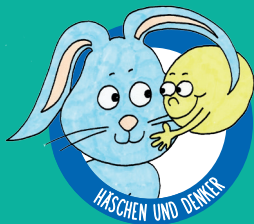


MATERIALIENSET ZUM TRAUMAPÄDAGOGISCHEN HANDELN

Selbsteinschätzung und Orientierung
im beruflichen Alltagsdschungel

- 5 TRAUMAVIERECK-KARTEN
- 1 ZEITLINIE
- 1 RESSOURCENBAROMETER
- 1 GESCHICHTE ÜBER DIE ZUSAMMENARBEIT
VON „HÄSCHEN UND DENKER“



www.vorarlberger-kinderdorf.at
www.institut-berlin.de

TRAUMAVIERECK-KARTEN

Traumatisches Erleben kann aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden:

OPFER

TÄTER/TÄTERIN

MITWISSER/MITWISSERIN

RETTER/RETTERIN

EMPATHISCHER ZEUGE/EMPATHISCHE ZEUGIN

(PROFESSIONELLE HALTUNG)

Die vier ersten Positionen sind Teil einer traumabedingten und angespannten Dynamik und wirken sich auf die Dauer belastend auf Körper und Geist aus. Im Kontakt mit traumatisierten Menschen wird diese Dynamik immer wieder re-inszeniert. Die fünfte Position ist die fachliche Haltung, um in einer reflektierten Begleitung bleiben zu können. Ganz wichtig: Die Positionen beziehen sich nur jeweils auf das Erleben in einer konkreten Situation. In einer anderen Episode können die Rollen auch vertauscht sein, niemand ist auf eine Position festgeschrieben.

Das **Opfer** ist die Person, die verletzt, gedemütigt oder gequält wurde. Manchmal wird sie anderen gegenüber zum Täter.

Täter/Täterin sind diejenigen, die Gewalt ausüben. Diese Gewalt muss nicht immer konkret und handfest sein, auch Drohungen, Verunsicherungen, Missachtung gehören dazu.

Mitwisser/Mitwisserinnen sind die Menschen, die über die Situation des Opfers Bescheid wissen oder etwas ahnen. Dies können beispielsweise die Mutter, der Vater, die Großeltern, die Nachbarn oder der/die LehrerIn sein. Aus welchen Gründen auch immer greifen sie nicht ein.

Retterinnen/Retter machen manchmal (hilflose) Versuche (z. B. Geschwister, Eltern, BetreuerInnen ...), um ein Kind zu schützen oder sie führen gelungene Rettungen durch, wie z. B. die Polizei, der/die BeraterIn.

Empathischer Zeuge/Empathische Zeugin: In der Begleitung ist es wichtig zu merken, wann man in eine der obigen Positionen rutscht – das ist ganz normal! Dann kann man wieder für sich selbst sorgen und sich wieder auf die professionelle und empathische, aber nicht direkt beteiligte Position des Zeugen/der Zeugin besinnen.

Anwendung: Wenn Sie den Überblick verlieren, legen Sie die Karten vor sich hin. Sie können sie auch auf den Boden legen und sich draufstellen. Überlegen Sie – alleine oder in der Profigruppe: Wo bin ich gerade? Näher an der Täterposition oder doch eher an der Retterposition? Fühle ich mich selbst schon hilflos oder weiß nicht, wie ich mit meinem Wissen umgehen soll? Wie komme ich wieder in die Position des empathischen Zeugen oder der Zeugin? Wie schaffe ich es, wieder in eine gesund-distanzierte Perspektive zu gehen? Wie stelle ich meine Arbeitskraft wieder her? Wie viel Nähe tut mir noch gut? Wie viel Distanz brauche ich? Wie kann ich ein kleines bisschen entspannen? Wer kann mir helfen? Mit wem tausche ich mich aus? (Merke: Es ist nicht unprofessionell diese Gefühle an sich zu spüren. Unprofessionell wäre es, so zu tun, als gäbe es das nicht. Oder dann einfach weiterzumachen. Nehmen Sie es wahr – und steigen Sie dann aus!)

ZEITLINIE

Eine der wichtigsten Folgen von Traumatisierungen und außerdem zentrales Merkmal einer Krise ist der Verlust der zeitlichen Orientierung. Alles passiert jetzt noch einmal, Vergangenheit und Gegenwart scheinen untrennbar, jedes Handeln wird so dringlich, als könne es Leben retten. Was dabei verloren geht, ist das Wissen, dass morgen auch noch ein Tag ist und es bisher meist ohne uns ging.

Anwendung: Nutzen Sie Zeitlinie und Büroklammer, um Ihrem Gehirn zu helfen, die Ereignisse zu sortieren, zeitlich einzuordnen und um sich klar zu machen, wo Sie gerade mit Ihrer Aufmerksamkeit sind.

RESSOURCENBAROMETER

Denker und Denkerin stehen für unseren Verstand, die Möglichkeiten zu überlegen, zu formulieren, zu entscheiden. Das Häschen symbolisiert unseren Säugetierkörper. Er handelt unabhängig von unserem Verstand: Er verliebt sich, hat Angst oder rennt um sein Leben oder kämpft, wenn das als einziger Ausweg erscheint. In ruhiger und entspannter Situation ko-

operieren der Körper und der Verstand. Nicht immer verstehen die beiden sich gut. Je angespannter wir sind, desto schlechter ist der Kontakt. Je entspannter wir sind, desto sicherer fühlen wir uns, desto besser kann der/die DenkerIn den Körper in seinen Bedürfnissen begleiten. In einer sicheren Situation kann auch die Befriedigung der Bedürfnisse aufgeschoben werden.

Anwendung: Stellen Sie sich Fragen und ordnen Sie Ihre Einschätzung auf dem Ressourcenbarometer ein.

- Wie gut funktioniert die Zusammenarbeit bei mir selbst gerade?
- Wie gut kann ich mich zum Beispiel gerade auf meinen linken Fuß konzentrieren, ihn am Boden wahrnehmen? (Ein einfaches Maß, um die Kooperation wahr zu nehmen: Setzen Sie Ihren Fuß auf den Boden. Wenn Sie deutlich wahrnehmen und auch noch beschreiben können, wie gut das geht, sind „Häschen und Denker“ gut im Kontakt.)
- Wie sehr fühle ich mich gerade insgesamt in meiner Kraft?

Nutzen Sie die Büroklammer, um zu visualisieren, wo Sie selbst gerade stehen. Auf einer Skala von 1 bis 10, wenn 1 bedeutet „sehr schlecht“ und 10 heißt: „sehr gut“?

EINE GESCHICHTE ZUM ERKLÄREN VON „HÄSCHEN UND DENKER“: „MIRO UND LUZZY SIND WIEDER FREUNDE“

Die kleine Geschichte soll Sie unterstützen, Kindern oder Eltern den Zusammenhang von der Kooperation von Verstand und Körper, also von „Häschen und Denker“ zu vermitteln. Es ist für alle Beteiligten eine wichtige Basis zu wissen, dass in einer Situation, in der der/die DenkerIn nicht anwesend ist, keine Interventionen gesetzt werden können. Es gilt immer zunächst, das „Häschen“ zu beruhigen und der Person in Not einen sicheren Rahmen zu gestalten. Erst wenn dies gelingt, können wir wieder mit dem „Denker“ in Beziehung treten. Manchmal kann das auch erst am nächsten Tag sein oder später. Professionalität bedeutet, den Rahmen zu sichern und den Zeitpunkt für Klärung zu wählen und zu gestalten.

Natürlich können Sie das Set auch nutzen, um mit Kindern, Eltern oder KlientInnen zu arbeiten oder Kollegen etwas zu erklären. Vermutlich finden Sie noch ganz andere Nutzungsmöglichkeiten. Probieren Sie es doch einmal aus.

Viel Spaß dabei!

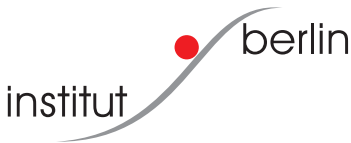


**Vorarlberger
Kinderdorf**
Wir tragen Sorge.

VORARLBERGER KINDERDORF

Kronhaldenweg 2, 6900 Bregenz, T +43 5574 4992-0,
Ansprechpartner: Mag. Verena Dörler, Ester Baldauf-Brunner,
dorf@voki.at, www.vorarlberger-kinderdorf.at

in Kooperation mit



institut berlin

Hertastraße 1, 12051 Berlin, T +49 (0)30 62981638,
info@institut-berlin.de, www.institut-berlin.de

Genauer nachlesen können Sie das auf: www.be-here-now.eu
oder bei Hantke, Lydia/Görges, Hans-Joachim 2012: Handbuch
Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und
Pädagogik. Paderborn: Junfermann.