

E-Book inside



Lydia Hantke & Hans-Joachim Görges

# Handbuch Traumakompetenz

Basiswissen für Therapie, Beratung  
und Pädagogik

Überarbeitete Neuauflage

REIHE FACHBUCH • Trauma

REIHE

 Junfermann

Lydia Hantke & Hans-Joachim Görge  
**Handbuch Traumakompetenz**  
Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[planetpsy.de](http://planetpsy.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](http://www.facebook.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/junfermann](http://www.youtube.com/user/junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](http://www.instagram.com/junfermannverlag)

LYDIA HANTKE & HANS-JOACHIM GÖRGES

# HANDBUCH TRAUMAKOMPETENZ

BASISWISSEN FÜR THERAPIE, BERATUNG UND PÄDAGOGIK

2., überarbeitete Auflage

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2023



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2012 2., überarbeitete Auflage 2023
Illustrationen	Kai Pannen und Denies Waldeck
Coverfoto	© nonglak – AdobeStock
Covergestaltung / Reihentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Wir behalten uns eine Benutzung des Werkes für Text und Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vor.

Junfermann Verlag GmbH, Driburger Straße 24d,  
D-33100 Paderborn, Tel.: +49 5251 1344-0,  
E-Mail: infoteam@junfermann.de

Bibliografische Information der  
Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495-0390-2

*Dieses Buch erscheint parallel als E-Book.*

ISBN 978-3-7495-0391-9 (EPUB), 978-3-7495-0392-6 (PDF)



Für Gunther Schmidt, der aus systemischem Denken und Hypnotherapie etwas völlig Neues geschaffen hat. Vielleicht kann dieses Buch ein wenig von dem vermitteln, was Ressourcenorientierung im hypnosystemischen Denken heißt und wie es Basis für die Traumabewältigung sein kann.

Dank dir!

Für die traumatheoretischen Grundlagen und Denkanstöße sei hier einmal den Großvätern gedankt: Ohne Pierre Janet und Morton Prince hätten wir den Gedanken der Dissoziation wohl weiter verdrängen müssen.

Dank auch all denen, die uns bei Entwicklung und Formulierung der Ideen, Techniken und Modelle über die Jahre hinweg mit fragenden Gesichtern und irritierten Kommentaren geholfen haben: Klient\*innen, Kolleg\*innen in Zusammenarbeit, Weiterbildungen und Supervisionen, Freund\*innen und Tochter!

Ein ganz spezieller Dank geht zum 70. Geburtstag an Michaela Huber, deren wertschätzende Unterstützung nicht nur uns durch die Jahre der Konsolidierung traumasensiblen Handelns begleitet hat!

# Inhalt

Vorwort zur Neuauflage.....	15
Vorwort von Michaela Huber.....	19
<b>TEIL I: THEORETISCHE GRUNDLAGEN.....</b>	<b>23</b>
<b>1. Einleitung.....</b>	<b>25</b>
1.1 <i>Theorien, Wahrheiten und Aussagen</i> .....	29
1.2 <i>Wovon wir ausgehen</i> .....	31
<b>2. Vom Herzschlag bis zum Sinn der Welt – unser Gehirn entwickelt sich so, wie wir es nutzen.....</b>	<b>36</b>
2.1 <i>Die Funktionen der verschiedenen Teile des Gehirns</i> .....	37
2.2 <i>Entwicklungsschritte des Gehirns</i> .....	45
<b>3. Der Mensch ist ein soziales Wesen – Selbstregulierung und Empathieentwicklung.....</b>	<b>48</b>
3.1 <i>Die Grundlagen: Rhythmen, Körper und Spannung</i> .....	48
3.1.1 Der Ressourcenbereich.....	49
3.2 <i>So oder so – Möglichkeiten in der Entwicklung</i> .....	54
3.3 <i>Zeit- und Raumwahrnehmung</i> .....	59
3.3.1 Raum.....	59
3.3.2 Zeit.....	60
<b>4. Was ist ein Trauma?.....</b>	<b>63</b>
4.1 <i>Begriffsklärung</i> .....	63
4.2 <i>Unterschiedliche Reaktionen</i> .....	64
4.2.1 Beispiele.....	65
4.3 <i>So sichern wir das Überleben</i> .....	67
4.3.1 Orientierungsreaktion.....	68
4.3.2 Notfallreaktion.....	68
4.4 <i>Die Spannungskurve</i> .....	74
4.5 <i>Folgen für Zeitwahrnehmung und Erinnerung</i> .....	77
4.5.1 Wiedererleben und Generalisierungen.....	78
4.6 <i>Was im Körper passiert</i> .....	81

<b>4.7</b>	<b>Dissoziation</b> .....	84
4.7.1	Was bedeutet „Dissoziation“?.....	86
4.7.2	Beispiel Emma: Notfallreaktion, aber keine Traumatisierung .....	92
4.7.3	Beispiel Leon: Vernachlässigung .....	93
4.7.4	Beispiel Pathologe: Keine Notfallreaktion .....	95
4.7.5	Beispiel Frau im Leichenschauhaus: Notfallreaktionen und keine Versorgung – hohe unverarbeitete Belastungen – Traumafolgesymptome .....	96
4.7.6	Beispiel Frau R. mit Jenny: Notfallreaktion und Versorgung.....	97
<b>4.8</b>	<b>Symptome, Symptomgruppen (Syndrome) und Diagnosen – Symptome oder Überlebensstrategien?</b> .....	98
4.8.1	Symptome.....	99
<b>4.9</b>	<b>Auf der Suche nach Sinn – was macht die Denker*in?</b> .....	109
4.9.1	Werte.....	110
4.9.2	Was ist normal? .....	111
4.9.3	Bin ich verrückt? .....	112
4.9.4	Generalisierte Überzeugungen .....	112
4.9.5	Der andere hilft nicht – menschengemachte Traumata.....	113
4.9.6	Die Ohnmacht kontrollieren.....	114
<b>4.10</b>	<b>Zusammenfassung: Traumatisierung oder belastendes Erleben?</b> .....	115
<b>5.</b>	<b>Konsequenzen für die Praxis</b> .....	118
<b>5.1</b>	<b>Konsequenz für die Praxis 1: Ausgangspunkt ist immer die Orientierung im Hier und Jetzt</b> .....	118
5.1.1	Unterschiedsbildung.....	118
5.1.2	Ausgangspunkt.....	119
5.1.3	Rückbezug und Treffpunkt während der Arbeit.....	120
5.1.4	Verbindung von Denker*in und Häschen.....	120
5.1.5	Die beste Orientierung ins Hier und Jetzt: Die Präsenz der Profis .....	121
<b>5.2</b>	<b>Konsequenz für die Praxis 2: Stabilität erarbeiten</b> .....	122
5.2.1	Stabilität.....	123
5.2.2	Stabilität und Traumaverarbeitung.....	128
<b>5.3</b>	<b>Konsequenz für die Praxis 3: Die Notfallreaktion erklären und eine Zeitlinie erarbeiten</b> .....	130
5.3.1	Der Denker*in die Einordnung ermöglichen .....	130
5.3.2	Dem Erinnern Raum schaffen – die Erarbeitung der Lebenslinie .....	135

<b>5.4</b>	<b><i>Konsequenz für die Praxis 4: Neue Strukturen anbieten</i></b> .....	136
5.4.1	Früh übt sich – das neurosequenzielle Modell und die Notwendigkeit des Nachnährens .....	137
5.4.2	Sinn, Sprache und Selbstwahrnehmung – Strukturen für die Großhirnrinde .....	147
<b>5.5</b>	<b><i>Konsequenz für die Praxis 5: Trauma und System</i></b> .....	155
5.5.1	Dynamiken .....	155
5.5.2	Transgenerationale Traumatisierung .....	158
5.5.3	Verantwortung .....	159
5.5.4	Das Umfeld/ die Community einbeziehen .....	162
5.5.5	Netzwerke und Helfersysteme aufbauen .....	164
5.5.6	Dynamiken im Helfer*innensystem .....	165
<b>5.6</b>	<b><i>Konsequenzen für die Praxis 6: Grundsätze im Kontakt mit traumatisierten Menschen</i></b> .....	173
5.6.1	Den Rahmen setzen: Macht, Verantwortung und informiertes Einverständnis.....	174
5.6.2	Wer will was? Auftragsorientierung .....	179
5.6.3	Ressourcenorientierung.....	186
<b>5.7</b>	<b><i>Konsequenz für die Praxis 7: Selbstfürsorge</i></b> .....	191
5.7.1	Ausgangspunkt: Ich im Hier und Jetzt.....	192
5.7.2	Orientierung bieten .....	197
5.7.3	Täter*in – Opfer – Retter*in – Mitwisser*in .....	199
5.7.4	Die Profi-Position.....	203
5.7.5	Kraft tanken.....	207
5.7.6	Mir selbst etwas bieten .....	211
5.7.7	Übungen aus diesem Buch, die besonders für die Selbstfürsorge der Pädagog*innen und Berater*innen geeignet sind .....	216
<b>5.8</b>	<b><i>Konsequenz für die Praxis 8: Trauma- und krisensensible Standards</i></b> .....	218
5.8.1	Am Anfang war die Traumatherapie.....	218
5.8.2	Traumapädagogische Standards.....	219
5.8.3	Einbezug dissoziationstheoretischer Konzepte.....	220
5.8.4	Trauma- und krisensensible Standards .....	222

<b>TEIL II: ÜBUNGEN</b> .....	229
<b>6. Allgemeines zu den Übungen</b> .....	231
6.1 <b>Unser Vorhaben</b> .....	231
6.2 <b>Unterteilung der Kapitel</b> .....	232
6.2.1 Welche Übung soll ich wählen? .....	234
6.3 <b>Allgemeine Hinweise zur Arbeit mit den Übungen</b> .....	235
6.3.1 Was die Klient*innen mitbringen.....	235
6.3.2 Wählen Sie zuerst! .....	237
6.3.3 Weniger ist oft mehr .....	237
6.3.4 Wozu so viele Übungen?.....	237
6.3.5 Das Hier und Jetzt als Ausgangspunkt .....	238
6.3.6 Außenorientierung .....	239
6.3.7 Verlaufscharakter der Übungen .....	240
6.3.8 Aber ich muss doch ...! Handlungsbögen und Transparenz .....	241
6.3.9 Erleichterung der Übung durch Bagatellisierung, Humor, Transparenz und Fragen.....	242
6.3.10 Einladung durch Mitarbeit: Machen Sie mit, aber lassen Sie sich selbst aus dem Spiel! .....	243
6.3.11 Einbezug des Körpers.....	243
6.3.12 Die Übung im Körper auffindbar machen – Denker*in und Häschen aktiv koppeln .....	245
6.3.13 Körperkontakt .....	247
6.3.14 Unterschiedliche Zielgruppen.....	248
6.3.15 Achten Sie auf sich selbst und machen Sie das transparent.....	249
6.3.16 Zeit lassen.....	250
6.3.17 Besonderheiten in der Arbeit mit Gruppen .....	251
6.3.18 Übungsanleitungen und der Umgang mit Sprache .....	253
6.3.19 Winzige Anleitung für die Formulierung von Übungen.....	259
<b>7. Im Hier und Jetzt präsent sein – das Häschen beruhigen</b> .....	260
7.1 <b>Ressourcenbarometer</b> .....	261
7.1.1 Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	263
7.1.2 Anleitung.....	265
7.1.3 Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	271
7.1.4 Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?.....	272
7.1.5 Besonderheiten im Kontakt.....	272
7.1.6 Transkript.....	275

<b>7.2</b>	<b>Reorientierung/Dissoziationsstopps</b> .....	276
7.2.1	Wann, warum und wie? Rahmenbedingungen der Übung .....	278
7.2.2	Anleitung.....	281
7.2.3	Woran erkenne ich Dissoziationen?.....	283
7.2.4	Dissoziationsstopps .....	286
7.2.5	Wie geht es danach weiter? – Was sind mögliche Auswirkungen? .....	306
7.2.6	Umgang mit möglichen Schwierigkeiten .....	306
7.2.7	Besonderheiten im Kontakt.....	310
7.2.8	Transkripte/ Beispiele.....	315
<b>7.3</b>	<b>Die 5-4-3-2-1-Übung</b> .....	319
7.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	319
7.3.2	Anleitung.....	321
7.3.3	Wie geht es danach weiter?.....	325
7.3.4	Umgang mit möglichen Schwierigkeiten .....	325
7.3.5	Besonderheiten im Kontakt.....	326
7.3.6	Beispiele .....	328
<b>8.</b>	<b>Überblick für die Denker*in: Modelle erklären</b> .....	329
<b>8.1</b>	<b>Notfallreaktion, Spannungskurve und Zeitlinie – die Normalisierungsintervention</b> .....	330
8.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	332
8.1.2	Anleitung.....	334
8.1.3	Wie geht es nach der Erklärung weiter? Was sind mögliche Auswirkungen? .....	348
8.1.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	349
8.1.5	Besonderheiten im Kontakt.....	350
8.1.6	Beispiele: Erklärungen für Kinder.....	352
<b>9.</b>	<b>Raum und Zeit verfügbar machen – Gedächtnisbildung ermöglichen</b> .....	357
<b>9.1</b>	<b>Erarbeitung der Zeitlinie</b> .....	360
9.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	362
9.1.2	Anleitung: Erarbeiten der Zeitlinie.....	364
9.1.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	369
9.1.4	Besonderheiten im Kontakt.....	371
9.1.5	Beispiel/ Transkript .....	372

<b>9.2</b>	<b>Übungen zur Unterscheidung von Jetzt und Damals</b> .....	374
9.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen für die Übungen.....	375
9.2.2	Übung 1: Duale Wahrnehmung .....	377
9.2.3	Übung 2: Flashbackkontrolle in Beziehungen .....	379
9.2.4	Übung 3: Original und Fälschung.....	383
9.2.5	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	385
9.2.6	Besonderheiten im Kontakt.....	387
<b>9.3</b>	<b>Storyboard</b> .....	389
9.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	390
9.3.2	Anleitung.....	392
9.3.3	Storyboard – der Ablauf kurz zusammengefasst .....	397
9.3.4	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?.....	398
9.3.5	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	398
9.3.6	Besonderheiten im Kontakt.....	400
<b>10.</b>	<b>Distanzierung statt Dissoziation</b> .....	402
<b>10.1</b>	<b>Abstandhalter</b> .....	403
10.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	404
10.1.2	Anleitung.....	405
10.1.3	Wie es danach weitergeht.....	407
10.1.4	Besonderheiten im Kontakt.....	407
<b>10.2</b>	<b>Zwischenlager</b> .....	409
10.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	410
10.2.2	Anleitung.....	411
10.2.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	415
10.2.4	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?.....	416
10.2.5	Besonderheiten im Kontakt.....	416
<b>10.3</b>	<b>Gefühle gut versorgen</b> .....	418
10.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	419
10.3.2	Anleitung.....	420
10.3.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	422
10.3.4	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?.....	422
10.3.5	Besonderheiten im Kontakt.....	423

<b>11.</b>	<b>Den Ressourcenbereich erweitern</b> .....	425
<b>11.1</b>	<b>Wohlfühlort</b> .....	426
11.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	427
11.1.2	Anleitung.....	429
11.1.3	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?.....	434
11.1.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	434
11.1.5	Besonderheiten im Kontakt.....	436
11.1.6	Beispiel: Gruppenarbeit.....	438
<b>11.2</b>	<b>Zielzustand</b> .....	441
11.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	442
11.2.2	Anleitung.....	444
11.2.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	451
11.2.4	Wie es danach weitergeht.....	453
11.2.5	Besonderheiten im Kontakt.....	454
<b>11.3</b>	<b>Eine Tarnkappe voll Kraft – Schutzmantel oder Schutzhülle</b> .....	456
11.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	456
11.3.2	Anleitung.....	457
11.3.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	461
11.3.4	Wie es danach weitergeht.....	462
11.3.5	Besonderheiten im Kontakt.....	462
<b>11.4</b>	<b>Ressourcenorientierte Fragen</b> .....	464
11.4.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	465
11.4.2	Anleitung.....	467
11.4.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?.....	473
11.4.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	473
11.4.5	Besonderheiten im Kontakt.....	474
<b>11.5</b>	<b>Innere Helfer*innen und Vorbilder</b> .....	477
11.5.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	478
11.5.2	Anleitung.....	479
11.5.3	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?.....	483
11.5.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	483
11.5.5	Besonderheiten im Kontakt.....	484
11.5.6	Transkript / Beispiel .....	486

<b>11.6</b>	<b>Notfall-/Ressourcenkoffer</b> .....	487
11.6.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	488
11.6.2	Anleitung.....	489
11.6.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?.....	493
11.6.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	494
11.6.5	Besonderheiten im Kontakt.....	494
<b>11.7</b>	<b>Ressourcendusche/-rahmen</b> .....	497
11.7.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	497
11.7.2	Anleitung.....	499
11.7.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	502
11.7.4	Besonderheiten im Kontakt.....	502
<b>11.8</b>	<b>Schreiben</b> .....	504
11.8.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übungen.....	505
11.8.2	Anleitungen .....	506
11.8.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?.....	509
11.8.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	509
11.8.5	Besonderheiten im Kontakt.....	510
<b>12.</b>	<b>Distanzieren und Kontakt aufnehmen</b> .....	513
<b>12.1</b>	<b>Kontakt mit dem Symptom aufnehmen – Externalisierungen</b> .....	514
12.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	515
12.1.2	Anleitung.....	516
12.1.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?.....	522
12.1.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	523
12.1.5	Besonderheiten im Kontakt.....	524
12.1.6	Transkript.....	526
<b>12.2</b>	<b>Teilearbeit</b> .....	528
12.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	530
12.2.2	Anleitung: Grundidee und Betrachtung der Teile .....	532
12.2.3	Teilearbeit am Flipchart.....	535
12.2.4	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?.....	541
12.2.5	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	541
12.2.6	Besonderheiten im Kontakt.....	541
12.2.7	Transkript.....	543

<b>12.3</b>	<b><i>Arbeit mit dem Inneren Kind</i></b> .....	546
12.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	547
12.3.2	Anleitung.....	550
12.3.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	560
12.3.4	Besonderheiten im Kontakt.....	562
<b>13.</b>	<b>Die anderen einbeziehen</b> .....	564
<b>13.1</b>	<b><i>Problem-/Lösungsporträt (nach Malcolm MacLachlan)</i></b> .....	565
13.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	567
13.1.2	Anleitung.....	568
13.1.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	573
13.1.4	Wie geht es danach weiter – was sind mögliche Auswirkungen? .....	573
13.1.5	Besonderheiten im Kontakt.....	574
<b>13.2</b>	<b><i>Ressourcenfamilie</i></b> .....	575
13.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	577
13.2.2	Anleitung: Suche nach einer spezifischen Fähigkeit für die Klientin in der Ressourcenfamilie.....	580
13.2.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?.....	585
13.2.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	586
13.2.5	Besonderheiten im Kontakt.....	588
13.2.6	Transkript / Beispiel .....	589
<b>13.3</b>	<b><i>Bonbonaufstellung zur Überprüfung von Entscheidungen</i></b> .....	591
13.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	592
13.3.2	Anleitung.....	594
13.3.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?.....	599
13.3.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen? .....	600
13.3.5	Besonderheiten im Kontakt.....	600
13.3.6	Transkript.....	602
	Literatur.....	607
	Traumakompetenz und Selbstfürsorge – die Audiobook-Reihe von Lydia Hantke & Hans-Joachim Görges.....	619

# Vorwort zur Neuauflage

Kennen Sie das? Sie hatten schon lange vor, Ihr Wohnzimmer zu renovieren, und jetzt ist es so weit. Sie nehmen alles, was da steht und liegt, in Ruhe in die Hand, schauen es an, überlegen, ob Sie es behalten wollen und wo der richtige Ort dafür wäre. Wälzen Einrichtungskataloge und die neuesten Farbtabelle. Und ehe Sie sich's versehen, finden sich in der ganzen Wohnung kleinere und größere Stapel, ist nirgendwo mehr Platz oder Stauraum, der von der Aktion unbeeinflusst bliebe. Am Ende ist das meiste wieder untergebracht, vieles davon an anderen Orten. Einiges haben Sie entsorgt und bei der Gelegenheit auch die ein oder andere Neuanschaffung gewagt.

Ein bisschen ist es uns so ergangen bei dem Unterfangen, dieses Handbuch „zu renovieren“, es auf den neuesten Stand zu bringen und die Veränderungen aus der Praxis einzubauen. Immerhin sind zehn Jahre vergangen, seit wir dieses Buch mithilfe unserer wunderbaren Lektorin Heike Carstensen in die Regale gestellt haben.

Lassen Sie uns mit dem anfangen, was sich nicht verändert hat: die Grundlagen und das Verarbeitungsmodell. Der Versuch, die komplexen Mechanismen von Verarbeitung und Nichtverarbeitung belastender Erfahrungen mit ihren ganz unterschiedlichen Folgen in einer Sprache darzustellen, die zum Mitdenken einlädt. Die Konsequenzen für die Praxis daraus zu ziehen und zu beschreiben. Schließlich die von uns genutzten Übungen so anschaulich darzustellen, dass Sie sie direkt in Ihrer eigenen Arbeit einsetzen können.

Zehn Jahre sind eine lange Zeit, aber viele Bedingungen und Erkenntnisse sind ähnlich geblieben. Vor zehn Jahren lagen die Kriege im ehemaligen Jugoslawien hinter uns, Flucht und Kriegshintergründe gewannen langsam an Bedeutung. Diskriminierung nicht mehrheitsfähiger Identitäten und Überzeugungen ebenso wie die Abwertung von alten, behinderten, kranken und sozial weniger mobilen Menschen waren und sind an der Tagesordnung. Rassismus, Antisemitismus, Antiislamismus und Sexismus, sexualisierte Gewalt gegenüber Kindern, Frauen und zunehmend auch Männern, häusliche Gewalt in allen Bevölkerungsgruppen, Ausgrenzung von Menschen mit emotionalen und kognitiven oder sprachlichen Schwierigkeiten waren und sind Anlass unserer Arbeit und dieses Buches. Die Liste der Menschen und Gruppen, die Vernachlässigung, Anfeindungen und Übergriffen ausgesetzt waren und sind, ließe sich leider sehr lange fortsetzen. Sie wurde durch die Kriege in Syrien, im Irak und immer wieder in Afghanistan, durch die neokolonialistischen Strategien gegenüber Ländern auf dem afrikanischen Kontinent und durch die repressive Einwanderungspolitik der europäischen Staaten im letzten Jahrzehnt um eine sehr

große Gruppe erweitert: Menschen, die ihr Hab und Gut, ihre Liebsten und ihren vertrauten Lebensraum ebenso verloren haben wie Vertrauen, Glauben und Hoffnung. Anfang 2016 gestalteten wir eine Webseite mit Informationen rund um die Verarbeitung belastender Erfahrungen und Selbstfürsorge (nicht nur) für die Ehrenamtlichen in der Begleitung von schwer belasteten geflohenen Menschen: ↗ <https://be-here-now.eu>. Bei Erscheinen dieses Buches werden Hunderttausende, hauptsächlich Kinder und Frauen aus der Ukraine und woher noch (?), in diesem Land hoffentlich ein gutes Zuhause gefunden haben. Ihnen allen ist dieses Buch gewidmet.

So bedauernswert die fortdauernde Notwendigkeit unserer Arbeit ist, so tröstlich ist es für uns als Autor\*innen, dass die grundlegenden inhaltlichen Aussagen dieses Buches weiterhin Bestand haben. Die Traumatheorie hat sich bewährt; sie wurde und wird im Detail hier und da modifiziert, aber es sind – für die alltagspraktischen Modelle – keine wesentlichen Veränderungen notwendig. Im Alltag gibt es Wichtigeres als die Rolle des periaquäduktalen Grau oder die Diskussion um Spiegelneuronen.

Worum also geht es in diesem Buch? Was ist geblieben, was hinzugekommen? Es geht – wie schon vor zehn Jahren – darum, die Grundlagen der Verarbeitung darzustellen, die durch die Konfrontation mit zu hohen Belastungen unterbrochen wird. Es geht darum aufzuzeigen, dass diese Unterbrechung und die nicht erfolgte Verarbeitung Konsequenzen hat: ungewollte Erinnerungsfragmente, Konzentrationsstörungen, Schlafprobleme, Verunsicherung in Beziehungen, Panikattacken, Herzrasen, wandernde Schmerzen etc. Zu beschreiben, dass sie allesamt die Folge davon sind, dass unsere Reaktion im Notfall der eines Säugetiers entspricht, die bewusst handelnde Denker\*in zu langsam ist und deshalb nicht einbezogen werden kann. Was sich daraus ergibt, erscheint uns – und hoffentlich auch Ihnen nach der Lektüre – logisch. Es ist an uns, dafür zu sorgen, dass die Bedingungen geschaffen und aufrechterhalten werden, die dem ganzen Menschen helfen zu verarbeiten. Ob es nun um die neuen Anforderungen des Alltags oder die nicht verarbeiteten *vehementen Emotionen* (Janet) aus dem traumatisierenden Erleben geht.

Schon in der ersten Auflage waren uns der Hier-und-jetzt-Bezug, die immer neue Reorientierung, das Verankern in der geteilten Gegenwart wesentlicher Grundsatz für die Ermöglichung einer angstreduzierten Neuorientierung der Menschen, mit denen wir arbeiten. Die zentrale Stellung der eigenen Präsenz ist uns in den letzten Jahren – auch in der Arbeit an den Büchern *Ausgangspunkt Selbstfürsorge* und *Traumamasensible Supervision* – immer deutlicher geworden.

Stärker noch als in der ersten Auflage stellen wir Ihnen deshalb das Hier und Jetzt als Grundlage der Zusammenarbeit vor, als gemeinsam überprüfbar und beschreibbar Raum, der eine Abgrenzung zum nicht verarbeiteten Grauen ermöglicht. Zu allererst betrifft dies uns Profis oder ehrenamtlich Helfenden selbst: die eigene

Verankerung im Hier und Jetzt, die Regulierung der eigenen Spannung. In der immer wieder neuen Reorientierung werden wir zum präsenten, transparent arbeitenden und damit berechenbaren Gegenüber, das unsere Klient\*innen brauchen, um sich stabilisieren zu können.

Auch für uns ist das ein kleiner Paradigmenwandel, den wir vor zehn Jahren noch nicht zu setzen wagten. Es ist von zentraler Bedeutung, wie wir uns als Profis in den Kontakt begeben. Was in der therapeutischen Arbeit eine lange Geschichte hat, ist vor dem Hintergrund der Dissoziationstheorie nun auch für die Pädagogik und Beratung beschreibbar. Wir können unsere Präsenz im Hier und Jetzt von alten Spannungen und Emotionen bereinigen und bilden dann – ganz im Sinne eines Sicherheit vermittelnden erwachsenen Säugetiers – den Anker für einen neuen Ausgangspunkt im Hier und Jetzt.

Wir beschreiben deshalb – als Erweiterung der *traumapädagogischen Standards* – in diesem Buch *trauma- und krisensensible Standards*, die dem dissoziationstheoretischen Denken der neueren Traumatheorie Rechnung tragen. Es geht darum, als Grundlage für traumasensibles Handeln den Ausgangspunkt im Hier und Jetzt zu gewährleisten, auf die (eigene) Spannungsregulierung zu achten, Dissoziation durch Distanzierung zu ersetzen und vor jeder Inanspruchnahme der Denker\*in – etwa im Einfordern von Regeln oder partizipatorischem Handeln – dafür Sorge zu tragen, dass der Säugetierkörper den Alarmzustand verlassen kann und Häschen und Denker\*in gemeinsam an Bord sind.

Wir haben also, um das Bild vom Anfang wieder aufzunehmen, eine Wand des Wohnzimmers neu grundiert, und im Regal stehen frisch gebundene Bücher und überarbeitete Handwerkszeuge. Völlig neu sind, neben den Standards und dem Kapitel zum Hier-und-jetzt-Bezug, drei Übungen, die inzwischen aus unserer Arbeit nicht mehr wegzudenken sind: *Abstandhalter*, *Gefühle gut versorgen* und die *Ressourcendusche* bzw. der *Ressourcenrahmen*. Der *Wohlfühlzustand* ist zum *Zielzustand* geworden, die *empathische Zeugin* heißt verständlicher jetzt einfach *Profi-Position*. Alles andere ist geblieben, wenn auch entstaubt und neu sortiert, vieles umformuliert und in anderen Fächern als zuvor.

Nun sind wir gespannt, was Sie zu diesem Buch sagen, das Sie wieder oder zum ersten Mal in der Hand halten. Über Rückmeldungen freuen wir uns sehr und wünschen Ihnen Spaß und Erkenntnisgewinn bei der Lektüre und hoffentlich auch Lust zum Ausprobieren.

Berlin im Mai 2022

Lydia Hantke und Hans-Joachim Görge



# Vorwort von Michaela Huber

Geben wir es ruhig offen zu: Wir können uns normalerweise so kompetent fühlen, dass wir glauben, wir hätten schon alles gesehen, könnten alles bewältigen, kämen mit allem klar, privat wie beruflich. Aber wenn uns jemand begegnet, der oder die am Ende mit den Nerven ist, reglos vor sich hinstarrt, zusammengekrümmt daliegt oder gar ausrastet, haltlos weint oder schreit und dabei sich oder andere verletzt – dann sind wir hilflos. Was sollen wir dann bloß machen? Privat werden sich viele wegducken oder hilflos irgendetwas versuchen, in der Hoffnung, es möge helfen. Doch wer als Profi täglich mit solchen emotional instabilen Personen umgehen muss, der oder die muss sich etwas einfallen lassen und das möglichst klar, ruhig und bestimmt auch tun. Dabei sind Profis ebenfalls oft hilflos – und nicht selten täuschen sie Sicherheit nur vor. Tatsächlich gehen sie innerlich entweder ganz weit weg und / oder werden zynisch, beschuldigen (zumindest innerlich) den außer Kontrolle geratenen Menschen, selbst schuld zu sein an seinem Zustand. Oder sie werden selbst sehr aufgeregt und als Konsequenz überengagiert, „stülpen“ sich über die Betroffenen, drängen ihnen alle möglichen guten Ratschläge auf, hantieren irgendwie herum – und klagen nach einer Weile über die Undankbarkeit der Menschen bzw. über eigene Burnout-Symptome.

Nicht, dass wir das nicht alle auch schon einmal (oder mehrmals) so getan hätten; niemand – auch kein Profi – ist gefeit vor solchen Reaktionen. Hilflosigkeit, Verzweiflung, Ohnmacht, Erstarrung, das Bedürfnis zu flüchten, das Gegen-an-Kämpfen gegen das drohende Unheil bzw. das Sich-Ergeben in die anscheinend aussichtslose Situation, das alles kennen wir deshalb, weil es Bestandteile von Hochstress-Situationen sind, und wir haben so gut wie alle solche Situationen tatsächlich am eigenen Leibe schon erlebt. Wenn wir nun Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen begegnen, die selbst ihre schlimmen Erfahrungen nicht im Griff zu haben scheinen und daher „außer sich“ sind, werden wir versucht sein, entweder dasselbe zu fühlen wie sie oder uns innerlich möglichst weit weg davon zu bewegen, aus Selbstschutz. Privat mag Vermeidung ja möglich sein. Beruflich können alle, die im Sozial- und Gesundheitswesen sowie im pädagogischen oder Justizbereich arbeiten, sich jedoch nicht vor Herausforderungen ans eigene sichere und beruhigende Handeln schützen. Und wer fachlich mit traumatisierten – also mit unaushaltbarem Hochstress in Kontakt gewesenen – Menschen arbeiten will oder muss, kommt gar nicht darum herum, sich mehr Kompetenz im Umgang mit diesen KlientInnen bzw. PatientInnen anzueignen.

Das vorliegende Buch ist dazu eine wunderbare Gelegenheit. Lydia Hantke und Hans-Joachim Gorges haben ein enorm praktisches, sehr gut geschriebenes Handbuch verfasst, das theoretische Zusammenhänge anschaulich erklärt und zahlreiche, direkt umsetzbare und verständlich erläuterte Übungen enthält. Beim Lesen des Theorieteils kam mir das Ausdruckspaar „Denker\*in“ (für das beobachtende und bewertende Großhirn) und „Häschen“ (für die Reaktionen von Angst und Flüchten bis Schockstarre) etwas seltsam vor; aber mit der Zeit und weiterer Lektüre konnte ich mir gut vorstellen, dass besonders Kinder und Jugendliche mit diesem „Paar“, das möglichst oft zusammengebracht werden sollte, damit der eine das andere beschützen und abschirmen kann, etwas anfangen können. Denn das ist ja das Dilemma derjenigen, die so oft „außer sich“ sind: Dass sie in ihrem Alltags-Ich (Denker) sagen würden: „So etwas würde ich nie (wieder) tun.“ Um es dann in einem Zustand von Not bzw. äußerstem Stress („Häschen“) doch wieder zu tun – weil die „Denker\*in“ dann keinen Einfluss auf das „Häschen“ hat, wenn der Stress zu groß ist oder eine Situation eintritt, in der der „Denker\*in“ alles egal ist, etwa weil sie sich zu erschöpft fühlt. Mit anderen Worten: Wer Erfahrungen von extremem Stress noch nicht gut verarbeitet hat, neigt dazu, in Zuständen von Übererregung oder Untererregung das eigene Alltags-Ich auszuschalten; und wenn dann das Säugetier- oder gar das Reptilienhirn regiert (archaische Reaktionen wie Kampf, Flucht, Starre, Aufgeben), hat das Großhirn nichts mehr zu melden. Wenn dieses sich dann wieder einschaltet, ist es meist zu spät. Die Dummheit ist gemacht, der Ausraster hat stattgefunden, der Kummer ist groß, das Selbstwertgefühl hat den nächsten Dämpfer bekommen. Nur wer kein Gewissen hat, also keine Fähigkeit zum Mitgefühl, dem wird das egal sein; oder er wird es sogar gut finden, gelegentlich „Dampf abzulassen“ – etwa wenn er Täterschaft vor sich selbst als „Notwehr“ rechtfertigt. Chronisch traumatisierte Menschen kennen die Dualität zwischen Vernunft und Gefühl, zwischen Klugheit und Ausrasten, Nachdenken und Nichts-mehr-denken-Können, Mitgefühl und Hass nur allzu gut, sie ist Bestandteil ihres täglichen Lebens. Grund dafür sind die noch nicht integrierten, nicht verarbeiteten, oft zahlreichen und vielleicht schon früh gemachten Erfahrungen von unaushaltbarer Not und Verzweiflung, die zum inneren Um- und Abschalten zwangen – mit anderen Worten: Grund ist der unverarbeitete traumatische Stress.

Lydia Hantke und Hans-Joachim Gorges sind beruflich in ihrem Institut Berlin damit beschäftigt, KlientInnen zu begleiten, sich selbst zu helfen. Und sie haben viel Erfahrung darin, KollegInnen fortzubilden, nicht nur PsychologInnen oder ÄrztInnen; sondern auch LehrerInnen, SozialarbeiterInnen, Pflegekräfte, SeelsorgerInnen oder Polizisten – also Berufsgruppen, die gar nicht therapeutisch arbeiten, sondern möglichst pragmatische Hilfen an die Hand brauchen, um kurz- oder mittelfristig ihren Schutzbefohlenen Anleitungen zur Selbsthilfe geben zu können.

Das vorliegende Handbuch bietet ein breites Spektrum solcher Interventionen, von kurzen Reorientierungsanleitungen über die Möglichkeiten der Distanzierung von Schrecken bis zur Arbeit an inneren Konflikten. Hantkes und Görges Einfallsreichtum und Pragmatismus sind bewundernswert; oft genügen einfache Materialien und klare Anleitungen, um Interventionen zu beschreiben, die sich als ausgesprochen hilfreich erwiesen haben. Sehr gut gefallen haben mir zum Beispiel das „Ressourcenbarometer“ und die „Bonbonaufstellung“. Ersteres bietet nach dem kurzen Einüben den Betroffenen jederzeit – auch zu Hause – die Möglichkeit, sich in Zuständen von geistiger und körperlicher Not „neutrale bis positive“ Alternativzustände innerlich herbeizuholen; Letztere stellt eine, vielleicht sogar vergnügliche, Möglichkeit dar, sich das sogenannte „soziale Atom“ (Wer ist mir wie nahe, und wie nah oder fern will ich die Menschen um mich herum eigentlich haben?) mithilfe unterschiedlichster Bonbons klarzumachen – wobei man das hergestellte „Bild“, also die Bonbons, hinterher aufessen kann.

Der freundlich-nüchterne Ton, die vielen guten Ideen und die klar verständlichen Erläuterungen machen dieses Handbuch zu einem sicher für alle im Sozial- und Gesundheitswesen Arbeitenden äußerst praktischen Nachschlagewerk – und auch Betroffene sowie Angehörige und Berufsgruppen, die nur am Rande mit traumatisierten Menschen Kontakt haben oder selten eingreifen müssen, können von den vielen guten Ideen und Erklärungen profitieren. Ich gratuliere den beiden Autoren und wünsche dem Buch zahlreiche interessierte LeserInnen.

*Michaela Huber*

Dezember 2011



# Teil I

Theoretische Grundlagen



# 1. | Einleitung

Kennen Sie das? Der Junge in der Notaufnahme rastet permanent aus, und Sie wissen nicht mehr, wie Sie die anderen Kinder vor ihm schützen sollen. Natürlich ist er traumatisiert, sein Vater hat ihn regelmäßiger geschlagen, als es Essen gab. Aber was hilft Ihnen das? Soll er doch in die Therapie! Aber Sie finden ja noch nicht mal einen Heimplatz für ihn. Was tun?

Die junge Frau ist noch nicht lange in Deutschland, sie hat zwei Kinder, alles andere ist im Krieg geblieben. Es gibt viel Geschrei in der Unterkunft, und vermutlich schlägt sie auch manchmal zu. Was sollen Sie tun? Es ist sicher nur der Stress des Erlebten, der unsicheren Zukunft, aber die Kinder leiden sichtlich an dem Hin und Her der Emotionen. Eigentlich ist das Kindeswohlgefährdung, aber wo sollen sie denn alle hin?

Die junge Frau sitzt Woche für Woche mit frischen Schnittwunden in der Beratung. Sie war schon in der Psychiatrie, aber die Gruppenarbeit dort hat alles noch viel schlimmer gemacht. Sie kommt regelmäßig, das ist schon viel. Aber die Hilflosigkeit aufseiten der jungen Frau und bald auch schon bei Ihnen ist kaum auszuhalten.

Mera ist im Heim groß geworden, dort war es nicht nur gut. Nun begleiten Sie sie im Einzelwohnen. Aber es gibt immer wieder Situationen, die sie überfordern: mit den Kolleg\*innen klarzukommen, einen Antrag zu stellen, die Amtspost zu öffnen. Sie reagiert dann ängstlich und zieht sich zurück. Manchmal kann sie sich kaum mehr bewegen, sitzt wie erstarrt in der Ecke. Wenn Sie sie nach draußen holen wollen, wird alles nur schlimmer.

Dies ist ein Buch für die Praxis der Arbeit mit traumatisierten Menschen. Es ist ein Buch für all jene, die Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen dabei helfen wollen, sich in der Vielfalt der Alltagsanforderungen zurechtzufinden und stabil zu werden für einen Umgang mit den erlittenen Verletzungen. Ein Buch für die Menschen, die herausfinden wollen, was die Betroffenen gelernt haben aus all dem, was hinter ihnen liegt – die neugierig sind auf die Stärken, die im Überleben entstehen, und auf die unterschiedlichsten Arten von Kraft, die sich in den ganz eigenen Formen von Weiterleben zeigen. Es ist ein Buch für jene, die wissen wollen, wie sich Erfahrungen, die ein Mensch zwar überleben, aber nicht so einfach verarbeiten kann, auf das Verhalten und die Beziehungen auswirken. Und vor allem für jene, die versuchen wollen, auch dort, wo es scheinbar sehr schwierig ist, weiterzumachen und mit den Betroffenen zusammen nach Auswegen zu suchen.

Wir wollen Berater\*innen ansprechen und Pädagog\*innen, Erzieher\*innen und Lehrer\*innen, Pflegekräfte, Einzelfallhelfer\*innen, Therapeut\*innen, Vollzugshelfer\*innen und Polizeibeamt\*innen, Notfallseelsorger\*innen. Menschen, die mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen arbeiten, die ganz unterschiedlich intelligent oder begabt sein dürfen. Das können allein reisende Flüchtlingskinder sein, eine ältere Frau in der Beratungsstelle, ein Jugendlicher, den Sie in der Psychosomatik kennenlernen und der noch nicht so recht weiß, wer er ist, ein Mann, der vergewaltigt wurde oder eine Frau, die aus dem Krieg kommt, ein Mädchen in einem Kinderheim, ein junger Mann in der Behindertenwerkstatt – für alle werden Sie hier etwas finden. – Wie das?

Dies ist ein Buch über die grundlegenden Prozesse, die in der Traumatisierung passieren und für eine Stabilisierung wichtig sind. Über all jene Aspekte, die damit zu tun haben, dass sich jemand wieder im Alltag orientieren kann. Dass er teilnehmen, Beziehungen aufnehmen kann und nutzen lernt, was er hinter sich gelassen hat. Dass sie überprüfen kann, wo sie hinwill oder erst einmal ein erstes Ziel findet. Dass sie herauszufinden lernt, wie ein gutes Gefühl sich anfühlt und immer wieder herzustellen ist. Sie können hier lesen, wie mensch sich Erinnerungen vom Leib hält und wieder schlafen kann. Wie frau sich abgrenzt und mit anderen in Kontakt geht. Wie frau überprüft, ob einem gut tut, was frau tut. Wie man Interessen, Fähigkeiten, Vorlieben, Wünsche, Visionen, Vorbilder und Hoffnung – Ressourcen – finden, sammeln und nutzen kann.

All das braucht eine Basis, einen Ausgangs- und Bezugspunkt. Wir haben für Sie zusammengefasst, was Traumatheorie, Entwicklungspsychologie und Neurowissenschaften für die Arbeit mit traumatisierten Menschen zu sagen haben. Dafür haben wir seit vielen Jahren alles uns verfügbare Wissen immer wieder gesiebt und geschüttelt – um herauszufinden, was hängen bleibt: Was man sich noch merken kann, wenn man vor einem Kind steht, das nicht mehr anwesend zu sein scheint, fast ohnmächtig wirkt. Wenn die Anruferin fordert, schreit, Drohungen ausstößt. Wenn der Mann drängt, dass er keinen Ausweg mehr weiß. Wenn der Achtjährige droht, das Zimmer zu zerlegen. Wenn Sie nur noch ganz wenig Zeit mit der Jugendlichen haben, bevor der Amtsarzt kommt und sie zwangsweise in eine Klinik einweist.

Herausgekommen ist ein ziemlich einfaches Modell, das Sie als Schablone über Ihre Fragen, Ihr Wissen und die Anforderungen der Situation legen können. Was Sie damit schneiden, könnten passgenaue Techniken für jede einzelne Klientin und jeden einzelnen Klienten sein – in Traumaberatung, -pädagogik und -therapie.

## Zum Inhalt

Das zentrale Anliegen dieses Buches ist, Ihnen einen Leitfaden zu geben, der eine Orientierung in Stabilisierung und Begleitung sein kann. Dafür braucht es eine einfache Möglichkeit, darzustellen, was in der Traumaverarbeitung passiert, und eine Handhabe dafür zu entscheiden, mit wem Sie welche Übungen wann und wie anwenden können.

**Teil I:** Zunächst stellen wir Ihnen im **ersten** Kapitel unsere eigenen Hintergründe vor, die unsere Auswahl bestimmen. Im **zweiten** Kapitel folgt ein Überblick, wie unser Gehirn und unser Körper sich entwickeln, wenn alles gut läuft. Nur dann, das beschreiben wir im **dritten** Kapitel, lässt sich auf der Grundlage von förderlicher Bindung und Vertrauen lernen, wie mensch sich selbst trösten und beruhigen kann – und wahrnehmen lernen, was in anderen vorgeht. Nun können wir im **vierten** Kapitel einordnen, wie mensch sich Traumatisierung und ihre Folgen aus der Notfallreaktion erklärt, was das mit unserer Körperspannung zu tun hat und welche Folgen es für Gedächtnis und Selbstwahrnehmung hat. Im **fünften** Kapitel schlagen wir Ihnen als Konsequenz für die Praxis und grundsätzliche Haltung in der Arbeit mit traumatisierten Menschen eine durchgehende Ressourcenorientierung im Hier und Jetzt vor – anders kann mensch eigentlich gar nicht arbeiten, wenn mensch die traumatheoretischen Grundlagen beherrscht. Dazu gehören zunächst ein etwas anderes Verständnis von Stabilität und eine Beschreibung des Anwendungsbereichs der Erklärung der Notfallreaktion und ihrer Folgen. Grundlegend finden wir zudem die Ansätze von Bruce Perry und Kolleg\*innen, die wir in Vorschläge der Arbeit mit frühen Traumatisierungen umgesetzt haben. Zu den Grundsätzen im Umgang mit traumatisierten Menschen gehören natürlich auch Auftragsorientierung und die Berücksichtigung des Systems, in dem sich die Beteiligten bewegen. In diesem Zusammenhang stellen wir Ihnen unser Trauma-Viereck und dessen Auflösung vor. So können Sie überprüfen, in welche misslichen Positionen Sie und Ihre Klient\*innen oft rutschen. Und weil Sie die allererste Person sind, auf die Sie in der Arbeit mit Menschen achten sollten, folgt als Abschluss ein Abschnitt über Selbstfürsorge. Da können Sie die gelernten Prinzipien schon einmal auf sich selbst anwenden und einige grundlegende Übungen ausprobieren, bevor Sie sich an Klient\*innen versuchen.

Als letzte Konsequenz für die Praxis haben wir trauma- und krisensensible Standards formuliert, mit deren Hilfe wir die grundlegenden Prinzipien unserer Arbeit auf der Basis des bis dahin Beschriebenen zusammenfassen.

In **Teil II**, unserem Hauptteil, wollen wir Ihnen die Übungen vorstellen. Wir beginnen mit einigen **allgemeinen Ausführungen zur Durchführung**: Da kommt in Kapitel 6 zur Sprache, wie wichtig Ihre eigene Präsenz, die Transparenz im Vorgehen und die gemeinsame Abstimmung mit den Klient\*innen sind und wir geben Ihnen

erste Anhaltspunkte dafür, wie Sie passende Übungen finden. Wir geben Ihnen Anregungen für die Durchführung, erörtern Fragen wie Körperkontakt, Bewegung, Anfang und Ende oder den zeitlichen Umfang der Übungen. Wir stellen einige generelle Empfehlungen für die Arbeit mit Gruppen traumatisierter Menschen vor und widmen uns danach ausführlich einer wichtigen Vermittlungsebene zwischen Klient\*innen und Behandler\*innen: In der Thematisierung von Sprache greifen wir auf die Erkenntnisse aus Hypnotherapie und NLP zurück.

Im Anschluss folgen die **Übungen** (Kapitel 7 bis 13), die wir in **sieben Bereiche** einteilen: Da sind zunächst die Techniken, mit denen Sie sich und Ihre Klient\*innen im Hier und Jetzt orientieren und dafür sorgen, dass Sie während des gesamten Kontaktes überprüfbar geerdet sind (Kapitel 7). Danach geht es darum, auch der Denker\*in Möglichkeiten der Einordnung zu geben (Kapitel 8). Kapitel 9 bietet wichtige Hilfen zur Unterscheidung von damals und heute, zur Orientierung in der Zeit. Dies ist die Grundlage für die Kontrolle von Flashbacks und die Ausbildung eines bewusst zugreifenden Gedächtnisses. Im Anschluss erläutern wir, wie Sie traumaassoziierte Gefühle, Gedanken und Symptome auf Abstand halten. Distanzierung statt Dissoziation heißt das dann (Kapitel 10). Danach folgen einige klassische Imaginationsübungen im neuen Gewand (Kapitel 11); sie dienen zur Ausweitung des Ressourcenbereichs. Erst mit beiden Beinen im Hier und Jetzt kann das Vergangene im Abstand betrachtet werden (Kapitel 12). Die Techniken in Kapitel 13 basieren auf der vorherigen Stabilisierung und erlauben das gezielte Sammeln von Ressourcen aus der Herkunfts-„Familie“ oder die Betrachtung der individuellen Bedeutung kultureller Hintergründe. Zum Abschluss kann überprüft werden, ob die zu treffenden Entscheidungen auch die gewünschten Auswirkungen haben könnten.

Jede Übung ist nach einem übersichtlichen und durchgängigen Schema unterteilt, damit Sie einfach finden, was Sie brauchen – aber auch weglassen können, was Sie gerade gar nicht interessiert.

Ein kommentiertes **Literaturverzeichnis** soll Ihnen Anregungen zum Weiterlesen geben. Im Text werden wir dort, wo wir uns an anderen Autor\*innen orientieren oder von ihnen Übungen ausgeliehen haben, natürlich darauf hinweisen.

Zu unserer Sprachverwendung noch zwei allgemeine Hinweise: Wir ersetzen den Wechsel zwischen weiblichen und männlichen Formen nun meist durch ein Gendersternchen – im gesellschaftlichen Diskurs wird die eindeutige (*binäre*) Geschlechtszuordnung als einzige Möglichkeit der Darstellung zunehmend infrage gestellt, und viele Menschen fühlen sich in der offenen \*-Form besser aufgehoben. Außerdem nutzen wir statt des üblichen *man* in diesem Buch oft ein *mensch*, denn um die geht es ja. Entlassen wir die Männer aus dem Standard! Auch Kinder und Jugendliche

finden sich zwischen den Erwachsenen immer wieder ein, sodass Sie sich bitte nicht wundern, wenn da auf einmal ein *Du* steht – das bezieht sich immer auf ein Kind.

Zum anderen verwenden wir analog zum Begriff *Trauma* immer häufiger die allgemeinere Umschreibung *nicht verarbeitete Belastungen*. Die stehen dabei immer im Hintergrund, und zudem ist der Begriff des Traumas nicht objektiv definierbar, dazu weiter unten mehr. Bei den sogenannten Traumafolgestörungen geht es um bestimmte Symptome, die zu definierten Zeiten auftreten. Der Auslöser hierfür sind nicht verarbeitete Belastungen, die nur ganz individuell betrachtet werden können.

Was uns die Arbeit am Verstehen der Folgen dieser nicht verarbeiteten Belastungen ermöglicht hat, ist die Beschreibung eines uns allen innewohnenden Körpermechanismus: Notfallreaktion und Dissoziation. Die gute Botschaft, die daraus folgt: Wir können Traumafolgestörungen verhindern, wenn wir die Verarbeitungsmöglichkeit fördern!

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

## 1.1 Theorien, Wahrheiten und Aussagen

Immer haben wir irgendeinen Standpunkt, von dem aus wir die Welt betrachten. Und unsere Klient\*innen kommen zu uns, weil sie selbst das Gefühl haben, dass ihnen ihre momentane Perspektive nicht mehr weiterhilft, dass sie eine andere finden müssen. Sie kommen, weil sie neue Ideen brauchen, ihre Geschichte neu schreiben wollen, weil sie mit ihrem Latein am Ende sind. Oder weil andere meinen, dass sie etwas tun sollten, sich verändern, die Dinge anders sehen müssten. Welches Wagnis!

Auch wir selbst suchen immer wieder nach neuen Ideen, wenn wir nicht mehr weiterwissen. Ob wir uns mit einer Freundin darüber unterhalten, wie die Lage des Ökosystems einzuschätzen ist oder mit unserer Großmutter über ihre Erfahrungen in der Studentenbewegung sprechen – immerzu suchen und bilden wir neue Theorien über das, was uns widerfährt, um uns einordnen zu können, um neue Wege zu finden.

So lesen auch Sie dieses Buch auf der Suche nach neuen Arten der Darstellung, der Vermittlung, neuen Zusammenhängen, nach neuen Möglichkeiten zu verstehen. Und wir bieten Ihnen neue Begründungen, Aufbereitungen und Einordnungen an, in der Hoffnung, dass sie Ihnen in der Arbeit mit traumatisierten Menschen behilflich sein können.