## **Traumaviereck**

Traumatisches Erleben kann aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden:

- 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 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, die Beraterin.
- Empathische/r Zeuge/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.

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 reflektieren 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.

## **Probieren Sie es aus!**

Stellen Sie sich auf die einzelnen Positionen und spüren Sie kurz nach.

Bitte gehen Sie immer als letztes nochmal in die Position der empathischen Zeugin!



#### Opfer fühlt sich so an:

- Riegeos Colongen
- Klein geschlagen
- gauisort
- einsam /verlassen gelt in die Knie
- Schware
- -Belastung Bolostero
- schlag in die Magengrube
- gelahmt -spialles
- beengt, gebergt, gedwil
- gedeműtigt
- " nie im leben!"
- Schuldgefuhle
- henn mir jemand hilft, kann ich's vielleicht schaffen
- Angst Verzettelt
- stark verhängt m. Vergan genheit
- actual, etwas falsch genecht to haben
- Scham
- abhangig
- unsicher
- halt (os
- ohnmachtiq



#### Täter/Täterin fühlt sich so an:

Kuttefristige Refrict jung/ Geruptung Suchula

- -aggressiv
- Schau
- will ich eigent. nicht
- stark-schlechles Gewissen
- HILFLOSIGNET
- AAAAAH!!
- Educ M
- Unsichen
- innerlich lea
- Joh Bedimme
- atem los, only des that
- "Dir wed ich's tençan
- ungenation, aggressiv & trotadom schuld bewusst
- etwas herunter spielen, was passied ist
- Handlungsdruck
- -Scham
- Aufmerksonkrit owf die Reaktionen du Anderen
- Nicht in Verbindung mit sich selbst
- Projektionen
- schuldig
- unwohl
- heimlich
- Uber legen



Retter/Retterin fühlt sich so an:

aufgeregt in Bewegung nel Denken

Verantwortgs biowet

- Druck
- Kontrole - Zucasi Krafi, dann zuviel
- OKhi
- reficeisor
- ruhe los handeln ohne viel denka

## - Blune

- ich toe ich toe ich toe
- mochte was tun nocke, rpure Reid bein Opfer
- -sturk, aggressiv, qut
- Tatendrang: ich muss was tun!
- alles hough von mic ab
- wenn ich nichts tue,
- danh wird alles schlecht
- Wenig Verbindung zum
- activel der Verantevorting fir dun Opter
  - hohe Folussierung auf down Opper
- ge for dell
- angetrieben zu handel? ( ubersturet )
- Stack sicher



#### Mitwisser/Mitwisserin fühlt sich so an:

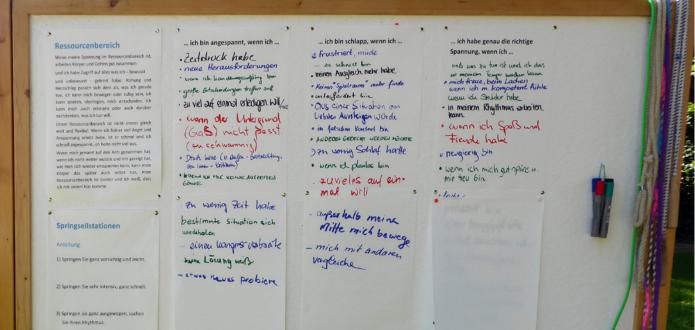
- Geheimnic hüten
- Schomt sich
- Witend
- ungut Geheimnis
- es frostel wich was sollich gelel him?
- ambivalent
- belosket
- abel, beklemmend, fortgeblost
- Soll id? hounich? muss ich?
- schauc weg whoer ausu halten
- -beschmitzt, gelihant
- schlechtes Gewissen - Lilflos - Was ist richtig/fallow
- Ohmmacht
- Angst
- mutlos
- Loyalitätskon flikt
- aceichgoltigkeit
- Flichtimpuls
- schlectes howissen
- Zuarst wichtig
- vegstrauen wollen
  - (fest) gehunden
  - Ziffig Unsicher was fun



empathische Zeugin in fühlt sich

- -ich bin da
- Prasenz
- sutostet
- distouried
- Uberblick
- ausgeglichen
- Situation between unter Kontrolle
- eigene Begrenzung ober Moglich Seiler afrepleven
- > maniba npertorogen
- > Enflowersent - Aufmerksam
- staht inder Licht
- TSCHAKA! ICH SCHAFF DAS!!
- fielt sich gut on
- Blick was or ben and alle
- end spanned, .dva /sen",
- viel out ain mal -> Toberblick schaffa & behatter
- sinnvoll altir
- nich kann dich nicht
- kontollieum, aber ich Kondollicie mich selbst
- ich bin im hier und jetzt
- · Handelt nach einem Plan
- Selbstkontrolle
- Herz und Verstand im Einklang?
- entsponnte Newgier
- Mitgefihl mit allen Positionen
- ruhig, habe Ubmblick handlungsfahig shore mich zu verstricker"
- leicht



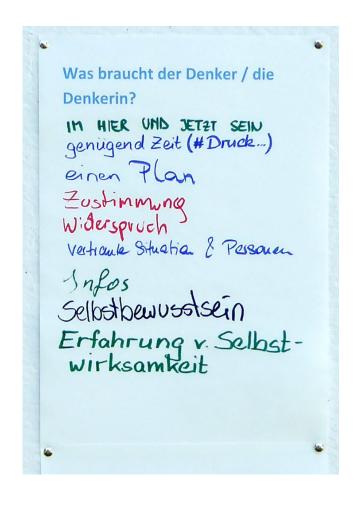


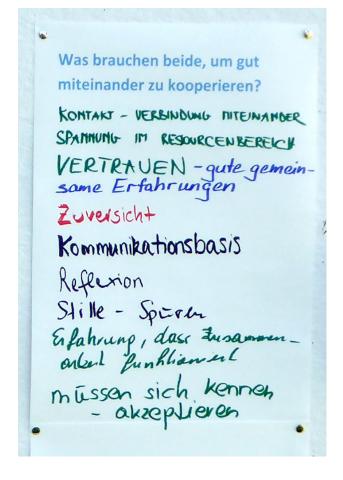
# Häschen und Denker

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. Das Häschen ist für Atmung, Herzschlag, alle Rhythmen in unserem Körper zuständig. Es ist Muskeln, Sehnen, Hunger und Zufriedenheit.

In ruhiger und entspannter Situation kooperieren 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 die Denkerin den Körper in seinen Bedürfnissen begleiten. In einer sicheren Situation kann auch die Befriedigung der Bedürfnisse aufgeschoben werden.







#### Ressourcenbereich

Wenn meine Spannung im Ressourcenbereich ist, arbeiten Körper und Gehirn gut zusammen

und ich habe Zugriff auf alles was ich - bewusst

und unbewusst - gelernt habe: Atmung und Herzschlag passen sich dem an, was ich gerade tue, ich kann mich bewegen oder ruhig sein, ich kann spielen, überlegen, mich entscheiden. Ich kann mich auch erinnern oder und darüber nachdenken, was ich tun will.

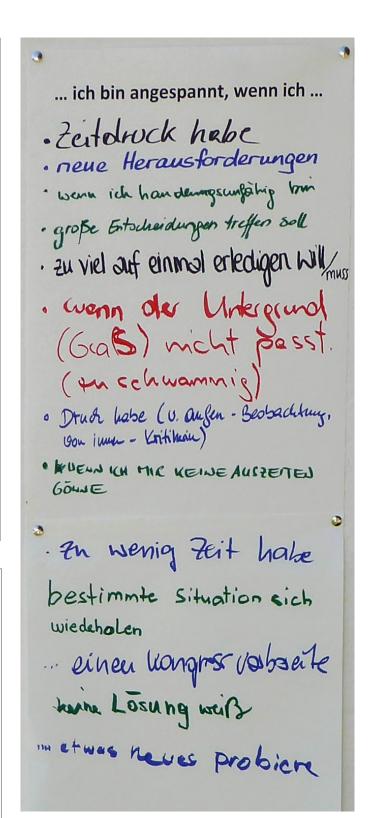
Unser Ressourcenbereich ist nicht immer gleich weit und flexibel. Wenn ich früh viel Angst und Anspannung erlebt habe, ist er schmal und ich schnell angespannt, ich halte nicht viel aus.

Wenn mich jemand auf den Arm genommen hat, wenn ich nicht weiter wusste und mir gezeigt hat, wie man sich wieder entspannen kann, kann mein Körper das später auch selbst tun, mein Ressourcenbereich ist breiter und ich weiß, dass ich mit vielem klar komme.

### Springseilstationen

#### Anleitung:

- 1) springen Sie ganz vorsichtig und leicht
- 2) springen Sie sehr intensiv, ganz schnell
- springen sie ganz ausgewogen, suchenSie Ihren Rhythmus



... ich bin schlapp, wenn ich ...

e frustriert, mude

... zu schniel bin

. keinen Ausgleich mehr habe

· Keinen "Spielraum" mehr finde

ounterfordent bin

· Ous einer Situation om Liebster Aussteigen wörde

o im falschen Kontext bin

· ANDECEN GERECHT WELDEN MOCHITE

) zn wornig Sohlaf hartle

· wenn ich plantas bin

= zuvieles auf ein=

- außer halb meinz Mitte mich bewege - mich mit andaren Vergleiche ... ich habe genau die richtige Spannung, wenn ich ...

waits was zu tun ist und ich das in mainem Tempo modern konn o mich freue, beim Lachen wenn ich m. kompetent fühle wenn ich Stuktur habe

· in meinem Rhythmus arbeiten

· wonn ich Spoß und Frende habe

o newgieria bin

· wenn ich mich gut opire u. mir tieu bin

o lade



### Zeitlinie

Wenn unsere Spannung sich in einem guten mittleren Bereich bewegt, sind wir in unserem Ressourcenbereich. Körper und Geist (Häschen und Denkerin) arbeiten gut zusammen und alles rückt an seinen Platz. Das Erleben bekommt einen Platz in Raum und Zeit. Das passiert ganz ohne unser Zutun, es ist ein Gefühl:

- Wir wissen, wann und wo das war.
- Wir wissen, dass es nicht jetzt ist.
- Wir fühlen, dass es in eine andere Zeit gehört.
   An einen anderen Ort.

Erinnern heißt dann, wir können uns entscheiden, daran zu denken. Wenn wir traurig sind oder uns nach etwas oder jemandem sehnen, heißt das: wir wissen, es ist nicht hier und jetzt.

Wenn uns eine Erfahrung überfordert und wir aus unserem Ressourcenbereich fallen, dann findet ein Großteil der Verarbeitung nicht statt. Sobald ein Reiz auftaucht, der einer nicht verarbeiteten Situation ähnelt (ein Geruch, ein Klang, jemand, der zu nahe kommt...) versetzt uns das in die alte Situation zurück. Es ist kein Erinnern, sondern das Gefühl ist jetzt da. Die Angst. Die Wut. Die Gleichgültigkeit. Der Schmerz.

Irgendwie wissen wir vielleicht noch: heute ist anders. Aber es fühlt sich genauso an wie damals.

Was gehört wohin?



# Wie shafft Ihr Siherhet, wenn Ihr selbst unsider seid?

- · auf altbekanden Atlant Zurückgreifen
- · lüdsprache mit kollopiumen 11
- o Innerect) Ratgeber (In) : was warde 2.8. ydia to jetet sagen/tun
- o an einen sicheren, Kraftvallen Moment denken
- a bewass basseit nehman absprachel Rellation - extrata Visitation in Situation o weiter maches
- O ATHEN
- · HANTRAS
- · Beten / singen
- · Ansprechen
- O DURCH ATTEN SICH ANKERN
- o mainen Kraftpunkt spären
- o sich Unterstützung suchen
- · and Handlung sabling windpufer

o dwas tun, was ich sicher Kann ( ?. 1 Spitmashine aussaumen, glase cinsortiacen... Ordnung skaffen...)

Wie begründet Ihr Ausnahmen von der Regel?

WENN IN SINDE DESTER KLIENT/IN

fördat Kompromissfähipkit

"Ich lab nochmel nechgedacht und as mir anders uberlegt.

"Was intermed mich main Equatione vou goskow;)?

Ketraming yetal ist das o.K.

. Fir alle das Gleiche ist die ungerechtede Padagogik

Jetzt probieren wir mal was

Newes Anderes que

was hilff, ist night für alle dasselbe

MICHT JEDE REGEL IN JEDEM KOHTEXT PASSEND

NDIVIDUANTAT

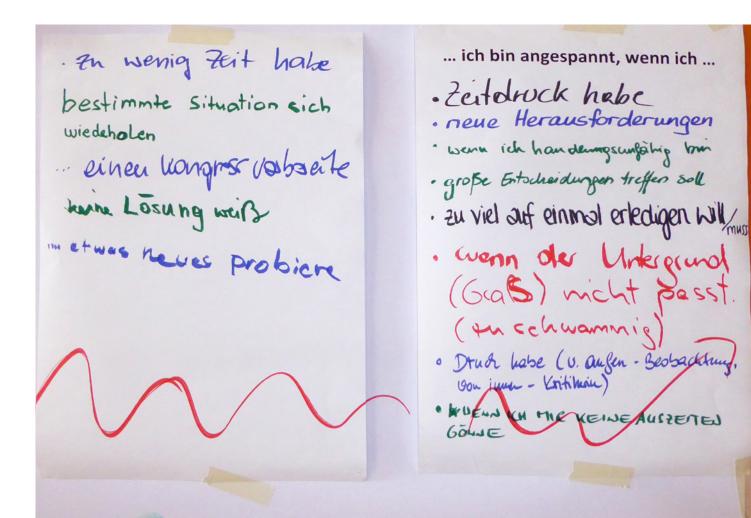
" Ich merle, dass en dir macianes sage jutal guil tul"

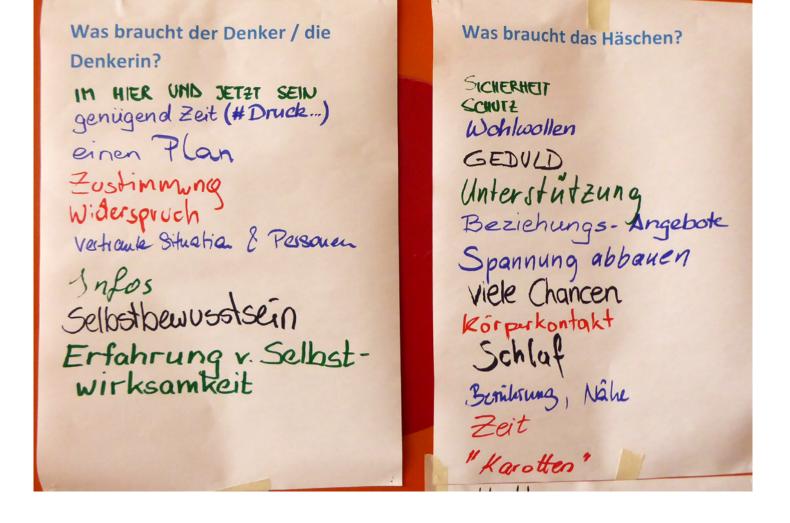
Was sagen Sie dem Denher, wenn er mit dem Hächen wint blackomment 2

- es ist OK, dos Haschen darf nervos sein, nimm es wohr & nimm dos Haschen an die Hand
- ist es blay, wenn wir uns of mal um das Hasden kummen? Daw bist du dran ... ili gemeinsam ...
- ... please hold the line ...
- -est gibt einen guten grund ...
- Blub dock Locker
- Du HAST ZEIT
- SELDSTMITGEFÜHL ENTLICKELN/IIBEN
- es gehind en dis

· lade ... ich habe genau die richtige prasent bin Spannung, wenn ich ... einer Berggipol sehe waits was zu tun ist und ich das mich freue, beim Lachen wenn ich m. kompetent fühle ein ziel eneichbor ist . Mein Lebensaufgabe weum ich Struktur habe entitle · in mainem Rhythmus arbeiten · wonn joh Spols und . Mein Personlichkeit im Klang mit meinem Frenche habe · Lust dazu hate o newgieria bin · wenn ich mich gut spüre u. mir tieu bin

... ich bin schlapp, wenn ich ... - auger halb meine & frustried, mude Mitte mich bewege ... zu schniel bin . keinen Ausgleich mehr habe - mich mit andaren · Keinen "Spielraum" mehr finde · unterforsent bin Vergleiche · Ous einer Situation om Liebsten Aussteigen würde o im falschen Kontext bin · ANDECEN GECECHT WELDEN MOCHTE ) In worning Sohlaf hatte · wenn id plantas bin zuvieles au ein-





Was brauchen beide, um gut
miteinander zu kooperieren?

Kontakt - VERBINDUNG MITEINAMBER
SPANHUNG IM RESOURCENBEREICH
VERTRAUEN - gute gemeinsome Erfahrungen
Zuversicht
Kommunikationsbasis
Reflexion
Stille - Sparke
Erfahrung, dass Ensammen
anbeit Punkliament
müssen sich kennen
- akzeptieren

Wie begründet Ihr Ausnahmen non der Bedef s WEDN IN SINDE DESIDER KLIENT/IN fördat Kompromissfähipkeit "Ich lab nochmel nedgedocht und as mir orders ubellegt. "Was internier with man lequalische von godern;)? Ketraming yetal ist das o.k. . Fir alle das Gleiche ist die ungerechtete Padagogik Jetzt probieren wir mal was Newes Anderes que was hilff, ist night für alle daselbe NICHT JEDE REGEL IN JEDEM KONTEXT PASSEND " | ch merle, dass es dir NDIVIDUANTAT maciones sage yetal quitul"

Wie benehigt Ihr den Tiger? - Allein Zeit / Time out ) rehmen - Mit Freundin redon - Beine Moralpredigten - Signesheit, night Confrontation - in Bernyung unriche (Space, Roux falm.) - Ruhige Stimme (mit Kurheit) - rous gehen - nach Bedürfnis fragen - Thomapie hund einselver! - dableiben / hunsesan/warten - PARADOXE INTERVENTION - Ablenken arengen setten - Zuwendung vs. Abstand - 3-2-1 - Humor - Reframing - PRODEHX SCHREIEN & KLATSCHEN mit Humor (wonn der Tiger mich noch nicht gofasson hat) Kreative Gestaltung als Ventil

## Wie schafft Ihr Sicherhet, wenn Ihr selbst unsider seid?

- · auf altbekannten Atlant Zunidegreifen
- · lüchsprache mit Kellopinnen 11
- o Innerect) Ratgeber (In): was warde 2.8. you the jett sagen/tun
- o an einen sicheren, Kaftvollen Moment denken
- Obewusst Nowseit nehmen Absprachel Reflecion - exmula Kintritt in Situation
- · ATHEN
- · HANTRAS
- . Beten / singen
- · Ansprechens
- O DURCH ATTEN SICH ANKERN
- o mainen Kraftpunkt spären
- o sich Unterstützung suchen
- · and Handling sablant windpufer

octwas tun, was ich sicher Kann (3.1 Spiremaschene ausrähmen, glaser einsortrasen...)

# Wie geht Ihr danit um, das Sadren shiefgehen?

- FEHLER = HELFER
- sich selbst eingestehen + au(be)sprechen
- sich entosuldigen wieden gut machen
- aushalten, aktaeptieren, doraus lernen
- neu ausrichten Weiter geher
- Austausch mit Kollegen (-> Intervision)
- ARGERH REFLEXTIEREN
- Annehmen verzeihen Los lassen
- Austausch reflektieren
- AREA AN TEHLER FREUNDLICHUET
- -TRANSPARENZ (Offen legen)
- Darüber lachen y
  - FLUCHEN-SCHIMPFEN-REFLEXTEREN
  - -es ist, wie es ist
  - -Teil der Arbeit / des lebens

- wiedergutmachung (statt Strafe)

- einordnen > Ebonenwochsel (nicht in Taterrolle verhaften und in du Schuld stecken bleiben)