

Christlich orientierte TraumaBegleitung



Wir unterstützen und schulen Traumabegleiter.
Darunter verstehen wir alle, die Betroffene auf ihrem
Wiederherstellungsweg unterstützen: Therapeuten,
Berater, Seelsorger, pädagogische Fachkräfte, Pastoren,
Hauskreisleiter, Familie und Freunde



Etappen der CTB

Etappe 1

- Diagnostische Einschätzung, Vertrauensaufbau, Stabilisieren, Ressourcen entdecken und ausbauen, Information über Zusammenhänge von Trauma und Folgen, Ziele entwickeln

Etappe 2

- Innere und äußere Sicherheit aufbauen

Etappe 3

- Arbeit mit dem Inneren

Etappe 4

- Traumabegegnung und Realisation

Etappe 5

- Trauerprozesse, Integration, Neuausrichtung

Typische Probleme

- Von den Gefühlen abgeschnitten oder von Gefühlen überflutet, die man nicht einordnen kann
- Versteht die eigenen Reaktionen selbst nicht, reagiert über
- Inneres Chaos
- Innere Stimmen
- Angst verrückt zu sein
- Fühlt sich anders, passt nicht in diese Welt

Typische Probleme

- Misstrauen gegenüber Anderen, Rückzug
- Kontrollbedürfnis
- Wachsamkeit, erhöhte innere Anspannung, innerer Stress
- Probleme zu entspannen
- Schlafprobleme und Alpträume

Typische Probleme

Versuch das Ganze in Griff zu bekommen durch

- Betäubung mit Alkohol und anderen Suchtmitteln, Internet, Pornografie, Tabletten
- Selbstverletzungen, Selbstmordgedanken

Wo liegt das Problem?

Traumainhalte,
Bilder, Gefühle,
Überzeugungen sind
weggedrängt, sie befinden
sich im Traumagedächtnis,
von dort sind sie nicht
direkt abrufbar aber durch
Auslöser triggerbar



Etappe 1

- ***Diagnostische Einschätzung***
- ***Vertrauensaufbau***

- **Stabilisieren**

Sicheren Boden unter den Füßen gewinnen

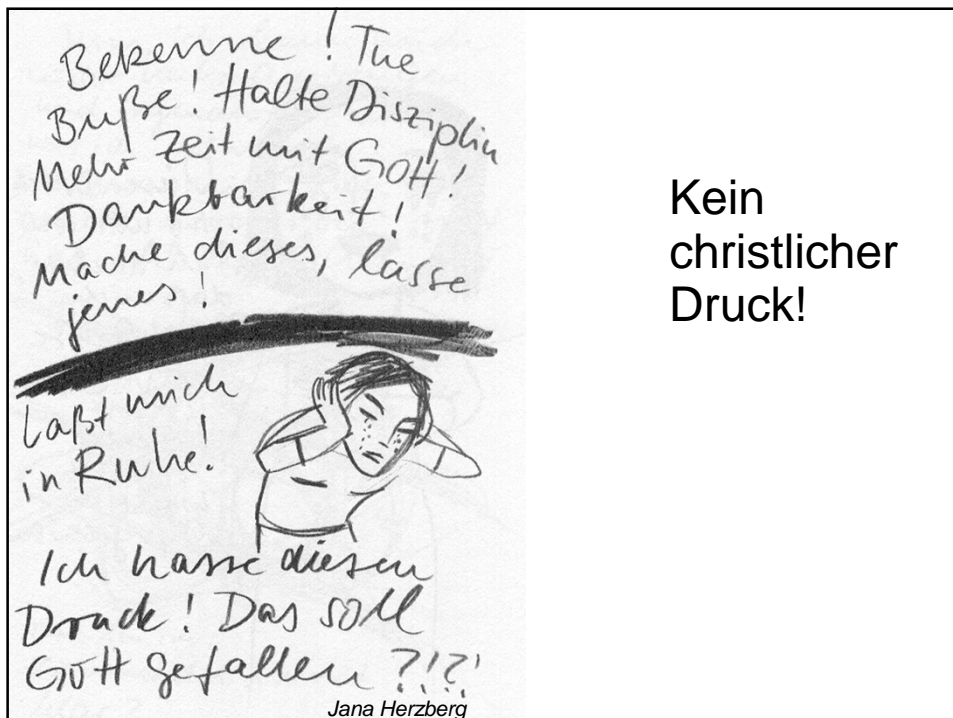
- Was hilft Stress abzubauen?
- Überlegen, was hat bisher geholfen?
- Einen ausgeglichenen Lebensstil einüben, wahrnehmen was man braucht - der Körper, die Seele?
- Verstehen ermöglichen „Was ist mit mir los?“
- „Ich glaub dir, dass du Schlimmes erlebt hast!“

- **Ressourcen entdecken und aufbauen**

- Fähigkeiten, Kenntnisse, Begabungen,
- Beziehungen, Freunde,
- Liebe zur Natur, Kunst, Musik
- Bewegung, Sport
- Gemeinde, Glauben

Glaube als unschätzbar wertvolle Ressource

- Jesus, das feste, auch in Stürmen sichere Lebensfundament;
- bei Gott Geborgenheit, Schutz, Trost und Hilfe finden; Orte zum Ausruhen, Sein-Dürfen, ohne leisten zu müssen;
- Gottes Schöpfung
- Einladung, Lasten und Belastendes abzuladen;
- Orientierung, Hoffnung und Zukunft in und durch Gott
- nicht nur die eigene Kraft -> seine Kraft in uns
- Ich muss nicht nur lernen, mir selbst zu helfen, sondern erhoffe und erlebe sein Wirken in mir
- Ich habe einen Tröster!



ICTB INSTITUT
CHRISTLICH ORIENTIERTE
TRAUMABEGLEITUNG

- **Informieren über Zusammenhänge von Trauma und Folgen**
- **Ziele und Teilziele entwickeln**

Außeres stressreiches Ereignis

Überflutung mit aversiven Reizen

Nicht dagegen ankämpfen können
= NO FIGHT

Nicht davor fliehen können
= NO FLIGHT

Konsequenz: FREEZE und FRAGMENT

Michaela Huber, Trauma und Folgen, Teil 1, S.39

Etappe 2

Innere und äußere Sicherheit
aufbauen

- **Äußere Sicherheit**

- Bei aktueller Traumatisierung -> Abstand, Sicherheit erreichen, Stärke aufbauen
- Täterkontakt? -> abbrechen, Abstand
- Sicherheit in den äußeren Lebensbedingungen (Krisen bewältigen, Beziehungen klären, finanzielle und berufliche Situation betrachten)
- Zu guten und heilsamen Beziehungen ermutigen
- Gemeindlicher Hintergrund?

- **Innere Sicherheit**

Nicht mehr Opfer der Situation, sondern
der überflutenden inneren Bilder,
Gefühle und Gedanken, der
verschiedenen Zustände, der inneren
Realitäten.
Es geht darum, wieder Kontrolle
darüber zu erlangen.

Wichtige Hilfsmittel sind

- Reorientieren
- Distanzieren
- Innere Bilder wie sicherer/guter/geborgener Ort

Reorientierung

- Augen auf!
- Füße fest auf den Boden stellen oder stampfen
- Hände reiben
- Umgebung achtsam wahrnehmen
- Igelball
- Gegenstand, der ans Erwachsensein erinnert
- sich zusagen: Ich bin erwachsen und in Sicherheit
- Linke Hirnhälfte aktivieren: in 7er Schritten ab 100 rückwärts zählen, Einkaufszettel überlegen, 5-4-3-2-1 Übung

Distanzieren - Was zu viel ist auf Abstand bringen

- Päckchen packen



In den Tresor
legen

Ziele

- Angst vor dem, was von innen kommt, abbauen, es modulieren lernen
- Sich im Hier und Jetzt verankern
- Unterscheiden lernen
- Reorientieren
- Gute innere Bilder zur Verfügung haben
- innere Begegnungen mit Jesus erleben

Etappe 3

Arbeit mit dem Inneren

- ANP stärken
- Sich dem Inneren nähern
- Das Innere kennen- und verstehen lernen
- Aufbau der Innenkommunikation
- Vom schlechten Umgang zur gegenseitigen Annahme und Unterstützung
- Anteile in Sicherheit bringen und/oder zur Kooperation gewinnen

Dissoziation

Modell der strukturellen Dissoziation

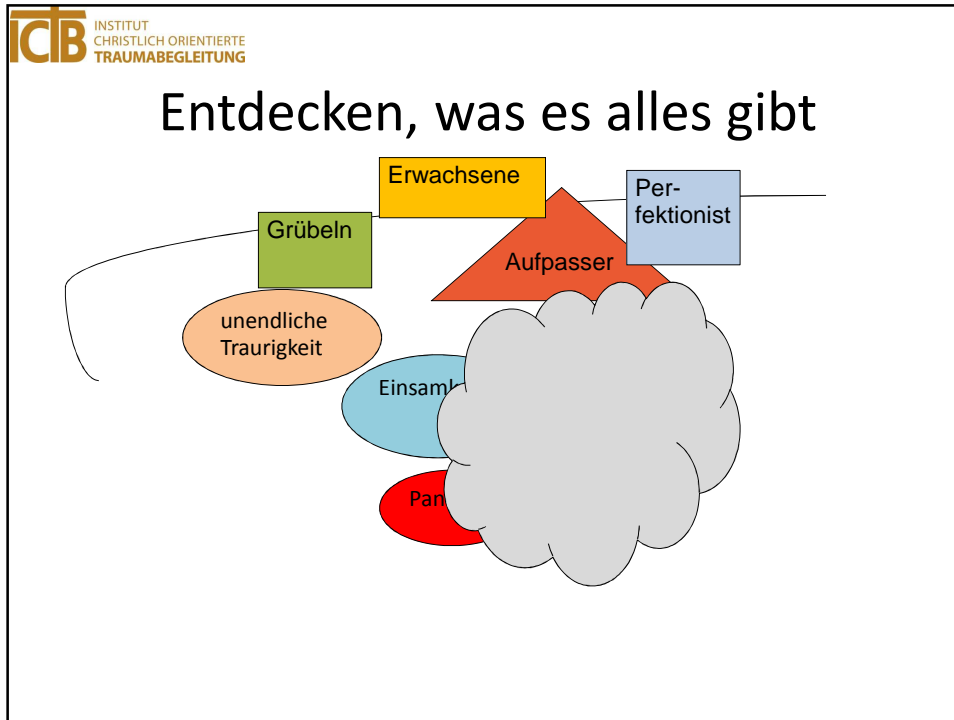
(nach Ellert Nijenhuis, Onno van der Hart)

- | | |
|---|--|
| ○ Überlebensbereich
ANP anscheinend
normaler Anteil der
Persönlichkeit | ○ Traumatisierter Bereich
EP emotionaler Anteil der
Persönlichkeit
EP f fragile EP
EP k kontrollierende EP |
|---|--|

ANP hat Angst vor dem Inneren, vor den
Gefühlen, seltsamen Gedanken, Erinnerungen.
ANP glaubt dem nicht, was da von innen kommt,
schiebt es weg, will sich damit nicht befassen,

wendet sich weg,
lenkt sich ab,
betäubt die Gefühle.

Die Angst vor Funktions- und Kontrollverlust
ist riesig.



ICTB INSTITUT
CHRISTLICH ORIENTIERTE
TRAUMABEGLEITUNG

Es ist im Inneren eine eigene Welt
entstanden mit ihren eigenen Regeln und
Gesetzen.

Es gibt verschiedene Meinungen.

Für die Betroffenen fühlt es sich nach Chaos
und Durcheinander an.

Arbeit mit dem Inneren

- Die Probleme im Alltag helfen, die Anteile zu entdecken (die Gefühlsüberflutung, die seltsame Reaktion, das Flashback, das innere Weinen, die wütende Überreaktion
- Jeder Teil hat ein typisches Muster aus Gedanken, Gefühlen, Körperwahrnehmung und Verhalten
- Alles was da ist, hat einen Grund!
- Es geht noch nicht um Traumainhalte, sondern um verstehen, achten und annehmen.
- Erwachsene geht auf Entdeckungsreise, beginnt wahrzunehmen und zuzuhören und sich selbst kennenzulernen

Veränderungen

- Die Erwachsene übernimmt Verantwortung, damit im Inneren Veränderung möglich wird.
- Innere Kinder können (mit Jesu Hilfe) an einen guten sicheren Ort gebracht werden
- Möglichkeit, Jesus zu dem zu bitten, was verletzt, verirrt, einsam ist. Er kann den früheren Mangel füllen!
- Die Erwachsene ist immer dabei, hilft mit, kümmert sich, hört zu, spricht die Wahrheit hinein.
- Wichtig ist mit Wächtern und Schlüsselfiguren in Kontakt zu kommen! Die Wichtigen mit ins Boot holen
- Alle Anteile haben das Überleben gesichert! Alle haben auch besondere Fähigkeiten, Ressourcen, die es zu entdecken gilt.
- Dies gilt auch für schwierige Anteile!

Arbeit mit dem Inneren

- Zunehmendes Kennen- und Verstehenlernen
- Innere Kommunikation
- Ressourcenorientierte Arbeit mit einzelnen Innenteilen
 - → traumabedingte Gefühle, Gedanken, Überzeugungsmuster wahrnehmen und verändern
- mit Jesus in Kontakt bringen - innere Evangelisation

Etappe 4

Traumabegegnung und Realisation

Klären - ist die betreffende Person soweit?

- Gute Vorbereitung
- Ausreichende Stabilität?
(Selbstgefährdung, Umgang mit Stress?)
- Innere Kooperation
- Darf es jetzt gewusst werden?

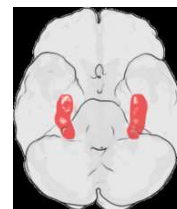
Was geschieht im Gehirn?



Amygdala, Mandelkern

Gespeicherte Splitter und
Fragmente
Muster aus Gefühlen,
Gedanken, Körpergefühlen
und Verhalten

Dafür braucht das Gehirn
spezifische
Informationen
Getrenntes muss
zusammengefügt werden



Hippocampus

Speicherung als
zusammengehörige
Erinnerung
an einem bestimmten Ort,
zu einer bestimmten Zeit
zu sich

Vorgehensweisen

- ANP nimmt innerlich Kontakt zu EP auf und ist bereit zu sehen und zu hören, was dieser trägt, realisiert, was geschehen ist und dass es zu ihm gehört.
- Erweiterte Rettungsaktion mit Wahrnehmung der Details, Zusammenfügen der Geschichte und Verstehen, „es ist geschehen und es ist vorbei“.
- Screentechnik anhand eines Protokolls zur Wahrnehmung aller Kanäle unter den BASK-Aspekten (Behaviour, Affects, Sensations, Cognitions)

Etappe 5

Trauerprozesse

Integration

Entwicklung neuer Lebensperspektiven

Integration

- Kooperation und langsames
Zusammenwachsen
- Das Zerbrochene wird
wieder eins
- Nichts muss verschwinden
- Es ist eine Bereicherung
- Mehr Sicherheit und Stärke
- Ruhe und Frieden



Ich werden
Identität in Jesus finden
berufen zum Königskind



Weitere Informationen
unter
www.nestli-seminare.de/institut