Gerlinde Dötsch: Umgang mit Flüchtlingen – Flucht und Trauma

Schwierigkeiten im Umgang mit Flüchtlingen

Sie machen das alles ehrenamtlich, mit viel Engagement und Elan, aber Sie sind keine Professionellen, dadurch besteht die Gefahr, dass Sie sich zu sehr einsetzen und sich darüber vergessen.

Dieses Seminar soll Ihnen vielleicht ein wenig weiterhelfen, sich selbst zu schützen, aber auch die Flüchtlinge zu unterstützen und ihnen zu helfen.

Einzelne Aspekte: Aufenthaltssituation, länder- und kulturspezifische Problematiken, familiäre und vor allem Sprachproblematik, körperliche und psychische Beschwerden. Dies alles wirkt immer bei Ihrer Arbeit mit.

Arbeit mit Flüchtlingen und Migranten hat immer die kulturellen Aspekte, die religiösen, wie auch soziale und gesundheitliche, nicht zu vergessen, die sprachlichen.

Die religiösen Aspekte spielen oft eine übermäßig große Rolle, die Menschen haben hier nichts anderes.

Soziale Aspekte: Sie haben eine beengte Wohnsituation, keine Privat- und Intimsphäre, sie "lungern" den ganzen Tag herum, keine Beschäftigung, Frauen versorgen noch die Familie, wenig finanzielle Ressourcen, keine oder wenig Sprachkenntnisse und keine Kurse.

Besondere Probleme haben alleinstehende Frauen. Sie gelten ohne männlichen Schutz als "Freiwild".

Migranten und Flüchtlinge lernen unsere Lebensweise und unsere Kultur vor allem durch Information (immer wieder wiederholen) und Erfahrung, durch persönliches Erleben und immer wieder geduldig erklären.

Stress und traumatische Erfahrungen

Stress, was ist das?

Stress kommt ursprünglich aus dem Gebiet der Materialprüfung und bedeutet Anspannung, Verzerrung, Verbiegung. 1950 führte Hans Selye den Begriff in die Biologie ein. Die Bedeutung:

Belastungen, Anstrengungen, Ärgernisse oder Anspannungen, Verzerrungen und Anpassungszwange, bei denen man seelisch und körperlich unter Druck steht.

Stress (nach Gerd Kaluza u.a.)

Wir sprechen von Eustress und Distress:

Eustress (anregender Stress)

ist ein Stress, der auftritt, wenn wir eine große Anstrengung machen und/oder etwas Erfreuliches erleben - euphorischer Stress - er ist unschädlich, eher förderlich, wenn in Maßen. Bei Eustress werden die körpereigenen Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet, die uns ein Glücks- und Wohligkeitsgefühl vermitteln.

Distress (zerstörender Stress)

ist eine disharmonischer Stress, also ein Stress, der unseren Körper und unsere Psyche belastet. Dabei werden die körpereigenen Stresshormone, z.B. Adrenalin, Noradrenalin, ACTH, Cortisol ausgeschüttet. Diese befähigen uns mit verstärkter Kraft zu handeln - fight or flight. Wenn wir dazu nicht in der Lage sind, belastet uns dies und macht uns auf Dauer krank.

Es gibt:

Verschiedene Arten von **Stressoren** (Lazarus u. Cohen 78):

Stressoren können von einfachen physikalischen bis komplexen, meist sozialen Belastungen gesehen werden.

Einzigartige und plötzlich auftretende Ereignisse:
Sie betreffen eine größere Anzahl von Menschen, z.B. Katastrophen, Erdbeben, Eisenbahnunglück

Plötzlich auftretende und überwältigende Ereignisse:
Sie betreffen nur wenige Menschen, z. B. Krankheit, Verlust eines Angehörigen, Unfall.

Täglich wiederkehrenden Ereignisse und Probleme:
Es ist der ganz normale Alltagsstress: ich bin morgens zu spät dran, das Kind fällt hin, das Essen brennt an, der Chef ist schlecht gelaunt, die Polizei fahrt mit Tatütata vorbei, ich habe zu viel Arbeit usw. Die letzteren bedürfen zwar nur einer geringen Anpassungsleistung, sind jedoch chronisch wirksam.

Eine andere Art Stressoren aufzuteilen:

- **Physikalische Stressoren**: Lärm, Hitze, Kälte, Nasse
- **Leistungsstressoren**: Überforderung, Unterforderung, Prüfungen, Perfektionismus, Zwanghaftigkeit
- **Soziale Stressoren**: Konkurrenz, Missgunst, Einsamkeit, zwischenmenschliche Konflikte, Trennung
- **Körperliche Stressoren**: Hunger, Durst, Müdigkeit, Verletzung, Schmerz, Behinderung

Reaktionen und Auswirkungen von Stress:

Es gibt verschiedene Auswirkungen von Stress:

- Körperliche Stressreaktionen
- Kognitive Stressreaktionen
- Emotionale Stressreaktionen
- Behaviorale Stressreaktionen

Behavioral - Verhalten, unser Tun

Hastiges Verhalten, Betäubungsverhalten, unkoordiniertes Arbeitsverhalten, konfliktreiches Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen

Kognitiv - was in unserem Kopf passiert, unsere Gedanken, das was man nicht sieht.

Denkblockaden, Leere im Kopf, automatische Gedanken, kreisende Gedanken, Selbstvorwürfe

Körperliche Stressreaktionen

Das Herz wird besser durchblutet und leistungsfähiger. Die Herzschlagrate steigt an. Der Blutdruck steigt. Die Bronchien erweitern sich, die Atmung wird schneller. Die Durchblutung der Skelettmuskulatur wird verbessert und die Muskelspannung erhöht. Die Zuckerreserven aus der Leber werden vermehrt in das Blut abgegeben und zum Verbrauch bereit gestellt. Die Verdauungstätigkeit von Magen und Darm wird herabgesetzt. Die Immunkompetenz ist reduziert.

Emotionale Stressreaktion

Gefühl der inneren Unruhe, der Nervosität und des Gehetztseins, Gefühle der Unzufriedenheit und

des Ärgers, Wut, Gefühle der Hilflosigkeit, Selbstvorwürfe, Angst, Panik, Entsetzen

Kognitive Stressreaktion

kreisende, grüblerische Gedanken, Leere im Kopf - black out, Denkblockaden, Kontrollverlust, Schmerz

Verhaltensreaktionen bei Stress

Hastig und verkrampft, unkonzentriert, mangelnde Planung und Übersicht, fehlende Pausen Rauchen, Alkohol tagsüber und abends verstärkt "nebenbei" Essen, Süßigkeiten

Welche Möglichkeiten haben Sie .persönlich mit Stress umzugehen, wie gehen Sie damit um, wenn Sie tagsüber im Beruf viel Arger gehabt haben?

Stressbewältigungstechnlken

Wir unterscheiden kurzfristige Methoden und langfristige Veränderungen:

Kurzfristige Methoden

- Spontane Entspannungen: Atemtechniken, Kurzprogressive Muskelentspannung
- Positive Selbstinstruktionen: Ich überstehe das, ich kann das. Es ist gut, es wird gut usw.
- Innere und äußere Ablenkung: Vorstellungsbilder - schönes Bild; Focussierung nach außen - bewusstes Wahrnehmen äußerer Reize über 5 Sinne
- Entspannungsübungen: progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Trance, Visualisierung Akut: Atemübungen, Kurz -progressive Muskelentspannung

Langfristige Veränderungen:

Aufbauen einer persönlichen Hausapotheke, Aufbauen eines Sicherheitsnetzes, einüben von Entspannungstechniken langfristig, umstellen auf sportliche Aktivitäten.

Die Reaktion auf Stressoren ist also normalerweise die Einstellung des Körpers auf Kampf oder Flucht. Kampf: etwas aktiv zu verändern, Flucht: die Situation verlassen. Es gibt noch das Erstarren, eine komplette Notabschaltung, wenn der Kampf oder die Flucht nicht möglich sind, das kann bis zur Bewusstlosigkeit führen.

Alle Wahrnehmungen von außen werden in unserem Gehirn bewertet, positive Bewertung bedeutet ausstoßen von Endorphinen - Glückshormonen, negative Bewertung bedeutet ausstoßen von Stresshormonen - Adrenalin- Noradrenalin - Cortisol - ACTH- Substanz P usw. Diese Hormone versetzen unseren Körper in Alarmbereitschaft, wir reagieren wie in Urzeiten - mit dem Kampf-Flucht-System. Unser Körper ist darauf eingestellt entweder zu kämpfen oder zu fliehen - siehe körperliche Stressreaktionen. Können wir gar nicht darauf reagieren, so tritt im Laufe der Zeit ein Erschöpfungszustand ein, der uns körperlich und geistig lähmt.

Aus diesen Gründen ist es wichtig, bereits im Vorfeld, quasi als primäre Prävention von traumatischen Ereignissen, Stressbewältigungsmöglichkeiten im eigenen Repertoire zu haben.

Trauma und Auswirkungen

Normalerweise lernen wir Menschen in unserer Sozialisation all das, was wir zur Bewältigung unseres Lebens brauchen. Wir kommen völlig hilflos und versorgungsbedürftig auf die Welt um im Laufe unserer Kindheit und Jugend viel zu lernen und dadurch immer selbstständiger zu werden. Wir werden von unseren Eltern, Lehrern, unseren Freunden und der uns umgebenden Welt auf fast alle Eventualitäten vorbereitet.

Es gibt jedoch Ereignisse, die wir nicht kennen lernen und lernen können, das sind Ereignisse, die traumatische Wirkungen haben. Ein Trauma tritt plötzlich auf, deshalb können wir uns nicht darauf vorbereiten, wir können es uns in unseren Phantasien nicht vorstellen, dass so etwas passieren kann Zumeist werden wir oder andere in unserer körperlichen oder seelischen Integrität bedroht, wir oder andere sind in Todesgefahr, zumindest erleben wir es so. Wenn das Ereignisse direkt auf andere wirkt, sehen wir zu oder wir erfahren es als Angehörige. Durch das Ereignis werden unsere bisherigen Werte und Normen in Frage gestellt.

Ein traumatisches Ereignis kann sein:

Überfall, Unfall, Todesfall in der Familie, Schwere Krankheit, Naturkatastrophe oder technische Katastrophe, Gewalt in der Familie, sexueller Missbrauch, Kriegsgeschehen und Folter.

Die Folgen eines Traumas sind vielfältig. Während des Traumas treten Stressreaktionen auf, der menschliche Körper reagiert mit Notabschaltungen, automatisierten Handlungen und / oder auch mit Flucht oder aggressivem Verhalten.

Die Folgen eines traumatischen Ereignisses sind vielfältig:

Während des Traumas treten Stressreaktionen auf, der menschliche Körper reagiert mit Notabschaltungen, automatisierten Handlungen und / oder auch mit Flucht oder aggressivem Verhalten.

Traumatische Erlebnisse sind besonders schwer und lang andauernd, wenn sie von Menschen verursacht werden

In den Tagen nach dem Trauma reagiert der Mensch mit einer akuten Belastungsreaktion, welche eine völlig normale Reaktion ist. Wir sprechen von: "normalem Verhalten auf eine unnormale Situation".

In dieser Zeit sollte die Psychologische Soforthilfe einsetzen um zu verhindern, was bei einem bestimmten Prozentsatz der Menschen, die ein Trauma erlebt haben, eintritt: die posttraumatische Belastungsstörung Wenn die Symptome der akuten Belastungsreaktion nicht in vier bis sechs Wochen abklingen, sie nicht nach Tagen bereits weniger werden, so spricht man von der PTSD, der posttraumatischen Belastungsreaktion. Es entstehen mäßige bis starke Beeinträchtigungen im persönlichen, sozialen und beruflichen Bereich.

Definition Trauma (WHO 1994):

"kurze oder langanhaltende Ereignisse oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung mit katastrophalem Ausmaß, die nahezu bei jedem tiefgreifende Verzweiflung auslösen würde".

- Unerwartet, plötzlich, überraschend
- Ereignis außerhalb der Norm / Alltagserfahrung
- Bedroht die physische und/oder psychische Integrität der Individuums

Psychisches Trauma

Typ I

Kurzandauernde Ereignisse, einmalig, unvorhergesehen

Naturkatastrophen, technische Katastrophen, Unfälle, Todesfalle, kriminelle Gewalttaten wie Überfalle, Schusswechsel

Typ II

Länger andauernde wiederholte Traumen, vorhersehbar (nach dem 1. Mal); permanent präsent als Drohung
Folteropfer, Geiselhaft, Kriegsgefangenschaft Wiederholte sexuelle und körperliche Gewalt

Primärbetroffene

- Unfälle jeglicher Art
- Gewalterfahrung akut oder chronisch
- (Familiäre, institutionelle, Übergriffe von (Mit)lnhaftierten Kriminelle Gewalttaten
- Geiselnahme, Geiselhaft
- Krieg- und Folteropfer
- Naturkatastrophen
- Technische Katastrophen

Sekundärbetroffene

- Familienmitgliedern von Primaropfern Rettungskräfte
- Polizei - Feuerwehr – Sanitäter
- Medizinisches Personal
- Ärzte - Pflegepersonal - Psychologen
- Angestellte in Institutionen und Unternehmen z.B. Bankangestellte
- Kriseninterventionsteams z. B. Peers in Banken
- Journalisten, Zuschauer

Auswirkungen und Reaktionen eines traumatischen Ereignisssen

Während des kritischen Ereignisses tritt eine **akute Stressreaktion** auf.

Der Körper reagiert mit Notabschaltungen und Notreaktionen, die sich körperlich und im Verhalten nach außen auswirken. Manche wirken völlig handlungsfähig, sind dies nach außen auch, es fällt eigentlich nicht auf, dass sie soeben ein Trauma erlebt haben. Andere reagieren stark körperlich mit Zittern, Magenkrampfen oder auch Starrheit. Es sind Überreaktionen möglich, wie davonlaufen oder auch Primitivreaktionen. Diese Stressreaktionen können bis zu ein paar Tagen anhalten. In dieser Zeit sollte eine fachliche Begleitung erfolgen, noch keine Interventionen.

Nach Abklingen dieser Stressreaktion ist **eine akute Belastungsreaktion** völlig selbstverständlich und normal.

Folgende Reaktionen können auftreten, die Betonung liegt auf können:

- Erinnerungsattacken:
- Wiederholte Erinnerungen belastende Traume
- plötzliches Erleben wie zur Zeit des Traumas
- intensive psychische Belastung bei Konfrontation mit Hinweisreizen

Vermeidungsverhalten - Dissoziation:

- Vermeiden von Erinnerungen, Vermeiden von Orten, die erinnern
- Vermeiden von bisherigen Aktivitäten, Eingeschränkte Gefühle
- Gefühl der Isolierung von anderen, Gefühl der eingeschränkten Zukunft

Körperliche Übererregung:

körperliche Reaktionen bei Konfrontation wie starker Herzschlag, Schwitzen, Zittern, Konzentrationsstörungen (tritt praktisch immer auf) , erhöhte Wachsamkeit, Schreckhaftigkeit Ein- und/oder Durchschlafstörungen , Reizbarkeit, Wutausbrüche, allgemeine Aggressivität

Die **akute Belastungsreaktion** tritt 2 Tage bis 4 Wochen nach dem traumatischen Ereignis auf und klingt langsam ab. Wenn nichts Außergewöhnliches in dieser Zeit auftritt sollten die Reaktionen nachlassen und nach spätestens 6 Wochen abgeklungen sein.

In dieser Zeit nach 3 Tagen bis 3 Wochen ist es möglich als Prävention ein psychologisches Debriefing durchzuführen. Sollten danach die Reaktionen noch sehr stark oder starker werden ist eine Traumabewältigung von 5 bis 10 Stunden durch einen Traumaexperten angesagt.

Sollten die Reaktionen nicht geringer geworden sein oder sich sogar verstärkt haben, so tritt ein **Posttraumatische Belastungsstörung** auf, die dann einer Traumatherapie bedarf.

Die Reaktionen der Posttraumatischen Belastungsstörung sind dieselben wie bei der akuten Belastungsreaktion.

Achtung! Die Reaktionen können verzögert beginnen, d.h. nach der akuten Stressreaktion sind bei dem Betroffenen keine Reaktionen mehr zu erkennen. Nach bis zu 6 Monaten treten plötzlich Reaktionen auf, die Gefahr ist, dass keine Fachperson mehr das Trauma in Betracht zieht.

Andere Auffälligkeiten

Allgemeine Ängste, Depressives Verhalten, Soziale Unsicherheiten, Essstörungen Schmerzerkrankungen - körperliche Erkrankungen sind bei uns erlaubt.

Altersspezifische Reaktionen von Kindern sind

2-5 Jahre: Sie haben noch keinen Bezug zum Tod -erwarten, dass Erwachsene zurückkommen, sie klammern ängstlich, haben Trennungsangst, regressives Verhalten, vergessen neu Erlerntes wieder, haben Albträume

6-12 Jahre Lern- und Konzentrationsstörungen, Unruhe und Schlafstörungen, große Ängste, Depression, Aggression und Regression

13-16 Jahre: Wertesystem gerät ins Wanken, massive Schulprobleme, Selbstgefährdung bis Suizid, Depression, psychosomatische Beschwerden.

Erarbeiten der persönlichen Hausapotheke

Was haben Sie in Ihrer Hausapotheke, was tun Sie für sich, wenn es Ihnen schlecht geht, wenn Sie Ärger, wenn Sie Stress haben, was tun Sie für Ihre Gesundheit.

Die persönliche Hausapotheke sind die persönlichen Ressourcen, die Sie haben, sind Strategien oder Verhaltensweisen, die Sie anwenden, um mit Ihrem Stress klar zu kommen. Unterschiedliche Menschen haben unterschiedliche Bewältigungsstrategien.

Möglichkeiten der Stressbewältigung - persönliche Hausapotheke

Sport treiben, spazieren gehen, Musik hören, mit Freunden treffen und reden, Entspannungstechniken, Duschen, künstlerische Aktivitäten, sportliche Aktivitäten

Ruhe haben, mit anderen reden, Erzählen, gut essen, ins Kino gehen, ins Theater gehen Spiele machen, Massage, zur Kosmetik gehen, sich mit Tieren beschäftigen, **Lachen - Humor**

Versuchen Sie **nicht** zu **bagatellisieren** und herunterzuspielen - "so schlimm war es doch nicht", auch kein Besserwissen - "warum haben Sie nicht so oder so gehandelt".

Denken Sie daran, dass **aggressives Verhalten** aus dem Kampf-Flucht-System kommt - es ist verbal als Beleidigung, psychisch oft Ausgrenzung, tätlich - Personen-Sachbeschädigung und ritualisiert als Sport, Spiel, im Beruf- Konkurrenz.

Wichtig ist einfach zulassen, wenn Beruhigung nicht möglich, einfach da sein, vielleicht auch einen Spaziergang machen, wenn zu extrem - klar in die Schranken weisen: halt, so nicht usw.

Grenzen der Hilfe

Die eigenen Grenzen erkennen - keine Versprechungen machen

Die Grenzen der Frauen erkennen, in den Fähigkeiten und Fertigkeiten, in den Starken und in der Bereitschaft mitzuarbeiten.

Sie haben immer äußere Grenzen, die Grenzen der Gesetzgebung, Grenzen der Hilfe - praktisch und finanziell. Wichtig ist, dass Sie dies immer klar ansprechen

Verhaltensstrategien für Sie selbst

Eigene Psychohygiene beachten:

- Körperliche Gesundheit Psychisch in Ordnung
- Die Betroffenen sollten keine engen Freunde sein
- Atemtechnik
- PGR progressive Muskelentspannung Schönes Bild, sicherer Ort

Emotionale Distanz halten durch:

- Sich sagen: Das ist schlimm für Sie, nicht für mich
- Nicht in die Augen schauen, sondern auf die Augenbrauen
- Den Blick 2 cm vor der Haut enden lassen (ähnlich wie, durch jdn. hindurch schauen)

Übungen

Atemübung

Unter Stresseinfluss wird unsere Atmung flach, das heißt wir atmen sehr kurz und meist heftig, der Atem geht schnell. Dadurch bekommen wir zu wenig Sauerstoff und der Atem wird noch schneller, der Puls höher, der Herzschlag schneller

Kurzübung:

Wie durch ein Röhrchen einatmen und dann eine Geburtstagstorte ausblasen.

Übung:

Konzentrieren Sie sich bitte auf Ihren Atem.

Zur Unterstützung legen Sie eine Hand unterhalb des Halses auf den Brustkorb, die andere auf den Bauch.

Konzentrieren Sie sich auf Ein und aus, ein und aus,

dies drei- bis fünfmal,

achten Sie auf die Bauchatmung,

dann fangen Sie in Gedanken an zu zählen

Beim Einatmen

1 - 2 - 3 - 4 - 5 stopp

Beim Ausatmen 5 - 4 - 3 - 2 - 1 stopp

Passen Sie das Zählen zuerst Ihrem Atem an und werden Sie solange langsamer, wie es Ihnen noch angenehm ist. Wiederholen Sie das Zahlen 5 - 10 mal

Progressive Muskelentspannun9

Die progressive Muskelentspannung wurde von dem Dänen Jacobson entwickelt. Jacobson war der Ansicht, dass sich die meisten Menschen nicht richtig entspannen können, bzw. dass sie '1icht wissen was Entspannung ist.

Deshalb entwickelte er eine Methode, in der zuerst die Muskeln angespannt werden um sie dann gezielt zu entspannen und so die Entspannung besser wahrzunehmen.

Wir lernen eine Kurz-Progressive Muskelentspannung um so uns schnell und intensiv entspannen zu können.

Setzen Sie sich ganz bequem hin und stellen Sie beide Beine leicht auseinander auf den Boden.

Spannen Sie die Muskeln immer ca. 20 sec an, atmen Sie dabei ganz normal weiter und lassen Sie die Muskeln dann wieder mit einem Ausatmen (das darf man hören) los.

Zuerst drei Einzelübungen zum Kennenlernen:

Machen Sie mit Ihren Zehen eine Faust, halten Sie die Spannung und atmen Sie ganz normal weiter. Lassen Sie die Spannung mit einem Ausatmen los.

Ziehen Sie Ihre Füße nach oben bis Sie eine Spannung in den Waden spüren. Ziehen Sie nicht so weit hoch, dass es weh tut, Sie sollen lediglich die Spannung in den Waden spüren. Atmen Sie ganz normal weiter und lassen Sie nach ca. 20 sec mit einem Ausatmen los.

Spüren Sie nach, bei vielen von Ihnen wird sich jetzt schon etwas verändert haben.

Spannen Sie die Oberschenkelmuskulatur und Gesäßmuskulatur an, Sie erheben sich leicht vom Sitz, halten Sie die Spannung, atmen Sie ganz normal weiter und lassen Sie dann mit einem Ausatmen los.

Kurz-Muskel-Entspannung:

Spannen Sie alle Muskeln Ihres Körpers an.

Machen Sie mit den Zehen eine Faust, ziehen Sie die Füße hoch, spannen Sie Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur an, machen sie mit den Handen eine Faust, spannen Sie die Oberarmmuskulatur an, die Bauchmuskulatur und atmen Sie ganz normal weiter, halten Sie die Spannung und lassen Sie dann mit einem hörbaren Ausatmen los.

Wiederholen Sie die Übung drei- bis fünfmal und Sie haben die gesamte Körpermuskulatur entspannt. Vielleicht nicht gleich, aber nach einiger Übung dieser Entspannungstechnik werden Sie eine Körperumstellung der Physiologie feststellen, d.h. Sie befinden sich in einer tiefen Entspannung.

Übung Blickkontakt herstellen:

Wichtig ist es zum Traumatisierten einen guten Kontakt herzustellen. Aus verschiedenen Untersu-

chungen weiß man, dass Menschen, die in ihren Gefühlen sind, den Blick nach innen richten und nach unten schauen.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie aktiv den Blickkontakt herstellen. Sprechen Sie den Betroffenen an mit "hallo" , "guten Tag" . Wenn der Betroffene Sie darauf hin nicht anschaut, werden Sie direktiv "Schauen Sie mich an '" bei Nichtfunktionieren "ich möchte, dass Sie mich jetzt anschauen" und dabei leicht an der Schulter berühren.

Der Blickkontakt holt den Gesprächspartner in die derzeitige Situation zurück, unterbricht laufende Trancen und ermöglicht eine Re-Orientierung auf den Gesprächspartner.

Aktiv zuhören!

Aktiv zuhören bedeutet, den anderen zum Reden auffordern, ihn oder sie durch Nicken, durch kurze Worte bestätigen. Sie sind zugewandt mit Ihren Blicken und Ihren Körpersignalen.

Hier- und - Jetzt Intervention

Auch dies ist eine Methode, Traumatisierten in die Gesprächsrunde zurückzuholen. Es ist eine der wichtigsten Interventionen, wenn sogenannte Flashbacks passieren.

Wir benützen alle Sinnesmodalitäten: sehen, hören, riechen, schmecken

Wir unterbrechen mit Blickkontakt die ungünstige Trance und orientieren den Betroffenen auf das Hier und Jetzt.

Was sehen Sie hier: Gegenstande, Farben usw., wen sehen Sie hier, was hören Sie, riechen Sie etwas, was tun die Menschen in Ihrer Umgebung, haben Sie einen Geschmack auf der Zunge.

Lassen Sie den Betroffenen in kurzen, klaren Sätzen Aussagen machen

Schönes Bild:

Wenn Sie ein schönes Bild in sich tragen, dann können Sie negative Gedanken stoppen und damit den vorhandenen Stresshormonausstoß.

Ein schönes Bild erreichen durch Hervorholen eines Bildes von einer Situation, in der wir uns sehr wohl gefühlt haben oder auch, dass wir wirklich ein schönes Bild vor Augen haben, wie einen Sonnenuntergang am Strand, den Blick von einem Berggipfel oder das Gemälde eines Künstlers.

Rufen Sie diese Situation mit allen Sinnenmodalitäten hervor, was Sie sehen, hören, riechen, schmecken und spüren - wie oben.

Lehnen Sie sich in einem Sessel oder auf einem Stuhl zurück, vielleicht schließen Sie die Augen und atmen ganz ruhig und tief.

Suchen Sie sich jetzt in Gedanken den Ort aus, an dem Sie sich am sichersten fühlen.

Erarbeiten Sie diesen Ort mit allen Sinnesmodalitäten, sehen, hören, spüren, riechen, schmecken. Also: Was haben Sie alles gesehen - Farben, Möbel, Landschaft, Menschen - dies alles in Gedanken genau beschreiben, in ganzen Sätzen. Was haben Sie gehört, was haben Sie gespürt, was haben Sie vielleicht gerochen usw.

Wenn Sie diese Geschichte oder ein Bild genau beschreiben, so nimmt ihr Stressspiegel nur noch den Raum ein, der er benötig.

Mit einem anderen Bild können Sie ebenfalls viel erreichen, mit einem Bild z.B. vom letzten Urlaub, oder ein Erlebnis mit guten Freunden. Hier gilt es zu schauen, zu sehen, zu hören, zu spüren und dieses Sild gut zu bewahren, damit sie es in stressigen Situationen besser ver- arbeiten kön-

nen.

Versinken Sie gedanklich völlig in diesem Bild und spüren Sie die positive Wirkung auf sich selbst. Halten Sie diese Wirkung fest in dem Bewusstsein, dieses Bild oder Situation jederzeit wieder hervorrufen zu können.

© Gerlinde Dötsch

Im Loh 22 A
78345 Moos-Bankholzen
Tel. 07732/979083
Fax 077329423545
Mobil 0171 7176796
e-mail doetsch@z.zgs.de