

## **Projektarbeit: Erarbeitung des Modells Denker und Hase in leichter Sprache**

Die Gründe meines Projektes ergaben sich fast zwangsläufig durch meine Teilnahme an der Weiterbildung zur Traumapädagogin. Ich werde dies noch später im Text genauer erläutern.

Zuerst möchte ich meinen Arbeitsplatz, meine Arbeitsbedingungen und unser Klientel beschreiben.

Die Heilpädagogische Ambulanz Berlin gGmbH (HpA) sorgt seit 1999 für eine Versorgung von Menschen mit intellektueller Entwicklungsverzögerung und zusätzlichen psychischen Störungen bzw. gravierenden Verhaltensauffälligkeiten (Doppeldiagnosen). Sie hält berlinweit ein spezialisiertes ambulantes pädagogisch-therapeutisches Angebot für die oben genannte Zielgruppe vor und kooperiert mit anderen Trägern der Behinderten- und Jugendhilfe (nach HpA, 2006).

Die Mitarbeiter arbeiten in multiprofessionellen Teams zusammen. Sie stellen den Klienten unterstützend ihre Ressourcen (als Hilfs-Ich) zur Verfügung.

Unser Arbeitsfeld reicht von Aufsuchender Hilfe über alltagskompetenzfördernde Gruppenangebote bis hin zu unterschiedlichsten therapeutischen Einzel- und Gruppenangeboten. Wir arbeiten nach einem systemischen Ansatz, der unsere Klienten als mögliche Symptomträger ihrer familiären und / oder sozialen Netzwerke betrachtet. Auch in Bezug auf das Umfeld unserer Klienten ergab sich für mich ein sichtbarer Nutzen, im Sinne einer aufklärenden Qualität meines Projektes.

Ich selbst arbeite seit 2009 in der HpA. Mit meinem Abschluss als Tanztherapeutin verlagerte sich mein Tätigkeitsbereich im Mai 2016 aus der aufsuchenden Hilfe kommend mehr in den therapeutischen Bereich. Für mich bedeutete dies weniger unterwegs zu sein, mehr am Standort und ein neues Team.

Inzwischen habe ich überwiegend therapeutische Einzelkontakte in Form einer heilpädagogischen Übungsbehandlung (hpÜ), leite die Tanzgruppe und die Körpererfahrungsgruppe. Diese Termine dauern eine Stunde.

Genau zu beschreiben, was eine hpÜ ist, fällt mir schwer, denn wir arbeiten inhaltlich so verschieden wie wir Therapeuten uns sowohl persönlich als auch methodisch unterscheiden und so individuell wie unsere Klienten. Es ist, als würde man sagen, der Wald sei grün. Das wird den Farben der Bäume im Wald nicht gerecht und doch ist es nicht falsch, aber eben auch nicht richtig. Die hpÜ entstand für Menschen, deren verbale Ausdrucksmöglichkeiten eingeschränkt sind. Klient(in) und Therapeut(in) begeben sich gemeinsam auf den Weg herauszufinden, was hilfreich und unterstützend sein kann, um Kommunikationsschwierigkeiten aufzulösen und somit die individuelle Entwicklung zu fördern. Als *hpÜ* definieren Oy und Sagi: *„Die Heilpädagogische Übungsbehandlung versteht sich als ein pädagogisch ausgerichtetes Konzept im Sinne einer heilpädagogischen Entwicklungsförderung und Begleitung im Spiel. Sie richtet sich an Kinder mit Entwicklungsstörung und Behinderung - insbesondere mit einer geistigen Behinderung - die auch mit sozial-emotionalen Beeinträchtigungen einhergehen können. Die Zusammenarbeit mit den Eltern ist integrierter Bestandteil der HpÜ.“* (Oy & Sagi, 2011, S. 13)

Došen beschreibt eine Heilpädagogische Behandlung folgendermaßen: *„Heilpädagogische Behandlung ist mehr als bloße heilpädagogische Begleitung. Ihr Ziel ist es, die psychosozialen Verhaltensprobleme zu beseitigen oder zu lindern und damit wieder eine zufriedenstellende Lebensqualität für die betroffene Person herzustellen. Die Behandlung zielt*

*in erster Linie auf die Veränderung der Umweltbedingungen und erst in zweiter Linie auf die spezifischen psychosozialen Verhaltensprobleme ab. Denn der ausschließliche Blick auf die individuellen Verhaltensprobleme, ohne die Probleme der Umwelt zu berücksichtigen, führt dazu, die Probleme allzu schnell der betroffenen Person selbst anzulasten. Schließlich soll nicht einfach Problemverhalten reduziert werden, sondern die seelische Gesundheit der betroffenen Person gestärkt werden. Diese ist ein wichtiger Teil der Lebensqualität, um die es letztlich geht.“ (Došen, 2010, S. 117)*

In der HpA wird die *Heilpädagogische Übungsbehandlung* mit dem Ziel einer Verhaltensmodifikation angewendet. Eckhard Busch, Gründer und Geschäftsführer der HpA, formuliert es wie folgt: „... ist die HPÜ in Deutschland bei Kindern vorrangig auf Entwicklungsförderung ausgerichtet, so richtet sich die HPÜ in der HpA an Menschen mit geistiger Behinderung und hier auf die Modifizierung von gravierenden Verhaltensauffälligkeiten.“ (Busch, 2015, S. 13)

Um einen für den Einzelnen gangbaren Weg zu finden, verwenden wir zur Diagnostik die SEED (Skala der emotionalen Entwicklung - Diagnostik) von Sappok, Zepperitz, Barrett & Došen (SEED Manual, 2018). Sie dient dem Vermeiden von Überforderung im Umgang mit den Klienten und dem möglich machen weiterer Entwicklungsschritte. Diese Grundannahme ist vergleichbar mit der neurosequenziellen Therapie von Perry (Perry&Szalavitz, 2008).

Im Laufe meiner Tätigkeit in der HpA stellte ich immer wieder fest, dass kognitive Einschränkungen verstärkt zu einem Verhalten führen, was traumatisch anmutet, ohne das im Sinn der Definition eine Traumatisierung vorliegt. Mangelnde Reflektionsfähigkeit, Wahrnehmungsdifferenzierung, Gefühlsdifferenzierung und Ausdrucksbarrieren führen bei unseren Klienten häufig zu einem hohen Maß an Verunsicherung und in Folge dessen kommt es bei vielen unserer Klienten zu Verhaltensauffälligkeiten. Ihr Verarbeitungskorridor verschmälerte sich. Die HpA bietet Hilfen an, die den Ressourcenbereich der Klienten erweitert.

Basierend auf dieser Erkenntnis war es naheliegend, einen Weg zu finden die mir vermittelten Inhalte der Ausbildung für die Klienten transparent zu machen. So entstand die Idee das griffige Erklärungsmodell von Denker und Hase für unsere Klienten zu modifizieren, es in leichter Sprache zu entwickeln. Im Sinne der Ressourcenorientierung überlegte ich mir, dass es über das einfache Beschreiben des Modells hinaus auch einen Methodenkatalog in leichter Sprache bedarf, um unseren Klienten nicht nur ein Erklärungsmodell zu vermitteln, sondern sie mit Methoden und Werkzeugen vertraut zu machen, die sie nach Einführung und Festigung selbstständig anwenden können.

Es war mein Ziel, am Ende des Projekts ein Arbeitsmaterial, in Form eines Buches, erstellt zu haben, was allen Mitarbeitern, unseren Klienten und ihrem familiären und sozialen Umfeld unserer Einrichtung zugänglich und nutzbar sein sollte.

Die Spanne der kognitiven Einschränkungen unserer Klienten ist sehr groß und deshalb wird das Erklärungsmodell, selbst in leichter Sprache nicht für alle Klienten praktikabel sein. Ich sehe dennoch einen hohen Nutzen, weil es gerade für Menschen mit grundsätzlichen Schwierigkeiten in der Verarbeitung und im Ausdruck von Erlebtem besonders wichtig ist zu verstehen, was mit ihnen passiert. Dieser Erklärungsversuch ist eine gute Möglichkeit, einen Beitrag zu ihrem Empowerment, ihrer Selbstfürsorge und ihrem Selbstvertrauen leisten zu können. Wenn dieses Buch einzelne Klienten auch nicht selbst anwenden können, so kann es

möglicherweise für die im Fall arbeitenden Kollegen aufklärend sein, besser zu verstehen, warum eventuell der Mensch so und nicht anders reagiert. Ein Hauptbestandteil unserer Arbeit ist Stabilisierung und gerade durch die Fortbildung wurde mir noch einmal bewusst, warum dies so wichtig ist. Ich habe hier neue Methoden gelernt und diese möchte ich durch Weitergabe an die Kollegen multiplizieren.

Vieles in der Fortbildung war neu, manches, was ich eher intuitiv nutzte erhielt eine Erklärung und einiges war mir durch die Arbeit als Tanz- und Bewegungstherapeutin sehr vertraut. Therapeutisch in der Körperarbeit verwurzelt, erfuhr ich auch in dieser Weiterbildung die Sinnhaftigkeit einer Verbindung von Körper und Geist.

In unserem Gehirn (Kortex) sind motorische Bereiche direkt mit sensorischen, visuellen und taktilen Bereichen verbunden. Frühe kindliche Erfahrungen und Erinnerungen werden auch später in den motorischen Bereichen dekodiert und sind nicht bewusst kontrollierbar. Körpererlebnisse werden im Körpergedächtnis gespeichert und beeinflussen lebenslang die zwischenmenschliche Kommunikation und die Affekt- und Selbstregulation. Das motorische System übersetzt angeborene Reflexe ebenso wie Emotionen und Motivationen in sichtbare Körpersprache. Von Moment zu Moment entscheide ich, wohin soll ich mich bewegen, welche Distanz zu anderen soll ich halten, wie viel Kraft benötige ich in einzelnen Körperteilen, nutzt es mir, mich schnell oder zögerlich zu bewegen? Diese intuitiv wahrgenommene affektive Kommunikation findet immer in Beziehung statt (nach Trautmann-Voigt u. Voigt 2009). Körpertherapie, insbesondere die Tanztherapie bietet allen Menschen eine gute Möglichkeit, eingeschränkte Bewegungsmuster zu erweitern, im Besonderen, wenn ihre verbalen Ausdrucksmöglichkeiten eingeschränkt sind, wie es bei unserer Klientel häufig der Fall ist. „Die Ergebnisse der Neuropsychologie zur Vernetzung, Plastizität und Notwendigkeit des wachen Bewusstseins zum Lernen von Neuem werden nach unserer Überzeugung den Stellenwert von Körpertherapie und Körperpsychotherapie für jede Form der Psychotherapie in den nächsten Jahren erheblich verändern. Wenn sich die Ergebnisse von Damasio als stabil erweisen, bedeutet dies, dass jede Veränderung in einer Psychotherapie immer auch in einer körperlichen Veränderung fundiert sein muss.“ (Damasio, 2000, zit.n. Trautmann-Voigt&Voigt, 2011) Einfach gesagt bedeutet dies für meine Arbeit, dass jede Erkenntnis, jedes Erlebnis erst nachhaltig verinnerlicht ist, wenn es durch unseren Körper gegangen ist.

Schon im ersten Ausbildungsblock dachte ich, wie sinnvoll es wäre, das Modell von Denker und Hase für unsere Klienten in leichter Sprache zur Verfügung zu haben. Je länger ich mich damit gedanklich auseinander setzte, um so schwieriger erschien es mir. Ich blätterte immer wieder durch unser Ausbildungsskript und fand enorm viele Hürden, einerseits sprachlicher Natur – ich würde für vieles andere, einfache Worte finden müssen, bis hin zur Erkenntnis, dass das Modell, im Handbuch Traumakompetenz (Hantke&Görges, 2012) kompakt auf 2 Seiten dargestellt für unsere Klienten umfänglicher sein müsste. Ich würde noch einige Schritte zurück gehen müssen, um in leichter Sprache erst einmal die Voraussetzungen für das Modell zu schaffen. Hinzu kam der banale, aber nicht unwesentliche Fakt, dass dieses Projekt deutlich über meinen zeichnerischen Möglichkeiten liegt und ich würde viel zeichnen müssen. Und es tauchte in mir die Frage auf: Was bedeutet „leichte Sprache“ eigentlich? Auch wenn ich mich jeden Tag in der Arbeit mit unseren Klienten darin übe und sogar sagen würde, dass ich inzwischen sehr gut darin bin, Dinge so zu formulieren oder auch noch mal umzuformulieren, dass sie einfach und verständlich sind oder werden, denn häufig fungieren wir als Dolmetscher für unsere Klienten in ihrer Lebenswelt, hatte ich doch keine Ahnung,

welchen konkreten Regeln Texte in leichter Sprache unterliegen. Ich vertiefte meinen intuitiven Umgang mit konkretem Wissen. Leichte Sprache braucht einfache kurze Sätze, keine Fremd- oder Fachwörter, wenn doch - nur mit Ankündigung und Erklärung, Zahlen werden als Ziffer geschrieben, lange Worte durch einen Bindestrich getrennt um das Lesen zu vereinfachen, die Seiten des Buches dürfen nur kurze Textpassagen enthalten, in großer Schrift, keine abstrakten, verallgemeinernden Formulierungen nutzen, so konkret wie möglich beschreiben, eher Verben als Substantive nutzen und keine Negationen. All dies galt es zu berücksichtigen. Mich beschlichen Zweifel, ob ich dieser Aufgabe gewachsen wäre.

Ausschlaggebend mich doch daran zu versuchen, war das durchweg positive Feedback meiner Kollegen, wenn ich von meiner Idee erzählte. Alle sahen sofort den hohen Nutzen für unsere Arbeit.

Über das Bestärken hinaus, bekam ich auch konkret Hilfe. Zwei erfahrene Kollegen erbieten sich meinen Entwurf Korrektur zu lesen und mir Stolpersteine, inhaltliche Unklarheiten zurück zu melden.

Noch im Prozess kam mir die Idee, dass jedoch die wirklichen Experten, ob mein Versuch praxistauglich ist, unsere Klienten sind. Ich dachte an eine bestimmte Klientin, die selbst traumatisiert und seit Jahren durch uns betreut, die ideale Partnerin für mein Anliegen wäre. Sie war sofort bereit, mir als Fachfrau behilflich zu sein. Vor unserem ersten Treffen mit ihr klärte ich die Bedingungen ab, um ihr einen sicheren Raum zu bieten. Wir verabredeten vorerst zwei Termine.

Sie entschied sich den Termin nicht mit mir alleine wahrzunehmen, sondern bat um die Anwesenheit der ihr bekannten Kunsttherapeutin, im ihr ebenfalls vertrauten Kunsttherapieraum. Die genaue Beschreibung dieser Termine, Ablauf und Ergebnisse werden in der Fallbeschreibung detaillierter von mir ausgeführt.

Jetzt, am Ende der traumpädagogischen Ausbildung angekommen, nach der Projektvorstellung und mit dem vorliegenden Skript stelle ich rückblickend folgendes fest:

Das Modell in leichter Sprache ist mit ca. 60 Seiten sehr umfangreich, was einerseits der Struktur von Texten in leichter Sprache geschuldet ist, aber dem Umstand einer begrenzten Konzentrationsfähigkeit nicht gerecht wird. Eine Idee der Projektvorstellung aufgreifend, das Modell in Module aufzuteilen, habe ich versucht mich diesem Problem anzunähern, ohne eine wirkliche Lösung zu haben. Da ich das von mir entwickelte Projekt mehr als einen Arbeitsentwurf verstehe und nicht als fertiges Ergebnis, denke ich, dass es in der Praxiserprobung angepasst werden wird. Ich kam außerdem zu der Erkenntnis, dass es notwendig bleiben wird, die Inhalte des Skriptes, des Modells nur gemeinsam mit den Klienten, quasi als Projektarbeit über mehrere Stunden zu erarbeiten. Auch ein Modell in leichter Sprache braucht Begleitung und Unterstützung.

Nach der Projektvorstellung habe ich noch einmal inhaltliche Schwerpunkte und teilweise die Reihenfolge verändert. Einzelne Bausteine, wie den Kalender habe ich ganz gestrichen. Es erschien mir nach dem Wochenende folgerichtig zuerst den Hasen einzuführen und darauf aufbauend dann den Denker. Statt dem Kalender habe ich den Zeitstrahl integriert. Ungenaue, teilweise falsche Formulierungen habe ich korrigiert, wie zum Beispiel beim Denker aus dem Finden von Worten ein Suchen gemacht und die inhaltliche Formulierung, dass Erinnerungen gelöscht werden habe ich entfernt.

Das Skript hat jetzt nicht mehr zwei Teile, sondern fünf. Die Module bauen weitestgehend aufeinander auf, können jedoch teilweise auch separat genutzt werden, ein Versuch, die Länge des Skriptes in kleinere Pakete zu bringen. Das Skript wird, wie schon gesagt, in unserer Arbeitspraxis immer begleitet eingeführt werden, so dass sowohl durch den Klienten

als auch durch den Therapeuten Dauer und Umfang individuell entschieden werden. Durch die einzelnen Module soll die Einteilung erleichtert werden.

Der kollegiale Austausch am letzten Ausbildungswochenende und der fachliche Input durch Lydia waren noch einmal wichtig, spannend und sehr bereichernd. Wichtige, vermeintlich geklärte Details, wie zum Beispiel die Zusammenarbeit von Denker und Hase funktioniert, wurden nicht nur aufgefrischt sondern vertiefend, noch einmal anders erklärt.

Das letzte Wochenende hat meinen Eindruck untermauert, dass ich viel Wissen und viele Ideen aus dieser Fortbildung in meine Arbeit mitnehme.

### Literatur- und Quellenverzeichnis

Busch, E. (2015). HPÜ in der Heilpädagogischen Ambulanz. In: *Fachzeitschrift heilpaedagogik.de*. BHP Berufs- und Fachverbands GmbH (Hrsg.), Berlin: bhp Verlag, 4/2015, S. 10-14.

Došen, A. (2010). *Psychische Störungen, Verhaltensprobleme und intellektuelle Behinderung* (3. Ausg.). (Hennicke u. Seidel, Hrsg.) Göttingen: Hogrefe Verlag.

Hantke, L. & Görges, H. (2012). *Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik*. Paderborn: Junfermann

HpA. (2006). *Konzept*. Unveröffentlichte Unterlagen

Oy, C.M. & Sagi, A. (2011). *Lehrbuch der heilpädagogischen Übungsbehandlung* (14. Auflage). Heidelberg: "Edition S" Universitätsverlag Winter.

Perry, B. & Szalavitz, M. (2008). *Der Junge, der wie ein Hund gehalten wurde: Was traumatisierte Kinder uns über Leid, Liebe und Heilung lehren können* - Aus der Praxis eines Kinderpsychiaters (9. Auflage). Kösel-Verlag

Sappok, T., Zepperitz, S., Barrett, B. F. & Došen, A. (2018). *SEED MANUAL Skala der Emotionalen Entwicklung - Diagnostik*. Bern: Hogrefe Verlag.

Trautmann-Voigt S. & Voigt B. (2009). *Grammatik der Körpersprache. Körpersprache in Psychotherapie und Coaching entschlüsseln und nutzen*. Stuttgart: Schattauer

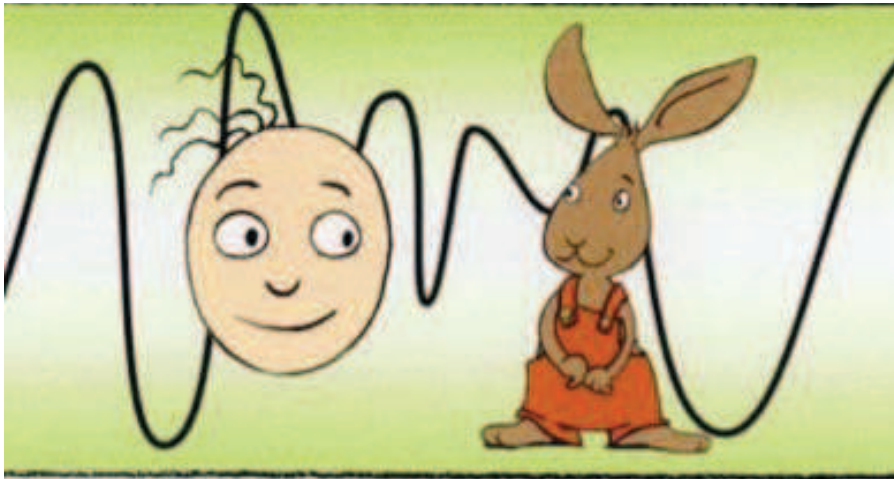
Trautmann-Vogt, S. & Vogt, B. (2011). [www.psychotherapie-wissenschaft.info](http://www.psychotherapie-wissenschaft.info). Zugriff am 30. 12 2016 unter <https://www.psychotherapiewissenschaft.info/index.php/psywis/article/view/238/452> (A. S. Psychotherapeuten, Hrsg.), P. Schulthess, Produzent. Psychosozial-Verlag.



**Angst erkannt - Angst gebannt**

**DENKER und HASE**

**erklären wie es geht**



[1]

# INHALSVERZEICHNIS

## 1. Teil: Die Angst erkennen

Denker und Hase erklären Gefühle (Seite 3-21)

---

## 2. Teil: ZEIT-STRAHL, ERINNERUNGEN

( Seite 22-26)

---

## 3. Teil: HANDLUNGS-BEREICH (Seite 27-30)

---

## 4. Teil: NOTFALL-ANTWORTEN (Seite 31-47)

---

## 5. Teil: Die Angst verbannen

Tipps und Tricks im HIER und JETZT zu bleiben

(Seite 48-66)

---

## **1. Teil: Die Angst erkennen**

**Denker und Hase erklären Gefühle**

---



Man sagt:

„Ich bin total ausgeflippt.“

Oder:

„Ich war total wütend.“



[1]

Oder

„Ich wollte nur noch weg rennen.“



[1]

Und:

„Ich war starr vor Schreck.“

Oder:

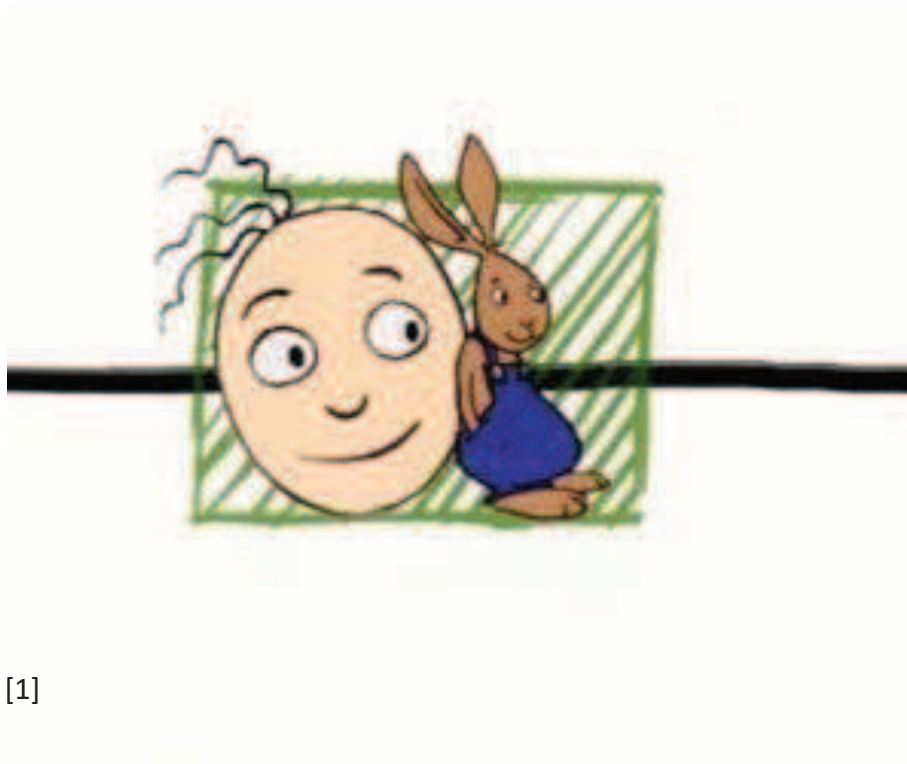
„Ich konnte nichts mehr machen.“



[1]

Warum fühlen wir uns manchmal so?

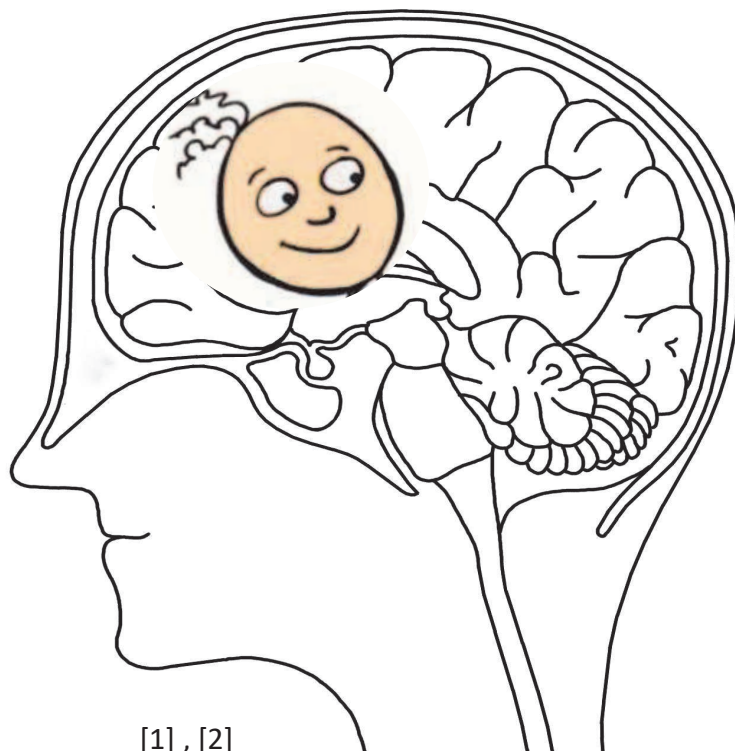
Denker und Hase erklären es.



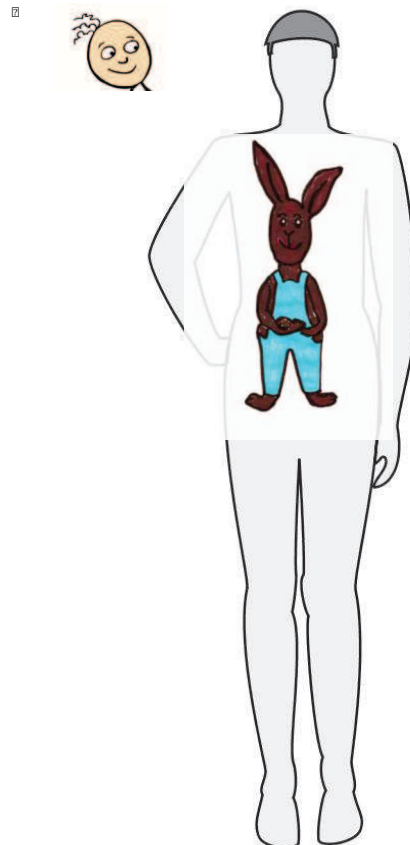
[1]

In unserem Kopf ist das Gehirn.

Hier arbeitet der **DENKER**.



In unserem Körper arbeitet der **HASE**.



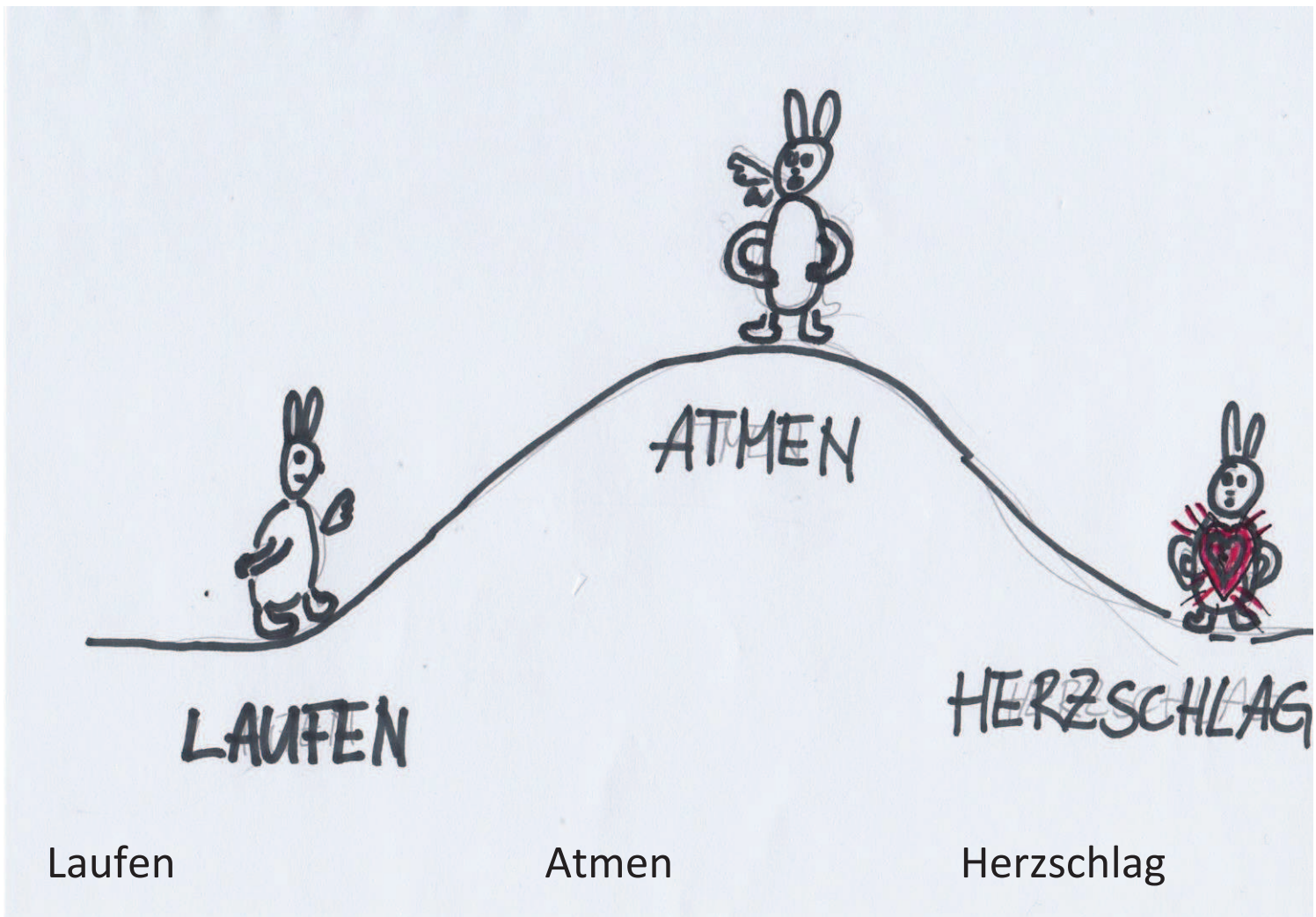
[1] , [9]

Der **HASE**

steuert unsere Bewegungen.

Der **HASE** steuert unser Atmen .

Der **HASE** steuert unseren Herzschlag.



[8]



Der **HASE** spürt wie es uns geht.

Er spürt ob wir froh sind.

[1]



Oder ob wir wütend sind.

[1]



Oder ob wir Angst haben.



[1]

Oder ob wir traurig sind.



[5]

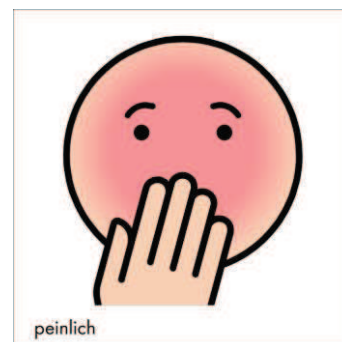
Oder ob wir etwas eklig finden.



[5]

eklig

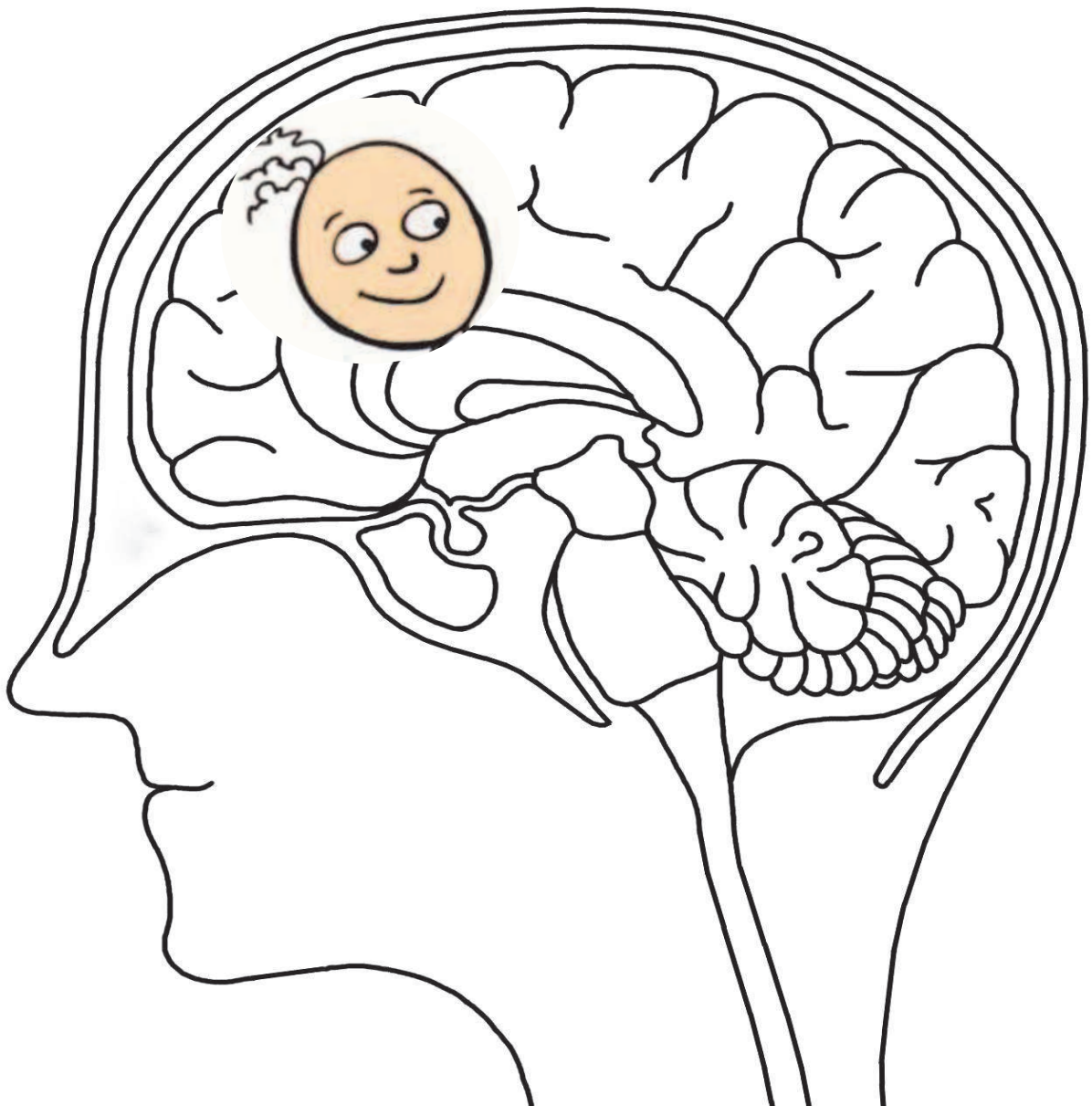
Oder ob wir uns schämen.



[5]

peinlich

Jetzt geht es um den **DENKER**.



[1] , [2]

Er steuert unsere Gedanken.



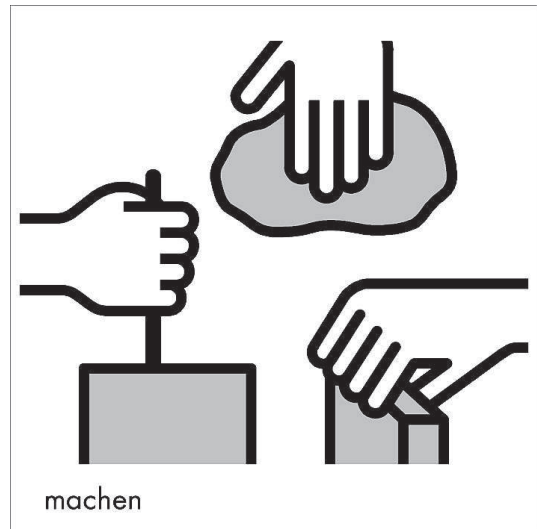
[1] , [5]

Er steuert unsere Sprache.



[1] , [5]

Er steuert unser Handeln.



[1] , [5]

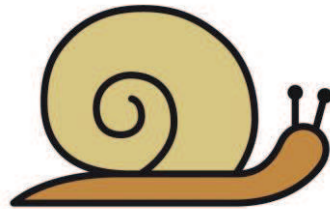
**DENKER** und **HASE** arbeiten zusammen.

**DENKER** und **HASE** sind ein **TEAM**.

Was bedeutet das?

Es bedeutet:

Der **HASE** sieht etwas.



[1] , [5]

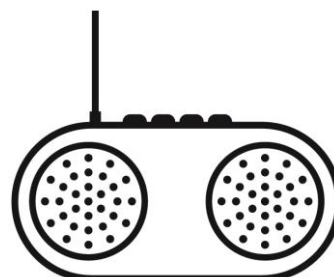
Der **DENKER** sucht das Wort dafür.



[5] , [1]



Der **HASE** hört etwas.

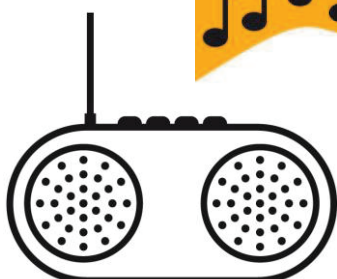


[1] , [3] , [5]

Der **DENKER** sucht das Wort dafür.



[2x5] , [1]



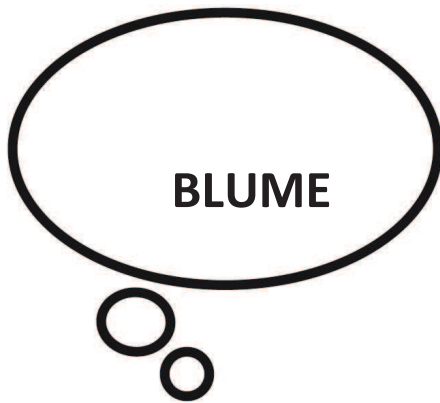


Der HASE riecht etwas.



[1] , [3] , [5]

Der **DENKER** sucht das Wort dafür.



[5] , [5] , [1]



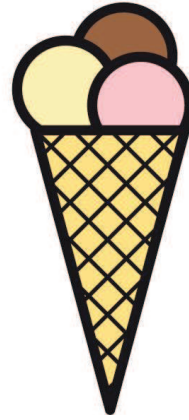
Der **HASE** schmeckt etwas



[1]

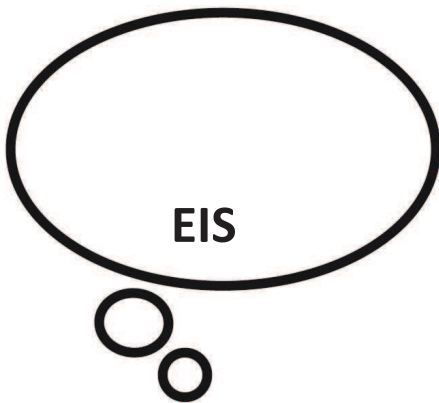


[5] , [5]

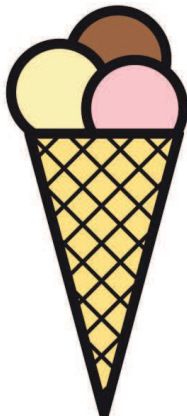


Der **DENKER** sucht das Wort dafür.

[5]



[5]



[1]



Unser **HASE** sieht, hört, riecht, schmeckt  
oder spürt etwas in unserem Körper.

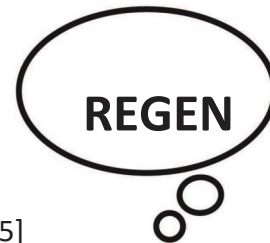
Der **DENKER** merkt das.

Der **DENKER** sucht dann nach dem Wort dafür.

Das klappt nur im **TEAM**.



[5]



[5]



[1]



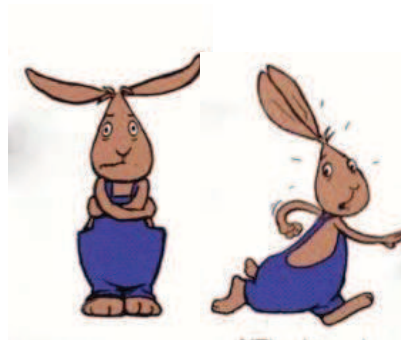
[1]

Auch bei unseren Gefühlen ist das so.

Der **HASE** spürt etwas.

Der **DENKER** sucht Worte für die Gefühle.

[1]



WUT

ANGST TRAUER

FREUDE

[5]

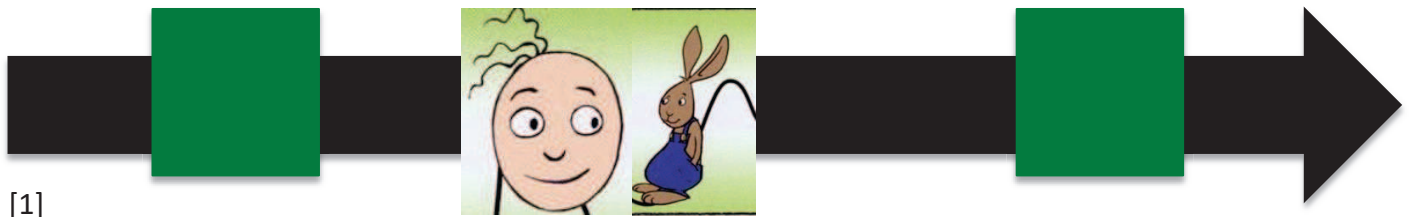
[1]



## 2. Teil: ZEIT-STRAHL, ERINNERUNGEN

---

**DENKER** und **HASE** helfen uns beim Erinnern.



**GESTERN** →

**HEUTE** →

**MORGEN**

**HIER und JETZT**

Was gestern war.

Was heute passiert.

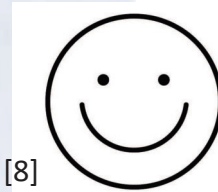
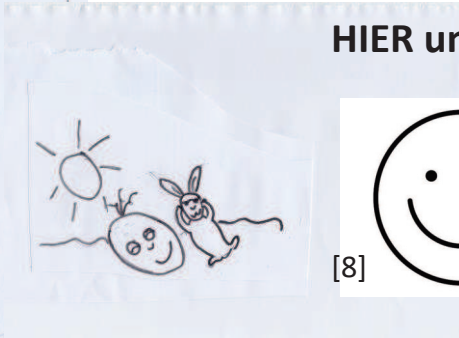
Was morgen ansteht.

## EINSCHULUNG

### URLAUB

### HIER und JETZT

### ARBEIT



[8]

[5]



FRÜHER →

HEUTE

→ MORGEN

Manchmal fehlen uns Erinnerungen.

Auch wenn wir noch so wollen -

wir können uns nicht erinnern.



Warum?

**DENKER** und **HASE** hatten dann **STRESS**.



**STRESS**



**HEUTE**



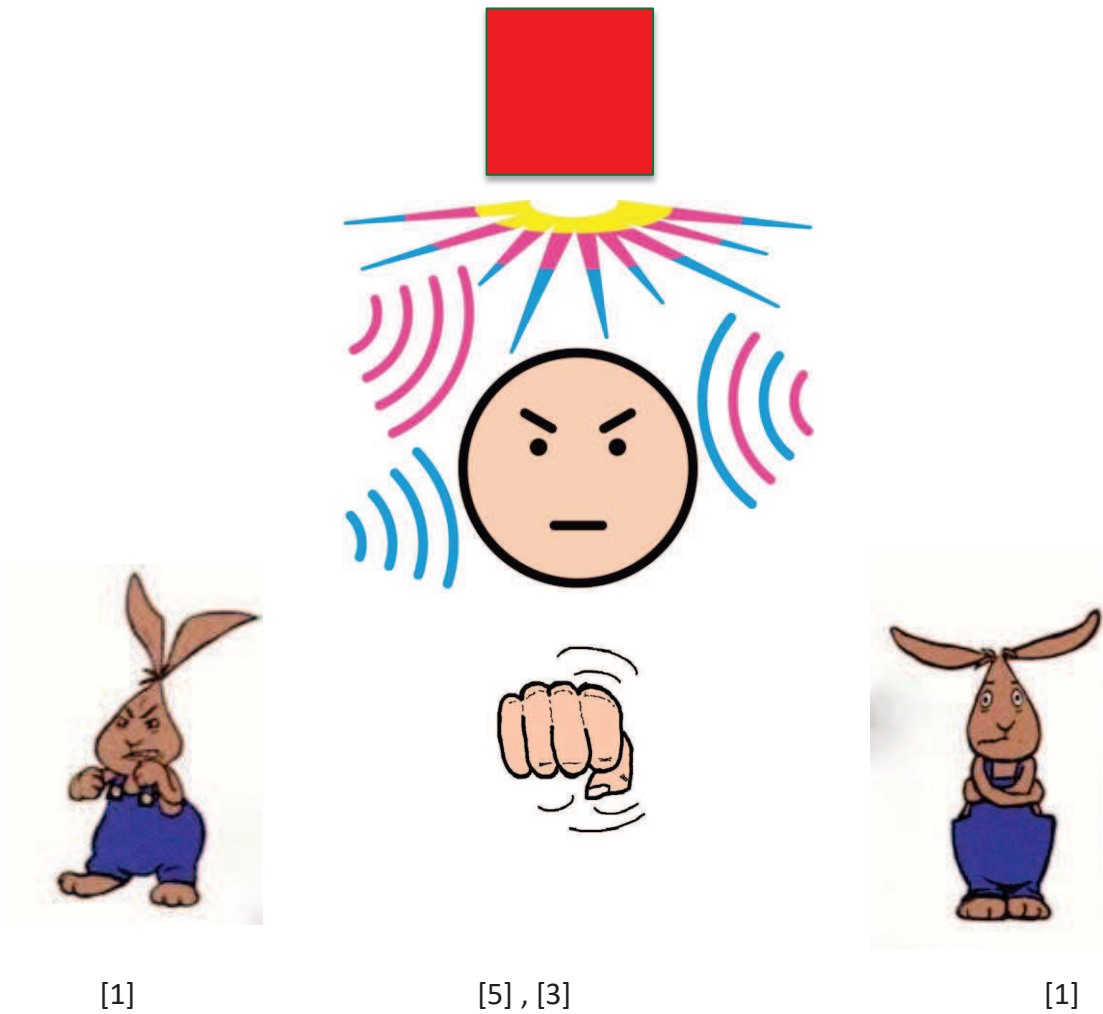
Was ist  **STRESS?**

Wut, Angst, Ekel und Trauer sind anstrengend für unsere

**DENKER** und **HASEN**.

Wir sind sehr **ANGESPANNT**.


Das nennt man **STRESS**.



### **3.Teil: HANDLUNGS-BEREICH**

---

In einem bestimmten Bereich können wir **STRESS** gut ausgleichen. Das ist **LEICHTER STRESS**.



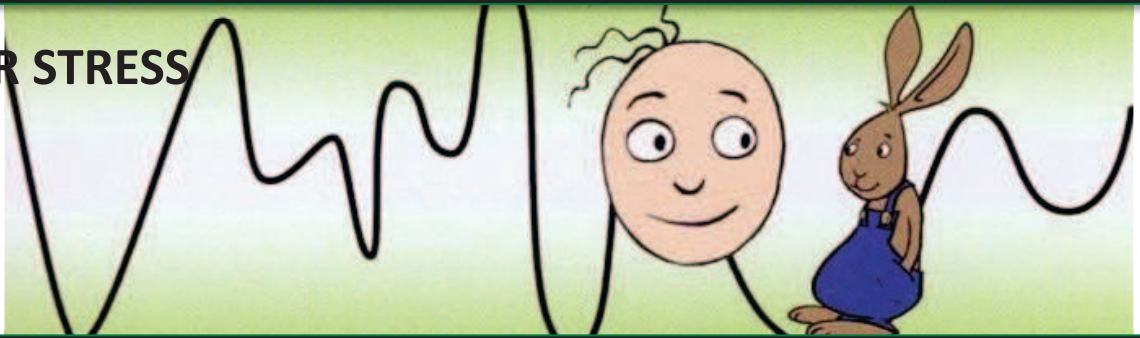
[1]

Dieser Bereich heißt **HANDLUNGS - BEREICH**.

Im **HANDLUNGS – BEREICH**

hilft der **DENKER** dem **HASEN** den **STRESS** auszugleichen.

**LEICHTER STRESS**



[1]

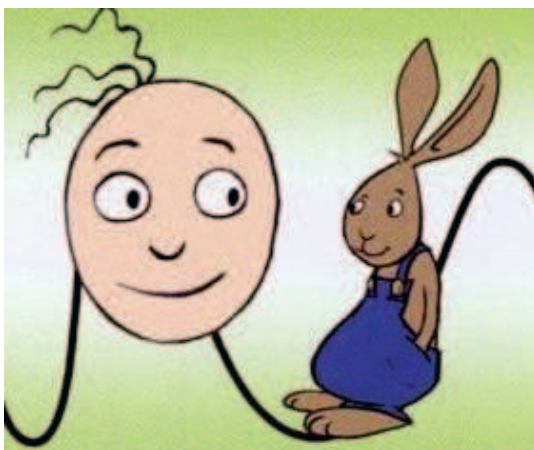
## **HANDLUNGS - BEREICH**

Das bedeutet:

Wir wissen wo wir sind.

Wir wissen was wir tun.

Wir können handeln.



[1]

**DENKER** und **HASE** arbeiten zusammen.

Sie bleiben als Team verbunden.

Ein Beispiel:

Unser **HASE** hat Angst.

Der **DENKER** sagt: Renn weg!

Der **HASE** rennt.

Er kann handeln.

## 4. Teil: NOTFALL-ANTWORTEN

---



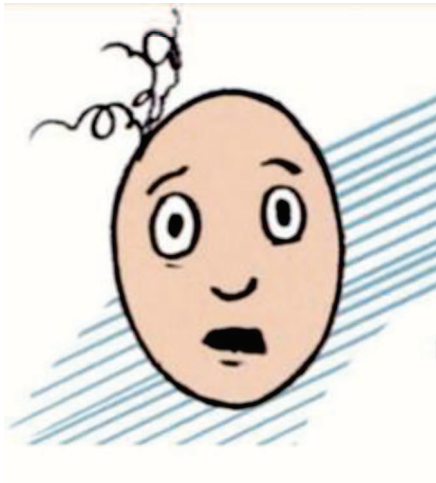
Es gibt aber auch **SCHWEREN STRESS**.

Das ist dann ein **NOTFALL**.

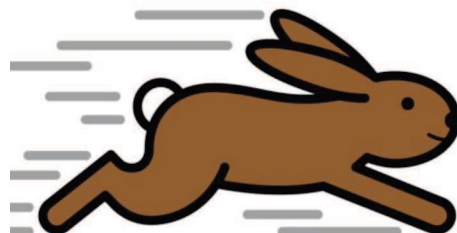
Im **NOTFALL** werden unser

**DENKER** und **HASE** getrennt.

[1]



[5]



Was genau ist ein **NOTFALL**?

Im **NOTFALL** sind wir in einer schlimmen Lage.

Das kann große Gefahr und Gewalt sein.

Wir sind allein. Niemand hilft uns.

Wir haben sehr große Angst - **PANIK**.



Im **NOTFALL** können wir nicht mehr handeln.

Die **ANSPANNUNG** wird höher und höher.

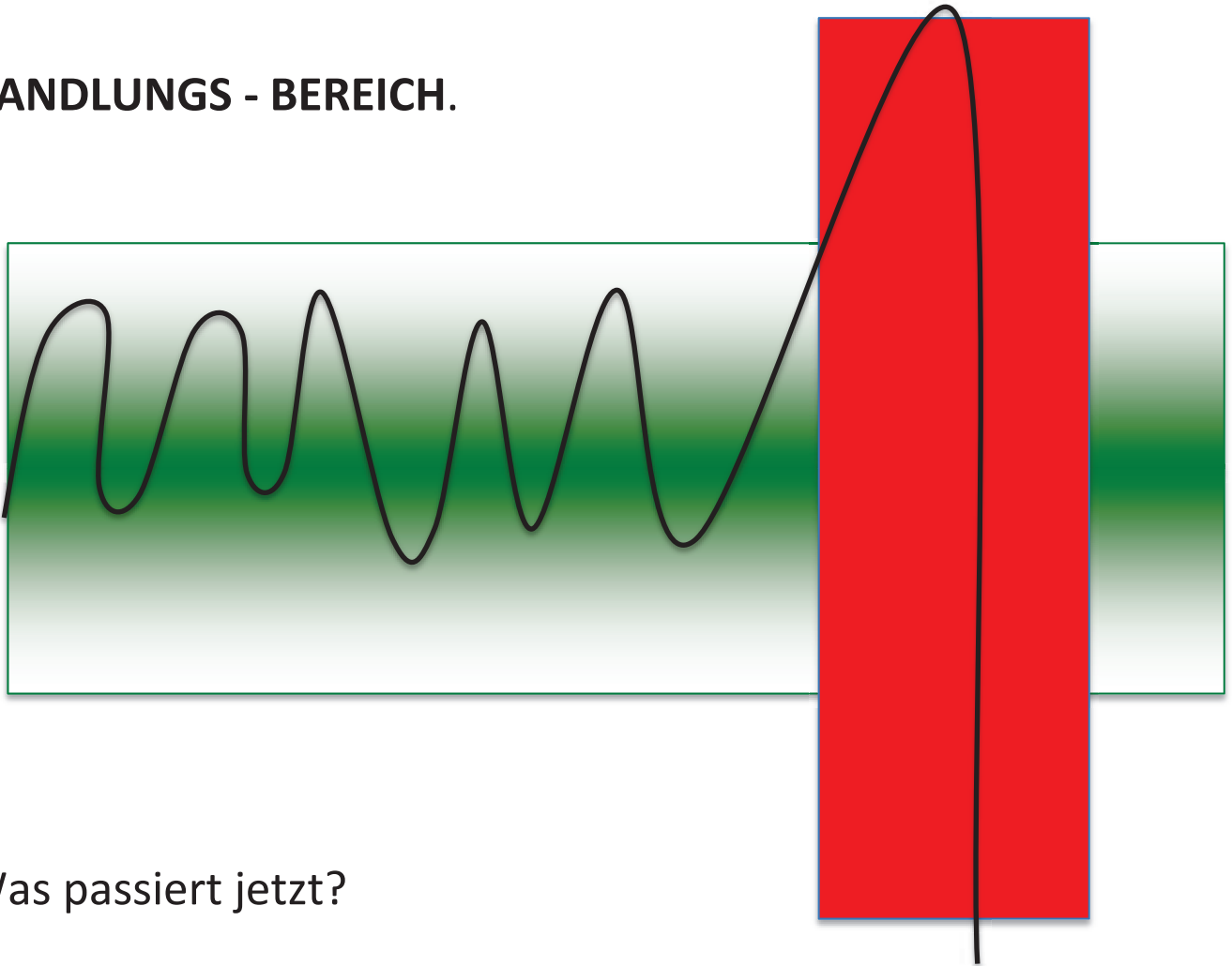
Unser **HASE** will kämpfen oder fliehen.

Geht das nicht - erstarrt der HASE.

Dann fällt die Anspannung ab.

Der **HASE** fällt um.

Die **ANSPANNUNG** ist höher oder tiefer als unser  
**HANDLUNGS - BEREICH.**



Was passiert jetzt?

**DENKER** und **HASE** werden im **NOTFALL** getrennt.

Der **HASE** bestimmt was gemacht wird.

Im **NOTFALL** hat unser **HASE** nur 3 Mittel.

1. Kämpfen

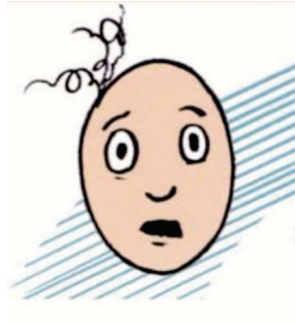
2. Fliehen

oder

3. Umfallen oder Erstarren

1. Unser **HASE** will kämpfen.

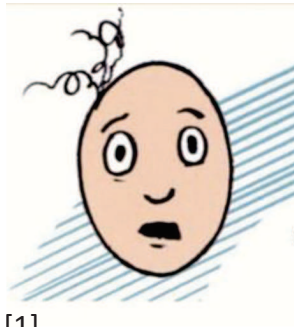
[1]



[1]



2. Unser **HASE** will wegrennen.



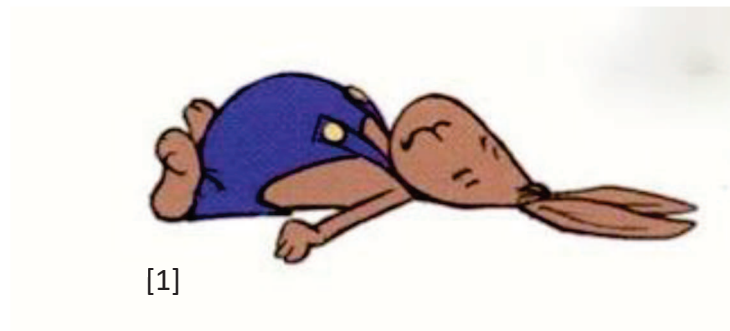
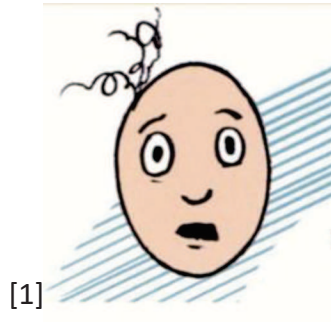
[1]



[1]

3. Geht beides nicht - erstarrt unser **HASE**.

Oder er fällt um.



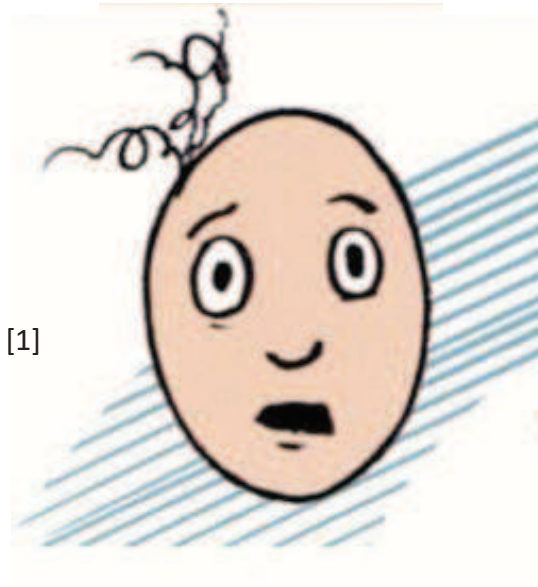


Im **NOTFALL** weiß unser **DENKER** nicht was unser **HASE** tut.

Der **DENKER** hat keine Ahnung was los ist.



[5]



[1]

Diese 3 Mittel nennt man:

**NOTFALL - ANTWORTEN.**

**NOTFALL - ANTWORTEN** sind **WICHTIG** 

**NOTFALL - ANTWORTEN**

versuchen uns zu retten.

**NOTFALL – ANTWORTEN**

helfen uns zu überleben.

**NOTFALL - ANTWORTEN**

passieren wie von allein.

**NOTFALL - ANTWORTEN**

können wir nicht steuern oder abschalten.

Es läuft das **NOTFALL – PROGRAMM**.

Nach dem **NOTFALL** sind unsere

**DENKER** und **HASEN** wieder als **TEAM** verbunden.

**ABER:**

Wir wissen nicht was los war.

Wir haben keine Erinnerung.

Weil **DENKER** und **HASE** getrennt waren.

**Bei Trennung - keine Erinnerung!**

Der **HASE** allein kann nicht sprechen.

Der **DENKER** allein kann nicht fühlen.

Das geht nur im **TEAM**.

Aber auch ohne **NOTFALL**, im Hier und Jetzt

kommt es zu **NOTFALL - ANTWORTEN**.

Warum? Was löst sie aus?



[1]



[1]



[1]



[1]

Unser **HASE** riecht vielleicht etwas.

Wie damals im NOTFALL.

Unser **HASE** gibt **ALARM**.

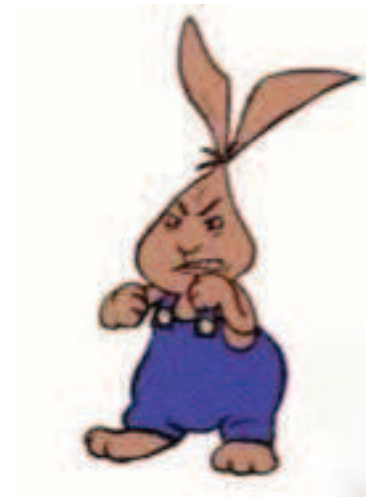
Unser **HASE** startet das **NOTFALL – PROGRAMM**.



[1]



[3]



[1]

Oder unser Hase sieht etwas,

wie damals im NOTFALL.

Unser **HASE** gibt **ALARM**.

Unser **HASE** startet das **NOTFALL – PROGRAMM**.



[1]



[5]



[1]

Oder unser Hase hört etwas,

wie damals im NOTFALL.

Unser **HASE** gibt **ALARM**.

Unser **HASE** startet das **NOTFALL – PROGRAMM**.



[1]



[3]



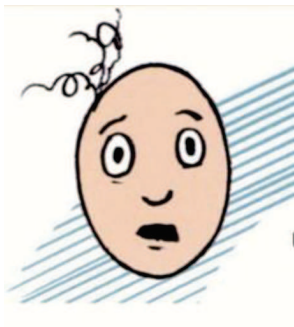
[1]

Unser **HASE** fühlt sich wie damals im **NOTFALL**.

Er schaltet das **NOTFALL – PROGRAMM** ein.

**DENKER** und **HASE** werden getrennt.

Bei Trennung - keine Erinnerung!



[1]



[5]



[1]



**HASEN** glauben sie sind noch mal im Notfall.

**HASEN** sind dann nicht mehr im Hier und Jetzt.

Das nennt man ein **FLASHBACK**.

Was können wir gegen **FLASHBACKS** tun ?

Darum geht es im 5. Teil.

## 5. Teil: Die Angst verbannen

### Tipps und Tricks im HIER und JETZT zu bleiben

---

- |           |                            |                |
|-----------|----------------------------|----------------|
| 1. Übung  | AMPEL.....                 | Seite: 50 - 52 |
| 2. Übung  | KÖRPER.....                | Seite: 53 - 54 |
| 3. Übung  | 5-4-3-2-1.....             | Seite: 55 - 56 |
| 4. Übung  | GEDANKEN – LAGER.....      | Seite: 57 - 58 |
| 5. Übung  | LEBENSLINIE.....           | Seite: 59      |
| 6. Übung  | HIER und JETZT KOFFER..... | Seite: 60      |
| 7. Übung  | ANKER.....                 | Seite: 61      |
| 8. Übung  | STOPPS.....                | Seite: 62      |
| 9. Übung  | WOHL – FÜHL – ORT.....     | Seite: 63      |
| 10. Übung | .....                      | Seite: 64 - 65 |
- EINEM GEFÜHL EINE GESTALT GEBEN

Was können wir gegen **FLASHBACKS** tun ?

Wir trainieren unser **DENKER** und **HASEN TEAM**.

Gutes **TEAM** - weniger **NOTFÄLLE** !

Weniger **NOTFÄLLE** - weniger **FLASHBACKS** !

Weniger **FLASHBACKS** – mehr **KONTROLLE** !

Weniger **FLASHBACKS** – mehr **SICHERHEIT** !

Weniger **ANGST** - mehr **FREUDE**, mehr **SPASS** !

## 1. Übung

### **AMPEL FÜR DEN HANDLUNGS – BEREICH** (©nach Institut Berlin.de)

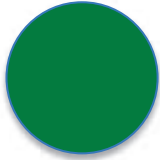
Suche dir eine Stelle an deinem Körper.

Vielleicht den Rücken am Stuhl?

Oder die Füße am Boden.

Wie gut spürst du die Stelle?

5



**GRÜN**

sehr gut spürbar

4



**HELLGRÜN**

gut spürbar

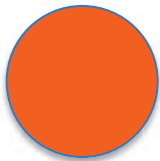
3



**GELB**

mittel spürbar

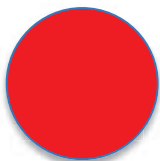
2



**ORANGE**

wenig spürbar

1

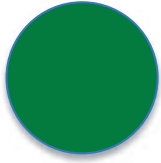


**ROT**

fast gar nicht spürbar

Wie gut bist du im Hier und Jetzt?

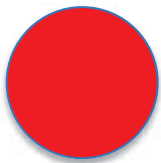
5



**GRÜN**

Sehr gute Verbindung von Denker und Hasen

1



**ROT**

Fast keine Verbindung von Denker und Hase

Diese Übung kann man immer und überall machen.

Sie braucht nur sehr wenig Zeit.

Mache sie so oft du kannst.

Denker und Hase üben so ein Team zu bleiben.

## 2. Übung

## MIT DEM KÖRPER (nach Institut Berlin.de)

### 2.1. Einfach Lachen!

Schon morgens beim Zähne putzen.

Lachen schickt lauter gute Signale an das Gehirn.

Auch wenn dir nicht nach Lachen zumute ist.

Es wirkt trotzdem!



[5]



[5]

## 2.2. Den Körper:

Tanzen, Wiegen, Schütteln, Klatschen, Rubbeln, Streichen, Klopfen, Massieren, Stampfen, Hüpfen, Gehen, Singen, Pusten, Schnaufen, Kneifen, Grimassen schneiden, lautes Rufen.

Am ganzen Körper oder nur dort wo es angenehm ist.

Gutes Körper - Spüren bedeutet:

Gute Verbindung von Denken und Hase!



[7]



### 3. Übung

#### 5-4-3-2-1 SEHEN - HÖREN - SPÜREN (nach Yvonne Dolan)

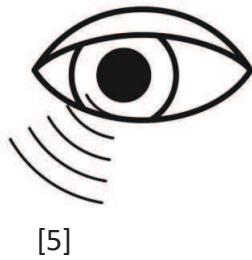
Zähle 5 Dinge auf, die du jetzt siehst.

Dann 4.

Dann 3.

Dann 2.

Dann 1.



Zähle 5 Dinge auf, die du jetzt hörst.

Dann 4.

Dann 3.

Dann 2.

Dann 1.



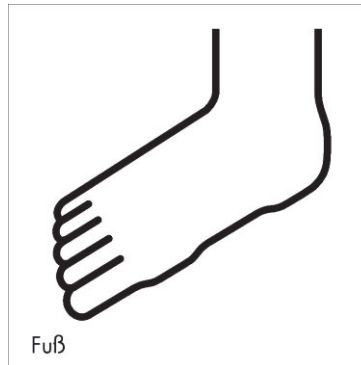
Zähle 5 Dinge auf, die du jetzt außen an deinem Körper spürst, zum Beispiel an deinem Fuß.

Dann 4.

Dann 3.

Dann 2.

Dann 1.



[5]

Die Reihenfolge von SEHEN - HÖREN - SPÜREN ist egal.

Du kannst auch RIECHEN ausprobieren.

Verzählen ist kein Problem. Fang einfach noch mal an.

Wiederholungen sind erlaubt.

Diese Übung hilft störende Gedanken oder Panik zu vertreiben.

## 4. Übung

## GEDANKEN – LAGER (nach Institut Berlin.de)

Einen guten Ort finden. Der kann in der Fantasie oder echt sein.

An diesem Ort können schlechte Erinnerungen oder Gedanken gelagert werden.

Im richtigen Moment kannst du sie wieder herausholen.

Du entscheidest wann der ist.

Wo genau ist dieser Ort? Wie sieht er aus?

Wie werden die Gedanken verpackt? Eingewickelt?

Oder in einer Kiste verschlossen?

Wie kommen die Gedanken an den Ort?

Wo werden sie abgelegt?

Wer darf alles in dieses **GEDANKEN – LAGER?**

Wie kommt man hin und zurück?

Vielleicht musst du mehrere Male etwas wegpacken.

Es kann dauern, bis alles verstaut ist.

Das darf sein.

Auch Sorgen-Fresser können helfen!



[6]

## 5. Übung

## LEBENSLINIE (nach Institut Berlin.de)

Stell dir dein Leben wie ein langes Seil vor.

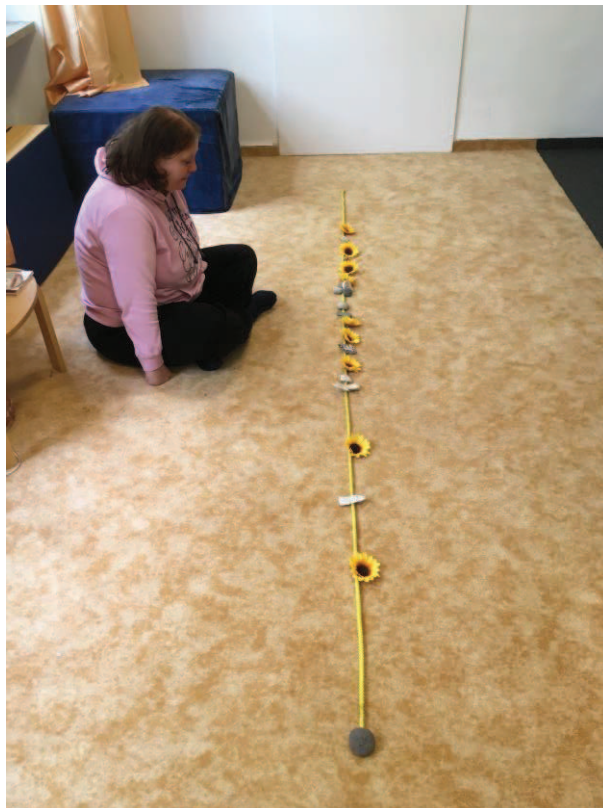
Es beginnt mit deiner Geburt.

Was war schön? Was nicht?

Das Schöne bekommt eine Blume.

Das Traurige bekommt einen Stein.

Du wirst sehen, nicht alles war schlecht.



[8]

## 6. Übung

## HIER und JETZT – KOFFER (nach Institut Berlin.de)

Gegen den **NOTFALL**

Sammle alles, was dir hilft im

**HIER und JETZT** zu bleiben. [5],



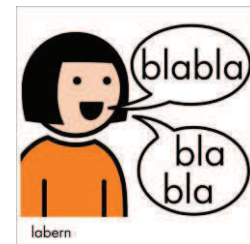
Zum Beispiel:

- Musik hören,
- langes Laufen,
- saure Kaugummis kauen, scharfe Bonbons lutschen

- etwas unangenehmes essen



- mit der Katze schmusen,
- andere Menschen treffen oder sprechen,
- Wasser trinken,



etwas sehr kaltes anfassen



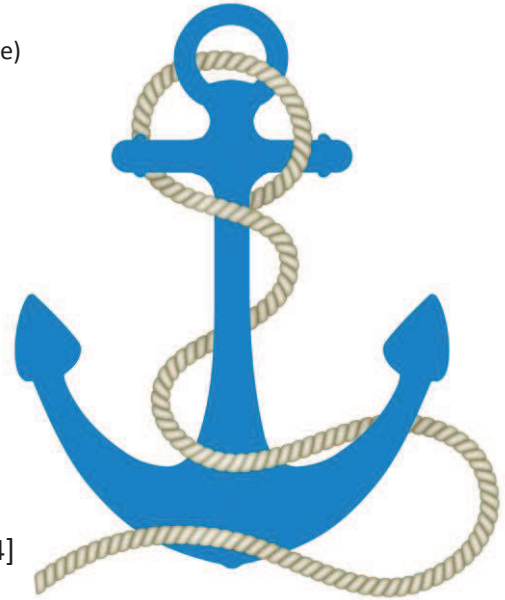
[5], alle

Schreibe alles auf. Überlege wo du die Liste hin machst.

Der **HIER und JETZT – KOFFER** hilft dir, wenn du alleine bist.

## 7. Übung

### ANKER (nach Institut Berlin.de)



[4]

Hast du etwas, was du sehr magst?

Zum Beispiel:

- eine Muschel aus dem Urlaub,
- einen Igel - ball,
- ein kleines Stück Holz
- oder einen Stein...

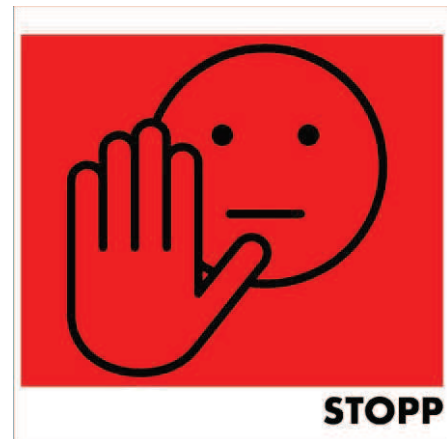
Passt es in deine Hosentasche?

Du solltest es immer dabei haben und anfassen können.

ANKER erinnern dich an Schönes und halten dich im Hier und Jetzt.

## 8. Übung

## STOPPS (nach Institut Berlin.de)



[5]

**STOPPS** unterbrechen das schlechte Gefühl oder die **PANIK**.

**STOPPS** können sein:

- Atmen,
- Hände klatschen,
- Wasser trinken,
- etwas anfassen, zum Beispiel die Tür,
- Kaffee holen gehen,
- ein Eis essen,
- Musik hören...



## 9. Übung

## WOHL – FÜHL – ORT (nach Institut Berlin.de)

Bau dir dein Traum - Haus

Oder dein Traum – Schiff.

Oder fahre auf deine Traum - Insel.

Wo gefällt es dir am besten?

Wo fühlst du dich wohl?

Was schützt dich an diesem Ort?

Bist du allein?

Oder ist jemand bei dir?

Was nimmst du mit?

Wie riecht es dort?

Ist es windig? ...

Male es auf oder bastle es.

Was du kannst von dort mitbringen?

Suche einen **ANKER**. Er hilft dir dich an den Ort zu erinnern.

## 10. Übung:

### EINEM GEFÜHL EINE GESTALT GEBEN

### UND IHM EIN HAUS BAUEN (nach Institut Berlin.de)

Bau dir ein Haus oder eine Wohnung.

Wie viele Räume gibt es?

Gibt es einen Balkon?

Oder einen Garten?

Erzähle so genau wie möglich.

Gib deinem Gefühl eine Gestalt.

Das kann ein Mensch sein.

Oder ein Tier.

Oder eine Fantasie - Gestalt.

Frage deine Gestalt wo sie in deinem Haus leben möchte.

Mache alles so, wie die Gestalt es möchte.

Die Übung hilft dir dabei, dich um quälende Gefühle zu kümmern.

Die Gefühle sind dann gut versorgt.

Sie stören dann weniger.

[1]

Abbildungen Denker, Hase, Ressourcenbereich: © Hantke / Görges 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn: Junfermann; mit freundlicher Genehmigung des Verlages

[2]

Abbildung Gehirn, Kopiervorlage: <http://www.digitalefolien.de/biologie/mensch/sinne/gehirn.html#>  
© Thomas Seilnacht, 11.08.2017

[3]

Abbildung Faust, Auge, Nase, Ohr: <https://www.4teachers.de/>

[4]

Abbildung Anker: <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=82967&picture=&jazyk=NL>

[5]

Piktogramme: Meta Search Programm : <http://www.metacom-symbole.de/>

[6]

Abbildung Sorgenfresser: privat, P. Albrecht

[7]

Abbildung Tanz in den Mai: <https://pixabay.com/de/tanzen-paar-tradition-bayrisch-116802/>

[8]

privat, P. Albrecht

[9]

Abbildung Körperschema Mann, Frau:  
<https://www.schulbilder.org/malvorlage-mann-vorderansicht-i10223.html>