



**TRAUMAPÄDAGOGISCHE ANREGUNGEN  
ZU DEINER STABILISIERUNG IN DER CORONA-ZEIT**

## TRAUMAPÄDAGOGISCHE ANREGUNGEN ZU DEINER STABILISIERUNG IN DER CORONA-ZEIT

**Dieser Artikel richtet sich an Alle, die durch die aktuelle Situation verunsichert sind. Wir veröffentlichen diesen Text über das Institut an die vielen Menschen, die bei uns bisher ausgebildet wurden. Für euch sind es bekannte Inhalte, die erinnern helfen, wie ihr euch gut stabilisieren könnt. Die Anregungen sind bewusst so geschrieben, dass sie auch für Nicht-Fachmenschen\* verständlich sind. Also gebt den Text gerne weiter an Jugendliche und Erwachsene, mit denen ihr arbeitet. Mit Kindern könnt ihr die dafür passenden Inhalte im Gespräch altersgerecht übersetzen. Und darüber hinaus darf der Artikel an eure FreundInnen, Familien, NachbarInnen, alle Anderen .... gerne weitergeleitet werden. Möge er helfen, zu sichern und zu stabilisieren!**

Dieser Virus trifft Alles – von China ausgehend nach Europa und in die gesamte Welt – in einer Heftigkeit, dass wir diese Zeit als Naturkatastrophe der modernen Art einstufen können. Eine Naturkatastrophe (zur Zeit des Coronavirus) ist eine gesellschaftliche, gesundheitliche und wirtschaftliche Umwälzung von so bedrohendem Ausmaß, dass sie für Viele tief erschütternde und traumatisierende Konsequenzen hat. Das können Erfahrungen im gesundheitlich/medizinischen Bereich, wirtschaftliche Katastrophen oder retraumatisierende Auswirkungen sein.

Der Virus verursacht eine real medizinische, vorsorgliche, wirtschaftliche, organisatorische Ebene, mit der du vielleicht gerade viel zu tun hast. Daneben gibt es

eine psychosoziale Ebene, die du gleichwohl bedenken kannst, weil sie dir hilft, dich zu stabilisieren – und sie dir ein Stück innere Sicherheit geben kann.

Dieser Artikel spart die den Virus direkt betreffenden Themen – und die Welt der Fakten dazu – aus und richtet den Blick auf die seelische Stabilisierung von Menschen in herausfordernden Zeiten. In Kürze veröffentlichen wir über die Homepage konkrete Stabilisierungsübungen (auch auf der Website, also immer mal wieder vorbeischaun).

### DIE BASALEN DINGE DES LEBENS

Die Pflege der basalen Bedürfnisse, also gut für dich zu sorgen, ist stabilisierend. In herausfordernden Zeiten ist es besonders wichtig, dich regelmäßig und gut zu ernähren, viel zu trinken, auf Alkohol zu verzichten bzw. ihn deutlich zu reduzieren, ausreichend zu schlafen und dich möglichst viel zu bewegen. Gerade die körperliche Bewegung verhindert Erstarren und Eingefrieren, wirkt positiv gegen depressive Verstimmungen und aktiviert die Abwehr. Regelmäßiges – am besten tägliches – schnelles Spazieren, Walken, Joggen, Radfahren und für Zuhause Yoga- oder Pilatesübungen oder Krafttraining aktivieren und wirken der Lähmung sowie destruktiven Gedanken entgegen und unterstützen deinen guten Schlaf.

\* Er ist für die bessere Lesbarkeit in persönlicher Ansprache in „du“ formuliert.

### EINEN WEITESTGEHEND SICHEREN ORT SCHAFFEN

Sich sicher zu fühlen, ist beruhigend und stabilisierend. In Zeiten, die dich verunsichern, ist es um so hilfreicher, dass du dich damit beschäftigst, wo du dich räumlich sicher fühlst. Das ist der Aspekt der äußeren Sicherheit. Vielleicht ist dein Zuhause ein sicherer Ort für dich? Vielleicht erlebst du deinen Garten oder bei einem vertrauten Spaziergang dieses „sicheres“ Gefühl? Vielleicht ist es auch nur ein Teil in deinem Zuhause, wie zum Beispiel in deinem Zimmer oder deinem Bett? Beschäftige dich für ein paar Minuten damit, wo du dich sicher fühlst. Hier kannst du überlegen: Wie fühle ich die Sicherheit? Was konkret macht den Ort für mich sicher? Wo und wie im Körper spüre ich, dass ich mich sicher fühle? Was ist dann zu fühlen und was ist dann gerade nicht da? Welche Gefühle habe ich dabei? Wie ist dabei mein Atem, meine Körperspannung, meine Stimmung?

Neben dem äußeren gibt es auch den inneren Sicherer Ort. Mit dem inneren Sicherer Ort bist du mehr unabhängig und kannst dich mit Kraft deiner Vorstellung an einen nur für dich spür- und erreichbaren Ort gehen. Das ist für Menschen, die sich an dem Ort, an dem sie leben, nicht sicher fühlen, besonders wichtig. Mit Hilfe von Imagination, also der Vorstellung davon, kannst du dir kleine Auszeiten gönnen, die dir gut tun. Und du kannst dich dadurch mit deiner Kraft verbinden. Wir werden eine Anleitung zum inneren Sicherer Ort (in Anlehnung an Luise Reddemann) mit in die Stabilisierungsübungen aufnehmen, so kannst du dir den Ort selbst imaginieren.

### ÜBER DAS EREIGNIS SPRECHEN

Bei einer Akuttraumatisierung ist – neben der Versorgung der basalen Bedürfnisse wie Sicherheit, Nahrung, Bewegung, Wärmeregulation – für die meisten Menschen hilfreich, häufig über das Ereignis zu sprechen, denn damit kann das überwältigende Ereignis realisiert und bestenfalls auch integriert werden.

In Krisengebieten (z.B. nach dem Tsunami), praktizieren TherapeutInnen Ähnliches, wenn sie mit großen Menschengruppen Debriefings durchführen. Sie sprechen mit den Betroffenen über das Erlebte, lassen erzählen und weinen, sie trösten und lassen Worte für das finden, was erlebt wurde. Was beim Debriefing auch passiert, ist das Miteinander (er-)leben. Es ist das Teilen der Erfahrung und die Gemeinschaft, die stabilisierend wirken.

Und es wird aktiv etwas miteinander getan: kochen, essen, spielen, singen, gemeinsame Körperübungen und bewusste Beschäftigung mit anderen Dingen, die nichts mit der Katastrophe zu tun haben, um zu einem späteren Zeitpunkt wieder über das Unfassbare zu reden ....

Über den Coronavirus und die Situation drumherum wird pausenlos gesprochen, ob in den Nachrichten, im Supermarkt, mit Familien und FreundInnen, den NachbarInnen, in allen Bezügen und ständig. Die Gespräche beinhalten den Teil der Realisierung, der das Unfassbare beschreibt. Sie beinhalten jedoch auch häufig die Wiederholung der gehörten, gelesenen, gesehenen Informationen von Regie-

rungsseite, RKI und von vielen anderen, auch unklaren News. Das Wiederholen dieser „Fakten“ ist begrenzt hilfreich und nur sinnvoll zur Information zum Stand der politischen Entscheidungen und gesundheitlichen Auswirkungen.

Es ist (fast) eine Vermeidungsreaktion, wenn du nur auf diese Weise über die Bedrohung und Auswirkungen des Virus sprichst. Im traumasensiblen Sinne ist weit mehr damit gemeint, wenn wir sagen, dass es hilft, oft über das Ereignis zu sprechen. Dabei ist vor allem wichtig, über deine eigenen Gedanken und Gefühle, dein persönliches Erleben, die gefühlte Bedrohung/Belastung und deine Ängste und Hilflosigkeit zu sprechen. Es ist ein großer Unterschied, denn dann sind wir bei uns selbst und unserer Erschütterung, unseren Ängsten und unserem Fühlen. Darüber zu sprechen bedeutet, das eigene Erleben mit jemandem zu teilen und sich damit weniger alleine zu fühlen.

### **BEWUSST ENTSCHEIDEN, WIEVIEL ZEIT DU DICH AM TAG MIT CORONA BESCHÄFTIGST**

Es ist sinnvoll, bewusst zu entscheiden, wie viele Nachrichten wir am Tag zu dem Thema hören oder lesen. Gut informiert sein bedeutet nicht, sich rund um die Uhr oder konditioniert damit zu beschäftigen, sondern gezielt und bewusst Informationen aufzunehmen – und sich danach bewusst wieder mit anderen Themen zu beschäftigen.

Der Sog, sich permanent mit der Katastrophe zu beschäftigen, ob gedanklich oder real über Nachrichten, Gespräche, soziale Netzwerke etc., ist sehr groß und wirkt dann auch entsprechend allumfassend in uns weiter.

Und auch: es ist eine typische Reaktion bei erschütternden Erfahrungen. Wichtig sind deshalb Unterbrechungen vom Thema, Pausen und bewusstes anderes Tun und Denken. Damit ist es möglich, wieder innere Distanz zu gewinnen.

### **BEWUSST MIT DER AUFMERKSAMKEIT ANWESEND BLEIBEN**

Wenn Menschen im Stress und verunsichert sind, gehen sie oftmals mit der Aufmerksamkeit weg, träumen vor sich hin, sodass sie gar nichts mehr von der Umgebung mitbekommen, trennen sich von ihren Gefühlen ab oder spüren den Körper (oder Teile vom Körper) nicht mehr. Fachlich wird das als Dissoziation bezeichnet.

Beim Dissoziieren beamen wir uns weg aus dem Hier und Jetzt. Mit Substanzen, die benebeln wie Alkohol oder bei exzessivem Spielen am Computer ist das ähnlich. Wichtig ist: es kommt auf das Maß an und darauf, dass du die Kontrolle über dein bewusst „da bleiben“ hältst.

Dissoziieren oder sich häufig benebeln und „ausschalten“ sind keine günstigen Strategien zur Bewältigung der Situation, auch dann nicht, wenn es sich vielleicht gut für dich anfühlt.

Es ist gerade in herausfordernden Zeiten wichtig, ganz aufmerksam im Hier und Jetzt zu bleiben, sich selbst wahrzunehmen und nicht bis in die unendliche Zukunft zu schauen.

### SICH IM HIER UND JETZT ORIENTIEREN

Eine Orientierung im Hier und Jetzt ist eine hilfreiche Gegenbewegung zu den aufkommenden Zukunftsängsten, die zu diesem Zeitpunkt meist noch nicht einschätzbar sind. Das Fokussieren auf den Moment hilft sehr, den großen Berg in kleine Hügel zu verwandeln. Den realen Moment können wir meist überblicken und einsortieren. Außerdem können wir im Hier und Jetzt auch den Fokus auf die vorhandenen schönen Erlebnisse richten. Die Frühlingssonne, die Kraft der Natur, die sich mit Macht ins Jahr blüht, die Vögel die zwitschern, Kraniche, die in den Norden fliegen, all das sind Momente, für die wir kaum Aufwand brauchen, um sie wahrzunehmen.

### NÄHRENDE, SCHÖNE DINGE ALS GEGENBEWEGUNG

Hilfreich ist bewusstes Hinschauen, was dich selbst trägt und dir Freude ins Herz bringt. Dies ist eine Gegenbewegung zur destruktiven, einschränkenden Energie durch die Bedrohung und Einschränkung durch das Virus.

Schau, was für kleine Dinge dich nähren und deine Stimmung heben! Meine Beispiele waren aus der Natur, darüber hinaus schaue auf allen Ebenen, was dir helfen kann. Das ist individuell mit dir selbst verbunden und kann im spirituellen Bereich sein, wenn du dich mit der Kraft des Größeren verbindest und wenn du meditierst, oder Singen, Musik hören, im Garten arbeiten, zu Hause Yoga machen, einen schönen Film sehen oder ein Buch lesen, das schon lange auf dich wartet, einen Brief an eine FreundIn schreiben (wie lange ist das her, seit du den letzten Brief geschrieben hast?), ein Gedicht lesen oder selbst schreiben, die Winterkleider weiter hinten in den Schrank räumen und die Frühlingssachen rausholen ...

Es ist vielleicht auch hilfreich, dich mit deinen Fähigkeiten, Stärken und Talenten zu beschäftigen. In der Traumapädagogik arbeiten wir mit dem Ressourcenrad, einer Übung, die dir deine eigenen Ressourcen, Fähigkeiten, Talente und Begabungen sichtbar macht und im Folgeartikel mit anderen stabilisierenden Übungen beschrieben wird.

### **DIE FREI GEWORDENE ZEIT NUTZEN**

Viele haben jetzt mehr Zeit als sonst im Alltag und können diese mit Dingen füllen, die sonst keinen Platz haben. Das ist ein weit kraftvolleres Tun, als sich pausenlos um das Virus und seine Auswirkungen zu beschäftigen – und eine resilienzfördernde Gegenbewegung!

### **IN VERBINDUNG BLEIBEN**

Trauma ist verbunden mit Einsamkeit, Rückzug, isoliert sein. In der Traumapädagogik sprechen wir von der schon erwähnten Gegenbewegung, die es benötigt, um wieder in Balance zu kommen.

Heute schreibt der offizielle Umgang mit dem Virus die Vermeidung sozialer Kontakte, Rückzug und Distanz bis hin zur Quarantäne, vor. Dennoch ist es gerade in Zeiten von tiefer Erschütterung und Bedrohung wichtig, in Verbindung zu sein und sich in Gemeinschaft zu fühlen.

Die Isolation ist Vereinzelung und Schwächung des individuellen Systems. Deshalb ist ein bewusster Kontakt und die Gemeinschaft in Form von FreundInnen, Familie und Solidargemeinschaften besonders tragend und resilienzfördernd. Es ist selbstverständlich, diesen so herzustellen, dass wir nicht bedroht werden und selbst nicht bedrohen. Dazu gibt es eine Reihe von Regeln, die im Kontakt einzuhalten sind. Hier gilt es, einen (selbst) verantwortlichen Umgang zu finden (es gibt im öffentlichen Rahmen viele Informationen dazu).

### **SICH IN GEMEINSCHAFT ZU FÜHLEN, IST WÄHREND UND IN KATASTROPHENZEITEN BESONDERS WICHTIG!**

Aus traumasensibler Sicht wird die nährende und stabilisierende Seite von Kontakten und des Gemeinschaftsgefühls betont. Dieses herzustellen, kannst du auf kreative Weise tun. Die Technisierung der Welt kommt hier besonders zum Tragen! Neben den bewusst entschiedenen persönlichen Kontakten, kann mit FreundInnen per Skype zu Abend gegessen, online gespielt und zur gleichen Zeit an verschiedenen Orten zum Beispiel gesungen werden. Regelmäßig einander Nachrichten per Handy verschicken und häufigere Telefonate führen verbindet auch ohne face to face.

Vielleicht sind an dieser Stelle sogar eingerichtete Gruppen auf dem Handy sinnvoll und hilfreich, um im nährenden gemeinsamen Kontakt zu bleiben. Eine gemeinsame Verabredung dabei könnte sein, eine „virenfreie“ Kommunikation zu tätigen oder nur zu bestimmten Zeiten das Corona-Thema zuzulassen ...

Regeln und Verabredungen helfen, Gemeinschaftsgefühle positiv zu gestalten und zu einem tragenden Bestandteil zu entwickeln.

## Das tut gut!

- Versorge dich gut mit Essen, Trinken, ausreichend tiefem Schlaf
- Bewege dich viel
- Beschäftige dich mit deinem äußeren und inneren „Sicheren Ort“
- Sprich nur begrenzt und mit Mehrwert über die (vermeintlichen) Fakten
- Sprich über deine eigenen Gedanken und Gefühle, das persönliche Erleben, die gefühlte Bedrohung/Belastung und deine Angst und Hilflosigkeit
- Beschäftige dich bewusst und begrenzte Zeit am Tag mit dem Thema, überlege, wie häufig du Nachrichten hörst/liest/siehst
- Bleibe bewusst mit deiner Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt, auch wenn das schwerfällt
- Orientiere dich immer wieder im Hier und Jetzt mit Coronafreien Dingen und Gedanken
- Bleibe regelmäßig in Kontakt mit dir wichtigen Menschen
- Gehe verantwortungsbewusst mit persönlichem Kontakt um, damit du nicht gefährdet wirst und nicht andere gefährdest
- Sei kreativ in der Form deiner Kontakte und nutze die Welt der Technik, um Miteinander zu leben, wenn es hilft, lasse dir von technikaffinen Menschen virtuelle Möglichkeiten erklären

## DREI KLEINE ÜBUNGEN, DIE DU STABILISIEREND (FAST) JEDERZEIT TUN KANNST:

### ZWERCHFELL-JOGGING

Bei Stress atmen wir häufig nur in der Brust- oder Kehlkopf-Atmung – und versorgen damit unseren Körper nicht gut mit Sauerstoff.

Das Zwerchfell ist unser Stressmuskel, du kannst ihn mit tiefen Atmenzügen dehnen und aufpusten und danach die Luft so lange als möglich ausatmen, als ob du dein Zwerchfell auswringen möchtest.

Mache das regelmäßig drei Mal hintereinander.

### GERÄUSCHE MACHEN

Summen, Singen, Gurgeln und Prusten sind Übungen, die deinen ventralen Vagusnerv aktivieren!

Dieser Nerv ist zuständig für Beruhigung, soziales Miteinander und gute Kommunikation.

### FÜSSE AUF DEN BODEN

Stelle deine beiden Füße immer wieder schulterbreit fest auf den Boden, deine Knie sind weich (nicht durchgedrückt), die Schultern gehen nach hinten und unten (die Schulterblätter nah zusammen, die Ohren weg von den Schultern).

Nimm wahr, wie dich der Boden (die Erde) trägt und du stabil stehst. In diesem Stand kann dich so schnell Nichts umwerfen.

*Nicht jede Übung passt zu dir. Nimm Übungen, die dir helfen und dich unterstützen. Falls Übungen aus körperlichen Gründen unpassend sind, können diese mit Kraft deiner Vorstellung imaginiert werden. In der nächsten Zeit werden wir immer wieder Stabilisierungsübungen über den Verteiler verschicken und auf die Homepage stellen.*

### Mein Wunsch für dich:

Bleibe in deinen Gedanken klar, sei mit der Erde verbunden – und offen und herzlich für die Menschen und die Welt.

Alles Gute!

Hedi Freude