



---

## **Gesunde Stunde**

**– ein traumasensibles Gruppenangebot im Rahmen einer vollstationären  
Jugendhilfemaßnahme für alleinerziehende Mütter –**

---

Abschlussarbeit im Rahmen der Weiterbildung *Ressourcenorientierte Traumapädagogik und  
Traumazentrierte Fachberatung* vom institut berlin

Mai bis November 2019 in Bielefeld

*Vorgelegt am 22.11.2019*

Janna Senger  
sengersche@googlemail.com

# Inhalt

1.	Einleitung.....	1
2.	Institutioneller Rahmen.....	2
2.1	Die Einrichtung .....	2
2.2	Das Eltern-Kind-Zentrum .....	2
3.	Die Gesunde Stunde – ein traumasensibles Gruppenangebot .....	3
3.1	Idee und Zielsetzung.....	3
3.2	Vorbereitung .....	5
3.3	Inhalte.....	7
3.3.1	Psychoedukation .....	7
3.3.2	Das vereinfachte Ressourcenbarometer .....	8
3.3.3	Stabilisierung und Reorientierung.....	8
3.3.4	Imaginationsübung ‚Energiefülle‘ .....	9
3.3.5	Yoga .....	9
4.	Reflexion.....	11
5.	Anhang.....	13
6.	Literaturverzeichnis.....	26

## 1. Einleitung

Das in dieser Arbeit vorgestellte Projekt wurde in einer ersten Pilotierungsphase von Juni bis Oktober 2019 im Rahmen einer vollstationären Jugendhilfemaßnahme im Eltern-Kind-Zentrum der St. Ansgar Kinder- und Jugendhilfe durchgeführt.

Die Idee und erste Ansätze zu diesem Projekt entstanden bereits im Jahr zuvor, durch die intensive Zusammenarbeit mit den in der Einrichtung lebenden Familien. Durch die Inhalte des Basiscurriculums ‚Ressourcenorientierte Traumapädagogik und Traumazentrierte Fachberatung‘ sowie den Austausch mit den SeminarleiterInnen konnte das Projekt konkrete Form annehmen, erweitert und traumasensibel ausgerichtet werden.

Den Rahmen dieser Arbeit bilden zu Beginn ein Einblick in den Arbeitsbereich, in dem das Projekt durchgeführt wurde, und zum Ende eine abschließende Reflexion des Projektes sowie der gesamten Zeit der Weiterbildung. Im Zentrum stehen die Konzeption und inhaltliche Ausgestaltung des Angebots. Aus Gründen der Vereinfachung sowie der Veranschaulichung, werden nicht alle durchgeführten Stunden mit den jeweiligen Inhalten aufgeführt, sondern einzelne Elemente hervorgehoben. Um den LeserInnen einen besseren Einblick zu ermöglichen, befinden sich im Anhang, mit dem Einverständnis der Klientinnen, einige Dokumente, die während des Projektes entstanden sind sowie Fotos des Settings.

Die zugrundeliegenden Modelle, die während der Weiterbildung erlernt wurden und im Projekt Anwendung fanden, werden aufgrund des Umfangs dieser Arbeit nicht noch einmal detailliert erläutert.

## 2. Institutioneller Rahmen

### 2.1 Die Einrichtung

Die St. Ansgar Kinder- und Jugendhilfe ist zugehörig zur Stiftung katholischer Kinder- und Jugendhilfe im Bistum Hildesheim und leistet in vielfältiger Form Hilfen zur Erziehung nach §27 SGB VIII. Den Grundstein der Zusammenarbeit mit den anvertrauten KlientInnen bildet dabei ein christlich humanistisches Leitbild.

Die differenzierten Angebote sind auf Familien in problematischen Lebenslagen abgestimmt und reichen von ambulanter Betreuung (§30, §31, §41) bis hin zu teil- und vollstationären Maßnahmen (§19, §32, §34, §35a, §41, §42, in Ausnahmefällen auch auf Grundlage des SGB XII). Darüber hinaus befinden sich auf dem Hauptgelände der Einrichtung eine Förderschule mit dem Schwerpunkt soziale und emotionale Entwicklung sowie der einrichtungsinterne psychologische Dienst.

Die Einrichtung betreut derzeit rund 230 KlientInnen in neun vollstationären Wohngruppen, einer 5-Tage-Gruppe, sieben Tagesgruppen und fünf Erziehungsstellen. Des Weiteren werden Jugendliche im Rahmen der flexiblen Einzelfallhilfe betreut (vgl. St. Ansgar Kinder- und Jugendhilfe, 2019).

### 2.2 Das Eltern-Kind-Zentrum

Das Eltern-Kind-Zentrum bietet Müttern und/ oder Vätern mit ein bis zwei Kindern sowie schwangeren Frauen ab dem 14. Lebensjahr Unterstützung im Rahmen von Persönlichkeitsentwicklung, Erziehung und Versorgung. Aufgenommen werden die Familien in Appartements ausgestattet mit Küche, Badezimmer, Wohnzimmer und Schlaf-/Kinderzimmer. Darüber hinaus stehen ein kindgerechtes Außengelände und diverse Gemeinschaftsräume zur Verfügung. Das pädagogische und psychologische Fachpersonal unterstützt die Eltern darin, Selbstständigkeit, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung zu erlangen sowie die Verantwortung für die Versorgung und Erziehung der Kinder zu übernehmen.

Das vollstationäre Angebot, das auch die Betreuung in der Nacht gewährleistet, besteht aus Hilfen zur Persönlichkeitsentwicklung, lebenspraktischen Hilfen (Haushalt, Geldeinteilung, Behördengänge), vielfältigen Hilfen zur Versorgung und Erziehung der Kinder, Eltern-Kind-Angeboten, Entlastungsangeboten und Hilfen zur Entwicklung von Zukunftsperspektiven. Die Betreuung von Paaren ist über Einzelvereinbarungen mit den Jugendämtern möglich. Die Hilfe wird in der Regel über §19 SGB VIII durch die örtlichen Jugendämter finanziert.

In einem lebensweltnahen Umfeld und einer von Wertschätzung geprägten Atmosphäre entwickeln die Eltern gemeinsam mit den Fachkräften Strukturen und Rituale für ihren Alltag. Auf dem Weg in die selbstständige Lebensführung stehen die Ressourcen der Familien bei der Zusammenarbeit im Fokus.

Die konkrete Zusammenarbeit mit den Eltern und Kindern lässt sich in mehreren Aufträgen beschreiben:

- I. Hilfen zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung der Eltern und Hilfestellung beim Hereinwachsen in die Elternrolle sowie bei der Vereinbarkeit beider Rollen
  - a. Evaluation der individuellen Bedarfe des Elternteils (Was braucht das jeweilige Elternteil zur Erreichung der individuell gesetzten Entwicklungsziele?)
  - b. Evaluation der individuellen Bedarfe des Kindes (Was braucht der Säugling beziehungsweise das Kleinkind für eine gesunde und altersentsprechende Entwicklung?)
  - c. Begleitete Schwangerschaft
- II. Hilfen zur Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung
- III. Lebenspraktische Hilfen zur Realisierung einer selbstständigen Lebensführung
- IV. Hilfen im Bereich Familie und Partnerschaft
- V. Hilfestellung bei der Entwicklung schulischer oder beruflicher Zukunftsperspektiven

Übergeordnet zu den oben genannten Aufträgen steht dabei immer die Umsetzung des Schutzauftrages zur Sicherstellung des Kindeswohls (§8a SGB VIII).

### 3. Die Gesunde Stunde – ein traumasensibles Gruppenangebot

#### 3.1 Idee und Zielsetzung

Der Entstehung dieses Projektes liegen mehrere Gedanken zugrunde. Zum einen sollte ein regelmäßig stattfindendes Angebot geschaffen werden, das ausschließlich an die in der Einrichtung lebenden Eltern adressiert ist, um diesen, auch losgelöst von ihrer Rolle als Eltern, ausreichend Raum und Möglichkeiten zur Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit zu bieten. Zum anderen sollte das Angebot die Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit im ganzheitlichen Sinne zum Ziel haben. Gesundheit ist hierbei weder als bloße Abwesenheit von Krankheiten und Gebrechen zu verstehen, noch auf die rein körperliche Ebene zu reduzieren, sondern, wie auch die Weltgesundheitsorganisation definiert, als „state of complete physical, mental and social well-being [...]“ (WHO, 2019) zu betrachten. Trotz dieser Definition und diverser biopsychosozialer Gesundheitsmodelle, in denen das Zusammenspiel der physischen, psychischen und sozialen Gesundheitsdimension beleuchtet wird, herrscht bei vielen Menschen noch ein enges und eindimensionales Verständnis von Gesundheit sowie der Gedanke der Trennung von Körper und

Psyche (vgl. Fuchs & Schlicht, 2012, S. 1f.). Allgemein, aber besonders auch im Hinblick auf Traumatisierung und den Umgang damit, scheint ein ganzheitlicher Blick wesentlich sinniger.

*Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und die Seele durch den Körper zu heilen.  
– Oscar Wilde –*

In der ‚Gesunden Stunde‘ galt es daher, Körper, Geist und Seele gleichermaßen in einem gemeinschaftlichen Setting anzusprechen.

Diese Gedanken entstanden bereits gut ein Jahr vor der Realisierung des Projektes. Bei der konkreten inhaltlichen Ausgestaltung und Umsetzung, schien allerdings immer noch etwas zu fehlen. Bereits im ersten Block der Weiterbildung ‚Ressourcenorientierte Traumapädagogik und Traumazentrierte Fachberatung‘ wurde deutlich, dass das fehlende Stück der traumaspezifische Blickwinkel war. Die vorgestellten Modelle und Methoden vervollständigten und bereicherten das, sich im Entstehungsprozess befindende, Angebot. Ebenso erwiesen sich die Grundhaltungen als deckungsgleich.

Ein traumasensibles pädagogisches Angebot in einer Regeleinrichtung der Kinder- und Jugendhilfe zu installieren, das sich nicht nur an einzelne Klientinnen mit besonders hohen und/ oder therapeutischen Bedarfen richtet, sondern für alle Bewohnerinnen, ohne spezielle Voraussetzungen, konzipiert ist, scheint aufgrund immer noch existierender Vorurteile oder Unwissenheit vielleicht zunächst abwegig. Die ernsthafte Beschäftigung mit und die Anerkennung von Traumatisierung sowie der wertschätzende und ressourcenorientierte Umgang mit Traumata und deren Folgen, auch außerhalb eines therapeutischen Settings, können auf keine lange Tradition zurückblicken (vgl. Reddemann, 2019, S. 13f.). Gleichzeitig wird in einigen Kontexten das Wort ‚Trauma‘ fast schon inflationär genutzt. Durch Unklarheiten, Vorurteile und Berührungängste existiert häufig kein Bewusstsein darüber, was ein Trauma eigentlich ist, wie es entsteht und wie ein guter Umgang damit gelingen kann. Ebenso wird in pädagogischen Kontexten die Verantwortung für das Thema häufig in den therapeutischen Bereich abgegeben.

Die Intention innerhalb dieses Projektes war daher auch die, das Thema Trauma im pädagogischen Alltag der vollstationären Jugendhilfe besprechbarer zu machen.

Bindungsstörungen, Borderline-Persönlichkeitsstörung, Depression, Angststörungen, selbstverletzendes Verhalten und Weiteres sind Diagnosen und Krankheitsbilder, die auch im Eltern-Kind-Zentrum bekannt sind. Ursache dieser Erkrankungen können traumatische Erfahrungen sein (vgl. Reddemann, 2019, S. 13f.), die die meisten Klientinnen, die in der hier beschriebenen Einrichtung untergebracht sind, in ihrer Vergangenheit erlebt haben. Den pädagogischen Alltag oder für den

Anfang zumindest einzelne Angebote traumasensibel zu gestalten, kommt diesen Klientinnen sehr zu Gute. Aber auch Bewohnerinnen, die nicht durch Traumatisierung belastet sind, sowie Mitarbeiterinnen schadet ein traumasensibles Vorgehen ja nicht, im Gegenteil, denn es geht hierbei eben auch um Wissensvermittlung, um das Verstehen des eigenen Körpers und das Verständnis für Andere. Die Notfallreaktion beispielsweise ist ein Mechanismus, den wir als wichtige Überlebensstrategie alle gemeinsam haben (vgl. Hantke & Görge, 2012, S. 58ff.). Hieraus muss nicht immer zwingend ein Trauma als Folge entstehen, denn ein Trauma ist etwas sehr Subjektives. Welche Erlebnisse als potenziell lebensbedrohlich wahrgenommen werden und vor allem welche individuellen inneren und äußeren Möglichkeiten der Verarbeitung vorliegen, ist von Mensch zu Mensch verschieden (vgl. Hantke & Görge, 2012, S. 53ff.).

Da wir also nicht vorhersehen und rational kontrollieren können, was für uns lebensbedrohlich erscheint und ebenso wenig beeinflussen können, ob uns Derartiges passiert und wenn ja, ob wir diese Erfahrung ausreichend integrieren und verarbeiten können, ist Trauma ein Thema, das uns alle betrifft.

### 3.2 Vorbereitung

Im Juni 2019 begann die konkrete Vorbereitungs- und Planungszeit für das Projekt. Dabei war es wichtig, sowohl die Klientinnen als auch das Team zu berücksichtigen.

Der erste Schritt war die Wissensvermittlung im Team. Mit ausreichend Zeit wurde innerhalb der Teamsitzung das Denker-Häschen-Modell, der Ressourcenbereich und die Bedeutung des Hier und Jetzt nach Hantke und Görge (2012) vorgestellt. Weiterhin wurde ein Einblick in die Planung, Vorgehensweise und inhaltliche Ausgestaltung des Projektes gegeben. Diese Reihenfolge einzuhalten schien wichtig, um dem Team Handlungsfähigkeit, -sicherheit sowie einen Wissensvorsprung vor den Klientinnen zu ermöglichen und nicht ungewollt eine Spaltung oder ein Gefühl des Untergrabenseins zu evozieren. Darüber hinaus war das Ziel dieser Vorstellung, ein noch größeres Verständnis für die Reaktionen und Verhaltensweisen der Klientinnen zu schaffen. Da die Arbeit im Eltern-Kind-Zentrum von professioneller Nähe, Wertschätzung, Ressourcenorientiertheit sowie der Haltung des guten Grundes geprägt ist, konnten die aus der Weiterbildung mitgebrachten Inhalte, Modelle und Methoden vom Team schnell und gut aufgenommen werden. Für viele Kolleginnen war es schön, die bereits vorhandene Grundhaltung innerhalb der Gruppe nochmal an einem einfachen und verständlichen Modell veranschaulicht und ergänzt zu bekommen. Im Rahmen der intensiven und häufig sehr herausfordernden pädagogischen Arbeit, braucht es regelmäßig einen Hinweis von außen, den Fokus wieder (neu) setzen zu können, das eigene Ego ein Stück zurückzunehmen und sowohl die eigenen, als auch die Verhaltensweisen der Klientinnen zu reflektieren. Diesen Denkanstoß konnten

die Weiterbildungsinhalte liefern. Das Verständnis für Reaktionen der Klientinnen, ebenso wie für die eigenen in besonders herausfordernden Situationen, konnte wachsen.

Nachdem das Team informiert war, konnte die konkrete Umsetzung des Projektes im Juli 2019 beginnen. Im Vorfeld wurden zunächst die groben Rahmenbedingungen festgelegt. Wie auch die meisten anderen Angebote des Eltern-Kind-Zentrums bekam die ‚Gesunde Stunde‘ einen wöchentlichen Turnus. Da im Vormittagsbereich die meisten Eltern-Kind-Kurse angegliedert sind und an den freien Vormittagen häufig Arzttermine vereinbart werden, schien der Abendbereich günstig, wenn die Kinder schlafen. Um den Müttern ausreichend die Möglichkeit zu geben, sich auf sich selbst und die Inhalte zu konzentrieren, konnten sie ihre Babyphones während des Angebots bei einer Mitarbeiterin abgeben. Die Teilnahme an der ‚Gesunden Stunde‘ war freiwillig, zum einen sollte die Versorgung des Kindes bei Einschlafschwierigkeiten oder Krankheit vorrangig sein, zum anderen ist in den meisten Fällen der Einzug in die Einrichtung nicht ganz freiwillig, sodass es im Sinne der Selbstermächtigung zumindest die Teilnahme am Angebot sein sollte. Als Anreiz sollten die einzelnen Stunden besonders schön gestaltet werden, außerdem gab es für jede Klientin eine Mappe, in die nach jeder belegten Stunde die durchgeführten Übungen oder selbst erstellten Bilder und Texte eingheftet werden konnten. Die Mappe erfüllte gleichzeitig den Zweck, dass jede Klientin für sich im Nachhinein noch einmal Übungen anschauen und vertiefen konnte, unabhängig vom Angebot oder einer Mitarbeiterin.

Da die teilnehmenden Mütter in der Einrichtung leben, kannten sie sich bereits untereinander und es herrschte ein vertrautes Verhältnis zu den Mitarbeiterinnen. Daher ging es zu Beginn des Projektes nicht darum, sich kennenzulernen oder erst ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, sondern darum, das bestehende Vertrauen in einen neuen Kontext mitzunehmen und auch hier eine wertschätzende und sichere Atmosphäre zu kreieren. Aus diesem Grund wurden Elemente, die den Klientinnen bereits vertraut waren, in das Projekt mit aufgenommen. So gab es beispielsweise vor, während oder nach jedem Termin für jede Klientin einen ‚Oupsi‘<sup>1</sup>, der verdeckt gezogen wird (siehe Anhang 10).

Im Sinne der Partizipation wurden die teilnehmenden Klientinnen im ersten Termin, an dem alle teilnahmen, nach ihren Wünschen und Ängsten innerhalb dieses Angebots gefragt (siehe Anhang 2a und b), damit diese während der gesamten Zeit berücksichtigt werden konnten.

Als Raum wurde das Spielzimmer der Einrichtung genutzt, da dies auch ausreichend Platz für Bewegung bietet. Die Raummitte sollte als erster Blickfang im Raum mit einfachen Mitteln so schön und liebevoll wie möglich gestaltet werden und so Gemütlichkeit und Sicherheit ausstrahlen und vermitteln. Im

---

<sup>1</sup> Oups-Karten sind liebevolle, kleine Spruchkarten zu einem bestimmten Thema (siehe <https://www.oups.com/>)

Verlauf des Projekts wurde sie die ‚äußere Mitte‘ genannt, die dabei unterstützt, die innere zu finden (siehe Anhang 1).

### 3.3 Inhalte

#### 3.3.1 Psychoedukation

Innerhalb der ersten Termine lag der Fokus auf Psychoedukation. In diesem Zusammenhang wurde den Klientinnen das Denker-Häschen-Modell, der Ressourcenbereich und die Bedeutung des Hier und Jetzt erklärt (siehe Anhang 3a, b und c).

Einige Reaktionen auf die Modelle:

- „Häh? Das verstehe ich nicht ganz, können Sie das nochmal erklären?“
- „Dann bin ich gar nicht Schuld an dem, was ich manchmal mache und wie ich manchmal reagiere?“
- „Wenn es anderen auch so geht, bin ich damit ja gar nicht allein. Dann ist das ja eigentlich was Normales, was da manchmal mit mir passiert.“

Die wertfreie und normalisierende Aufklärung darüber, was mit dem eigenen Körper in einer Ausnahmesituation, die den Klientinnen sehr vertraut ist, passiert, hatte einen Aha-Effekt und etwas Ent-Schuldendes zur Wirkung.

Dem Ressourcenbereich kommt innerhalb der Arbeit im Eltern-Kind-Zentrum eine besondere Bedeutung zu. Emotions- und Spannungsregulation sowie Frustrationstoleranz werden hier grundsätzlich als wichtige Themenbereiche innerhalb der Bezugsbetreuung besprochen und bearbeitet. Dies konnten die Klientinnen nun noch einmal an einem einfachen und verständlichen Modell nachvollziehen. Die Herausforderung in der Eltern-Kind-Arbeit ist hierbei allerdings die, dass die Eltern nicht nur mit Unterstützung der pädagogischen Fachkräfte versuchen, ihren eigenen Ressourcenbereich zu erweitern, sondern gleichzeitig auch dem ihrer Kinder ein kontinuierliches Vergrößern zu ermöglichen.

*„Wir lernen Selbstfürsorge und die Regulierung unserer Gefühle, den Umgang mit dem Körper und seinen Bedürfnissen, indem jemand anders uns versorgt, unsere Gefühle ernst nimmt, uns zeigt, was man mit den Bedürfnissen anfängt“ (Hantke & Görge, 2012, S. 43).*

Das Erweitern des Ressourcenbereichs und damit die Möglichkeit für eine gesunde (Weiter-) Entwicklung, nimmt dementsprechend Stellenwert ein, der selbstverständlich über ein wöchentlich stattfindendes Angebot hinaus geht und dauerhaft im Alltag berücksichtigt werden sollte.

### 3.3.2 Das vereinfachte Ressourcenbarometer

Das Etablieren des Ressourcenbarometers als „Instrument, das den Körper im Hier und Jetzt wahrnehmbar macht“ (Hantke & Görge, 2012, S. 282) gestaltete sich herausfordernder, als zu Beginn angenommen. Zum einen fiel es anfangs allen Klientinnen sehr schwer, eine Stelle an ihrem Körper ausfindig zu machen, die sie (nicht im negativen Sinne) spüren. Zum anderen schien ihnen die Skala Schwierigkeiten zu bereiten. Die Auswahlmöglichkeiten zwischen 1 und 10 waren für die meisten zu viele und die entsprechende Zahl laut in der Gruppe zu nennen die nächste Herausforderung.

Nachdem sich dies auch nach einigen Sitzungen nicht änderte, veränderten und vereinfachten wir das Ressourcenbarometer gemeinsam (siehe Anhang 4).

### 3.3.3 Stabilisierung und Reorientierung

Während des Projektes wurden viele der in der Weiterbildung vorgestellten und erlernten Methoden zur Stabilisierung und Erweiterung des Ressourcenbereichs genutzt, beispielsweise das Zwischenlager, der Wohlfühlzustand, das Ressourcentier und die Schutzhülle (siehe Anhänge 5a und b, 6, 7a und b). Im Anschluss an die jeweilige Übung gab es für jede Klientin die Zeit und die Möglichkeit, das Vorgestellte und/ oder das Gefühl, das in der Übung entstanden ist, aufzuschreiben oder zu malen. Die so entstandenen Werke konnten als Anker und Erinnerungstütze an die Übung in die Mappe eingeklebt werden.

Während des gesamten Projektes wurde mit den Teilnehmerinnen offen, transparent und wertfrei über Dissoziation und den Umgang damit gesprochen. Für eine eigenständige Reorientierung, auch unabhängig von diesem Angebot, wurden kleine Übungen und Methoden vorgestellt, wie beispielsweise 5,4,3,2,1 oder individuell gewählte Reize für die unterschiedlichen Sinne. Dauerhaft durch das Projekt begleiteten uns unter anderem Igelbälle, Atemübungen, Bewegung und vor allem Humor (siehe Anhang 8).

Man kann nicht singen und dissoziieren gleichzeitig – irgendwann entstand als gemeinsame Gruppenaktivität, die auch außerhalb der ‚Gesunden Stunde‘ ausgeführt wurde, das Singen eines bestimmten Liedes – Kein Modelmädchen von Julia Engelmann (siehe Anhang 9). Die Klientinnen gewannen einen intensiven positiven Bezug zu diesem Lied, malten und bastelten Schilder dafür und konnten irgendwann fast alle den Text auswendig, zumindest den Refrain. Wurde die Stimmung innerhalb des Angebots schwerer, etablierte sich irgendwann als eine Möglichkeit zur Reorientierung das gemeinsame Singen und Tanzen zu diesem Lied.

### 3.3.4 Imaginationsübung ‚Energiefülle‘

Viele Klientinnen beschrieben sowohl im Rahmen des Projektes, als auch immer wieder außerhalb, zwei belastende Zustände. Zum einen äußerten sie ein Gefühl der Haltlosigkeit und der Einsamkeit, geprägt von Unsicherheit und fehlender Erdung, zum anderen beschrieben sie häufig einen enormen Druck und eine Enge, die sich körperlich im Bereich des Brustkorbs spüren lasse und sie daran hindere, gut atmen zu können.

Bei der Suche nach neuen Übungen, um diese Zustände und Gefühle bearbeiten zu können, fiel auf, dass es eine Vielzahl von Übungen für eine bessere Erdung gibt und wahrscheinlich ebenso viele für ein Weiten und ein freies Atmen. Da keine Übung beides im Sinne der Teilnehmerinnen zu verbinden schien, überlegte ich mir eine eigene Übung, die oben und unten verbinden sowie gleichzeitig Erdung, Weite und ein Auftanken auf beiden Kanälen ermöglichen sollte – die ‚Energiefülle‘ (siehe Anhang 12):

Such dir bitte einen Platz im Raum, an dem du dich wohlfühlst. Schau, dass du einen für dich guten Abstand zu den anderen Teilnehmenden, zu Fenstern und Türen, etc. hast. Wenn du deinen Platz gefunden hast, komm in einen stabilen Stand. Stell die Füße hüftbreit auseinander, beuge deine Knie leicht und mach dich gerade. Lass deine Augen bitte während der gesamten Übung geöffnet.

Atme nun dreimal gemeinsam mit mir tief ein und aus.

Stell dir nun vor, dass aus dem Boden, dort, wo deine Füße stehen, Energie in deinen Körper zu fließen beginnt. Sie strömt aus dem Boden in deine Füße, deine Beine und breitet sich langsam in deinem ganzen Körper aus.

*Wie sieht dieser Energiefluss aus? Hat er eine bestimmte Form und Farbe? Wo kannst du die Energie besonders gut spüren und wie fühlt sie sich an? Kannst du Gerüche, Geräusche oder Berührungen dabei wahrnehmen?*

Konzentriere dich nun auf deinen Atem, lass die Energie dabei weiter durch deinen Körper fließen. Atme gleichmäßig und tief ein und aus, spüre, wie sich deine Lunge weitet und wieder zusammenzieht, wie dein Brustkorb sich hebt und senkt. Stell dir nun deine Lunge vor, sie ist wie ein umgekehrter Baum, der sich mit einer Vielzahl an Ästen und kleinen Verzweigungen in deinen Körper erstreckt und ihn mit Leben füllt. Geh nun beim Einatmen gedanklich den Weg ab, den die Luft vom Baumstamm bis in die letzten Spitzen nimmt. Stell dir vor, wie auf diesem Weg lebenswichtiger Sauerstoff entsteht und aus den letzten Zweigen heraus deinen ganzen Körper durchströmt.

*Wie sieht dein Lungenbaum aus? Hat er eine bestimmte Farbe? Wie sehen die Äste und Verzweigungen aus? Wie wird die Luft durch den Baum transportiert?*

Bei jedem Einatmen nimmst du neue Energie auf und spürst, wie sich dein Lungenbaum ausdehnt und wächst. Bei jedem Ausatmen lässt du auf demselben Weg in umgekehrter Richtung Anspannung und Stress aus dir herausfließen. Auf diese Weise entsteht ein gleichmäßiger Austausch von Energien.

Richte deine Aufmerksamkeit nun noch einmal auf deinen gesamten Körper und spüre sowohl die erdende Energie aus dem Boden, als auch die weitende und entspannende aus der Luft durch deinen Körper fließen.

Atme noch einmal tief ein und aus und kehre dann langsam in den Raum zu mir zurück.

### 3.3.5 Yoga

Die Grundidee, den Körper im Sinne eines ganzheitlichen Verständnisses von Gesundheit in das Projekt mit einzubeziehen, wurde bereits in Kapitel 3.1 erwähnt. Bei traditionellen Heilmethoden, wie beispielsweise in der traditionellen chinesischen Medizin, wird der Verbindung zwischen Körper und Geist bereits seit langem eine große Bedeutung beigemessen, aber auch in unserer Gesellschaft wächst das Verständnis dafür (vgl. van der Kolk, 2015, S. 94). Dies scheint in diesem Kontext besonders deshalb sinnig, da ein Trauma Spuren auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene hinterlässt. Van der Kolk

(2015, S. 317ff.) beschreibt beispielsweise als Folge einer posttraumatischen Belastungsstörung eine besonders niedrige Herzratenvariabilität, also ein unausgeglichenes Verhältnis zwischen dem Sympathischen und dem Parasympathischen Nervensystem, sodass die körpereigenen Systeme eine angemessene Reaktion auf Herausforderungen nicht mehr unterstützen können und es daher selbst bei geringem Stress zu extremen Reaktionen kommen kann. Nachweislich kann Yoga die Herzratenvariabilität verbessern und dazu beitragen, sich den Körper als Ort des Wohlfühlens wieder zu eigen zu machen (vgl. van der Kolk, 2015, S.320f.).

Selbstverständlich konnte Yoga in diesem Projekt nicht in dem Maße praktiziert werden, dass nachhaltige Wirkungen zu erwarten oder gar nachzuweisen gewesen wären, dennoch sollte es hier als Möglichkeit Raum finden. Den Körper mit einzubeziehen, kann neben den vielen positiven Effekten aber auch einige nicht zu unterschätzende Risiken bergen, denn er wird oftmals „als feindliches Terrain, als Feld von Übergriffen erlebt“ (Hantke & Görges, 2012, S. 195). Daher wurden die Yogaübungen sehr niedrigschwellig und mit größtmöglicher Achtsamkeit sowie dem dazugehörigen Maß an Leichtigkeit und Humor ausgewählt und durchgeführt. Um das Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit zu stärken, konnten die Klientinnen einzelne Karten<sup>2</sup> mit den jeweiligen Übungen ziehen und sich so ihre Yoga-Sequenz gemeinsam zusammenstellen (siehe Anhang 11). Die Karten wollten sie, wie auch bei den Oups-Karten, am liebsten verdeckt ziehen. Damit kein Leistungsdruck und Unsicherheit entsteht, wurden im Vorfeld aus dem Kartenset einfache und passende Übungen ausgewählt und komplexe Übungen für Fortgeschrittene aussortiert.

---

<sup>2</sup> Karten ‚Yoga Flow‘ von Fit & Balanced, siehe <https://www.fit-balanced.de/>

## 4. Reflexion

Die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Trauma, wie auch die Vorbereitung und Durchführung des Projektes, war eine bereichernde Erfahrung, die mir große Freude bei der Arbeit bereitet. Seitens der Klientinnen gab es durchweg positive Rückmeldungen zu diesem Projekt und alle, die regelmäßig teilgenommen haben, wünschen sich eine Weiterführung. Das Entscheidende bei einem solchen Angebot sind dabei meiner Meinung nach nicht nur die einzelnen Methoden, die erlernt und mitgenommen werden können, sondern vor allem auch die Grundhaltung, die hinter der Durchführung und Ausgestaltung steht. Das Schaffen einer vertrauensvollen, liebevollen und wertschätzenden Atmosphäre, die von Achtsamkeit und Humor geprägt ist, in der die Klientinnen so geschätzt, akzeptiert und begleitet werden, wie sie sind, in der nichts bewertet und verurteilt wird, sondern alles und jede einfach sein darf, in der Wissen vermittelt wird, um Kontrolle (zurück) zu gewinnen und Selbstwirksamkeit zu stärken, ist eine wirklich bedeutungsvolle und wunderschöne Arbeit. Bei einer erneuten Durchführung des Projektes würde ich einige Dinge anders gestalten, da es durchaus herausfordernd war, ein Gruppenangebot in den vollstationären Alltag von Eltern und Kindern einzubeziehen und in einem Kontext zu installieren, in dem sich die Klientinnen nicht immer freiwillig befinden. Wahrscheinlich würde ich mir und den Klientinnen bei vielem noch mehr Ruhe und Zeit lassen, die Rahmenbedingungen (Zeit, Ort, Betreuung der Kinder/ Babyphones) optimieren und die Inhalte noch passgenauer auswählen. Da mir aber, vor allem beim Prozess des Schreibens dieser Arbeit, noch einmal bewusst geworden ist, welchen wertvollen Beitrag jede, die traumatisierte Menschen begleitet, leistet – und damit auch ich – möchte ich ausnahmsweise etwas weniger (selbst)kritisch sein und den Optimierungs- und Veränderungsmöglichkeiten an dieser Stelle keinen großen Raum geben. Bei einer erneuten Durchführung oder bei einem anderen Projekt, wird dies ohnehin ausreichend berücksichtigt.

Die Zeit der Weiterbildung, sowohl innerhalb als auch außerhalb der einzelnen Blöcke, und die des Projektes war eine sehr intensive, lehrreiche und spannende Zeit, durch die ich nicht nur auf beruflicher und fachlicher, sondern auch auf persönlicher Ebene reifen und viel lernen konnte.

Ich danke meinen Klientinnen dafür, dass sie sich auf mich, die gemeinsame Arbeit und das Projekt eingelassen haben sowie meinen Kolleginnen innerhalb der Weiterbildung in Bielefeld für den anregenden Austausch und wunderschöne Begegnungen.

Ein besonderer Dank geht an meine Chefin, die mich nicht nur in Bezug auf die Weiterbildung und das Projekt, sondern von Beginn an immer bei allem unterstützt hat und mir jeden Raum zur Weiterentwicklung und Entfaltung gibt, den ich benötige. Ebenso möchte ich mich ganz besonders bei den SeminarleiterInnen dieser Weiterbildung, vor allem bei Hans, für die liebevolle und achtsame

Aufbereitung der Inhalte und Gestaltung der Blöcke bedanken. Durch das ehrliche Interesse, das gleichsam fürsorgliche, humorvolle wie auch immer wieder nachdrückliche Erinnern an Selbstfürsorge, bin ich auf meinem eigenen Weg zu einer gesunden Selbstfürsorge einen Schritt weitergegangen. So wurde aus der Gesunden Stunde für meine Klientinnen ein gesundes halbes Jahr für mich.

## 5. Anhang

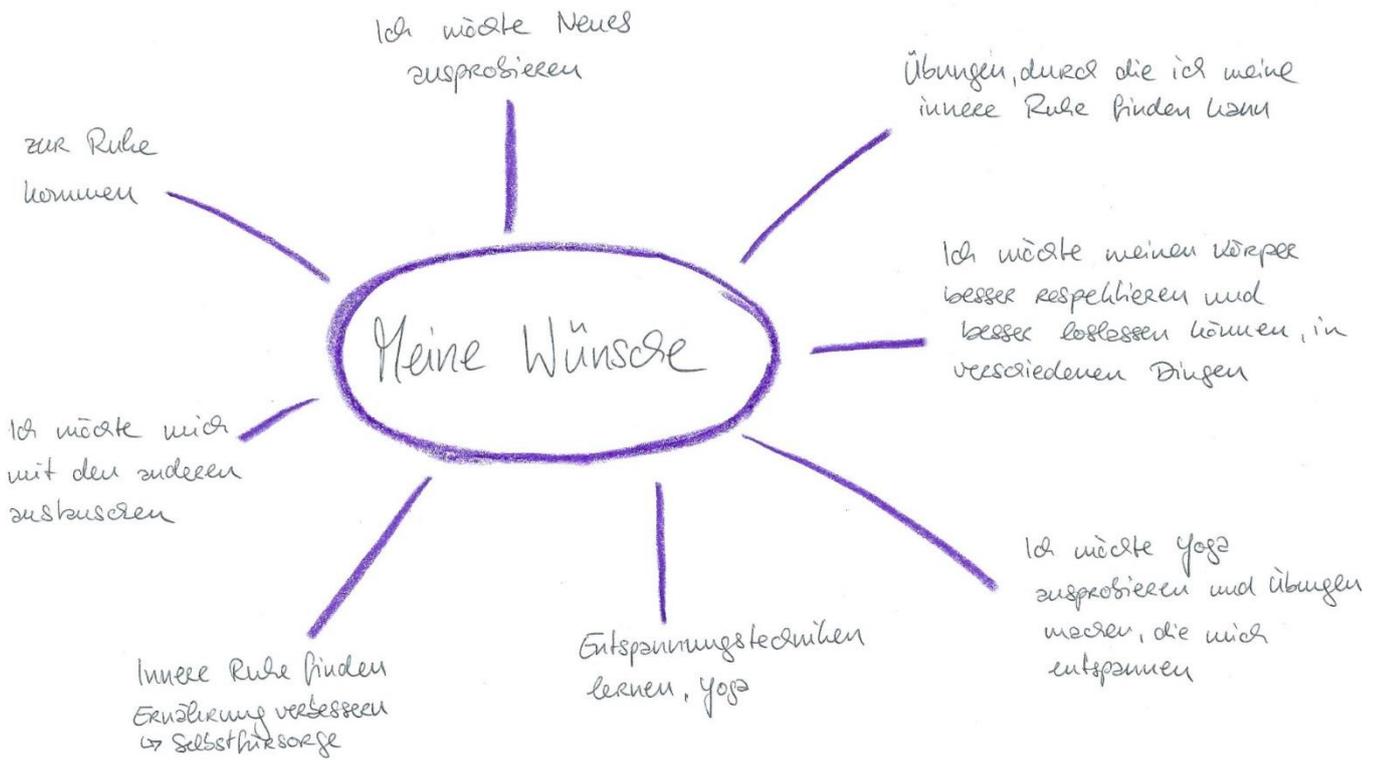


Die äußere Mitte - um die innere zu finden...

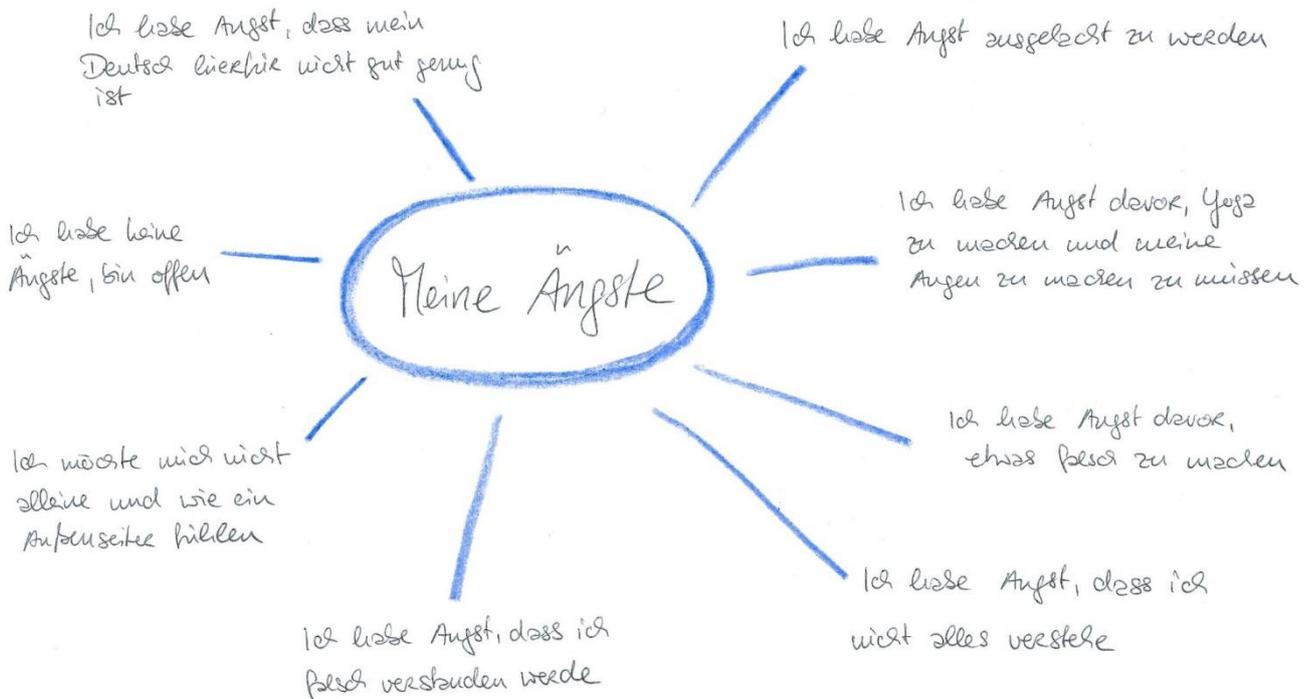
# Gesunde Stunde

---

Anhang 1: Die ‚Äußere Mitte‘

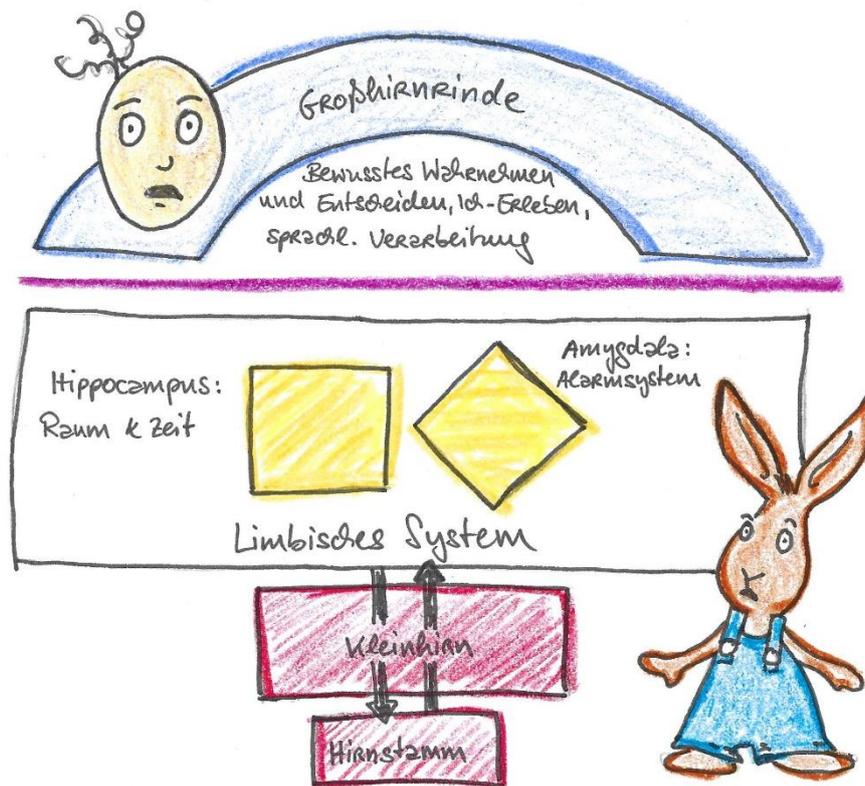


Anhang 2a: Die Wünsche der Klientinnen



Anhang 2b: Die Ängste der Klientinnen

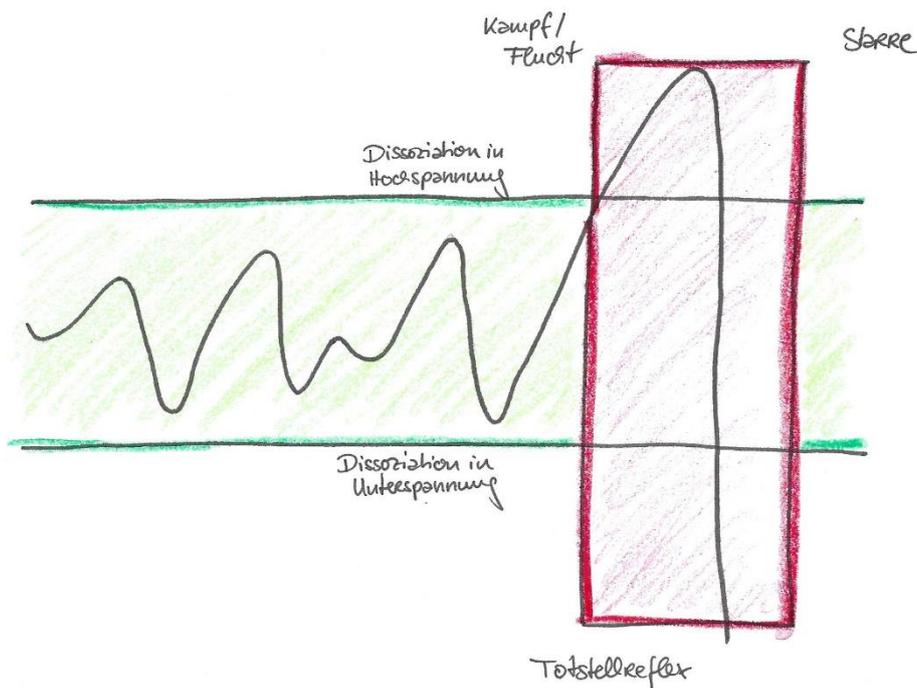
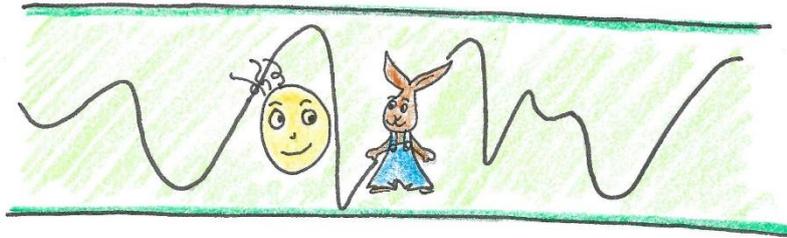
# Das Denker-Häschen-Modell



gestaltet nach:

© Hantke / Förger 2012: Handbuch TraumaKompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn: Junfermann; mit freundlicher Genehmigung des Verlages

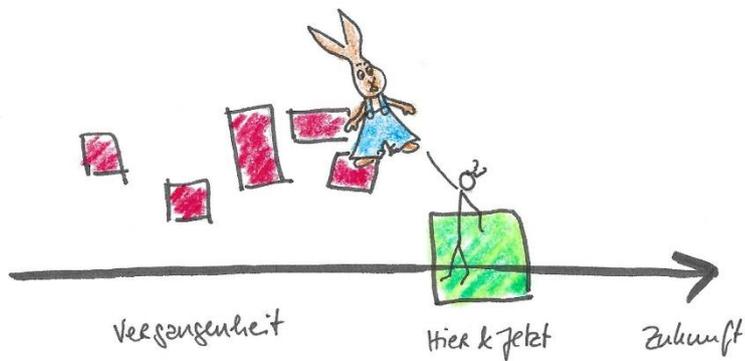
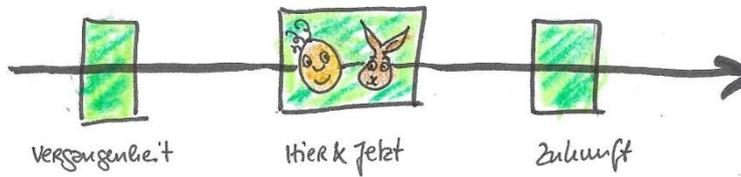
# Der Ressourcenbereich



gestaltet nach:

© Hantke / Görge 2012: Handbuch  
Traumkompetenz. Basiswissen für Therapie,  
Beratung und Pädagogik, Paderborn:  
Junfermann; mit freundlicher Genehmigung  
des Verlages

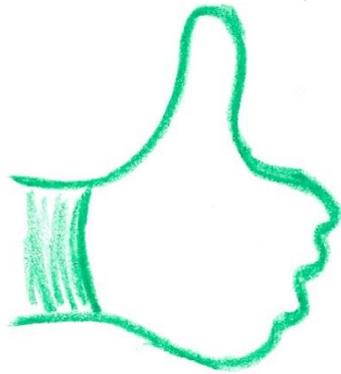
# Das Hier & Jetzt



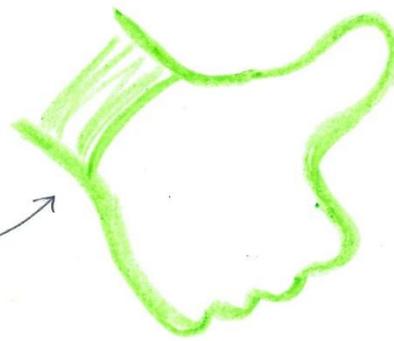
gestaltet nach:

© Hantke / Görge 2012: Handbuch  
Traumkompetenz. Basiswissen für Therapie,  
Beratung und Pädagogik, Paderborn:  
Junfermann; mit freundlicher Genehmigung  
des Verlegers

# DAS vereinfachte RESSOURCENBAROMETER



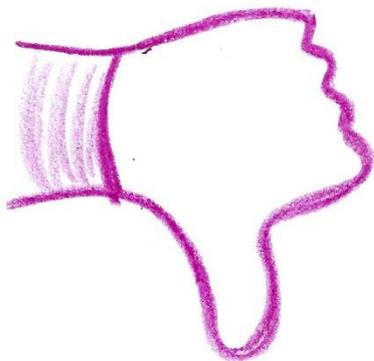
"Ich bin voll im Hier & Jetzt"



"Das ist doch ne gute Arbeitsgrundlage"

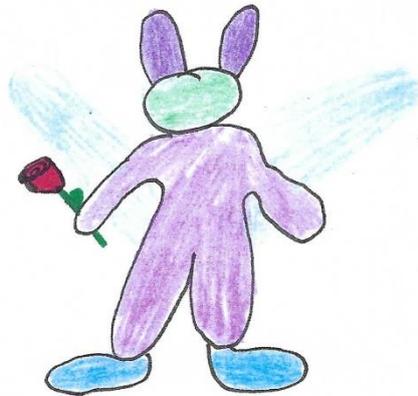


"Minimum oder Unirsel"



"Was soll ich spüren?  
Wo bin ich überhaupt und  
was meinen wir eigentlich?"







---

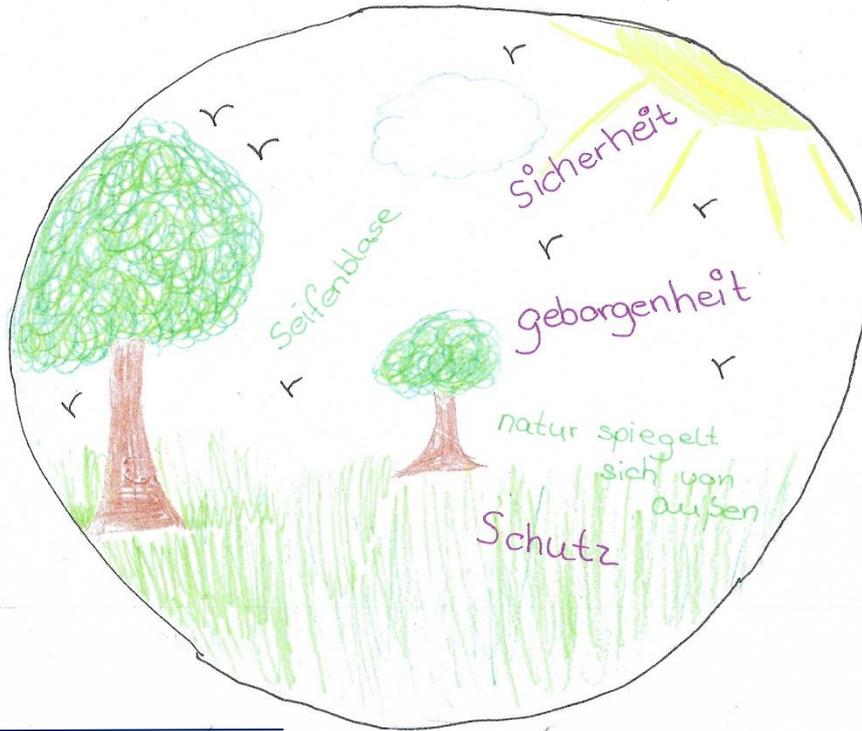
Anhang 5b: Das Ressourcentier



---

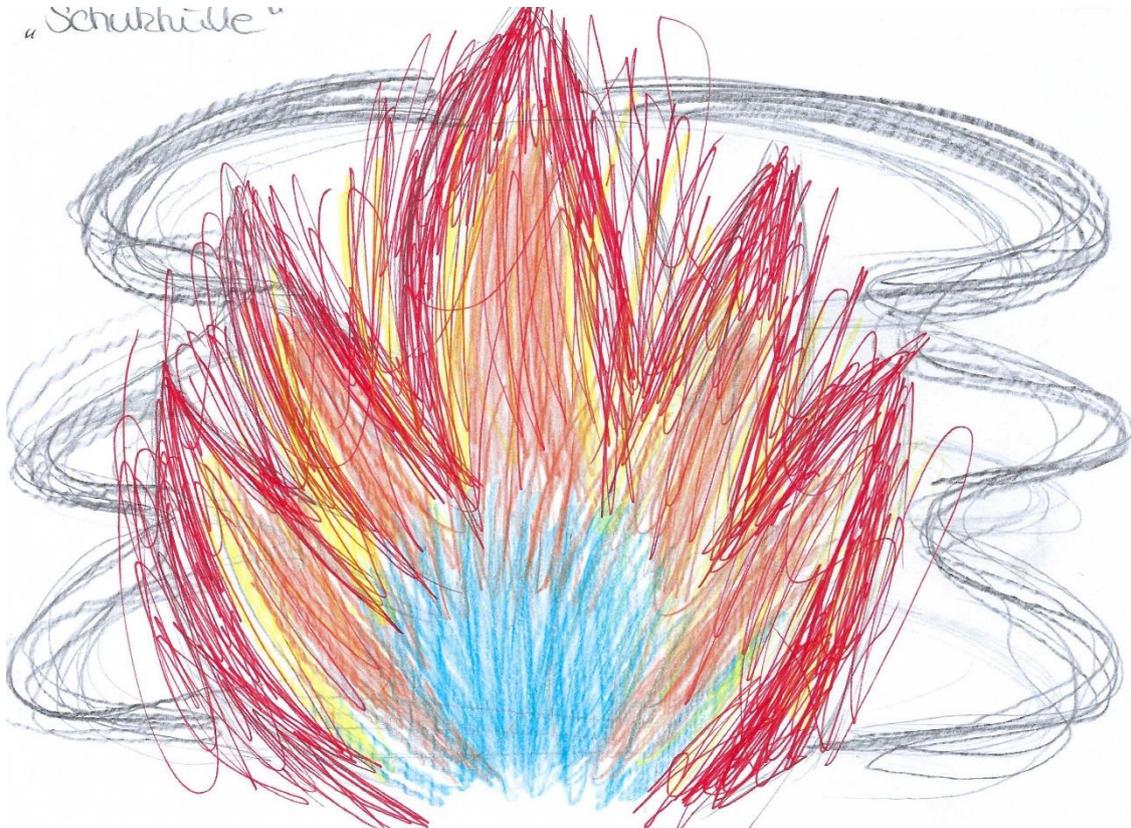
Anhang 6: Der Wohlfühlzustand

# Schutzhülle



Anhang 7a: Die Schutzhülle

# „Schutzhülle“



Anhang 7b: Die Schutzhülle

# Reorientierung

Lachen

Bewegen

Singen

Klatschen

Isobälle

Frische Luft

Tanzen

Ansprechen

Atmen

Reize für die Sinne

Alltagsfragen

Kleine Methoden

Shah's Not

## Kein Modelmädchen – Julia Engelmann

Ich bin kein süßes Mäuschen, nicht Prinzessin oder Diva  
Bin unter weißen Pudeln eher der goldene Retriever  
Ich trinke selten Hugo, dafür öfter mal Tequila  
Ich spiele keine Spielchen, ganz direkt sein ist mir lieber

Ich trag kaum hohe Schuhe, denn ich liebe meine Sneaker  
Ich setz mich mitten in den Staub und tanz im Regen bei Gewitter  
Ich kicher niemals leise, meistens lache ich ganz laut  
Alle Dinge, die ich denke, spreche ich am liebsten aus

Ich bin nicht die hotteste Torte, mehr ne zu treue Tomate  
Ich kann nicht twerken, ich kann kein Ballett  
Ich kann Yoga und Hobby-Karate  
Und schmink ich mir mal ein Gesicht, ist es nach einer Radfahrt hin  
Ich hab nicht das Zeug zur Mode-Bloggerin

Oh oh oh-oh

Manchmal wär ich gerne schöner  
Doch das geht auch wieder weg (Oh oh oh-oh)  
Denn ich bin kein Modelmädchen  
Ich bin komplett unperfekt

Oh oh oh-oh, oh oh-oh, oh-oh-oh-oh

Ich bin keine Morning-Beauty, immer von der Nacht zerzaust  
An mir sehen auch Mädchen-Jeans mehr so wie Boyfriend-Hosen aus  
Meinen Fingerkuppen sieht man das Gitarrespielen an  
Das ist der Grund, warum ich niemals French-Nails tragen kann

Ich kaufe mir dauernd die buntesten Kleider  
Doch trage dann meistens nur schwarz  
Und ess ich so ein winziges Müsli zum Frühstück  
Dann werde ich leider nicht satt  
Kein Schnapsschuss von mir ist für Insta geeignet  
Weil ich nicht ständig für Fotos bereit bin  
Reicht es denn nicht, wenn ich mich selber like?

Oh oh oh-oh

Manchmal wär ich gerne schöner  
Doch das geht auch wieder weg (Oh oh oh-oh)  
Denn ich bin kein Modelmädchen  
Ich bin komplett unperfekt (Oh oh oh-oh)  
Ich wär gerne eleganter  
Doch dann wär ich nicht mehr echt (Oh oh oh-oh)  
Ich bin kein Modelmädchen  
Ich bin komplett unperfekt

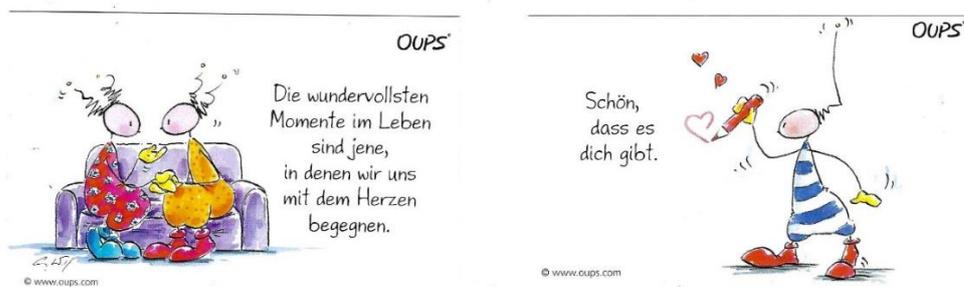
Dass du ihr hinterherguckst, hab ich grad genau gesehen  
Und daher weiß ich auch, dass du auf Modelmädchen stehst  
So wär ich heut gern eines, nur um dir zu gefallen  
Aber das wär ja ne Lüge und das könnte ich nicht halten  
Du als Modelmädchenjunge wirst so bleiben, genau wie du bist  
Wohin wir auch gehen,  
Wir finden bestimmt, was das Beste für uns beide ist  
Und aus jeder Traube wird ein guter Wein

Alles wird schön, wenn die Sonne drauf scheint  
 Und der Mensch, der wir sind, der sollen wir auch sein

Oh oh oh-oh

Manchmal wär ich gerne schöner (gerne schöner)  
 Doch das geht auch wieder weg (Oh oh oh-oh)  
 Denn ich bin kein Modelmädchen (Modelmädchen)  
 Ich bin komplett unperfekt (Oh oh oh-oh)  
 Manchmal wären wir gerne anders (gerne anders)  
 Doch dann wären wir nicht mehr echt (Oh oh oh-oh)  
 Jeder ist auf seine Weise (seine Weise)  
 Gut genug und auch perfekt  
 Gut genug und auch perfekt

Anhang 9: Liedtext – Kein Modelmädchen von Julia Engelmann



Anhang 10: Oups-Karten

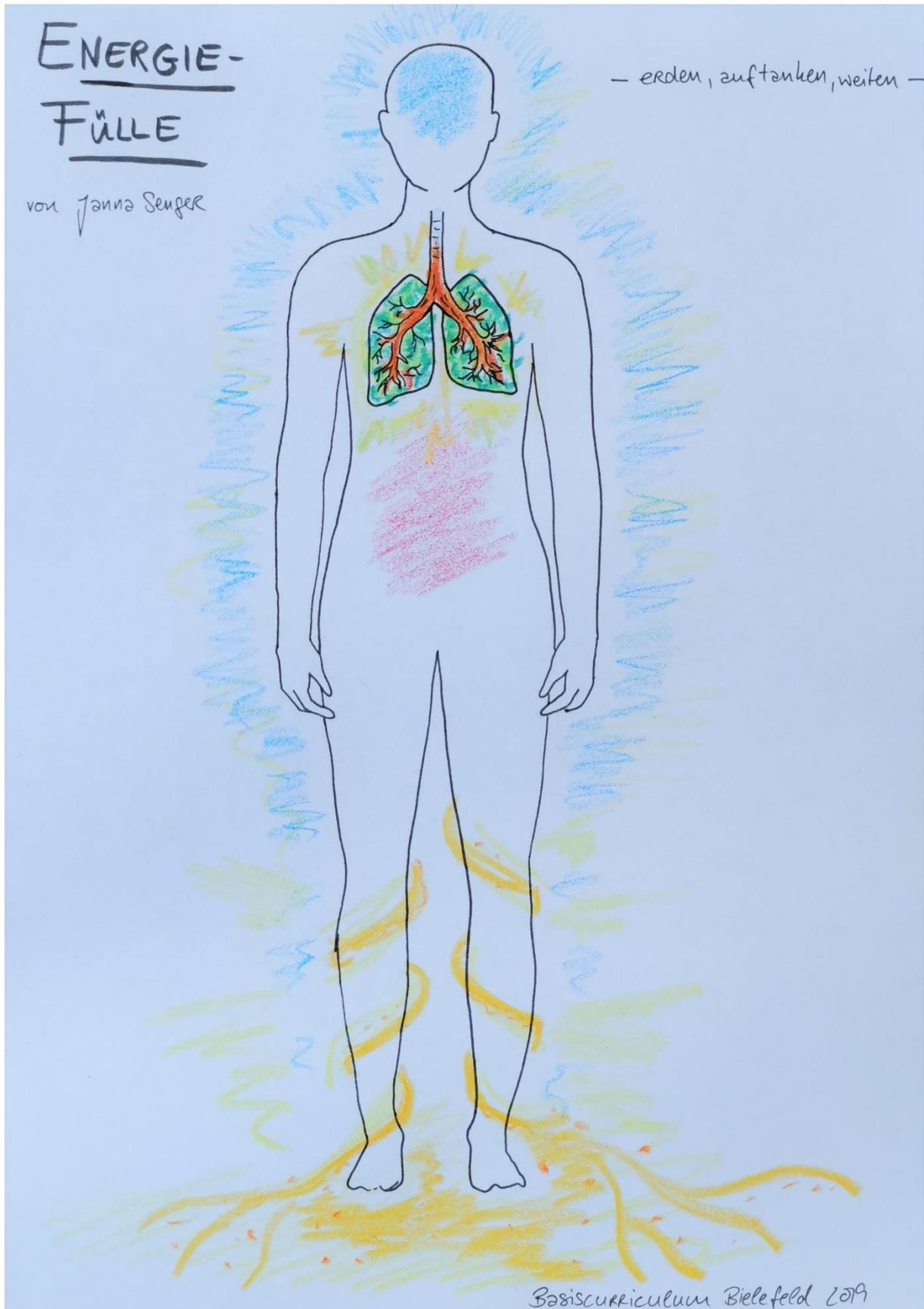


Anhang 11: Yoga-Karten

# ENERGIE- FÜLLE

von Janna Seeger

— erden, auf tanken, weiten —



Basiscurriculum Bielefeld 2019

## 6. Literaturverzeichnis

- Fuchs, R. & Schlicht, W. (2012). Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität: Zum Stand der Forschung. In R. Fuchs & W. Schlicht, *Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität* (S. 1-11). Göttingen: Hogrefe.
- Hantke, L. & Görge, H.-J. (2012). *Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik*. Paderborn: Junfermann.
- Reddemann, L. (2019, 21. Auflage). *Imagination als heilsame Kraft. Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- St. Ansgar Kinder- und Jugendhilfe. (2019). *Konzeption*. Von <http://www.stansgar-jugendhilfe.de/konzeption> zuletzt abgerufen am 15.11.2019
- van der Kolk, B. (2018, 5. Auflage). *Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann*. Lichtenau: Probst Verlag.
- WHO. (2019). *Constitution of the World Health Organization*. Von <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution> zuletzt abgerufen am 15.11.2019