Mut / Kopf hoch / Viel Glück

Andreas Krüger: Power Book – Erste Hilfe für die Seele.

Power Book SPECIAL – Hilfe für die Seele, Band 2

Es gibt viele Fachbücher zum Thema, hier eine kleine Auswahl:

- Handbuch Traumakompetenz – Basiswissen und Übungen, von L. Hantke & H.-J. Görges
- Trauma und Entwicklung – Frühe Traumatisierung und ihre Folgen in der Adoleszenz, von A. Streeck-Fischer
- Der Junge, der wie ein Hund gehalten wurde, von B. Perry & M Szalavitz

Bücher zu Flucht und Trauma:

Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen (mit Übungen) von Dima Zito und Ernest Martin
Begleitung von Flüchtlingen mit traumatischen Erfahrungen von Ulrike Imm-Bazlen