

Vorwort zur Neuauflage

Kennen Sie das? Sie hatten schon lange vor, Ihr Wohnzimmer zu renovieren, und jetzt ist es so weit. Sie nehmen alles, was da steht und liegt, in Ruhe in die Hand, schauen es an, überlegen, ob Sie es behalten wollen und wo der richtige Ort dafür wäre. Wälzen Einrichtungskataloge und die neuesten Farbtabelle. Und ehe Sie sich's versehen, finden sich in der ganzen Wohnung kleinere und größere Stapel, ist nirgendwo mehr Platz oder Stauraum, der von der Aktion unbeeinflusst bliebe. Am Ende ist das meiste wieder untergebracht, vieles davon an anderen Orten. Einiges haben Sie entsorgt und bei der Gelegenheit auch die ein oder andere Neuanschaffung gewagt.

Ein bisschen ist es uns so ergangen bei dem Unterfangen, dieses Handbuch „zu renovieren“, es auf den neuesten Stand zu bringen und die Veränderungen aus der Praxis einzubauen. Immerhin sind zehn Jahre vergangen, seit wir dieses Buch mithilfe unserer wunderbaren Lektorin Heike Carstensen in die Regale gestellt haben.

Lassen Sie uns mit dem anfangen, was sich nicht verändert hat: die Grundlagen und das Verarbeitungsmodell. Der Versuch, die komplexen Mechanismen von Verarbeitung und Nichtverarbeitung belastender Erfahrungen mit ihren ganz unterschiedlichen Folgen in einer Sprache darzustellen, die zum Mitdenken einlädt. Die Konsequenzen für die Praxis daraus zu ziehen und zu beschreiben. Schließlich die von uns genutzten Übungen so anschaulich darzustellen, dass Sie sie direkt in Ihrer eigenen Arbeit einsetzen können.

Zehn Jahre sind eine lange Zeit, aber viele Bedingungen und Erkenntnisse sind ähnlich geblieben. Vor zehn Jahren lagen die Kriege im ehemaligen Jugoslawien hinter uns, Flucht und Kriegshintergründe gewannen langsam an Bedeutung. Diskriminierung nicht mehrheitsfähiger Identitäten und Überzeugungen ebenso wie die Abwertung von alten, behinderten, kranken und sozial weniger mobilen Menschen waren und sind an der Tagesordnung. Rassismus, Antisemitismus, Antiislamismus und Sexismus, sexualisierte Gewalt gegenüber Kindern, Frauen und zunehmend auch Männern, häusliche Gewalt in allen Bevölkerungsgruppen, Ausgrenzung von Menschen mit emotionalen und kognitiven oder sprachlichen Schwierigkeiten waren und sind Anlass unserer Arbeit und dieses Buches. Die Liste der Menschen und Gruppen, die Vernachlässigung, Anfeindungen und Übergriffen ausgesetzt waren und sind, ließe sich leider sehr lange fortsetzen. Sie wurde durch die Kriege in Syrien, im Irak und immer wieder in Afghanistan, durch die neokolonialistischen Strategien gegenüber Ländern auf dem afrikanischen Kontinent und durch die repressive Einwanderungspolitik der europäischen Staaten im letzten Jahrzehnt um eine sehr

große Gruppe erweitert: Menschen, die ihr Hab und Gut, ihre Liebsten und ihren vertrauten Lebensraum ebenso verloren haben wie Vertrauen, Glauben und Hoffnung. Anfang 2016 gestalteten wir eine Webseite mit Informationen rund um die Verarbeitung belastender Erfahrungen und Selbstfürsorge (nicht nur) für die Ehrenamtlichen in der Begleitung von schwer belasteten geflohenen Menschen: [↗ https://be-here-now.eu](https://be-here-now.eu). Bei Erscheinen dieses Buches werden Hunderttausende, hauptsächlich Kinder und Frauen aus der Ukraine und woher noch (?), in diesem Land hoffentlich ein gutes Zuhause gefunden haben. Ihnen allen ist dieses Buch gewidmet.

So bedauernswert die fortdauernde Notwendigkeit unserer Arbeit ist, so tröstlich ist es für uns als Autor*innen, dass die grundlegenden inhaltlichen Aussagen dieses Buches weiterhin Bestand haben. Die Traumatheorie hat sich bewährt; sie wurde und wird im Detail hier und da modifiziert, aber es sind – für die alltagspraktischen Modelle – keine wesentlichen Veränderungen notwendig. Im Alltag gibt es Wichtigeres als die Rolle des periaquäduktalen Grau oder die Diskussion um Spiegelneuronen.

Worum also geht es in diesem Buch? Was ist geblieben, was hinzugekommen? Es geht – wie schon vor zehn Jahren – darum, die Grundlagen der Verarbeitung darzustellen, die durch die Konfrontation mit zu hohen Belastungen unterbrochen wird. Es geht darum aufzuzeigen, dass diese Unterbrechung und die nicht erfolgte Verarbeitung Konsequenzen hat: ungewollte Erinnerungsfragmente, Konzentrationsstörungen, Schlafprobleme, Verunsicherung in Beziehungen, Panikattacken, Herzrasen, wandernde Schmerzen etc. Zu beschreiben, dass sie allesamt die Folge davon sind, dass unsere Reaktion im Notfall der eines Säugetiers entspricht, die bewusst handelnde Denker*in zu langsam ist und deshalb nicht einbezogen werden kann. Was sich daraus ergibt, erscheint uns – und hoffentlich auch Ihnen nach der Lektüre – logisch. Es ist an uns, dafür zu sorgen, dass die Bedingungen geschaffen und aufrechterhalten werden, die dem ganzen Menschen helfen zu verarbeiten. Ob es nun um die neuen Anforderungen des Alltags oder die nicht verarbeiteten *vehementen Emotionen* (Janet) aus dem traumatisierenden Erleben geht.

Schon in der ersten Auflage waren uns der Hier-und-jetzt-Bezug, die immer neue Reorientierung, das Verankern in der geteilten Gegenwart wesentlicher Grundsatz für die Ermöglichung einer angstreduzierten Neuorientierung der Menschen, mit denen wir arbeiten. Die zentrale Stellung der eigenen Präsenz ist uns in den letzten Jahren – auch in der Arbeit an den Büchern *Ausgangspunkt Selbstfürsorge* und *Traumaisensible Supervision* – immer deutlicher geworden.

Stärker noch als in der ersten Auflage stellen wir Ihnen deshalb das Hier und Jetzt als Grundlage der Zusammenarbeit vor, als gemeinsam überprüfbar und beschreibbar Raum, der eine Abgrenzung zum nicht verarbeiteten Grauen ermöglicht. Zu allererst betrifft dies uns Profis oder ehrenamtlich Helfenden selbst: die eigene

Verankerung im Hier und Jetzt, die Regulierung der eigenen Spannung. In der immer wieder neuen Reorientierung werden wir zum präsenten, transparent arbeitenden und damit berechenbaren Gegenüber, das unsere Klient*innen brauchen, um sich stabilisieren zu können.

Auch für uns ist das ein kleiner Paradigmenwandel, den wir vor zehn Jahren noch nicht zu setzen wagten. Es ist von zentraler Bedeutung, wie wir uns als Profis in den Kontakt begeben. Was in der therapeutischen Arbeit eine lange Geschichte hat, ist vor dem Hintergrund der Dissoziationstheorie nun auch für die Pädagogik und Beratung beschreibbar. Wir können unsere Präsenz im Hier und Jetzt von alten Spannungen und Emotionen bereinigen und bilden dann – ganz im Sinne eines Sicherheit vermittelnden erwachsenen Säugetiers – den Anker für einen neuen Ausgangspunkt im Hier und Jetzt.

Wir beschreiben deshalb – als Erweiterung der *traumapädagogischen Standards* – in diesem Buch *trauma- und krisensensible Standards*, die dem dissoziationstheoretischen Denken der neueren Traumatheorie Rechnung tragen. Es geht darum, als Grundlage für traumasensibles Handeln den Ausgangspunkt im Hier und Jetzt zu gewährleisten, auf die (eigene) Spannungsregulierung zu achten, Dissoziation durch Distanzierung zu ersetzen und vor jeder Inanspruchnahme der Denker*in – etwa im Einfordern von Regeln oder partizipatorischem Handeln – dafür Sorge zu tragen, dass der Säugetierkörper den Alarmzustand verlassen kann und Häschen und Denker*in gemeinsam an Bord sind.

Wir haben also, um das Bild vom Anfang wieder aufzunehmen, eine Wand des Wohnzimmers neu grundiert, und im Regal stehen frisch gebundene Bücher und überarbeitete Handwerkszeuge. Völlig neu sind, neben den Standards und dem Kapitel zum Hier-und-jetzt-Bezug, drei Übungen, die inzwischen aus unserer Arbeit nicht mehr wegzudenken sind: *Abstandhalter*, *Gefühle gut versorgen* und die *Ressourcendusche* bzw. der *Ressourcenrahmen*. Der *Wohlfühlzustand* ist zum *Zielzustand* geworden, die *empathische Zeugin* heißt verständlicher jetzt einfach *Profi-Position*. Alles andere ist geblieben, wenn auch entstaubt und neu sortiert, vieles umformuliert und in anderen Fächern als zuvor.

Nun sind wir gespannt, was Sie zu diesem Buch sagen, das Sie wieder oder zum ersten Mal in der Hand halten. Über Rückmeldungen freuen wir uns sehr und wünschen Ihnen Spaß und Erkenntnisgewinn bei der Lektüre und hoffentlich auch Lust zum Ausprobieren.

Berlin im Mai 2022

Lydia Hantke und Hans-Joachim Görge