

Weiterbildung Traumazentrierte Fachberatung/Traumapädagogik bei institut berlin
Januar bis Oktober 2021

Projektarbeit

Selbstfürsorge bei der Traumasensiblen Beratung im Homeoffice



Autorinnen:

Petra Bühler und Sophie Bootz, Opferhilfe Land Brandenburg e. V.

Inhalt

1. Unsere Ausgangssituation	3
2. Ziele des Projektes.....	5
3. Aufbau des Projektes.....	5
4. Der Lehrplan der Online-Veranstaltung	6
5. Die Generalprobe	7
6. Das Handout	7
7. Die Online-Veranstaltung	8
8. Die Selbstreflektionsbögen	9
9. Die Auswertungsrunde	9
10. Unsere Selbstreflektion	11
Reflektion Sophie Bootz	11
Reflektion Petra Bühler	11
11. Unser Fazit.....	11
12. Literaturverzeichnis.....	13
13. Anhang.....	14

1. Unsere Ausgangssituation

Wir, Sophie Bootz und Petra Bühler, arbeiten beide bei der Opferhilfe Land Brandenburg e.V. Die Opferhilfe betreibt sechs Beratungsstellen in Brandenburg, in denen sich Opfer von Sexual- und Gewaltstraftaten (sowie deren Angehörige und auch ZeugInnen) beraten lassen können. In jeder dieser Beratungsstellen arbeiten wir in einem interdisziplinären Team bestehend aus einer Psychologin und einer – in Potsdam drei - Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin. Aufgaben der Psychologin sind neben der psychologischen und psychotraumatologischen Beratung die Koordination der Beratungsstelle sowie der Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit. Die Sozialpädagogin ist zuständig für die soziale Beratung und die Psychosoziale Prozessbegleitung im Strafverfahren. Sophie Bootz arbeitet als Sozialarbeiterin/Pädagogin im Beratungsbüro in Potsdam, das gleichzeitig unsere Zentrale ist, Petra Bühler als Psychologin im Beratungsbüro in Cottbus.

Im Frühjahr 2020 beschloss unser Vorstand, die Beratungen pandemiebedingt nur noch telefonisch und höchstens in Akutfällen persönlich durchzuführen. Einige Wochen später stand uns auch ein datensicheres Portal für die Videoberatung zur Verfügung. Alle Mitarbeiterinnen gingen ins Homeoffice bzw. waren nur an ein bis zwei Tagen im Beratungsbüro für Verwaltungsarbeiten. Dabei mussten wir uns mit der direkten Kollegin vor Ort abwechseln. Für die Arbeit im Homeoffice stellte uns der Verein Diensthandy und wo notwendig auch Laptops zur Verfügung. Teambesprechungen und Team-Supervisionen, die sonst monatlich stattfanden, fielen in den ersten Wochen aus. Uns wurden Einzelsupervisionen per Telefon oder Video angeboten. Erst ab dem Sommer konnten wir Supervisionen und Teambesprechungen in den üblichen Gruppen - Gesamtteam und Fachteam - online durchführen.

Die Beratung traumatisierter Menschen ist emotional herausfordernd und beinhaltet das Risiko einer sekundären Traumatisierung. Gute Distanzierungsfähigkeiten und Selbstfürsorge sind für alle, die mit diesen Menschen arbeiten, wichtig, um die eigene psychische und physische Gesundheit und Belastbarkeit aufrechtzuerhalten. Durch die Arbeit im Homeoffice wurden nun die Themen der Klienten und Klientinnen in unser Zuhause getragen, während gewohnte Strukturen wie Supervision und persönlicher Kontakt zur Kollegin vor Ort nicht mehr selbstverständlich zur Verfügung standen. Für uns alle war dies eine neue Situation mit neuen Herausforderungen:

- Der Arbeitsalltag musste neu strukturiert werden. Wir mussten mehr vorausplanen, z. B. welche Akten brauche ich für meine Beratungsarbeit in der nächsten Woche. Bei Kolleginnen mit

Partner*in und/oder (kleinen) Kindern musste noch mehr koordiniert werden, z. B. wer betreut wann und wo die Kinder, wann kann wer den Computer und das Internet benutzen, wo gibt es einen ungestörten Platz zum Arbeiten.

- Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit mussten neu gedacht und organisiert werden.
- Die fehlenden Teamsupervisionen und -besprechungen, die normalerweise einmal monatlich in Potsdam stattfanden, reduzierten die Kontakte mit den Kolleginnen der anderen Beratungsbüros aufs Telefon. Selbst die Besprechungen mit der Kollegin vor Ort fand nur noch telefonisch, per Video oder manchmal bei einem Spaziergang im Freien statt.
- Die Ratsuchenden mussten motiviert werden, die Beratungen auch telefonisch oder per Video anzunehmen. Manche taten sich etwas schwer damit, dieses Angebot zu nutzen.
- Wichtige Informationen wie Mimik, Körperhaltung und Gestik, die Aufschluss über die emotionale Verfassung der Ratsuchenden geben konnten, fehlten plötzlich. Dadurch entstand Unsicherheit bei den Beraterinnen.
- Fälle wurden für einige Wochen nicht in der Gruppe supervidiert, die emotionale Belastung stieg.
- Die Distanzierung zu den Themen der Ratsuchenden wurde erschwert, da die Beratung innerhalb der privaten Räumlichkeiten stattfand.
- Die Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit wurde dadurch ebenfalls zu einer Herausforderung.

Trotz der Vorteile, die das Arbeiten im Homeoffice natürlich auch bietet, wie z. B. Zeitersparnis durch weniger Arbeitswege, wurden unter den Kolleginnen Klagen über Kontaktverluste, erhöhten Stresslevel und erschwerte Work-Life-Balance laut. Das und die Weiterbildung haben uns dazu motiviert, uns in unserer Projektarbeit mit dem Thema Selbstfürsorge und speziell mit der Selbstfürsorge im Homeoffice intensiver zu befassen. Gerade in den ersten Modulen der Weiterbildung erhielten wir dazu sehr wertvolle Anregungen.¹

¹ Mittlerweile hat sich unsere Situation entspannt. Seit dem Frühsommer 2021 arbeiten wir nur noch etwa ein Drittel unserer Arbeitszeit im Homeoffice und bieten – natürlich unter entsprechenden Hygienebedingungen – auch wieder persönliche Beratungen an. Kinder können meist wieder in Kita und Schule gehen. Wir sind mit der Arbeit im Homeoffice besser vertraut und haben unseren Arbeitsalltag besser organisiert. Aber nach wie vor wechseln wir uns mit der direkten Kollegin vor Ort im Büro ab und auch die Teambesprechungen und Supervisionen sind immer noch online. Die entspanntere Situation hat uns dazu bewogen, besonders bei der Reflektion und in der Auswertung auch Perspektiven zu besprechen, wie die Erfahrungen auch bei der Arbeit im Beratungsbüro genutzt werden können.

2. Ziele des Projektes

Da wir denselben Arbeitgeber haben, bot es sich an, gemeinsam ein Projekt zu starten. Wir merkten schnell, dass die Übungen, die wir in den ersten Modulen der Weiterbildung kennenlernten, nicht nur unseren Ratsuchenden, sondern auch uns selbst guttun. Und wir wollten, dass auch unsere Kolleginnen davon profitieren.

Mit unserem Projekt verfolgten wir verschiedene Ziele:

- das Thema Selbstfürsorge als Thema im Team bewusst zu machen und die Auseinandersetzung damit zu fördern,
- den Umgang mit der Situation im Homeoffice zu verbessern und dadurch Stress zu reduzieren,
- die guten Anregungen aus der Weiterbildung an unsere Kolleginnen weiterzugeben,
- den regelmäßigen Austausch von Selbstfürsorge-Übungen zwischen den Kolleginnen zu fördern,
- die gewonnenen Erfahrungen später auch für die Arbeit im Beratungsbüro nutzbar machen
- und nicht zuletzt auch unser eigenes Bedürfnis nach Selbstfürsorge zu befriedigen. 😊

3. Aufbau des Projektes

Wie konnten wir unsere Ziele erreichen?

Wir einigten uns schnell darauf, für die Kolleginnen eine Online-Fortbildung zum Thema „Selbstfürsorge bei der traumasensiblen Beratung im Homeoffice“ anzubieten. Dass unsere Weiterbildung online stattfand und wir somit selbst erlebten, wie die Übungen auch online gut angeleitet werden konnten, half uns sehr bei der Planung und auch später bei der Durchführung.

Aus eigener Erfahrung wussten wir jedoch, dass der Effekt solcher einmaligen Veranstaltungen oft im Alltag verpufft, wenn man sich nicht weiter mit den Themen befasst. Auch hörten wir während der Weiterbildung von Hans-Joachim Görges oft das Zitat: „Das Gehirn funktioniert so, wie wir es nutzen.“ Mit einer einmaligen Fortbildung konnte es daher nicht getan sein. Wir wollten unsere Kolleginnen – und natürlich auch uns selbst – dazu motivieren, sich regelmäßig mit dem Thema und einigen Übungen zu beschäftigen, um eine positive und möglichst dauerhafte Wirkung zu erzielen. Daher entschieden wir uns für den folgenden Projektaufbau:

1. Online-Fortbildung fürs Team
2. Handout für die Kolleginnen mit Übungen und Strategien für die Arbeit im Homeoffice
3. Eine Übungsphase von acht Wochen mit Selbstreflektionsbogen zur Dokumentation
4. Danach eine Auswertungsrunde, in der wir die Ergebnisse der Reflektionsbögen vorstellen und uns mit den Kolleginnen über Erfahrungen und Perspektiven austauschen wollten.

Für die Fortbildung bekamen wir zwei Stunden, für die Auswertungsrunde eine Stunde Zeit.

4. Der Lehrplan der Online-Veranstaltung

Um unseren Fundus an Übungen und Ideen sinnvoll zu strukturieren und diese Inhalte in eine praktikable Form für die Online-Veranstaltung umzusetzen, nutzten wir ein Instrument aus der didaktischen Planung, das Petra aus ihrer Arbeit als Dozentin für Sprachkurse in der Erwachsenenbildung vertraut war: wir erstellten einen tabellarischen Lehrplan. Inhaltlich konnten wir damit festlegen, welche Übung, Strategie oder theoretischen Input wir mit welchen Lernzielen für unsere Kolleginnen vermitteln möchten. Auf der praktischen Seite planten wir, auf welche Art und Weise wir dies am besten machen, also u.a. welche Medien und Materialien wir brauchen oder welche Sozialform – z.B. Plenum oder Übungsdemonstration zu zweit – am besten geeignet ist. Methodische Hinweise sowie die Zeitplanung für jeden Inhaltspunkt waren ebenfalls sehr wichtig zu bedenken, um die Veranstaltung möglichst reibungslos durchzuführen.

Als Quellen für theoretische Aspekte von Selbstfürsorge und für die praktischen Übungen und Strategien dienten uns vor allem die Ausbildungsskripte von institut berlin sowie die Bücher „Ausgangspunkt Selbstfürsorge“² (Hantke & Görge) und „Embodying WellBeing“³ (Henderson). Zu speziellen Empfehlungen für die Arbeit im Homeoffice recherchierten wir online in (Fach-)artikeln, da das Thema pandemiebedingt sehr gefragt und aktuell war.

Die Auswahl der Übungen trafen wir anhand der Überlegung „Was brauchen wir, um gut arbeiten zu können?“. So kristallisierten sich die vier Ziele Aktivieren, Distanzieren, Entlasten, Entspannen heraus, zu denen wir jeweils verschiedene Körper-/Bewegungsübungen, Imaginationsübungen und allgemeine Strategien herausuchten. Dabei entschieden wir uns vor allem für möglichst kurze Übungen, um der Ausrede „keine Zeit“ zuvorzukommen. Sowohl bei der Auswahl wie auch

² Hantke, L. & Görge, H.-J. (2019): Ausgangspunkt Selbstfürsorge. Strategien und Übungen für den psychosozialen Alltag.

³ Henderson, J. (7. Auflage, 2019): Embodying Well-Being oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann.

bei der Ablaufplanung für die Veranstaltung achteten wir auf möglichst viel Abwechslung, damit für alle Teilnehmerinnen etwas Passendes dabei sein würde.

5. Die Generalprobe

Unseren prall gefüllten Lehrplan konnten wir einige Wochen vor unserer Veranstaltung zunächst in einem Probedurchlauf in die Tat umsetzen: Zwei Kolleginnen aus unserer Weiterbildungslerngruppe waren netterweise bereit teilzunehmen, aktiv mitzumachen und uns konstruktives Feedback zu geben. Diese Generalsprobe war sehr hilfreich für unsere Vorbereitung, da wir Erfahrungen im Umgang mit dem Online-Setting und bei der Anleitung der Übungen sammeln, den Ablauf besser verinnerlichen und vor allem die Zeitplanung anpassen konnten. Wir mussten nämlich feststellen, dass wir sehr viel mehr Zeit benötigten als geplant. So kürzten wir unser Programm entsprechend und entwarfen noch einen ‚Plan B‘, welche Übungen wir noch am ehesten streichen könnten, für den Fall, dass wir bei unserer Veranstaltung dennoch länger brauchen würden als geplant, z.B. aufgrund von reger Diskussion unter den Teilnehmerinnen.

6. Das Handout

Das Handout wurde so gestaltet, dass die Kolleginnen Übungen und Strategien für ihr jeweiliges Bedürfnis schnell und einfach finden können. Dafür wurde das Inhaltsverzeichnis zunächst grob in die vier Bereiche „Körperübungen“, „Imaginationsübungen“, „Strategien (nicht nur) im Homeoffice“ und „Homeoffice mit Kindern“ unterteilt. Hinter jeder Übung bzw. Strategie steht der geschätzte Zeitaufwand sowie der jeweilige angenommene Nutzen (Aktivieren, Entspannen, Distanzieren, Entlasten). Bei dem Nutzen wurde berücksichtigt, dass einzelne Übungen/Strategien je nach Verfassung und Art der Durchführung auch unterschiedliche Effekte haben können. Beispielsweise kann ein sanftes Tätscheln beruhigend und entspannend wirken, ein kräftiges Tätscheln aktivierend. Die Seitenzahl ist verlinkt, damit sich die Kolleginnen das Scrollen sparen.

Ein Beispiel:

Ich fühle mich gerade ziemlich erschöpft und kann nach der Beratung der letzten Klientin noch nicht abschalten. Da ich aber heute noch zwei Beratungen vor mir habe, brauche ich eine Übung zum Aktivieren und Distanzieren. Länger als fünf Minuten sollte es auch nicht dauern, deshalb entscheide ich mich für eine Körperübung. Ich schaue in den Spalten „Aktivieren“ und

„Distanzieren“, welche Übungen sich dafür eignen. Für beide Ziele eignen sich die HA-Übung, Lachen und Tätscheln. Keine der Übungen dauert länger als fünf Minuten. Ich entscheide mich für die HA-Übung, klicke auf die Seitenzahl und habe die Beschreibung.

Verlinkt sind weiterhin der Reflektionsbogen, das kleine Standardprogramm für die Selbstregulation aus dem Buch „Ausgangspunkt Selbstfürsorge. Strategien und Übungen für den psychosozialen Alltag“ von Lydia Hantke und Hans-Joachim Görge⁴, ein kleiner Exkurs zum Thema Konzentration, die Quellen und weitere nützliche Links und Tipps.

7. Die Online-Veranstaltung

Unsere Veranstaltung fürs Team fand eingebettet in einen ganzen Fortbildungstag zum Themenspektrum Selbstfürsorge und Arbeitsbelastung statt: vor unserem Teil referierte eine ehemalige Kollegin und Traumatherapeutin zum Thema Sekundäre Traumatisierung. Durch diesen inhaltlichen Aufschlag war direkt ein gewichtiges Argument für die Notwendigkeit von Selbstfürsorge „in der Praxis“ gesetzt, wie wir sie für die Kolleginnen aufbereitet hatten. Von Nachteil für uns war allerdings, dass dieser erste Fortbildungsteil länger dauerte als geplant, so dass weniger Zeit für unsere Inhalte blieb. Somit mussten wir umdisponieren, unseren Plan B anwenden und zwei Übungen, die wir vorher bereits für den Fall des Falles ausgewählt hatten, streichen.

Abgesehen davon konnten wir die Veranstaltung wie geplant durchführen: die Technik funktionierte, die Kolleginnen schnaubten, schaukelten und lachten bei den Übungen eifrig mit und folgten auch dem theoretischen Teil (mit der PowerPoint-Präsentation zu Strategien für die Arbeit im Homeoffice) interessiert.

In der Pause präsentierten wir unseren Kolleginnen noch den Wonder Room⁵, eine Online-Plattform zur spontanen virtuellen Begegnung mit mehreren Teilnehmenden, auf der man locker zwischen verschiedenen Grüppchen hin- und herspringen kann. Damit wollten wir eine niederschwellige Möglichkeit schaffen, mehr Teamkontakte über die Distanz hinweg zu pflegen (Diese schöne Idee verdanken wir einer Teilnehmerin aus der Weiterbildungsgruppe!).

Als alternative Lösung für die zeitbedingt weggefallenen Übungen haben wir unsere Kolleginnen wenige Wochen später zu zwei gemeinsamen Online-Pausen im Wonder Room eingeladen: Petra

⁴ Hantke, L. & Görge, H.-J. 2019, S. 24f; 72 -und das 8-Schritte-Programm ausformuliert: S.162ff

⁵ Wonder – Online events that are fun. Quelle: <https://www.wonder.me> (17.05.2021)

leitete eine entspannende Gesichtsmassage⁶ an (was allerdings leider weder gesehen noch gehört wurde, da die Technik nicht funktionierte) und führte durch eine Fantasiereise zur Distanzierung - „Die weiße Rose“⁷. Sophie leitete die Körperübung Tätscheln⁸ bzw. Klopfen⁹ an sowie eine Meditationsübung zur Stärkung der Beobachterposition - „Innere Beobachterin“¹⁰. Bei diesen zusätzlichen Terminen nahm nicht das ganze Team teil, sondern jeweils einige Kolleginnen, die Zeit und Lust auf das Angebot hatten.

8. Die Selbstreflektionsbögen

Neben dem Handout gaben wir unseren Kolleginnen ein weiteres Dokument mit in die Übungsphase, das zu ihrer eigenen Dokumentation und später zu unserer Projektauswertung dienen sollte: der Selbstreflektionsbogen. Dabei hatten wir auch im Hinterkopf, dass unsere freundliche Bitte um Teilnahme und Ausfüllen für unser Weiterbildungsprojekt eine zusätzliche Motivation für unsere Kolleginnen sein könnte, die Anregungen auch tatsächlich umzusetzen und bewusst auf die Effekte zu achten.

Der Reflektionsbogen enthält eine Tabelle für die Zielerreichung mit den angewendeten Übungen bzw. Strategien sowie fünf offene Fragen. Bei der Gestaltung haben wir auf viel Freiraum für eigene Beobachtungen und gezielte Fragen als Anregung zur Auseinandersetzung geachtet, damit das Ausfüllen den Kolleginnen vor allem einen persönlichen Nutzen bringt, z.B. durch die Frage: „Welche Übung sagt dir besonders zu und warum?“ Besonderen Fokus legten wir in den Fragen auf die wahrgenommenen Unterschiede bei der Arbeit in der Beratungsstelle bzw. von zuhause aus, um im besten Fall das, was als Selbstfürsorge gut funktioniert, mit in das jeweils andere Setting zu nehmen.

9. Die Auswertungsrunde

Am Ende der zweimonatigen Übungsphase fand die Online-Teamrunde zu Auswertung und Austausch statt. Dabei präsentierten wir unseren Kolleginnen zunächst die Ergebnisse aus der

⁶ Vopel, K. W. 2007, S. 59

⁷ Trance-Reise - Text - Abstand - Distanz schaffen – Loslassen. Quelle: www.hierfindichwas.de (01.06.2021)

⁸ Henderson, J. 2019 S. 42 f. – der Begriff „Tätscheln“ wurde von einer Kollegin als unpassend für die Übung kritisiert, da er für sie negativ mit einer unerwünschten, herabwürdigenden Berührung assoziiert ist. Wir verwendeten in der Veranstaltung dann den Begriff „Klopfen“, unter dem die Übung ebenfalls häufig beschrieben wird (s.u.).

⁹ Siebald, K. In: Hantke, L. & Gorges, H.-J. 2021: Ausbildungsskript institut berlin, CC BY-SA 4.0

¹⁰ Reddemann, L. 2001, S.34f

Befragung: im Rücklauf haben wir sechs Reflektionsbögen erhalten, zusätzlich haben wir unsere zwei Bögen mitausgewertet. So lagen uns von 13 ausgeteilten Bögen letztlich acht zur Auswertung vor.

Ergebnisse:

Kurze Bewegungs-/Körperübungen wurden am häufigsten und von den meisten Teilnehmerinnen eingesetzt. Regelmäßige Pausen einzuhalten fiel den Kolleginnen hingegen am schwersten. Auch insgesamt wurde mehrfach beschrieben, dass es trotz positiver Effekte sehr schwierig sei, sich die Zeit für die Umsetzung zu nehmen und diese nicht im Alltag zu vergessen - das sog. Übungsparadox, mit dem wir schon gerechnet hatten. In der Austauschrunde sprachen wir darüber, dass ein Grund für diese „Selbstsabotage“ darin liegen könnte, dass man Selbstbestätigung daraus zieht, ohne Pause durchzuarbeiten und vermeintlich „alles zu schaffen“.

Dass Selbstfürsorge durch die Fortbildung überhaupt zum Thema gemacht wurde, bewerteten die Kolleginnen positiv. Dadurch nutzten mehrere Kolleginnen auch (wieder) mehr Übungen in der Beratungsarbeit mit KlientInnen.

Eine Kollegin meldete als Kritik an der Effektskalierung zu den Übungen zurück, dass es zu wenig Abstufung im positiven Bereich gebe (keine Option zwischen „voll und ganz“ und „mittel“).

Besonders interessant war für uns der Austausch zu offenen Wünschen und Zielen, für die den Kolleginnen noch Selbstfürsorge-Strategien fehlten. So wurde z.B. besprochen, dass man Pausen eher einhalten kann, wenn wir uns gegenseitig daran erinnern oder sie immer zur selben Zeit machen, wie im Kalender eingetragen. Als Lösung für die leichtere Anwendung von Imaginationsübungen (auch im Büro) haben wir uns geeinigt, dass regelmäßig eine Kollegin im Wonderroom eine solche Übung als Angebot für die anderen anleitet. Als weitere gemeinsame Perspektive für das Thema haben wir überlegt, die ersten zehn Minuten von Teambesprechungen immer für eine Bewegungs-, Achtsamkeits- oder Imaginationsübung zu nutzen, die eine Kollegin spontan anleitet. Schließlich vereinbarten wir noch, zwei größere Fragen, die auf der Meta-Ebene der Selbstfürsorge-Thematik aufgetaucht waren, mit in die Großteamsupervision zu nehmen, sowie eventuelle dahingehende Wünsche, was wir von Leitung bzw. Vorstand brauchen würden, im nächsten Mitarbeiterinnen-Vorstand-Treffen anzusprechen.

10. Unsere Selbstreflektion

Hinweis: Aus Datenschutzgründen sind unsere persönlichen Reflektionen nicht Teil der Veröffentlichung

Reflektion Sophie Bootz

Reflektion Petra Bühler

11. Unser Fazit

Wir möchten zu unserem Projekt gerne anhand der am Anfang gesetzten Ziele ein Fazit ziehen:

1. Das Thema Selbstfürsorge als Thema im Team bewusst machen und die Auseinandersetzung damit fördern:

Es ist uns mit dem Projekt gelungen, Selbstfürsorge als Thema im Team zu setzen. Auch von den Kolleginnen kam die Rückmeldung, dass sie das sehr begrüßten. Wir sind jetzt gespannt, wie es in Zukunft gemeinsam damit weitergeht – Ideen dazu sind bereits vorhanden und setzen wir zum Teil auch schon um.

2. Den Umgang mit der Situation im Homeoffice verbessern und dadurch Stress reduzieren: Wir gehen durch die Auseinandersetzung mit dem Projektthema bewusster mit der Arbeitssituation im Homeoffice um. Wir sind uns den Herausforderungen dabei bewusst geworden und kennen jetzt Strategien um diese zu bewältigen. Die Umsetzung gestaltet sich je nach Kollegin und jeweiliger Arbeitssituation verschieden.

3. Die guten Anregungen aus der Weiterbildung an unsere Kolleginnen weitergeben: Den positiven Rückmeldungen aus unserem Team zufolge, haben wir dieses Ziel vollständig erreicht. Wir bekamen vor allem viel Lob für unser Handout, das den Kolleginnen nachhaltigen Nutzen für ihre tägliche Selbstfürsorge bieten kann. Vor allem die kurzen Körper- und Atemübungen für zwischendurch fanden großen Anklang.

4. Den regelmäßigen Austausch von Selbstfürsorge-Übungen zwischen den Kolleginnen fördern: Mit unseren eigenen Angeboten im Wonder Room haben wir einen Anfang gemacht und damit eine Anregung gegeben, wie wir diesen Austausch gestalten könnten. Die Idee, solche Angebote regelmäßig durchzuführen, fanden zwar die meisten Kolleginnen gut. Allerdings wurde sie bisher noch nicht in die Tat umgesetzt. Es ist noch nicht ganz klar,

was die Kolleginnen daran hindert, eigene Angebote zu gestalten. Dieses Ziel wollen wir noch weiterverfolgen.

5. Die gewonnenen Erfahrungen später auch für die Arbeit in der Beratungsstelle nutzbar machen: Speziell die Übungen in unserem Handout haben wir so ausgewählt, dass sie nicht nur im Homeoffice angewandt werden können. Da wir in der Zwischenzeit wieder vermehrt in den Beratungsstellen arbeiten, konnten wir uns auch schon mit den Kolleginnen über die Integration der praktischen Selbstfürsorge in die Beratungsarbeit vor Ort austauschen. Mehrere Kolleginnen berichteten, jetzt durch das Projekt mehr Übungen mit den KlientInnen zu machen und verstärkt auf Pausen zu achten. Wir denken deshalb, dass wir hier tatsächlich etwas bewirkt haben.
6. Und nicht zuletzt auch unser eigenes Bedürfnis nach Selbstfürsorge befriedigen: Wir haben für die vertiefte Auseinandersetzung mit unserer eigenen Selbstfürsorge viele neue Impulse bekommen, aus der Literatur, der Weiterbildung und aus dem Team. Bei unserer Selbstreflektion ist uns ein Dilemma aufgefallen. Es gibt eine Diskrepanz zwischen der Erkenntnis und dem Empfinden „Selbstfürsorge tut mir gut“ und dem tatsächlichen Tun bzw. Nicht-Tun. Diese Diskrepanz aufzulösen, wird ein kontinuierlicher Prozess bleiben.

Wir haben unsere Projektziele also weitgehend und zu unserer Zufriedenheit erfüllt. Darüber hinaus haben wir wertvolle Erfahrungen als Referentinnen im Online-Setting gesammelt und festgestellt, dass wir beide gut als Team zusammenarbeiten können.

Was würden wir nächstes Mal anders machen?

Wir würden bei der Planung einer solchen Veranstaltung realistischer auf die zur Verfügung stehende Zeit achten, nach dem Motto „Weniger ist mehr“.

Eine interessante Variante wäre es auch gewesen, die Reihenfolge umgekehrt zu gestalten. Das bedeutet, zunächst mit den Kolleginnen in den Austausch darüber zu gehen, welche Bedürfnisse und Schwierigkeiten sie bei der Arbeit im Homeoffice haben, um danach angepasst die Strategien und Übungen für Handout und Veranstaltung auszuwählen.

Abgesehen davon finden wir, wir haben das gut gemacht und hatten sogar Spaß dabei.

12. Literaturverzeichnis

Hantke, L. & Görge, H.-J. (2019): Ausgangspunkt Selbstfürsorge. Strategien und Übungen für den psychosozialen Alltag. Junfermann, Paderborn.

Hantke, L. & Görge, H.-J., institut berlin, www.institut-berlin.de CC BY-SA 3.0 (17.05.2021)

Hantke, L. & Görge, H.-J., institut berlin, www.institut-berlin.de CC BY-SA 4.0 (17.05.2021)

Henderson, J. (7. Auflage, 2019): Embodying Well-Being oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann. AJZ-Druck und Verlag GmbH, Bielefeld.

Reddemann, L. (2001): Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Leben lernen 141. Klett Cotta, Stuttgart.

Siebold, Katrin: Erdungsübungen - Klopfen. In Hantke, L. & Görge, H.-J. 2021: Ausbildungsskript institut berlin, CC BY-SA 4.0

Vopel, K. W. (1. Auflage 2007): Seelenzeit. Phantasie Reisen und Meditationen gegen Stress.

13. Anhang

Lehrplan

PowerPoint der Info-Veranstaltung

Handout

Reflektionsbögen der Kolleginnen – ***Hinweis: aus Datenschutzgründen sind die persönlichen Reflektionsbögen nicht Teil der Veröffentlichung***

PowerPoint der Auswertungsrunde

Lernziele	Lerninhalte	Unterrichtsphasen	Aktivitäten DZ/TN	Sozialformen	Materialien/Medien	Methodische Hinweise	Zeit/Min.
TN erfahren Ziele und Inhalte der Veranstaltung	Ziele und Struktur	Input	Sophie erläutert TN hören zu	PL	TN-Videoansicht	Orientierung und gedankliches Ankommen werden gefördert	5
TN können zwei schnelle Aktivierungs- und Entlastungsübungen anwenden	Körperübungen „Lächeln“ und „Lachen“	Aktivierung	Petra erläutert und leitet an TN machen Übungen mit	PL/EA	TN-Videoansicht	Geht von der Übung „Lächeln“ in die Übung „Lachen“ über Atmosphäre wird gelockert positive Erwartungen werden generiert Erste körperliche Aktivierung	5
TN erleben Auswirkungen von Körpersprache auch im Videokontext	Anspannung simulieren (mimisch) Austausch	Demonstration Austausch	Petra simuliert Anspannung TN achten auf Ihre (körperlichen) Reaktionen TN geben Feedback	PL	Videoansicht Dozentin TN-Videoansicht	TN erleben körperliche Reaktion auf Anspannung eines Ratsuchenden	5
TN kennen eine Übung zur Distanzierung <u>vor und während</u> der Beratung	Distanzierungsübung „Abstandhalter“	Info und Anwendung	Sophie erläutert und leitet an Eine TN macht die Übung mit Andere TN verfolgen die Übung	PL/EA	TN-Videoansicht	Ausgewählte Distanzierungsübung wird praktisch erfahren Wenn von der durchführenden TN gewünscht werden Videos der anderen TN ausgeschaltet <u>Fertigkeiten:</u> Nutzen der Übung für Selbstvorsorge und Beratung	10
Erfahrungen der TN kennenlernen	Hinweise für Anleiten und Nutzen der Übung	Erfahrungsaustausch	Sophie moderiert TN geben Feedback	PL	TN-Videoansicht	Empfindungen/Erfahrungen der TN sind positiv zu bewerten	5
TN können ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt überprüfen und eine Bewegungsübung zum Aktivieren und Entlasten anwenden	Ressourcenbarometer Körperübung „Ameisen abschütteln“	Input und Aktivierung	Petra erläutert und leitet an TN nutzen Ressourcenbarometer und machen bei der Körperübung mit	PL/EA	TN-Videoansicht	TN werden körperlich aktiviert, aufmerksame Teilnahme an der Veranstaltung wird gefördert <u>Fertigkeiten:</u> Anwenden des Ressourcenbarometers und der Körperübung „Ameisen abschütteln“ für Selbstvorsorge und Beratung	5

Lernziele	Lerninhalte	Unterrichtsphasen	Aktivitäten DZ/TN	Sozialformen	Materialien/Medien	Methodische Hinweise	Zeit/Min.
<p>Spezielle Strategien im Homeoffice kennenlernen</p> <p>TN trainieren Ressourcenbarometer und kennen Bewegungen zum Aktivieren, Entlasten und Entspannen</p>	<p>Strategien der Aktivierung, Abgrenzung und Entspannung im Homeoffice Konzentrationspanne und Pausen (siehe unten)</p> <p>Ressourcenbarometer Körperübung „Schaukeln“</p>	Input und Anwendung Erfahrungsaustausch	<p>Sophie und Petra erläutern, moderieren und leiten an (z. B. Pferdeschnauben) TN hören zu und berichten über eigene Strategien Dazwischen Ressourcenbarometer und Körperübung „Schaukeln“</p>	PL/EA	<p>TN-Videoansicht PowerPoint – 3 Folien Raumgestaltung Tagesstruktur Konzentration</p>	<p>Fördern der Aufmerksamkeit und des Interesses durch Einbringen eigener Erfahrungen der TN</p> <p>TN werden körperlich aktiviert</p> <p><u>Fertigkeiten:</u> Nutzen von Strategien fürs Homeoffice Nutzen der Übung „Schaukeln“ für Selbstfürsorge und Beratung</p> <p>Achtung: Darauf achten, dass hier konstruktiv und nicht problemorientiert diskutiert wird. Wenn Probleme angesprochen werden, aktiv nach Lösungsmöglichkeiten fragen.</p>	25
Körperübung zur Aktivierung und Abgrenzung	Schnelldurchlauf Ressourcenbarometer, danach Körperübung „Tätscheln“	Input und Anwendung	Sophie leitet an TN machen die Übung mit	PL/EA	TN-Videoansicht	<p>Fertigkeiten: Energetische, emotionale und psychologische Grenzen spüren</p>	5
TN kennen Übung zur Distanzierung <u>nach</u> der Beratung	Distanzierungsübung „Gefühle gut versorgen“	Input und Anwendung	<p>Petra erläutert und leitet an Eine TN macht die Distanzierungsübung mit Andere TN verfolgen die Übung</p>	PL/EA	TN-Videoansicht	<p>Ausgewählte Distanzierungsübung wird praktisch erfahren</p> <p>Wenn von der durchführenden TN gewünscht werden Videos der anderen TN ausgeschaltet</p> <p><u>Fertigkeiten:</u> Nutzen der Übung für Selbstvorsorge und Beratung</p>	20
Erfahrungen der TN kennenlernen	Hinweise für Anleiten und Nutzen der Übung	Erfahrungsaustausch	Petra moderiert TN geben Feedback	PL	TN-Videoansicht	Alle Empfindungen/Erfahrungen der TN sind positiv zu bewerten	5

Lernziele	Lerninhalte	Unterrichtsphasen	Aktivitäten DZ/TN	Sozialformen	Materialien/Medien	Methodische Hinweise	Zeit/Min.
TN kennen Körperübung zum Aktivieren, Entlasten und Entspannen	Körperübungen „Seufzen“	Input und Anwendung	Sophie erläutert und leitet an TN machen die Übung mit	PL/EA	TN-Videoansicht	Wer will kann sein Videobild ausschalten <u>Fertigkeiten:</u> Schnelle Aktivierung/Entlastung (sich Strecken) oder Aktivierung/Entspannung (beim Gähnen) je nach Tageszeit	5
TN kennen Übung zur Distanzierung nach der Beratung	Distanzierungsübung „Ein fürsorglicher Planet“	Input und Anwendung	Sophie erläutert und leitet an TN folgen der Anleitung	PL/EA	TN-Videoansicht	Ausgewählte Distanzierungsübung wird praktisch erfahren Wenn gewünscht werden Videos ausgeschaltet <u>Fertigkeiten:</u> Nutzen der Übung für Selbstvorsorge und Beratung	10
Erfahrungen der TN kennenlernen	Hinweise für Anleiten und Nutzen der Übung	Erfahrungsaustausch	Sophie moderiert TN geben Feedback	PL	TN-Videoansicht	Alle Empfindungen/Erfahrungen der TN sind positiv zu bewerten	5
TN kennen Selbstreflexionsbogen Hinweis auf Handout	Selbstreflexionsbogen Handout	Input	Petra erläutert TN stellen Fragen	PL	TN-Videoansicht PowerPoint	Freiwilligkeit betonen	5
TN kennen Körperübung zur Aktivierung/Entlastung und Abgrenzung	Körperübung „HA“	Input und Anwendung	Petra erläutert und leitet an TN machen die Übung mit	PL/EA	TN-Videoansicht	<u>Fertigkeiten:</u> Schnelle körperliche Aktivierung und Entlastung bei negativen Gefühlen	5
Abschluss							
Zeit insgesamt							120

SELBSTFÜRSORGE-STRATEGIEN IM HOMEOFFICE



ZEITLICHE STRUKTURIERUNG / RHYTHMISIERUNG

- Regelmäßig Pause machen:

mindestens 1 Mal pro Stunde aufstehen und bewegen!

verschiedene Arten von Pause, je nach Bedürfnis: Nickerchen, Spaziergang draußen, Imagination, Körperübung ...

- Aufgaben und Arbeitstag strukturieren:

Abwechslung

Schritt-für-Schritt

Taktung der Beratungen



GESTALTUNG VON ÜBERGÄNGEN & GRENZEN

Übergänge bewusst gestalten:

- äußerlich z.B. durch Ritual, Arbeitskleidung, Simulieren des Arbeitswegs, Abschließen
 - innerlich z.B. mit Hilfe von Imaginationsübung, To-Do-Liste für nächsten Tag
- Hilfreiche Routinen beibehalten bzw. etablieren

Arbeitszeiten als wohltuende Grenze konsequent einhalten

Grenzen des innerlichen Umstellens beachten!

Bsp. :Videoberatung im Wohnzimmer



RAUMGESTALTUNG & ARBEITSMATERIALIEN



- Arbeitsplatz ressourcenorientiert betrachten
- Blickfeld gestalten
- Schöne und funktionelle Arbeitsmittel nutzen
- Aromatherapie
- http://www.aetherische-oele.net/aetherische-oele/index.html#google_vignette

IDEEN FÜRS HOMEOFFICE MIT KINDERN



- Gemeinsame Rituale und Routinen
- Tages- und Wochenpläne gemeinsam erstellen
- Störungsfreie Phasen festlegen
- Visualisieren: Signale vereinbaren und Symbole gestalten
- Aktivitäten für störungsfreie Zeiten
- Eigene Ansprüche runterschrauben
- Übungen mit Kindern

Selbstfürsorge bei der traumasensiblen Beratung im Homeoffice



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC](#)

Autorinnen: Sophie Bootz und Petra Bühler

Handout für die Online-Veranstaltung der Opferhilfe Land Brandenburg e. V. am 2. Juni 2021

Projektarbeit für die Weiterbildung zur Traumafachberaterin beim Institut Berlin

Inhalte

Übung/Strategie	Zeitaufwand (geschätzt, Min)	Nutzen				Seite
		Aktivieren	Distanzieren	Entlasten	Entspannen	
Körperübungen						
HA-Übung	2	x	x	x		9
Lächeln	2	x		x	x	5
Lachen	2	x	x	x	x	5
Pferdeschnauben	1	x		x		6
Schaukeln	5	x		x	x	7
Schlüpfatmen	5	X		x	x	7
Schütteln	3	x		x		6
Seufzen	1			x	x	9
Tätscheln	5	x	x		x	8

Imaginationsübungen						
Abstandhalter	3		x			9
Der fürsorgliche Planet	5 - 10		x	x	x	11
Gefühle gut versorgen	10 - 15		x	x		10

Strategien und Übungen (nicht nur) fürs Homeoffice						
Achtsam Essen	30				x	13
Arbeitskleidung tragen	5	x	x			14
Arbeitsplatz ressourcenorientiert betrachten	10	x		x		15
Arbeitsweg simulieren	10 – 15	x	x	x	x	14
Aromatherapie	1	x		x	x	16
Aufgaben dem Arbeitsort zuordnen	5		x			14
Nickerchen	15				x	13
Pause an der frischen Luft	15	x	x		x	13
Ressourcenbarometer	1	x	x			4
Schöne und funktionelle Arbeitsmittel nutzen	10	x		x	x	15
Schönes Blickfeld am Arbeitsplatz einrichten	5	x		x	x	15
Stündliche Minipausen bedarfsgerecht gestalten	5	x	x	x	x	13
Tag strukturieren	5		x			13
Teamkontakte halten	1 - xx	x	x	x	x	12
Übergang vom Privatleben zur Arbeit gestalten	5 - 10	x	x			14
Übergang von Arbeit zum Privatleben gestalten	5 - 10		x	x	x	14

Übung/Strategie	Zeitaufwand (geschätzt, Min)	Nutzen				Seite
		Aktivieren	Distanzieren	Entlasten	Entspannen	

Homeoffice mit Kindern						
Aktivitäten für störungsfreie Zeiten	30		x		x	17
Ansprüche runterschrauben	2		x	x	x	17
Bäumchen, rüttle und schüttle dich	5	x		x	x	20
Flüsterrunde	2				x	20
Gemeinsame Rituale und Routinen einführen	5 – 10	x	x	x	x	16
Laut sein erlauben	2			x	x	20
Morgengymnastik	3	x	x			18
Schokoladenmeditation	10		x		x	18
Signale für störungsfreie Zeiten absprechen	10		x			17
Störungsfreie Zeiten festlegen	5		x			17
Symbole für störungsfreie Zeiten visualisieren	30 - xx		x		x	17
Tag gemeinsam mit Familie planen	10 – 15		x			16
To-Do-Liste erstellen	5	x		x		17
Woche gemeinsam mit Familie planen	15 – 20		x			16
Yogaübung Der Löwe brüllt	2			x	x	20

Hier geht es zum Reflektionsbogen

Kleines Standardprogramm für die Selbstregulation

Exkurs Konzentration

Quellen

Nützliche Links und Tipps

Ausgangslage – wo fange ich an?

Kleines Standardprogramm für die Selbstregulation¹:

- *Hier-und-Jetzt-Kontakt herstellen* – als Ausgangspunkt für die Zusammenarbeit von Denkerin und Häschen und deren Überprüfung → s. u.: *Ressourcenbarometer*
- *Wahrnehmen*: Was passiert? Worauf reagiere ich? Was für Alternativen ergeben sich?
- *Entscheiden*: Will ich anders reagieren? Möchte ich etwas anderes ausprobieren?
- *Um Bedürfnisse wissen*: Wenn ich etwas anders machen will, muss ich meine eigenen Bedürfnisse einbeziehen. Hilft das Atmen? Brauche ich Bodenkontakt? Freien Raum hinter mir? Bewegung? ...
- *Regulieren*: Ich muss tun, was ich mir vorgenommen habe.
- *Rückmeldung einbeziehen*: Es funktioniert nicht jedes Mal gleich, manchmal kommt etwas anderes dabei heraus. Rückmeldung kann aus dem eigenen Körper oder von anderen kommen.
- *Neu regulieren*: nachjustieren oder vielleicht noch etwas anderes ausprobieren.
- *Erinnern, um auf dieser Grundlage zu lernen* – damit ich beim nächsten Mal nicht ganz von vorne anfangen muss.

Ressourcenbarometer²

Körperstelle finden, die sich gerade ganz angenehm anfühlt und Kontakt zum Außen hat. Auf einer Skala von 1 bis 10 angeben, wie klar du die Stelle wahrnimmst, wobei 1 bedeutet „gerade so“ und 10 „sehr deutlich“. Angeben, was aktuell der Minimumwert wäre, damit du für das, was gerade zu tun ist, präsent im Hier und Jetzt sein kannst. Wenn der erste Wert an der Grenze oder unter dem Minimum ist, eine Übung zum Aktivieren machen.

Effekte:

Zum Einschätzen des Hier-und-Jetzt-Bezugs. Wenn ich ein Körperteil gut im Außenkontakt wahrnehmen kann, dann hat meine Großhirnrinde Kontakt zu den Sensoren in und an diesem Körperteil und kann dessen Verbindung zur Außenwelt registrieren.

Nur wenn ich gut im Hier-und-Jetzt bin, kann ich meine Bedürfnisse wahrnehmen, Entscheidungen treffen und mich regulieren.

¹ vgl. Hantke & GörgeS 2019, S. 24f; 72 -und das 8-Schritte-Programm ausformuliert: S.162ff

² Vgl. Hantke/GörgeS, institut berlin, www.institut-berlin.de CC BY-SA 3.0

Körperübungen

Lächeln³

Stell dich zweimal am Tag (vielleicht nach dem Zähneputzen) vor den Spiegel und lächle dich an: „Hallo du da. Schön, dass es dich gibt!“

Lächeln kannst du lernen. Halte Ausschau nach Schönheit und Leichtigkeit und übe, deine Aufmerksamkeit darauf zu richten. Suche nach Kleinigkeiten, die dir ein Lächeln entlocken können.

Dazu gehört auch, über die eigenen Missgeschicke zu lachen. Oft erzählen wir diese später als witzige Anekdoten. Verkürze einfach die Zeit zwischen Missgeschick und Lächeln. Lass nach einem kurzen Ärger über das, was nicht funktioniert hat, das Grinsen die Oberhand gewinnen. Betrachte, wann immer es geht, schiefgegangene Situationen so, als würdest du sie jetzt schon aus der Zukunft betrachten. Füge die Situationen innerlich deiner Sammlung von netten Geschichten hinzu, die du abends beim Plaudern erzählen kannst.

Effekte:

Stärkt die Bereitschaft und die Fähigkeit, gelassen, flexibel und mit Energie mit dem, was uns im (Arbeits-)Alltag begegnet umzugehen. Macht das Leben und die Arbeit ein wenig leichter.

Lachen⁴

Versuche, so düster wie möglich drein zu schauen und sage – laut –

HA HA HA

HO HO HO

HI HI HI

HU HU

HI EP

Mache weiter, bis dir zum Lachen zumute ist.

Effekte:

Ergebnisse der Lachforschung (Gelotologie): Lachen steigert das allgemeine Wohlempfinden. Es werden entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stresshormone abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Lachen erhöht den Sauerstoffaustausch im

³ Vgl. Hantke/Görges, 2019, S. 95

⁴ Vgl. Henderson, 2019, S. 46 f.

Gehirn, bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung, verbessert die Atmung und regt den Stoffwechsel an. Teilnehmer von Lachseminaren berichten, dass sie danach nicht nur eine positivere Grundstimmung hatten, sondern auch im Denken freier und kreativer waren.⁵

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte das Lach-Yoga. Es wird heute weltweit in ganz verschiedenen Kontexten und Institutionen praktiziert.

Weiterführende Informationen und Übungen findest du beispielsweise hier: <http://www.lachyoga-sonne.de/wp-content/uploads/2016/08/Lachyoga-Info-Brosch%C3%BCre-der-LYIU.pdf>

Schütteln⁶

Lass alle Körperteile locker hängen, schlackere und zappele in deinem Schüttelrhythmus: Arme, Beine, Kopf, Lippen – alles, was sich schütteln lässt. Lass auch das, was innen ist, Leber, Herz, Nieren wackeln. Lass dein Gehirn und deine Augen schlackern (sanft). Mache dabei Geräusche, die den Rhythmus deines Schüttelns in deine Umgebung tragen.

Effekte:

Unterstützt Lebendigkeit und Wohlbefinden, entspannt die Gelenke, bringt die Diaphragmen⁷ in Schwung und setzt die Körperflüssigkeiten in Bewegung. Schütteln stimuliert den Stoffwechsel und erhöht unsere Energie. Kann auch entlastend wirken – „etwas abschütteln“.

Pferdeschnauben⁸

Lege die Lippen locker aufeinander und blase kräftig Luft zwischen ihnen durch.

Effekte:

Wenn die Muskeln um unseren Mund herum angespannt sind, neigen wir dazu – selbst wenn wir die Anspannung nicht fühlen – uns benachteiligt zu fühlen. Pferdeschnauben löst die Anspannung.

Die Übung bringt uns zum Lachen, was auch gut ist (s. oben).

Tägliches Pferdeschnauben soll auch gut gegen die Falten um die Lippen herum sein, weil es durch die Pulsation des Gewebes zu einer erhöhten Flüssigkeitszufuhr in dieser Region kommt. Schauspieler nutzen es übrigens als Aufwärmübung.

⁵ Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Lachyoga>

⁶ Vgl. Henderson, 2019, S. 38 f.

⁷ Scheidewände im Körper, zum Beispiel Zwerchfell und Beckenboden

⁸ Vgl. Henderson, 2019, S. 66 f.

Schlürfatmen⁹

Spitze die Lippen, als würdest du aus einem Strohhalm trinken wollen. Saug die Luft ein, als würdest du kleine Schlückchen schlürfen. Dadurch gelangt der Atem bis in die Lungenspitzen, wohin er normalerweise nicht kommt. Dabei kannst du dir auch vorstellen, was du alles einatmen möchtest: Ruhe, Gelassenheit, Kraft...

Wenn du dich dem Höhepunkt des Einatmens näherst, lasse ein bisschen Luft heraus und schlürfe dann wieder. Wiederhole das etwa fünf Mal. Schau dabei nach oben, damit du dich nicht selbst beobachtest.

Effekte:

Die intrathorakalen Diaphragmen, die sich quer durch die Lungenspitzen in der Höhe der ersten und zweiten Rippe ziehen, stehen mit Vertrauen und Hingabe in Verbindung. Bei den meisten Menschen bewegen sie sich kaum, da versucht wird, diese Zustände zu vermeiden. Wenn wir die intrathorakalen Diaphragmen ansprechen, erweitern wir unsere Lungenkapazität, erhöhen unsere Lebenskraft und unsere Genussfähigkeit. Wir spüren wieder genauer, wann, wo und wie wir vertrauen können.

Kann sowohl aktivierend als auch entspannend wirken.

Schaukeln

Variante 1¹⁰:

Setz dich bequem hin, auf einem Stuhl, im Schneidersitz auf ein Kissen oder wie auch immer es dir gefällt. Wiege dich aus der Hüfte heraus in deinem eigenen Rhythmus sanft von einer Seite zur anderen. Für die meisten ist das etwa zwanzigmal pro Minute. Aber du kannst den Rhythmus einfach variieren, bis du den gefunden hast, der für dich angenehm ist und dich beruhigt. Mache das Gleiche auch vor und zurück und in kleinen kreisförmigen Bewegungen. Du kannst auch mit anderen Körperteilen schaukeln, zum Beispiel mit dem Kopf, den Händen und Füßen.

Variante 2¹¹

Stell dich aufrecht hin, Füße parallel. Arme wie ein Pendel vor- und zurückschwingen lassen. Man kann kleine Bewegungen machen oder auch beim fortgeschrittenen Schaukeln die Arme bis auf Kopfhöhe schwingen und die Beine mit einbeziehen.

⁹ Vgl. Henderson, 2019, S. 80 f.

¹⁰ Vgl. Henderson, 2019, S. 34 f.

¹¹ Aus der Reha mitgebracht, Lockerungsübung vor dem Quigong

Variante 3¹²

Arme locker hängen lassen und seitlich schwingen, ein Arm vor den Körper, der andere hinter dem Körper. Die Hüfte mitdrehen.

Effekte:

Schaukeln lässt uns in die zu uns passenden pulsierenden Rhythmen zurückkehren und fördert so das Wohlbefinden.

Bei frühkindlichen Traumata wirkt es nachnährend auf das Gehirn, insbesondere das Stammhirn.

In chinesischen Krankenhäusern werden diese Übungen praktiziert, um die Heilung zu unterstützen. Arme, Wirbelsäule, Beine, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien werden gelockert und beweglicher. Die Beine werden gut geerdet. Der Körper richtet sich besser auf und die innere Struktur verbessert sich. Man wird beweglicher und geschmeidiger.

Schaukeln fördert das Loslassen und wirkt dadurch entlastend. Körper und Geist lassen los.¹³ Laut der Anleiterin in der Reha, fördert Schaukeln auch das Selbstbewusstsein.

Tätscheln¹⁴

Mit der flachen oder hohlen Hand rhythmisch den ganzen Körper berühren. Je nachdem, was sich gerade am besten anfühlt sanft oder kräftig. Überall tätscheln, von oben bis unten und an den Seiten, Arme und Beine, Füße und Hände und auch die Schädeldecke, den Hinterkopf, die Stirn, Wangen, Lippen und die Nase.

Geht auch zu zweit, dann kann man sich den ganzen Rücken sanft klopfen lassen und besonders den Bereich hinter dem Herzen.

Effekte:

Flüssigkeiten und Energie werden angeregt, zur Hautoberfläche zu fließen. Man fühlt sich mehr „da“ und kraftvoll. Die energetischen und psychologischen Grenzen werden gestärkt. Das hilft dem Immunsystem genau zu entscheiden, was nach innen gehen darf und was draußen bleiben muss.

Vertrauen, Klarheit und Ausstrahlung werden gesteigert. Tätscheln ist auch tröstlich.

¹² Ebenfalls aus der Reha, Lockerungsübung vor dem Qigong

¹³ Vgl. <https://kampfsporarten-abc.de/kampfkunst-uebungen/arme-schaukeln/>

¹⁴ Vgl. Henderson, 2019 S. 42 f.

Seufzen¹⁵

Tief einatmen und die ganze Luft mit einem leichten Stoß des Zwerchfells auf einmal wieder herauslassen. Dabei gleichzeitig ein Geräusch machen wie „AH“.

Effekte:

Aktiviert den Atem. Körperflüssigkeiten (Blut, Lymphe, Cerebrospinalflüssigkeit) können sich leichter bewegen. Wir werden vitaler, reaktionsbereiter, kraftvoller und genauer in unserer Wahrnehmung. Der ausgeglichene Flüssigkeitsdruck hält uns aufrecht und gibt uns das Gefühl von Selbstvertrauen. Wirkt auch entlastend.

HA-Übung¹⁶

Aufrecht stehen, Füße parallel. Tief einatmen und die Luft anhalten. Dann sämtliche Körperteile anspannen, wie beim PMR, aber alle gleichzeitig. Fäuste machen, Oberarme anspannen, Schultern zusammenziehen, Bauch-, Po-, Beinmuskulatur anspannen, Gesichtsmuskulatur anspannen. Einige Sekunden so halten. Dann mit einem lauten „HA“ in die Grätsche springen und dabei die Arme fest zur Seite stoßen.

Effekte:

Wirkt aktivierend, befreiend und entlastend.

Imaginationsübungen

Abstandhalter¹⁷

Abstandhalter sind nützlich, wenn du (in der Beratung) die Nähe-Distanz-Regulation nicht so gestalten kannst, wie du es gerade brauchen würdest. Manchmal bleibt nicht viel Zeit zum Überlegen. Du kannst dich nicht zurückziehen, weil die Situation – weshalb auch immer – nicht unterbrochen werden darf. Für solche Situationen kannst du Abstandshalter nutzen.

Stell dir alles vor, was du am liebsten zwischen dich und dein Gegenüber bringen würdest. Das kann eine Schutzhülle sein, eine Rüstung, eine Mauer, eine Wand aus Panzerglas. Auch ein Fluss oder eine Regenwand als reinigendes Element zwischen dir und dem was dir gerade zu viel ist, kann helfen.

¹⁵ Vgl. Henderson 2019, S. 40 f.

¹⁶ Aus der Weiterbildung zur Entspannungspädagogin beim IEK Berlin

¹⁷ Vgl. Hantke/Görges 2019, S. 126 f.

Oder male eine Schraffur über das Gesicht, dass dich gerade aus deinem Gleichgewicht bringt. So wie das in Filmen genutzt wird, um Personen unkenntlich zu machen.

Du kannst auch versuchen, die Stimme der anderen in deinen Ohren so lange zu verfremden, bis du dich wieder sicher fühlst.

Teste für dich aus, was dir in welchen Situationen hilft. Übertreibe nicht, wo es nicht nötig ist, denn auch dein Verhalten wird sich verändern. Und ein Lachen oder distanzierteres Starren ist sicher nicht angebracht. Gönn dir aber die Vorstellungen, die dir die Situation erleichtern. Manchmal reichen schon ein paar gelbe Schmetterlinge im Raum!

Gefühle gut versorgen¹⁸

Wir versuchen oft, unsere unerwünschten Gefühle zu unterdrücken und loszuwerden. Dabei merken wir immer wieder, dass das Gefühl nicht einfach so verschwindet, sondern oft noch intensiver wird. „Gefühle gut versorgen“ ist eine andere Art, mit als unangenehm empfundenen Gefühlen umzugehen.

Dem unerwünschten Gefühl eine Gestalt geben, zum Beispiel ein Tier oder eine Fantasiefigur. Wie sieht die Figur aus? Wie heißt sie?

Dann sich so bildhaft wie möglich, das eigene Wunschhaus vorstellen. Mit Keller, Dachboden, vielleicht einem Schuppen oder Gartenhaus etc. Wo steht es? Wie groß ist es, wie viele und welche Zimmer? Aus welchem Material ist es? Welche Farbe hat es? Wie ist es eingerichtet? Usw.

Der Gestalt dort einen guten Platz geben, vielleicht einen Raum oder eine Ecke in einem Raum, und den Platz so einrichten, dass diese sich dort wohl fühlt. Was braucht die Gestalt? Möbel, Decken, Kissen, Essen, Trinken, TV, Handy, einen Spielpartner, ein Kuscheltier? Was braucht sie, um sich zu beschäftigen?

Frag die Figur, ob sie zufrieden ist, oder noch etwas braucht? Verhandle über die Häufigkeit des Kontaktes und wie dieser aussehen soll. Wie oft? Wann? Direkter Kontakt oder reicht vielleicht ein Anruf?

Den Platz wieder verlassen. Wenn das Gefühl im Alltag wieder stören sollte, die Gestalt fragen, was ihr noch fehlt und neu verhandeln. Immer gut dafür sorgen, dass sich die Gestalt an dem

¹⁸ Vgl. Hantke/Görges, institut berlin, www.institut-berlin.de CC BY-SA 4.0

Ort wohl fühlt. Das bedeutet nicht, dass sie alles bekommen muss, was sie will. Deshalb eben verhandeln und auch Kompromisse finden. Dann die Gestalt an ihren Platz zurückschicken.

Ziel:

Externalisierung des Gefühls als Gestalt schafft Distanzierung. Dem Gefühl – in Form der gewählten Gestalt - wird ein guter Platz gegeben, es wird gut versorgt, damit es nicht mehr so häufig „zu Besuch“ kommt.

Ein fürsorglicher Planet¹⁹

Manchmal gehen dir all die Erzählungen und Schicksale nicht aus dem Kopf, all die Ungerechtigkeit, die Gewalt, von der du erfährst, alle Unzulänglichkeit, mit der du konfrontiert wirst.

Du hast die Bilder der Erwachsenen, Jugendlichen und Kinder vor Augen, der Kranken und Trauernden, der Wütenden und Hilflosen. Du gehst zwar nach Hause, aber du kommst nicht wirklich an. Weil du innerlich noch in den Erzählungen und bei den Klient*innen bist. Du nimmst die Klient*innen mit, sie sitzen im Auto neben dir, nehmen auf deinem Sofa Platz.

Stell dir einen Planeten vor, der ganz weit weg ist. Es ist ein kleiner Planet, ein bisschen größer als der des kleinen Prinzen aber schon. Und es ist ein besonderer Planet, denn er verändert sich, je nachdem wer ihn betritt. Wie? Ganz so, wie es für diesen Menschen, der gerade auf deinem Sofa sitzt, passt.

Der eine wäre vielleicht gerne in einem Garten, in seinem Stadtteil, auf einer schönen Insel oder einfach nur mit seinen Lieben zusammen. Du kannst deiner Fantasie freien Lauf lassen, aber du kannst auch sicher sein, dass der Planet sich je nachdem ausgestaltet, was gebraucht wird. Ganz ohne dein Zutun. Essen und Trinken, Platz zum Ruhen und Schlafen, Blumen und Bäche, Musik oder Meeresrauschen kann es dort geben. Es wird immer genau das dort sein, was dein Schützling braucht, der Mensch, den du da gerade innerlich mit nach Hause genommen hast.

Wenn du dir nun auch noch klar gemacht hast, in welchem Sternensystem dein Planet kreist und wie du am liebsten dorthin gelangen möchtest (gebeamt, mit Shuttle oder mit einer Raumsonde...?) dann setz dich gemeinsam mit dem Menschen, der dir (noch) nicht aus dem Kopf gehen will, in dein Transportmittel und flieg mit ihm zu dem Gestirn.

Sei gespannt, was du dort vorfinden wirst - schon der Eingang sieht immer ein wenig anders aus, je nachdem, wer hindurch gehen wird. Denn du gehst nicht mit hinein, es ist der

¹⁹ Vgl. Hantke/Görges, institut berlin, www.institut-berlin.de CC BY-SA 3.0

Traumort dieser anderen Person. Alles ist gut dort, und es herrscht kein Mangel mehr. Es wird ihr gut gehen.

Dreh dich nun um und steig in dein Transportmittel. Flieg zurück und lande wieder sicher im Hier und Jetzt.

Aber das ist doch nicht wahr, sagst du? Das ist doch Betrug und hilft niemandem? Doch, es hilft. Wenn es dazu dient, dass du die Hoffnung nicht verlierst, dass du noch Möglichkeiten siehst, dass du dich an diesem Wochenende erholst, dann hat die Übung viel getan. Für dich und für dein Gegenüber. Probiere es aus!

Strategien fürs Homeoffice

Teamkontakte halten

Viele Menschen klagen im Home-Office über Isolation und vermissen ihre Kontakte zu Arbeitskollegen und -kolleginnen. Eine Möglichkeit auch abseits durchgetakteten Zoom-Konferenzen einen lockeren Austausch zu pflegen ist das regelmäßige und auch spontan mögliche Treffen im digitalen Raum.

Mit dem Online-Tool „WonderRooms“ zur virtuellen Begegnung kann man sich ganz spontan in verschiedenen Räumen treffen und sprechen. Das Besondere an der Plattform ist, dass man spontan Gesprächskreise miteinander bilden, sich zu anderen Anwesenden hinzugesellen und so fließender miteinander ins Plaudern kommen kann als z.B. in einem Zoom-Gruppenmeeting.

Dieser digitale Raum ist 24/7 geöffnet. Hier der Link zu dem WonderRoom für unser Team zum Austauschen, Plaudern, gemeinsam Körperübungen machen...: <https://www.wonder.me/r?id=d3da3b8a-422f-4034-ab4a-54a4b169ad92>

Beim Einloggen mache ein Foto oder lade einen Avatar hoch. Dann erlaube dem Programm auf Kamera und Mikro zuzugreifen – und schon kann es losgehen. Du bewegst dich von einem Zimmer ins andere einfach mit dem Cursor.

Zeitliche Strukturierung / Rhythmisierung

Pausen²⁰:

Wichtig ist es, auch im Home-Office nicht am Stück und ohne Pause zu arbeiten. Erwachsene können sich max. 90 Min. am Stück konzentrieren²¹. Eine kleine Unterbrechung ist besser als keine Unterbrechung! Regelmäßige Musterunterbrechungen (**1x/Std.**) erlauben dem Gehirn Regeneration, erhöhen die Konzentration und tragen dazu bei, dass wir orientiert im Hier und Jetzt bleiben. Dazu am besten die Mini-Pause machen, **bevor** man Erschöpfung oder körperliches Unwohlsein wahrnimmt!

Verschiedene Arten von Pausen kombinieren:

- **Mini-Bewegungspausen:** z.B. aufstehen, lüften, etwas trinken, recken + strecken, lächeln, Position ändern, tief atmen (z.B. Pferdeschnauben), gähnen
- Körperübung durchführen
- Etwas längere **Pause auch mal draußen** verbringen: Kleine Runde spazieren gehen oder Rad fahren, bewusst frische Luft atmen, Umgebung wahrnehmen – deutlicherer Wechsel für unser Gehirn
- Imaginationsübung durchführen – je nach Bedürfnis eher zur Entspannung, Distanzierung, Entlastung ...
- **Schlafpause:** max. 15 Min auf Sofa / Yogamatte (nicht im Bett), ggf. mit Audiomeditation als Begleitung – als neue Möglichkeit / Vorteil im Home-Office ausprobieren
- **Mittagspause: achtsam deine Mahlzeit genießen**, dir genug Zeit dafür nehmen, jeden Bissen bewusst und in Ruhe kauen, kein Handy o.ä. nebenbei

Tagesstruktur

- Struktur / Rhythmus für Termine und Aufgaben festlegen, z.B. Abstand der Beratungen - Abwechslung und Schritt für Schritt-Vorgehen fördert Konzentration
- Feste Zeitblöcke pro Lebensbereich einhalten – damit es entweder effektive Arbeitszeit ODER erholsame Pausenzeit ist
- Arbeitszeiten einhalten als wohltuende Grenze: Laptop und Handy dann wirklich ausmachen - gibt Orientierung und Verlässlichkeit

²⁰ Vgl. BÖP 2020

²¹ Vgl. Direktion für Bildung und Kultur (o.J.)

Grenzen / Übergänge gestalten

- Hilfreiche Routinen weitgehend beibehalten und bei Bedarf neue gestalten
Zum Beispiel: Morgenroutine zuhause genau gleich, dann aber Arbeitsweg simulieren durch kurzen Spaziergang – Aktivierung durch Verlassen der Wohnung, frische Luft, Bewegung (auch nach Beenden der Arbeit als „Heimweg“ sinnvoll)
- Arbeitskleidung tragen – um dem Gehirn zu signalisieren, dass jetzt gerade Arbeitszeit ist, erhöht die Konzentrationsfähigkeit²²

- Übergang von der Arbeit zum Privatleben bewusst und konsequent gestalten:

Äußerlich:

Arbeitsmaterialien wegpacken – Was könnte das Abschließen des Aktenschanks im Büro oder der Beratungsstellentür ersetzen?

Raum wechseln oder Arbeitsplatz umräumen (z.B. Tisch umstellen) – um den Arbeitsort „zu verlassen“

Rituale als symbolische Grenzmarkierungen nutzen (z.B. Kleidung wechseln, Schmuck ablegen, Musik anmachen, Kerzen anzünden ...)

Innerlich:

Stelle dir vor Abschluss der Arbeit die Fragen²³: Was möchte ich heute bei der Arbeit lassen, um mich damit erst am nächsten Arbeitstag wieder zu beschäftigen? Wie Sorge ich dafür? Zum Beispiel Imaginationsübung machen, To-do-Liste für nächsten Tag schreiben

- Übergang vom Privatleben zur Arbeit gestalten²⁴:
Was möchte ich heute „zu Hause“ lassen, um mich damit erst nach der Arbeit wieder zu beschäftigen? Wo packe ich es hin? Wie kann ich es gut versorgen, bis ich mich später darum kümmere? (Imaginationsübung!)
Zum Beispiel vor dem simulierten Arbeitsweg den Arbeitsplatz einrichten, Schild aufstellen „Willkommen in der Beratungsstelle!“ mit Foto von deiner Kollegin, das dich bei der Ankunft begrüßt – Signal: Du bist bei der Arbeit! ;)
- Bestimmte Aufgaben einem Arbeitsort zuordnen:
Dabei eigene Grenzen bewusst machen und Termine entsprechend planen: Was mache ich nur in der Beratungsstelle, was kann ich auch gut von zuhause aus machen? Beispiel: Videoberatung vom Wohnzimmer aus?

²² Vgl. Zacher 2020b

²³ Vgl. Hantke & Görge 2019, S. 138

²⁴ Vgl. Hantke & Görge 2019, S. 70

Raumgestaltung & Arbeitsmaterialien²⁵

Arbeitsplatz ressourcenorientiert betrachten

Womit bist du zufrieden? Was soll so bleiben, wie es ist? Mach eine Bestandsaufnahme und trage alle Vorteile des Hier und Jetzt an deinem Arbeitsplatz zusammen. Schau genau hin und achte auf Kleinigkeiten. Vielleicht bist du überrascht, was alles zusammenkommt. Mit dieser Bilanz im Hintergrund kannst du in den nächsten Wochen überlegen, was du an deinem Arbeitsplatz verändern möchtest. Beispiele findest du unten.²⁶

Blickfeld bewusst gestalten

Wohltuende Perspektive als Ankerpunkt zum Ausruhen für den Blick schaffen, z.B. Bild/Postkarte, Blumenstrauß.

Keine privaten Aufgaben oder mit negativen Gefühlen verknüpfte Dinge (z.B. ungestrichene Wand, Steuerordner) im Blickfeld haben vom Arbeitsplatz aus, z.B. mit Hilfe eines Paravents – falls es sich nicht verhindern lässt: Imaginationsübung „Abstandhalter“ ausprobieren.

Auswahl der Arbeitsmittel

Alle Arbeitsgegenstände und -ausstattung so auswählen, dass sie ihre Funktion auf spürbar angenehme Weise erfüllen und dazu noch ein wenig Freude machen oder einfach deinem Körper guttun, z.B. Stift, der gut in der Hand liegt, bewegliches Sitzkissen oder -ball, hübsche Lieblingstasse... Solche Anker und Reize können es uns erleichtern, den gegenwärtigen Moment liebevoll wahrzunehmen.

Warum?

„Und was hat das nun wieder mit Denker*in und Häschen zu tun? Viel! Stell dir vor, du kommst ins Büro und es empfängt dich die schöne neue Pflanze. Sie strotzt vor Kraft und lächelt dich an. Da geht dir doch das Herz auf, oder? Du stehst ohne Kopfschmerz von der Dokumentation auf. (...) Was in deinem Körper passiert, ist vorhersagbar: Die Atmung wird ruhiger, die Muskulatur entspannt die Bereiche, die für den Fluchtreflex zuständig sind; deine Stirn wird glatter, die Augen werden weich. Und da alles zusammenhängt, fühlt sich das Häschen wohler und die Denker*in hat besseren Zugriff auf all die Ressourcen, die du bei der Arbeit brauchst.“²⁷

²⁵ Vgl. Hantke & GörgeS 2019, S. 76ff

²⁶ Vgl. Hantke/GörgeS, 2012, S. 176

²⁷ Hantke & GörgeS 2019, S.79

Aromatherapie

Auch mit hundertprozentig ätherischen Ölen lassen sich bestimmte Effekte erzielen. Vor allem das Verdampfen mit der Duftlampe eignet sich dafür, Emotionen zu wecken und das Wohlbefinden zu steigern.

Man unterscheidet drei Duftnoten:

Kopfnoten sind anregend, erfrischend und von hellem und leichtem Duft. Sie verfliegen schnell. Hierzu gehören z. B. Öle aus Zitrusfrüchten.

Herznoten wirken sich stabilisierend auf die Gefühlswelt aus. Es handelt sich dabei um blumige und würzige Düfte wie Ylang-Ylang oder Geranie.

Basisnoten können zentrierend und kräftigend wirken. Sie riechen eher balsamisch oder erdig und halten sich lange. Beispiele sind Benzoe, Weihrauch oder Sandelholz.²⁸ Probiere zum Beispiel mal Lemongras. Es wirkt aktivierend, stimmungsaufhellend und fördert die Konzentration.²⁹

Eine schöne Datenbank zu – auch recht unbekanntem – ätherischen Ölen von A bis Z findest du hier: http://www.aetherische-oele.net/aetherische-oele/index.html#google_vignette

Ideen fürs Home-Office mit Kindern³⁰

Gemeinsame Rituale und Routinen

Rituale und Routinen geben den Kindern Sicherheit und bieten eine gute Basis für den Tag, und sind daher in Coronazeiten noch wichtiger. Ein Beispiel für ein schönes kleines Ritual, mit dem der Tag gutgelaunt beginnen kann, ist unten beschrieben. Diese „Morgengymnastik“ kann man schon mit Kindern im Kitaalter machen.

Tages- und Wochenpläne

Am besten mit der ganzen Familie gemeinsam erstellen. Das vergrößert die Chance, dass sich alle daran halten. Wochenpläne eignen sich nur für ältere Kinder, die schon ein Zeitgefühl entwickelt haben. Wichtig wenn Partner ebenfalls im Home-Office arbeitet und die Kinder Home Schooling haben: Nutzung der Räume, Computer, Internet festlegen.

²⁸ Vgl. <https://www.naturheilkunde.de/naturheilverfahren/aroma-therapie.html>

²⁹ Vgl. <https://www.mylife.de/tcm/aetherische-oele/>

³⁰ Vgl. BÖP 2020

Wichtig: Bei der Planung auf die Bedürfnisse aller Beteiligten achten und auch angemessene Pausen einplanen.

To-Do-Liste für den Tag schreiben (ggf. schon am Vortag bzw. solange Kind noch schläft), Aufgaben nach Dringlichkeit sortieren sowie nach dem Grad an Ungestörtheit, den man für die Erledigung benötigt.

Störungsfreie Phasen und Phasen, in denen man unterbrochen werden darf, z. B. am Nachmittag, festlegen. Dabei die Konzentrationsspanne der Kinder berücksichtigen (s.u.). Auf einem Plan die Phasen gemeinsam mit verschiedenen Symbolen kennzeichnen, als Zeichen für die Arbeitszeit. Die Symbole mit den Kindern gemeinsam gestalten.

Visualisieren mit Symbolen: Gemeinsam mit dem Kind Schilder malen oder basteln für „Ich will nicht gestört werden.“ Und „Du darfst reinkommen.“ Als Symbol/Zeichen an der Tür zum Arbeitszimmer aufhängen.

Mit Kindern Signale vereinbaren, an denen sich dein Kind orientieren kann. Zum Beispiel verschlossene Arbeitszimmertür, aufgesetzte Kopfhörer oder eine rieselnde Stunden-Sanduhr als Signal für die störungsfreie Zeit.

Aktivitäten für störungsfreie Zeiten: Für die störungsfreien Zeiten mit dem Kind Aktivitäten überlegen und auf einer Liste oder in Symbolen oder Bildern sammeln, damit das Kind sieht, womit es sich beschäftigen könnte. Auch hier die Liste, Symbole oder Bilder gemeinsam mit dem Kind gestalten.

Pausen auch mal gemeinsam anders gestalten: z.B. mit Entspannungs-, Bewegungs- oder Achtsamkeitsübung, s. Beispiele unten

Eigene Ansprüche runterschrauben

Angesichts der Ausnahmesituation nachsichtig mit sich sein: Niemand kann gleichzeitig beste Mitarbeiterin sein und gleichzeitig den Kindern die beste Betreuung, Versorgung und Beschäftigung bieten. Die optimale Lösung wäre demnach, Arbeitszeiten und Kinderbetreuungszeiten abzuwechseln, um sich beidem jeweils angemessen widmen zu können und die Nerven nicht allzu bald zu verlieren. Den Stress machen wir uns meistens selbst mit den eigenen überhöhten Ansprüchen. Diese Ansprüche beruhen beispielsweise oft auf für die Situation unpassenden Glaubenssätzen. Glaubenssätze kann man verändern, z.B. mit kognitivem Umstrukturieren.

Übungen mit Kindern

Morgengymnastik³¹

Im Stehen, bei mehreren Personen im Kreis, Folgendes laut sprechen und ausführen:

Ich stehe morgens mit dem richtigen Fuß auf (einen Fuß nach vorne setzen).

Ich öffne weit das Fenster meiner Seele (beide Hände von der Brust aus nach außen führen).

Ich verbeuge mich vor allem, was liebt (nach vorne vorbeugen).

Ich wende mein Gesicht der Sonne zu (nach oben schauen).

Ich springe ein paar Mal über meinen Schatten (hin und her hüpfen).

Ich lache mich gesund (laut lachen).

Effekte:

Gut gelaunt in den Tag starten, aktivierend.

Schokoladenmeditation³²

Eignet sich besonders gut als Nachtisch nach dem gemeinsamen Essen. Man kann die Übung auch mit einem Gummibärchen machen, das sich allmählich im Mund auflöst. Dauert dann aber länger und braucht ein besonderes Maß an Ausdauer und Konzentration.

Das Kind/die Kinder setzen sich mit dem Rücken an eine Wand gelehnt bequem hin. Zuerst wird die Übung erklärt:

„Heute gibt es einen ganz besonderen Nachtisch, ein Stückchen Schokolade. Ganz wichtig ist es, die Schokolade auf deiner Zunge liegen zu lassen, sie nicht mit den Zähnen zu zerbeißen. Die Schokolade soll in deinem Mund ganz langsam schmelzen. Ich verbinde dir gleich die Augen mit einer Augenbinde (es ist auch möglich, die Augen nur zu schließen). Du wirst dann einmal an der Schokolade riechen, die ich in der Hand halte. Wenn ich die Schokolade dann in deinen Mund gelegt habe, hörst du einfach zu, was ich sage.

Sprich dann die Anleitung ruhig, langsam und deutlich.

„Du sitzt ganz bequem an der Wand. Deine Hände liegen ganz locker neben dir oder auf deinem Schoß. Deine Augen sind geschlossen. Atme tief ein und aus. Noch einmal tief ein und aus, atme ganz ruhig weiter. Ich halte dir die Schokolade nun unter deine Nase und du wirst

³¹ Vgl. Greine, 2008, S. 153

³² Vgl. Greine 2008, S.

nur einmal riechen. Nun stelle dir vor, wie die Schokolade gleich in deinem Mund liegen wird. Spürst du schon den Geschmack, obwohl sie noch gar nicht da ist? Spürst du schon, wie sich Spucke in deinem Mund bildet, weil du an die Schokolade denkst?

Deine Zunge bekommt jetzt gleich ganz besonderen Besuch, sie bekommt ein Stückchen Schokolade. Ich lege es nun ganz sanft auf deine Zunge. Lass die Schokolade für einen kleinen Moment ganz ruhig auf deiner Zunge liegen, bewege sie nicht. Ganz langsam spürst du, wie die Schokolade zu schmelzen beginnt, dein Speichel verbindet sich mit dem Schmelz. Mmh, du genießt den Geschmack der Schokolade, deine Zunge bewegt sich nun ganz langsam, sie freut sich über den köstlichen Besuch. Der Schokoladenschmelz breitet sich in deinem ganzen Mund aus. Deine Zunge streift an deinen Zähnen vorbei und du schluckst den Schmelz hinunter. Mmh, wie köstlich dieser Geschmack. Und da ist noch mehr geschmolzene Schokolade, sie ist in deinem Mund verteilt. Deine Zunge spürt alle Schokoladenspuren auf, die sich noch an deinen Zähnen und an deinem Gaumen befinden.

Du schluckst noch einmal die letzten Reste hinunter. Deine Zunge führst du nun zum Schluss einmal über deine Lippe, vielleicht findest sich dort noch ein kleiner Schokoladenrest. Nun wird deine Zunge ganz ruhig. Sie liegt glücklich und zufrieden in deinem Mund. Und obwohl die Schokolade nun verschwunden ist, spürst du noch einmal nach, wie sie vorhin geschmeckt hat. Du erinnerst dich genau an den Kakaogeschmack, an den Schmelz, der sich in deinem Mund breit machte und wie du ganz langsam immer wieder ein bisschen von der weichen Schokoladenmasse hinuntergeschluckt hast. Mmh, es war köstlich, ein himmlischer Genuss.

Das war ein ganz besonderer Besuch, hoffentlich kommt er bald wieder. Atme noch einmal tief ein und aus und nimm dann langsam eine Augenbinde wieder ab und öffne deine Augen.“

Effekte:

Achtsamkeitsübungen steigern den Hier-und-Jetzt-Bezug. Bringt mehr Bewusstheit in den Alltag. Genießen wird ermöglicht, wenn mit allen Sinnen wahrgenommen wird. Auch für Erwachsene ist die Meditation eine Alternative zum unüberlegten übermäßigen Schokoladenverzehr. Meist reicht einem dann ein kleines Stück Schokolade.

Wirkt auch beruhigend und entspannend.

Yogaübung „Der Löwe brüllt“³³

Auf die Unterschenkel setzen. Die Hände liegen gespreizt auf dem Boden davor. Ganz tief einatmen und dabei den Kopf in den Nacken legen. Beim Ausatmen so laut wie ein Löwe brüllen und den Kopf in Richtung Boden senken. Etwa dreimal wiederholen.

Effekte:

Vertreibt Wut und Ärger.

Laut sein erlauben³⁴

Kinder müssen auch laut sein dürfen. Wer schreit am lautesten? Fenster öffnen und alle schreien nach und nach so laut sie können. Eignet sich für Kinder, die gerade besonders laut sind.

Effekte:

Beruhigend, danach kann das Kind auch wieder leiser sein.

Flüsterrunde³⁵

Für zehn Minuten unterhalten sich alle nur in der Flüstersprache.

Effekte:

Kinder üben auf diese Weise bewusst, konzentriert zuzuhören und leiser zu sprechen.

Bäumchen, rüttle und schüttle dich³⁶

Auflockerungsübung für zwischendurch, frei nach dem Märchen Aschenputtel von den Gebrüdern Grimm („Bäumchen, rüttle dich und schüttle dich, wirf Gold und Silber über mich“). Das Kind macht es dem Bäumchen nach. Geeignet für Schulkinder. Für Kindergarten- und Kleinkinder die Intervalle verkürzen.

Das Kind stellt sich gerade hin. Dann beginnt es ganz locker auf der Stelle zu hüpfen. Beim Hüpfen soll es gleichzeitig die Körperpartien durchschütteln: Schultern, Arme, Hände – wie der Haselbaum beim Aschenputtel. Etwa eine Minute lang.

Danach kreist das Kind ganz langsam den Kopf von links nach rechts. Wieder ca. eine Minute.

³³ Vgl. Greine 2008, S. 111

³⁴ Vgl. Greine 2008, S. 111

³⁵ Vgl. Greine 2008, S. 110

³⁶ Vgl. <https://www.zeitblueten.com/entspannungsuebungen-fuer-kinder/>

Nun eine weitere Minute hüpfen und schütteln.

Danach den Kopf in die andere Richtung kreisen.

Danach kommt die Abschlussminute, mit hüpfen, rütteln und schütteln.

Effekte:

Körperspannungen und innere Anspannungen werden gelöst. Eine Wohltat für den ganzen Körper.

Exkurs: Konzentration³⁷

Konzentration ist die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit auf etwas zu richten. Dies gelingt umso leichter, je mehr wir an störenden Umweltreizen ausschalten. Dazu gehören visuelle Ablenkungen (z.B. Spielzeug im Zimmer, andere Personen im selben Raum), akustische Ablenkungen (z.B. das Radio, im selben Zimmer spielende Geschwister) und innere Ablenkungen (z.B. unangenehme Gedanken und Gefühle, Druck und Anspannung).

Erwachsene können sich etwa 90 Minuten konzentrieren; mit zunehmendem Alter nimmt die Dauer jedoch ab. Bei Kindern ist die Konzentrationsdauer noch wesentlich kürzer. Je älter das Kind, desto länger kann es sich konzentrieren. Bei Kindern zwischen 5 und 7 Jahren sind das im Durchschnitt ca. 15 Minuten, bei 7- bis 10-jährigen ca. 20 Minuten, bei 10- bis 12-jährigen ca. 25 Minuten. Die Konzentrationsfähigkeit eines Kindes hängt aber auch eng mit seiner körperlichen und seelischen Verfassung zusammen.

Weiterführende Informationen zum Thema Konzentrationsfähigkeit bei Kindern und Übungen zur Konzentrationsförderung findest du hier: https://www.zg.ch/behoerden/direktion-fur-bildung-und-kultur/amt-fur-gemeindliche-schulen/inhalte-ags/schulpsychologischer-dienst/publikationen/downloads/mb_konzentration.pdf

³⁷ Vgl. Direktion für Bildung und Kultur (o.J.)

REFLEKTIONSBOGEN ZUM PROJEKT:

SELBSTFÜRSORGE BEI DER TRAUMASENSIBLEN BERATUNG IM HOME OFFICE

(Testphase: Juni & Juli 2021)

Wenn wir neue Gewohnheiten dazu lernen wollen, spielt Routine in der Anwendung eine zentrale Rolle: dadurch verankern sich die neuen Verhaltensweisen viel besser, so dass sie schneller und auch bei Stress tatsächlich noch abgerufen werden können. Setze die neuen Strategien also möglichst regelmäßig um, am besten täglich – und besser häufig eine kurze Übung zwischendurch als einmal in der Woche eine Stunde Meditation! ;)

Bitte gebt uns euren Reflektionsbogen bis 04. August ab, für unsere Auswertung am 11. August – vielen Dank!

Erfahrungen machen und beobachten...

Suche dir Strategien oder Übungen aus, die du in nächster Zeit gerne intensiver ausprobieren möchtest.

Welche Erfahrungen machst du dabei? Wie geht es dir damit? Welchen Effekt kannst du wahrnehmen?

Name der Übung / Strategie	Wie oft gemacht?	Für welches Ziel? (z.B. Distanzierung, Entlastung, Entspannung, Aktivierung)	Inwiefern Ziel erreicht?	Andere Effekte?
			<input type="checkbox"/> voll & ganz. <input type="checkbox"/> mittel. <input type="checkbox"/> wenig. <input type="checkbox"/> kaum. <input type="checkbox"/> gar nicht.	
			<input type="checkbox"/> voll & ganz. <input type="checkbox"/> mittel. <input type="checkbox"/> wenig. <input type="checkbox"/> kaum. <input type="checkbox"/> gar nicht	
			<input type="checkbox"/> voll & ganz. <input type="checkbox"/> mittel. <input type="checkbox"/> wenig. <input type="checkbox"/> kaum. <input type="checkbox"/> gar nicht	
			<input type="checkbox"/> voll & ganz. <input type="checkbox"/> mittel. <input type="checkbox"/> wenig. <input type="checkbox"/> kaum. <input type="checkbox"/> gar nicht	

Name der Übung / Strategie	Wie oft gemacht?	Für welches Ziel? (z.B. Distanzierung, Entlastung, Entspannung, Aktivierung)	Inwiefern Ziel erreicht?	Andere Effekte?
			<input type="checkbox"/> voll & ganz. <input type="checkbox"/> mittel. <input type="checkbox"/> wenig. <input type="checkbox"/> kaum. <input type="checkbox"/> gar nicht	
			<input type="checkbox"/> voll & ganz. <input type="checkbox"/> mittel. <input type="checkbox"/> wenig. <input type="checkbox"/> kaum. <input type="checkbox"/> gar nicht	
			<input type="checkbox"/> voll & ganz. <input type="checkbox"/> mittel. <input type="checkbox"/> wenig. <input type="checkbox"/> kaum. <input type="checkbox"/> gar nicht	
			<input type="checkbox"/> voll & ganz. <input type="checkbox"/> mittel. <input type="checkbox"/> wenig. <input type="checkbox"/> kaum. <input type="checkbox"/> gar nicht	

Was ist dir beim Anwenden / Üben aufgefallen?

Welche Übung sagt dir besonders zu und warum?

Was hast du in deinen **Arbeitsalltag im Home-Office** integriert?

Welche Übungen möchtest du auch in den **Arbeitsalltag in der Beratungsstelle** übertragen? Wie machst du das konkret?

Für welches Ziel fehlen dir noch (weitere) Selbstfürsorgestrategien?

Bitte gebt uns euren Reflektionsbogen bis 04. August ab, für unsere Auswertung am 11. August – vielen Dank!

Quellen:

Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP) (2020): Home-Office - Während der Corona-Pandemie von zu Hause aus arbeiten. Psychologische Empfehlungen für das Arbeiten in den eigenen vier Wänden. In: https://www.boep.or.at/download/5e8d924b3c15c80c2d000010/20200408_COVID-19_Infoblatt_Home-Office_waehrend_der_Corona-Pandemie.pdf (13.05.2021)

Direktion für Bildung und Kultur / Amt für gemeindliche Schulen - Schulpsychologischer Dienst des Schweizerischen Kantons Zug (o.J.): Merkblatt Konzentration. In: https://www.zg.ch/behoerden/direktion-fur-bildung-und-kultur/amt-fur-gemeindliche-schulen/inhalte-ags/schulpsychologischer-dienst/publikationen/downloads/mb_konzentration.pdf/download (14.05.2021)

Hantke, L. & Görges, H.-J. (2019): Ausgangspunkt Selbstfürsorge. Strategien und Übungen für den psychosozialen Alltag. Junfermann, Paderborn.

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

Hantke/Görges, institut berlin, www.institut-berlin.de CC BY-SA 3.0 (17.05.2021)

Hantke/Görges, institut berlin, www.institut-berlin.de CC BY-SA 4.0 (17.05.2021)

Julie Henderson (7. Auflage, 2019): Embodying Well-Being oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann. AJZ-Druck und Verlag GmbH, Bielefeld.

Greine, R. (2008): Stress war gestern! Mehr Gelassenheit im Kita-Alltag. Cornelson Verlag Scriptor GmbH & Co. KG, Berlin – Düsseldorf – Mannheim.

Zacher, H. (2020a): Produktiv und zufrieden im Homeoffice. Artikel in: Forschung und Lehre. In: <https://www.forschung-und-lehre.de/management/produktiv-und-zufrieden-im-homeoffice-2739/> (13.05.2021)

Zacher, H. (2020b): Arbeitspsychologie zu Homeoffice: "Nicht im Schlafanzug mit dem Laptop auf dem Sofa sitzen". In: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/interview-zu-homeoffice-1738926> (13.05.2021)

Web-Quellen ohne Autor*in-Angabe:

http://www.aetherische-oele.net/aetherische-oele/index.html#google_vignette (17.05.2021)

<http://www.lachyoga-sonne.de/wp-content/uploads/2016/08/Lachyoga-Info-Brosch%C3%BCre-der-LYIU.pdf> (18.05.2021)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Lachyoga> (17.05.2021)

<https://kampfportarten-abc.de/kampfkunst-uebungen/arme-schaukeln/> (17.05.2021)

<https://www.mylife.de/tcm/aetherische-oele/> (17.05.2021)

<https://www.zeitbluten.com/entspannungsuebungen-fuer-kinder/> (17.05.2021)

Nützliche Links und weitere Tipps:

A. Thürnau, S. Ebersberger & M. Bohne (2020): Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten. DIY Kartenset – für Angehörige sozialer Berufe.

Kartenset, mit dem jeweils ein Satz zum Problemerkennen und ein Lösungssatz kombiniert und als Autosuggestion im Sinne eines zuversichtlichen „Trotz all dem“ in der Pandemiesituation genutzt werden kann – besonders wirksam im Anschluss an eine Entspannungsübung!

Download unter: <https://www.innen-leben.org/innen-leben-soz/>

App „Body2Brain“ mit kurzen Körperübungen aus den kleinen Schaf-Büchern von C. Croos-Müller – kostenlos zum Download in App-Store/Play-Store...

O. Lutz & D. Kasper; Basel im Februar 2017

Kostenfreier Download einer Zusammenstellung von Übungen zur Selbststabilisierung für Begleitpersonen: Die Ideen wurden von Teilnehmer/innen an verschiedenen Fachberatungen, Kursen sowie von Aus- und Weiterbildungen rund um das Thema „Herausfordernde, belastende, fremd- und selbstverletzende Verhaltensweisen“ zusammengetragen und von Olivia Lutz resp. Daniel Kasper ergänzt.

Download unter: <https://docplayer.org/142117493-Moeglichkeiten-der-selbststabilisierung.html>



Selbstfürsorge bei der traumasensiblen Beratung im Homeoffice

AUSWERTUNG DER REFLEKTIONSBOGEN

Auswertung der Übungen und Strategien

Was?	Wie viele?	Zielerreichung?	Auffälligkeiten
Körperübung/ Bewegung allgemein	Alle 10 verschiedene Übungen	1 x kaum, 1 x wenig, überwiegend voll und ganz	Lockern der Muskulatur Nackenentspannung (Schlürfatmung) Atemregulation (Pferdeschnauben) Mehr Übungen in Beratung Bessere Stimmung
Achtsamkeitsübung/ Meditation	4	Von mittel bis voll und ganz	Essen und Trinken Motivation Atemregulation (Imaginationsübung)
Imaginationsübung	5	Von wenig (1x) bis voll und ganz	Mehr Übungen in Beratung

Auswertung der Übungen und Strategien

Was?	Wie viele?	Zielerreichung?	Auffälligkeiten
Arbeitsplatzgestaltung/Arbeitsmittel	5	überwiegend voll + ganz	Gelassenheit Klarheit Freude Dankbarkeit
Tagesstruktur/Rhythmisierung	5	mittel bis voll + ganz	Pausen einhalten fällt schwer, Abgrenzung Privat-Arbeit klappt sehr gut
Teamkontakte	4	Voll + ganz (außer bei Spontanbesuch im Wonderroom)	Gefühl von Verbundenheit Energieschub Lachen

Darüber möchten wir uns gerne austauschen

Welche Beobachtungen gab es zum Thema Selbstfürsorge über einzelne Übungen hinaus?

Beispiele aus den Reflektionsbögen:

- Körper erinnert sich eher an die Pausen als der Geist
- Selbstfürsorge als Thema im Team ansprechen
- Übungsparadox: gute Effekte vs. das Tun vergessen (sich selbst vergessen?)
- Auswirkungen auf das Beratungssetting
- Große Bedeutung von Erholung in der Freizeit
- Den Arbeitsalltag achtsam zu strukturieren unterstützt die Selbstfürsorge

Darüber möchten wir uns gerne austauschen

Für diese Ziele fehlten Kolleginnen noch Strategien:

- Wie gehe ich mit Widerständen um?
- Wie gehe ich mit dem inneren Kritiker um?

- Wie können wir den WonderRoom öfter/besser nutzen?
- Wie kann man Imaginationsübungen leichter umsetzen (auch im Büro)?
- Welche Bewegungsübungen gibt es zur Rücken- und Nackenentlastung?
- Wie kann ich Schlafrythmusstörung bei Arbeitszeitwechsel vermeiden?
- Wie kann ich mich daran erinnern, Pausen zu machen (vor allem, wenn die Außenstruktur fehlt)?

Darüber möchten wir uns gerne austauschen

Was wünschst du dir in puncto Selbstfürsorge für die Zukunft?

- Was willst du für dich alleine noch umsetzen?
- Was möchtest du im Team umsetzen?
- Welche Wünsche hast du an Vorstand und Leitung (räumliche und strukturelle Rahmenbedingungen)?