

**Curriculum „Ressourcenorientierte
Traumapädagogik, Traumazentrierte
Fachberatung“**

institut.berlin
Hertastraße 1
12051 Berlin

**Projektvorstellung
„Häschen hüpf nach Haus“**

von

Laura Pitschmann

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Abbildungsverzeichnis	3
Einleitung.....	4
1 Erklärungen	5
1.1 Was sind Denker*in und Häschen?	5
1.2 Wie misst man ein Ressourcenbarometer?	6
1.3 Wobei handelt es sich um eine Dissoziation?	7
1.4 Reorientierung zur Hier und Jetzt Wahrnehmung	8
2 Projektidee „Häschen hüpf nach Haus“	10
2.1 Zielgruppe	11
2.2 Materialien	11
2.3 Spielablauf und Spielregeln	12
2.4 Reorientierungskarten.....	13
3 Abschließende Bemerkungen.....	15
Literaturverzeichnis	16

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Denker*in / Häschen	5
Abbildung 2 Ressourcenbereich	5
Abbildung 3 Erinnerung entsteht	6
Abbildung 4 Ressourcenbarometer	6
Abbildung 5 Dissoziation in Hoch- und Unterspannung	8

Einleitung

In der Zusammenarbeit mit Menschen treffen wir immer wieder auf Situationen, wo unser Gegenüber eine Reaktion zeigt, die für uns nicht nachvollziehbar erscheint. Ich arbeite im Bereich der ambulanten Familienhilfe. Wir erleben in unserem Arbeitsalltag viele Familien an unterschiedlichen Lebenspunkten und in unterschiedlichen Lebenswelten. Wir haben ein besonderes ambulantes Projekt mit dem Namen „familien-stärken“ (casablanca gGmbH). Dieses Projekt ist in drei Phasen – Planungsphase, Intensivphase, Stabilisierungsphase - aufgeteilt und dauert ca. ein Jahr. Besonders in der Intensivphase arbeiten wir intensiv mit den Familien zusammen. Die Familien wohnen dann bei uns im Haus in eigenen Projektwohnungen. In der Familienarbeit haben wir viel Zeit für die Kinder und Eltern, um genauer in die Problemlagen der jeweiligen Familien einzusteigen und anhand der verschiedenen Bedarfe unsere Arbeit anpassen zu können. Wir sehen die Familien fast täglich und bekommen viel mit. Dabei arbeiten wir zum Großteil mit traumatisierten Eltern, aber auch vor allem mit traumatisierten Kindern. Aber was ist ein Trauma? Mit dieser Frage habe ich mich nach einiger Zeit im Berufskontext beschäftigt. Dabei stieß ich auf das Curriculum vom institut.berlin und habe mich für diese Weiterbildung angemeldet. Vom ersten Seminar an, hatte ich sogenannte „Aha-Effekte“. Denkerin, Häschen, Großhirnrinde, Dissoziation, Reorientierung, Ressourcenbereich und Ressourcenbarometer wurde für mich Begriffe, die ich ziemlich schnell in meinem Alltag, meinem Umfeld und in meiner Arbeitswelt erkennen konnte. Nach und nach erklärte ich diese Begrifflichkeiten und Modelle meinen Klient*innen. Auch sie erlebten dabei ihre persönlichen „Aha-Effekte“. Dabei kam die Frage auf, was können wir in unserem Alltag tun, wenn wir merken, dass mein/e Partner*in, Kind oder ich kurz vor einer Dissoziation stehen oder sogar bereits im dissoziativen Zustand sind. Mit dieser Frage wollte ich mich genauer beschäftigen und überlegte mir ein Brettspiel zu entwerfen und zu basteln, um auf spielerische Art und Weise einfache und schnelle Reorientierungsmöglichkeiten zu integrieren (genauer bei Punkt 2). Um das Spiel vollständig verstehen zu können, ist ein gewisser theoretischer Input wichtig. Was ist eine Dissoziation? Was ist eine Reorientierung? Was versteht man unter einem Ressourcenbereich? Dazu werde ich im nächsten Punkt genauer eingehen, was ich im Rahmen der Weiterbildung im institut.berlin zu diesen Themen gelernt habe.

1 Erklärungen

1.1 Was sind Denker*in und Häschen?

Im ersten Block des Curriculums wurden wir schnell mit den Figuren von Denker*in und Häschen vertraut (©©Hantke/Görges, 2019):

Die Figur Denker*in steht für die Großhirnrinde im Gehirn. Durch die Großhirnrinde ist für uns Menschen die Wahrnehmung von Raum, Zeit, unserem Körper und dem Alter möglich. Daneben können wir unsere Aufmerksamkeit, unseren Willen, Entscheidungen und Planungen bewusst beeinflussen und bestimmen.

Das Häschen steht stellvertretend für unseren Körper. Das Atmen, unsere Muskelspannung, der Herzschlag und Blutdruck passieren automatisch. Wir müssen uns nicht aktiv dazu entscheiden, dass wir atmen oder unser Herz schlägt. Hier sprechen wir von autonomen Prozessen. Dabei passieren unsere Aufmerksamkeitslenkung, die Entscheidungen, das Überleben und die Mobilisierung von Kraft, Schnelligkeit und Totstellen automatisch.

Unsere Großhirnrinde unterscheidet uns Menschen von der Tierwelt. (©©vgl. Hantke/Görges Powerpoint im Skript 2019 S.3)

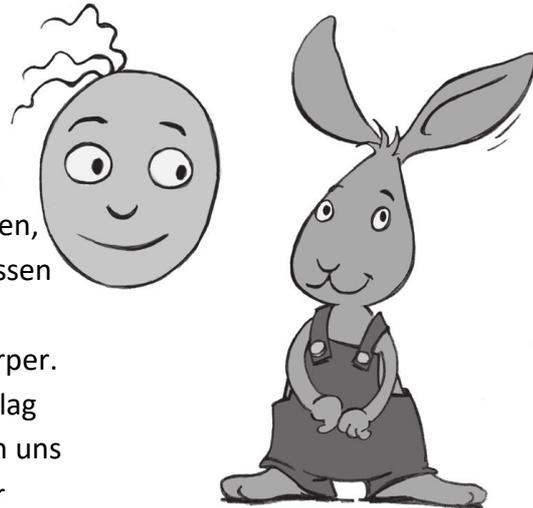


Abbildung 1 Denker*in / Häschen © Hantke/ Görges 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn: Jungfermann; mit freundlicher Genehmigung des Verlages

„Wenn beide gut im Kontakt sind, ist unsere Spannung im Ressourcenbereich.“ (©© Hantke/Görges Powerpoint im Skript 2019 S.4)

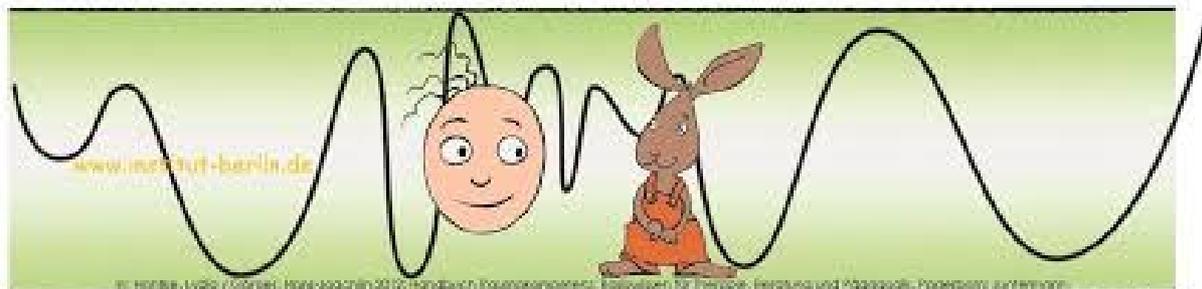


Abbildung 2 Ressourcenbereich © Hantke/ Görges 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn: Jungfermann; mit freundlicher Genehmigung des Verlages (kopiert von https://www.google.de/search?q=denkerin+h%C3%A4schen+modell+institut+berlin&tbm=isch&ved=2ahUKEwi10b2bwl_pAhVEuqQKHW92DV8Q2-cCegQIABAA&oeq=denkerin+h%C3%A4schen+modell+institut+berlin&gs_lcp=CgNpbWcQA1C5VVjnXWDLYGgAcAB4AIABkQGIAbAGkgEDMS42mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&scient=img&ei=05fDXvWbIMT0kgXv7LX4BQ&bih=966&biw=1920#imgrc=9mCayqnM3-kbjM Stand: 19.05.2020

Der Ressourcenbereich ist ein Toleranzfenster, in dem wir auf unsere Ressourcen und Kompetenzen zurückgreifen können. Durch die Zusammenarbeit von Körper und Großhirnrinde (Häschen und Denker*in) können wir mit unserer Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt sein und Erinnerungen können entstehen (Gedächtnisbildung ist möglich). (©© vgl. Hantke/Görges Powerpoint im Skript 2019 S.4).



Abbildung 3 Erinnerung entsteht © Hantke/ Görges 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn: Jungfermann; mit freundlicher Genehmigung des Verlages

Das Toleranzfenster vom Ressourcenbereich ist individuell breiter oder schmaler. Je mehr Fürsorge ein Mensch im Laufe seines Lebens erfährt, desto breiter ist der Ressourcenbereich. Je mehr Katastrophen und negative Erfahrungen im Leben sind bzw. waren, desto schmaler ist der Ressourcenbereich. (©©vgl. Hantke/Görges Powerpoint im Skript 2019 S.5)

1.2 Wie misst man ein Ressourcenbarometer?

„Die Qualität der Zusammenarbeit messen wir mit dem Ressourcenbarometer“ (©© Hantke/Görges Powerpoint im Skript 2019 S.5)

Beim Ressourcenbarometer wird die Zusammenarbeit von Denker*in und Häschen betrachtet mit dem Ziel, einzuschätzen wie stark wir im Hier und Jetzt sind. Dabei lenken wir unseren Fokus auf eine Stelle am Körper, die einen Außenkontakt hat z.B. Fuß auf dem Boden, Stift in der Hand, Gesäß auf dem Stuhl, Schulter an der Lehne usw.. Dann konzentrieren wir uns für einen kurzen Moment nur auf diese Stelle und schätzen auf einer Skala von 1 – 10 ein, wie stark wir diese Stelle spüren. Dabei bedeutet die 1 auf der Skala, wir spüren diese Stelle kaum und die 10, diese Stelle spüren wir sehr deutlich. Dabei macht es Sinn, für sich selber eine Mindestzahl auf der Skala festzulegen, auf der wir noch gut arbeitsfähig im Hier und Jetzt sein können. Bei der Bestimmung auf der Skala handelt es sich immer nur um einen kurzen Moment, wo der Fokus auf die ausgewählte Körperstelle



Abbildung4 Ressourcenbarometer nach © Hantke/ Görges 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn: Jungfermann; mit freundlicher Genehmigung des Verlages

gelenkt wird. In der Zusammenarbeit mit Klient*innen macht es Sinn, zu Beginn der Termine eine kurze Abfrage des Ressourcenbarometers zu etablieren. Nur so können wir zumindest zu Beginn des Termins einschätzen, wie gut die Aufmerksamkeit unseres Gegenübers beim Termin ist. (©©vgl. Hantke/Görges Skript 2019 S.18)

1.3 Wobei handelt es sich um eine Dissoziation?

An diesem Punkt erkläre ich eine Dissoziation anhand eines eigenen Beispiels, was mir im vergangenen Jahr widerfahren ist. Im Oktober 2019 war ich mit dem Fahrrad auf dem Weg nach Hause. **Während des Fahrradfahrens waren Denker*in und Häschen im guten Kontakt, somit im Ressourcenbereich.** Ich kannte die Strecke sehr gut, da ich sie oft fahre. Kurz vor dem rechts abbiegen wurde die Ampel gelb. Ich wollte noch abbiegen, bevor ich bei rot anhalten müsse. Jedoch war meine Geschwindigkeit zu schnell für die Kurve und ich blieb mit dem Vorderrad am Bordstein hängen und fiel vom Fahrrad. Dabei verletzte ich mich leicht. **An diesem Punkt kam ich in eine Notfallreaktion. Dabei ging meine Spannung über den Ressourcenbereich hinaus, Denkerin und Häschen wurden getrennt. Keine Verbindung zwischen den beiden war mehr möglich.** Dann stieg ich wieder auf das Fahrrad, fuhr mit diesem noch den letzten Kilometer nach Hause, nahm dabei auch kaum Schmerz war. Wenn ich im Nachhinein darauf zurückblicke, fühlt sich der Rest des Weges für mich wie ein Film an. **Mein Häschen übernahm dort die Kontrolle in der Situation und war auf Überleben eingestellt. Meine Denkerin hatte keinen Einfluss mehr auf die Situation.** Zuhause angekommen, legte ich mich auf die Couch. Nach und nach kam der Schmerz und ich konnte mir nicht erklären, wie ich noch mit dem Fahrrad nach Hause fahren konnte. **Meine Spannung ging dann wieder runter und war im Ressourcenbereich. Meine Denkerin hatte wieder eine Verbindung zu meinem Häschen.**

Wenn man von einer Dissoziation spricht, geht die Spannung im Ressourcenbereich nach oben oder nach unten und verlässt dabei den Ressourcenbereich. Die Amygdala im Gehirn (gilt als Alarmsystem) trennt Denker*in und Häschen. Unser bewusstes Steuern bzw. Eingreifen wird gestört oder nicht mehr möglich. Der Kontakt zwischen Denker*in und Häschen wird unterbrochen, damit das Denken nicht in die Lebensrettung eingreifen kann. Denken würde viel zu lange dauern. Häschen übernimmt, Denker*in ruht. (©© vgl. Hantke/Görges Powerpoint im Skript 2019 S.11,12)

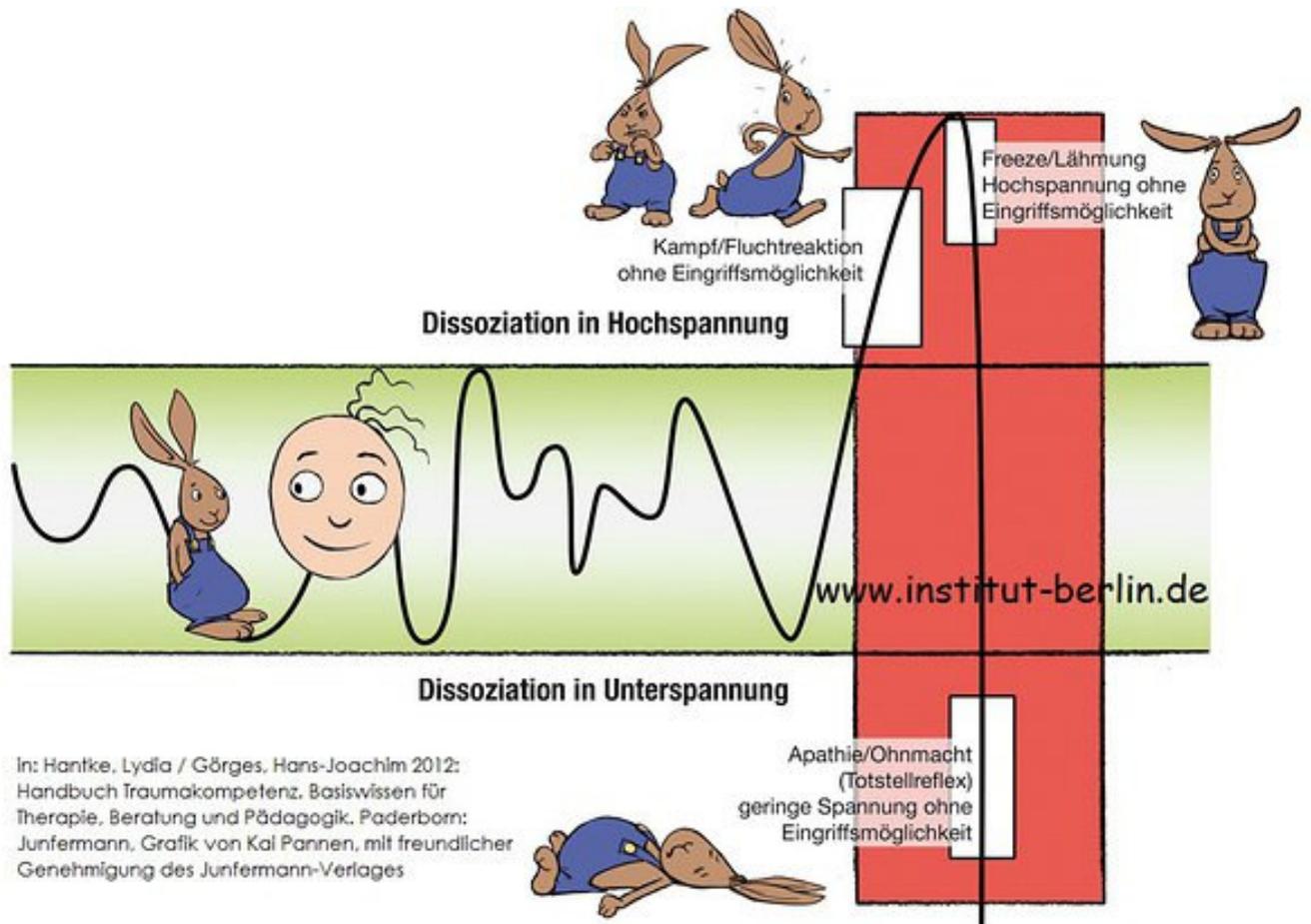


Abbildung 5 Dissoziation in Hoch- und Unterspannung © Hantke/ Görge 2012: Handbuch Traumakompetenz, Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn: Junfermann; mit freundlicher Genehmigung des Verlages

In der Abbildung 5 sieht man, wie die Spannung über die obere Grenze des Ressourcenbereiches geht. Unser Häschen reagiert dann mit Kampf oder Flucht (in meinem Beispiel mit dem Fahrradunfall reagierte mein Häschen mit Flucht), da das Häschen im Überlebensmodus ist. Wenn Flucht oder Kampf nicht möglich sind, reagiert das Häschen mit Freeze/ Lähmung und erschläft. Oft ist das bei Tieren zu sehen, der sogenannte Totstellreflex. (©© vgl. Hantke/Görge Powerpoint im Skript 2019 S.21)

1.4 Reorientierung zur Hier und Jetzt Wahrnehmung

Unter der Reorientierung werden Dissoziationsstopps verstanden. Ziel dabei sind „Unterbrechungen von situationsbedingten Dissoziationen zur Erhöhung der Eigenkontroll-Erfahrung (Musterunterbrechung) und Herstellung eines Arbeitskontaktes“ (©© Hantke/Görge Powerpoint im Skript 2019 S.15). Mit der Reorientierung werden Dissoziationen unterbrochen, so dass Denker*in und Häschen wieder in Kontakt kommen und bewusstes Handeln und Erleben möglich ist. (©© vgl. Hantke/Görge Powerpoint im Skript 2019 S.15)

Mittel zur Reorientierung sind:

- „Änderung der Sitzposition
- Fenster öffnen
- Anderer Aufmerksamkeitsfokus
- Körperübung
- Witz
- Geschichte“ (©© Hantke/Görges Powerpoint im Skript 2019 S.19)

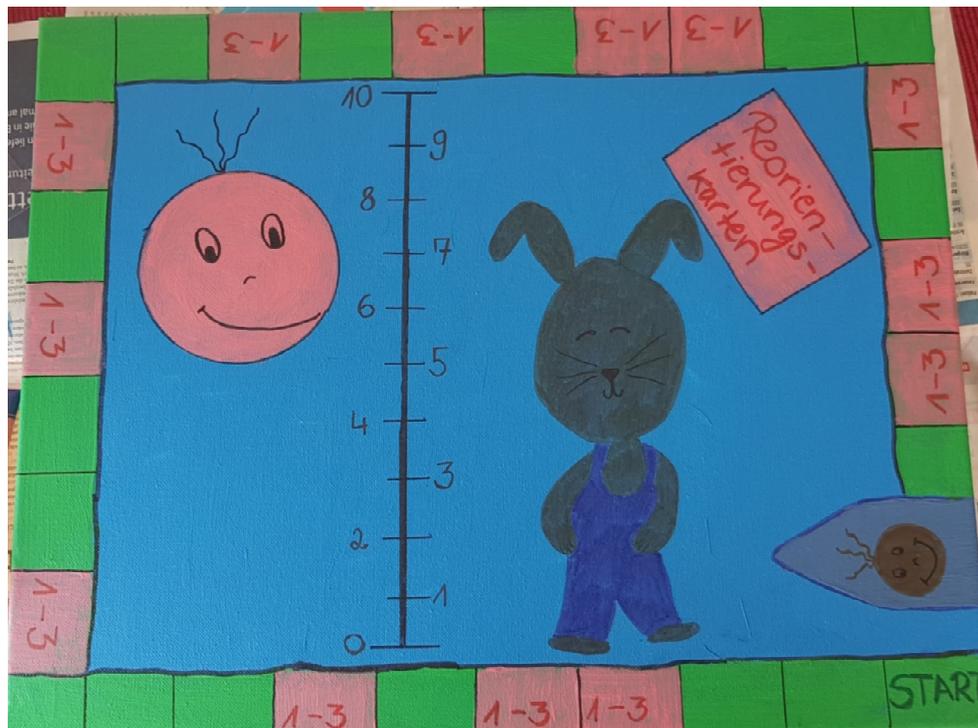
Weitere kleine und einfache Möglichkeiten werden bei der Projekterklärung unter Punkt 2.4 Reorientierungskarten aufgeführt.

2 Projektidee „Häschen hüpf nach Haus“

Wie bereits in der Einleitung benannt, bin ich in der Arbeit mit den Klient*innen öfter auf die Frage gestoßen, was denn Reorientierungsmöglichkeiten sind und wie man die lernen kann. Das Wort Reorientierung klingt fachlich und für viele abstrakt. Mit dieser Frage habe ich mich beschäftigt. Ich wollte keinen Flyer entwerfen oder Vortrag machen, sondern etwas Praktisches, wo das Erlernen nicht im Fokus ist. Da ich die Familie als Ganzes sehe, sollte mein Projekt auch gut verständlich für die Kinder sein. Brettspiele kennt jeder. Brettspiele sind zeitlos und man kann sie immer wieder spielen. Brettspiele sind für jedes Alter (außer Babys und Kleinkinder bis 3 Jahren wegen der Verschluckungsgefahr).



Es sollte optisch ansprechend sein, deswegen gibt es die Häschenfiguren (unser Körper). Jedes Häschen hüpf über einen langen Weg bis in sein Zuhause. Dort ist es sicher vor Dissoziationen und mit der Denkerin vereint.



Der Weg besteht aus Rasenfeldern und den rosa Felder mit der Aufschrift „1-3“. In der Mitte ist das Ressourcenbarometer abgebildet mit der Skala von 1-10 und damit der Zusammenhang zum Modell erkennbar ist, sind Denkerin und Häschen ebenfalls abgebildet. Dann gibt es noch ein Feld für Reorientierungskarten.

Zusammenfassend sind folgende 2 Ziele in meinem Projekt relevant:

- Dieses Spiel soll helfen, in einfacher Form, Reorientierungsmöglichkeiten für den Alltag zu integrieren, da es oft für Personen schwierig ist, schnell ein paar Möglichkeiten im Alltag zu haben diese umzusetzen.
- Das Ressourcenbarometer wird verinnerlicht.

2.1 Zielgruppe

Bei der Zielgruppe habe ich lange überlegt, ob ich mich festlege. Von der Einfachheit und der kindlichen Optik her, kann man das Spiel vor allem mit den Kindern spielen. Dabei ist es wichtig, dass die Kinder im Voraus etwas vom Denkerin-Häschen-Modell gehört haben. Da ich in der Familienhilfe arbeite, sehe ich vor allem die Familie als primäre Zielgruppe. Die relativ einfach und schnell umsetzbaren Reorientierungsmöglichkeiten können so gut in der Familie gemerkt und im Alltag angewandt werden.

2.2 Materialien

Folgende Materialien habe ich für mein Brettspiel benötigt:

- Eine Keilrahmenleinwand
- Pinselset
- Acrylfarbe
- Filzstifte
- Bastelpapier
- Laminierfolie und Laminiergerät



- 6 Häschenfiguren
- Würfel

2.3 Spielablauf und Spielregeln

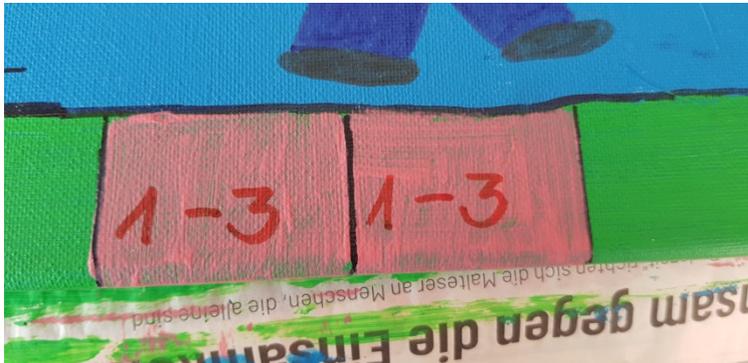
Es können bis zu 6 Spieler*innen mitspielen ab 4 Jahren. In jedem Zug wird einmal gewürfelt und das Häschen hüpf so viele Felder vor, wie die Augenzahl auf dem Würfel ist. Die Häschenfiguren starten am Anfang des Weges (bei Start). Auf den Rasenfeldern sind Denkerin und Häschen im guten Ressourcenbereich und weiter oben auf dem Ressourcenbarometer.



Wenn ein Häschen auf ein rosa Feld kommt, geht das Ressourcenbarometer in den unteren Bereich und liegt bei 1-3. Um eine Dissoziation zu verhindern, zieht der/die Spieler*in eine Reorientierungskarte und führt diese aus. Wenn die Karte ausgeführt ist, hüpf das Häschen auf das nächste Feld. Beim Rasenfeld sind Denkerin und Häschen wieder in guter Zusammenarbeit.



An einigen Stellen des Weges sind zwei rosa Felder nacheinander. Wenn das Häschen auf das erste kommt und sich reorientieren konnte, kommt es dann auf das nächste rosa Feld und es droht erneut eine Dissoziation. Um dieser zu entgehen, muss erneut eine Karte gezogen und ausgeführt werden, um ein Rasenfeld zu erreichen. Dann ist der/die nächste Spieler*in an der Reihe.

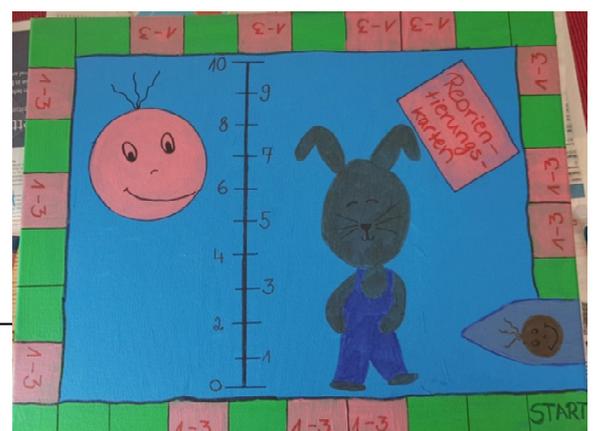


Ziel ist es, das eigene Häschen so schnell wie möglich ins Haus zur Denkerin zu bringen. Jedes Häschen was im Haus ist, ist sicher vor Dissoziationen und der Ressourcenbereich ist auf der oberen Skala.



2.4 Reorientierungskarten

Die Reorientierungskarten liegen verdeckt auf dem rosa Feld mit der Aufschrift „Reorientierungskarten“. Sie werden nacheinander gezogen, wenn die Spieler*innen auf ein rosa Feld gelangen. Dann wird die gezogene Reorientierungskarte ausgeführt. Folgende Aufgaben stehen auf den Karten:



- Trinke einen Schluck
- Schnaube wie ein Pferd
- Stell dich hin und klopfe deine Arme ab
- Öffne kurz das Fenster & atme 3 Mal tief ein
- Hast du ein inneres Mantra? Sage es dir. Wenn nicht, überlege dir eins.
- Singe ein Weihnachtslied
- Mache 2 Hampelmannsprünge
- Stell dich hin und klopfe deine Beine ab
- Ziehe eine Grimasse
- Schüttle deinen Körper im Stehen aus
- Sprich einen Mitspieler mit falschem Namen an
- Stehe 3 Mal aus dem Sitzen auf
- Klatsche 3 Mal laut in die Hände
- Drücke mit einem Fingernagel in den Daumen
- Singe ein Kinderlied
- Atme 3 Mal tief durch
- Tanze 20 Sekunden vor dich hin
- Gehe 3 Mal um den Tisch oder 3 Mal im Kreis

Die Idee dabei ist es, dass es noch leere Karten gibt und die Spieler*innen haben am Ende des Spiels die Möglichkeit eigene Reorientierungskarten zu schreiben, welche dann laminiert werden und dann zum Spiel dazugehören. Dabei soll die Fantasie der Spieler*innen angeregt werden und die Einfachheit und Schnelligkeit der Reorientierungsmöglichkeiten verdeutlicht werden. Daneben sollen vor allem die Kinder das Spiel erweitern können.

3 Abschließende Bemerkungen

Das Curriculum im institut.berlin hat mein Erleben im Alltag und in der Arbeit verändert. Viele Reaktionen und Aktionen meines Gegenübers sind für mich in der Situation oder im Nachhinein verständlicher. Dadurch können Vorwurfshaltungen reduziert werden, warum ein Mensch in einer Situation anders reagiert, als das Gegenüber erwarten würde. Vor allem in der Arbeit mit meinen Klient*innen kann viel mehr Toleranz aufbringen. Die Übungen, die wir in der Weiterbildung gelernt haben, konnte ich bisher in der direkten Klientenarbeit gut umsetzen und habe positive Rückmeldungen bekommen.

Bisher habe ich noch nicht mit Kindern gearbeitet, in dem ich von Denker*in und Häschen gesprochen habe. Das werde ich zukünftig mit dem Brettspiel tun. Dann ist es für die Kinder nicht so abstrakt. Die Kinder können dann das Spiel spielen und Reorientierungen „üben“. Daneben können aber auch die Eltern mitspielen, so kann die ganze Familie integriert werden.

Nach der Projektvorstellung im Plenum in Block 6 kam die Idee in Gespräch auf, das Ressourcenbarometer noch plastisch zu gestalten. Ich habe die Idee aufgenommen und plane beim Ressourcenbarometer noch ein Band mit einer Perle einzubauen. Dann können die Spieler*innen auf den verschiedenen Feldern die Perle zu ihrem Wert auf der Skala schieben und auf den rosa Feldern in den unteren Bereich (1-3).

Eine Ursprungsidee in der Planung des Spiels war es, neben den Reorientierungskarten auch Dissoziationskarten zu entwickeln. Damit die Spieler*innen auf den rosa Feldern erst eine Dissoziationskarte ziehen. Dort hätten verschiedene Situationen gestanden wie z.B. „Du siehst einen Autounfall“, „Du hörst einen lauten Knall“ oder „Du streitest dich mit deiner besten Freundin“. Letztendlich habe ich diese Idee nicht umgesetzt, da man sich nie sicher sein kann, ob die eine oder andere Situation bei den Spieler*innen triggert und dann eine reale Dissoziation auslöst. Das Spiel soll eher zum Verständnis dienen und zur Etablierung einfacher Reorientierungen und nicht zum Triggern des eigene Erlebte.

Im Theorieteil (Punkt 1) habe ich die Dinge (Denker*in, Häschen, Ressourcenbereich, Ressourcenbarometer, Dissoziation und Reorientierung) so erklärt, wie sie zum Verständnis des Brettspiels nötig sind. Mir ist es wichtig, dass während des gesamten Spiels die Worte Trauma und Traumatisierung irrelevant sind.

Ich freue mich schon sehr auf das Ausprobieren mit meinen Klient*innen.

Literaturverzeichnis

Hantke/Görges. (2019). Ausbildungskript institut. berlin, Hantke/Görges 2019. *www.institut-berlin.de*.

Hantke/Görges. (2019). Powerpointpräsentation vom Ausbildungskript institut.berlin.

Hantke/Görges (2019) Ausbildungskript des ersten Blocks (September 2019)

Website:

https://www.google.de/search?q=denkerin+h%C3%A4schen+modell+institut+berlin&tbm=isch&ved=2ahUKEwi10b2bwL_pAhVEuqQKHW92DV8Q2-cCegQIABAA&oq=denkerin+h%C3%A4schen+modell+institut+berlin&gs_lcp=CgNpbWcQA1C5VVjnXWDLYGgAcAB4AIABkQGIAbAGkgEDMS42mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&scient=img&ei=05fDXvWbIMT0kgXv7LX4BQ&bih=966&biw=1920#imgrc=9mCayqnM3-kbjM Stand: 19.05.2020