

Trauma, Trauer oder Traum – was ist los mit mir?

Selbst-Fürsorge für Erlebnispädagog*innen

von Josef Sözbir

Wenn sich Erlebnispädagog*innen mit dem Umgang mit Krisen und Notfällen beschäftigen, gilt ihr Augenmerk der Begleitung derjenigen Menschen, für die sie gerade aktiv sind. Doch wer kümmert sich um die Anleiter*innen? Krisen gibt es nicht nur im Draußen, sondern auch im Inneren der Pädagogen*innen zu bewältigen. Solche Krisen dürfen sein – sie müssen aber nicht bestehen bleiben. Einige Hinweise zur Selbst-Fürsorge.

Trainer*innen-(Not)-Fälle aus der Praxis:

- a) „Ich habe geträumt, dass es ein schlimmer Tag wird, dass ein Unwetter aufzieht und wir nicht draußen arbeiten können. Lass uns ein anderes Programm machen.“ (Peter, 25, Trainer bei einer Klassenfahrt)
- b) „Auf meiner Reise ist ein Junge verstorben, er hatte einen Virus von Zuhause mitgebracht. Im Ausland konnte kein Arzt ihm helfen. Das ganze Lager war geschockt. Wir mussten trauern – eine Woche lang und ich danach noch ein Jahr!“ (Mesgena, 35, Begleiter einer Busreise nach Portugal)
- c) „Ich stelle mich nie wieder vor eine Gruppe! Bei dem Unfall ist alles schief gegangen, was nur geht. Jetzt droht mir eine Anzeige. Ich schaffe es nie wieder, für die Sicherheit zu sorgen.“ (Alexandra, 44, Outdoor-Training im Profit Bereich).

Ein Traum wird zur Realität, ein Tod wird zum Programm und eine Unsicherheit wird zu einer Arbeitsunfähigkeit. Dogs & Poelchau (2017) beschreiben, dass die meisten Gehirne negativ verschaltet sind. Sie fokussieren in Krisen auf das Katastrophale und vernachlässigen Ressourcen und positive Blickwinkel. Als Folgen stellen sich Ermüdung (compassion fatigue), depressive Phasen, Burn Out, posttraumatische Belastungen und/oder Störungen ein. Vielleicht war es für Peter die richtige Entscheidung ein Indoorprogramm zu gestalten? Vielleicht hat Mesgena einfach Zeit gebraucht, um den Todesfall zu verarbeiten, und hat sich deshalb nach der Reise erneut in die Trauer begeben? Und Alexandra?

Nie wieder als Trainerin arbeiten! Vielleicht braucht Alexandra noch Klarheit, bevor sie versteht, dass sie Verantwortung übernehmen darf, ohne sich als

schlecht oder schuldig zu verurteilen? Alexandra beschreibt, dass sie nachts oft wach wird und vom Unfall träumt. Eine Person war im Niedrigseilgarten ausgerutscht und hatte sich trotz Spotting durch Alexandra einige Rippen gebrochen. Sie hat keine Lust mehr, raus zu gehen und Menschen zu sehen. Obwohl sie 15 Jahre unfallfrei und erfolgreich als Outdoor-Trainerin aktiv war, will sie nie wieder Verantwortung tragen. Lieber will sie am Fließband stehen oder Bücher sortieren. Negative Gefühle dominieren, sie sagt: „Meine besten Jahre als Outdoor-Trainerin sind vorbei, ich mach Platz für junge Menschen, die brauchen eine Chance!“

Bilaterale Stimulation während einer therapeutischen Wanderung

Mit Bilateraler Stimulation kann Menschen im Umgang mit negativen Gedanken geholfen werden, dem Grundsatz folgend: „What fires together – wires together“ (Neuronen, die zusammen feuern, verschalten sich). Während einer vierstündigen Wanderung mit Alexandra versuchen wir im Gespräch, zwischen der schlimmen Reiz-Situation und den resultierenden negativen Gefühlen (A) einerseits, sowie einem positiven Bild samt positiven Gefühlen (B) andererseits eine Verbindung (C) herzustellen. Als schlimmsten Moment (A) benennt Alexandra: „Das Training ist gelaufen, und ich bin schuld!“ Auf die Frage: „Was würdest du in diesem Moment gut tun?“ überlegte sie (B): „Ich kann souverän Erste Hilfe leisten und einer Gruppe Ansagen machen!“ Als Ergebnis unserer Zusammenarbeit, verbunden mit Klopfen auf die Oberarme und Oberschenkel formuliert Alexandra der Satz (C): „Manchmal passieren Unfälle, doch die gehören zum Alltag; ich kann nicht alle retten.“ So entsteht eine Programmierung, die nach vorne blicken lässt – als Alternative zur Dominanz negativer Gefühle.



Was tun nach einer Krise? Selbst-Fürsorge üben

Was nach einer Krise trägt und hilft:

- Runter vom Gas: sich die nötige Ruhe gönnen (vgl. Schreyer, 2017)
- Viel Bewegung: einfaches Gehen oder Wandern reicht bereits aus
- Kontakt zu Menschen, die uns (auch völlig unabhängig von der Krise) positives Bio-Feedback geben: uns anlächeln, in den Arm nehmen, kuscheln, massieren lassen
- Ganz bewusst über Gutes und Gelungenes reden. Manchmal braucht es die Ressourcen-bewusste Wahrnehmung und Wertschätzung von anderen Menschen, damit wir selbst Erlebtes in positivem Licht sehen können (vgl. Kremer, 2017). Bevor und während Gedanken der Schwere kommen, dürfen wir uns sagen (und sagen lassen!), was geschafft wurde und was gut gegangen ist. Wir dürfen zu uns selbst sagen und uns auch im Feedback-Gespräch sagen lassen: „Das hast Du gut gemacht.“



Fünf praktische Übungen

Für Erlebnispädagogen*innen sollte es selbstverständlich werden, Supervision zu nutzen und eine*n Coach oder Berater*in an der Seite zu haben. Auch gemeinsam mit der eigenen Lieblings Co-Trainer*in können die folgenden Übungen durchgeführt werden. Es lohnt sich, aktiv zu werden, bevor unerwartete Gefühle kommen! Die folgenden fünf Übungen können Trainer*innen jederzeit für sich allein und ortsunabhängig durchführen. Mit ihrer Hilfe können sie Selbstfürsorge üben, sich den eigenen Gefühlen nähern und diese zulassen. Die ersten vier Übungen beinhalten bilaterale Berührung, wahlweise als „Tipping“ (mit der flachen Hand auf die Oberschenkel klopfen) oder „Butterfly“ (die Arme kreuzen und abwechselnd auf die Oberarme klopfen). Dauer und Intensität sind abhängig vom Gefühl – also immer dann und so lange klopfen, wie das Gefühl maximal vorhanden ist.

Übung 1: Positive Sense

Einmal täglich, fünf Minuten am Abend, bis zu vier Wochen. Beantworten Sie für sich: „1. Welcher positive Sinn liegt im a) schlimmsten, b) besten, sowie c) scheinbar unwichtigsten Ereignis des Tages? 2. Worauf freue ich mich morgen?“ Immer dann, wenn ein gutes Gefühl aufkommt: Butterfly oder Tipping.

Übung 2: Be One

In den ersten drei Wochen – immer dann, wenn Gedanken/Gefühle aufkommen. Spezifizieren Sie zunächst das Problem.

Variante 1: Betten Sie das Problem in folgende Formulierung ein und wiederholen Sie wie ein Mantra: „Obwohl ich ... [Problem], achte ich mich und nehme ich mich genauso an, wie ich bin.“

Variante 2: Betten Sie nicht nur das Problem, sondern anschließend auch alle weiteren Assoziationen und Glaubenssätze in obige Formulierung ein.

Gehen Sie während der Bearbeitung spazieren oder nutzen Sie bilaterale Musik¹ als Stimulation. In den folgenden 3 Wochen: First Step to Change (siehe Übung 4)

Übung 3: Counting Your Blessings

Einmal wöchentlich für mindestens 6 Wochen. Beantworten Sie folgende Fragen: „Was sind meine Ressourcen? Was läuft gut in meinem Leben? Was passt?“ Nennen Sie große und kleine Dinge. Sprechen Sie Ihre Antwort als Text auf und hören Sie ihn in Dauerschleife 15 Minuten lang an. Kommt ein gutes Gefühl auf: Butterfly oder Tipping. Findet sich nichts, arbeiten Sie das Positive daran heraus, indem Sie folgende Fragen beantworten: „Welches positive Ziel lässt sich ableiten? Wofür ist dieses Problem eine Chance?“ Gehen Sie dann zur vierten Übung über.

Übung 4: First Step to Change

Geschichtlich hat diese Übung ihre Wurzeln in der Dynamind-Technik des hawaiianischen

Autor

Josef Sözbir arbeitet als Sozial- und Freizeitpädagoge für das Jugendamt Hamburg-Altona in der Sozialen Gruppenarbeit. Er ist systemisch-integrativer Therapeut (DGSF) und EMDR-Coach. Er begleitet Trainer*innen in bzw. nach Krisen in einem multiprofessionellen Team (gemeinsam mit einem Arzt und einer Heilpraktikerin – www.trainernarbe.de). Er bietet im deutschsprachigen Raum Seminare zum Thema Krisen- und Notfallmanagement an. Kontakt: josef@soezbir.de



Schamanismus. Sie kann drei Wochen lang unmittelbar im Anschluss an eine Krise angewendet werden. Spezifizieren Sie zunächst das Problem. *Variante 1:* Bleiben Sie beim Problem, indem Sie es mantraartig wiederholen und um folgende Formulierung ergänzen: „[Problem] ... und das kann sich ändern.“

Variante 2: Ergänzen Sie nicht nur das Problem, sondern auch alle weiteren Assoziationen und Glaubenssätze um die obige Formulierung.

Gehen Sie während der Bearbeitung spazieren, nutzen Sie bilaterale Musik oder das oben beschriebene Klopfen als Stimulation. Bearbeiten Sie jeden Gedanken/Glaubenssatz, der mit dem Ausgangsthema zusammenhängt, mit dieser Methode.

Übung 5: Kopfstandtechnik

Diese Übung funktioniert in einer rationalen Phase, also wenn Sie Gefühl und Sache gut trennen können. Sie können dabei spazieren gehen oder Musik hören.

1. Benennen Sie ein Ziel, das Sie erreichen möchten (alternativ: ein Problem, das Sie loswerden oder mildern wollen). 2. Überlegen Sie, was Sie tun können, um dieses Ziel auf keinen Fall zu erreichen (alternativ: um das Problem zu verschlimmern). 3. Drehen Sie die gesammelten Argumente um und 4. suchen Sie das heraus, was für Sie hilfreich ist.

Literatur

- Dogs, P., Poelchau, N. (2017). Gefühle sind keine Krankheit. Berlin: Ullstein.
- Kremer, D. (2017). Shit happens. Traumaisensible, präventive Begleitung in der Ersten Hilfe. e&l – erleben und lernen, Heft 6 (11 – 13).
- Rost, C. (2014). Ressourcenarbeit mit EMDR. Paderborn: Junfermann.
- Schreyer, J. (2017). Gesundheitsförderung im Outdoortraining. München: Ernst Reinhardt.

Fußnote

- 1 www.emdr-shop.de/emdr-musik/index.html