

# Projektarbeit

---

für die Weiterbildung „Ressourcenorientierte  
Traumapädagogik/traumazentrierte Fachberatung“  
des institut berlin

**Franziska Worm**  
**August 2022**

## Hintergrund zur Projektarbeit

Ich bin selbst ziemlich überrascht über das Ergebnis meiner Projektarbeit. Ich arbeite als Sozialarbeiterin in einem Wohnheim für geflüchtete Familien, welches mit 700 Plätzen das größte in Berlin (und größer als das Dorf aus dem ich komme) ist. Seit letztem Sommer organisiere ich eine Frauengruppe um Informationen weiterzugeben und Austausch zu verschiedenen Themen zu ermöglichen. Eigentlich hatte ich fest vor, auszuprobieren wie bzw. welche Reorientierungs- und Imaginationenübungen für diesen Gruppenkontext passend sein können.

Doch dann hat sich eine ganz andere Idee gemeldet, welche in der einen oder anderen Form schon lange in meinem Kopf herum geschwirrt ist. Im Seminar hatte ich Gelegenheit über diese zu sprechen und wurde ermutigt, sodass am Ende dies dabei herausgekommen ist: Eine Broschüre dazu, wie wir mit Menschen nach Gewalterfahrungen sprechen und wie wir sie unterstützen können. Im ersten Teil finden sich Infos zu Trauma und Traumaverarbeitung auf Grundlage des Denker\*in-Häschen-Modells, welche im zweiten Teil auf eine Gesprächssituation übertragen werden, in welcher eine betroffene Person der Leser\*in von erlebter Gewalt erzählt. Es soll quasi ein kleiner Guide für Freund\*innen, Unterstützer\*innen, Angehörige sein – eigentlich für alle, denn die Wahrscheinlichkeit, dass man selbst ein solches Gespräch führen wird ist statistisch gesehen leider sehr hoch.

Häufig ist dies für beide Seiten ein sehr schwieriger Moment. Für die betroffene Person, weil die Erfahrung vielleicht noch nicht verarbeitet und weiterhin schmerzhaft ist, weil vielleicht auch Gefühle wie Scham und Schuld eine Rolle spielen. Für die Gesprächspartner\*innen, weil sie sich auf ein solches Gespräch nicht vorbereitet und davon überfordert fühlen, nicht wissen, was gesagt und getan werden kann (und dann häufig gar nichts oder aber sehr, sehr viel sagen und tun) und weil vielleicht auch eigene intensive Emotionen vorhanden sind. Der Grundgedanke und die Motivation hinter der Broschüre sind, dass die Situation ganz anders verlaufen kann, wenn Menschen mit entsprechendem Wissen ausgestattet sind. Dann treffen handlungsfähige und traumasensible Gesprächspartner\*innen, die mit sich selbst und der Herausforderung gut umgehen können auf Betroffene, welche Verständnis und Unterstützung erfahren. Dafür braucht es selbstverständlich mehr als eine Broschüre, aber es zählt ja jeder kleine Schritt.

Ich habe mich über die ersten Rückmeldungen zur Broschüre gefreut und insbesondere darüber, dass einige Teilnehmer\*innen der Weiterbildung sich gut vorstellen konnten, diese für ihre Arbeit zu nutzen. Ich selbst hatte zwischendurch das Gefühl, dass sie für meinen eigenen Arbeitsalltag nicht besonders passend oder nützlich sei bzw. dass dafür noch einige Voraussetzungen geschaffen werden müssten (Übersetzungen, Zeit und Orte um die Themen zu besprechen/besprechbar zu machen etc.). Nun habe ich seit ein paar Wochen die Position der Frauenbeauftragten übernommen und habe jetzt doch das Gefühl, dass sich alles ganz gut zusammenfügt. Ich werde u.a. in meinem Team kleine Inputs zu Gewalt, Trauma(-verarbeitung) etc. geben und hier kann sicherlich auch die Broschüre direkt zum Einsatz kommen. Darüber hinaus bin ich sehr froh, durch die Weiterbildung und den Fokus durch die Projektarbeit selbst die Themen recht klar für mich zu haben. So hoffe ich, dass ich das Gewaltschutzkonzept unseres Wohnheims unter traumasensiblen Gesichtspunkten neu betrachten und überarbeiten kann und für Bewohner\*innen sowie Kolleg\*innen eine gute Ansprechperson bei Gewaltvorfällen sein werde.

Da die Broschüre deutlich umfangreicher geworden ist als eigentlich beabsichtigt (so ganz kurz und knapp lässt sich das Modell doch nicht erklären), belasse ich es an dieser Stelle bei diesen überschaubaren Ausführungen. Hoffentlich viel Spaß beim Lesen!

# “Du entscheidest.”

---

**Grundlagenwissen** über  
traumatische Erfahrungen **& Handlungstipps**  
zur Unterstützung von Menschen nach Gewalterlebnissen



**Vielleicht** warst Du schon einmal in dieser Situation: In einem Gespräch wird Dir anvertraut, dass Deinem Gegenüber Gewalt angetan wurde. Gewalt hat viele Formen – sie alle haben gemeinsam, dass jemand eine Machtposition missbraucht und sich über die Würde eines anderen Menschen hinwegsetzt. Die physische oder psychische Unversehrtheit wird bedroht oder verletzt.

Oft fällt es Menschen schwer von einem Gewalterlebnis zu erzählen. Das kann daran liegen, dass die Erfahrung noch unverarbeitet ist (→ Häschen-Denker\*in-Modell ab S.4). Wir sind aber auch nicht gewohnt offen über erlebte Gewalt zu sprechen. Insbesondere Formen wie sexualisierte Gewalt sind in unserer Gesellschaft noch immer tabuisiert. Für die Betroffenen machen es Gefühle wie Scham oder die Angst davor, dass man nicht ernst genommen oder einem nicht geglaubt wird, noch schwieriger sich jemanden anzuvertrauen.

**Es** ist auch schwer als Gesprächspartner\*in darauf zu reagieren. In diesem Moment kann man sich völlig überwältigt fühlen, vielleicht wird eine große Hilflosigkeit empfunden oder man weiß gar nicht wohin mit der Wut. Hinzu kommt, dass wir wenig Wissen zu dem Thema vermittelt bekommen. Die meisten von uns lernen wenig oder nichts darüber, was Gewalt mit den Betroffenen macht, was eigentlich ein „Trauma“ ist, welche Folgen es haben und wie es verarbeitet werden kann. Diese Broschüre soll dabei helfen, dass Du Dich besser gewappnet fühlst für solch herausfordernde Gespräche. Denn: Deine Unterstützung kann einen großen Unterschied bei der Verarbeitung eines Traumas machen.

# Eine Reise durch...

---

<b>DAS DENKER*IN-HÄSCHEN-MODELL</b>	<b>4</b>
Teamwork	4
Notfallreaktion und Trauma	6
Nach dem Trauma	9
<b>WAS KÖNNEN WIR AUS DEM DENKER*IN-HÄSCHEN-MODELL LERNEN?</b>	<b>10</b>
Am wichtigsten: Die Handlungsfähigkeit stärken	11
Die Voraussetzung: Ein sicheres Hier & Jetzt	17
Dabei nicht vergessen: Selbstfürsorge	22
<b>Kurz und knapp zusammengefasst</b>	<b>26</b>
<b>Literatur zum Nach- und Noch-mehr-Lesen</b>	<b>27</b>

# Das Denker\*in-Häschen-Modell

Lydia Hankte und Hans-Joachim Görge haben ein Modell entwickelt um traumatische Erfahrungen und Traumaverarbeitung verständlich zu machen. Die Grundlage für das Modell ist die Annahme, dass wir in unserem komplexen menschlichen Gehirn zwei Teile mit ganz unterschiedlichen Aufgaben haben: Die Denker\*in und das Häschen.

## Teamwork

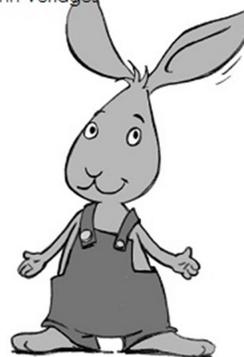
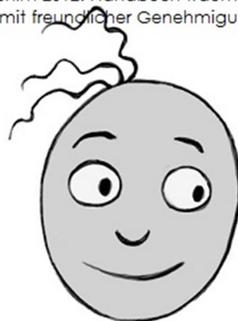
Die Denker\*in ist der Teil von uns, welcher (wie der Name schon verrät) aktiv und abstrakt denken kann. Sie ist verantwortlich für die bewusste Wahrnehmung unserer Körperempfindungen und unserer Umwelt, unsere Fähigkeit diese in Worte zu fassen, unser „Ich-Bewusstsein“. Sie kann aus der Vergangenheit für die Zukunft lernen, bei ihr sind unsere gut verarbeiteten Erfahrungen als Erinnerungen abgespeichert. Wenn wir in unser Gehirn hinein schauen, finden wir die Denker\*in in unserer Großhirnrinde, die bei uns Menschen viel ausgeprägter ist als bei allen anderen Lebewesen.

Insgesamt haben wir aber ziemlich viel gemeinsam mit anderen Säugetieren: Wir atmen, unsere Herzen schlagen, wir regulieren unsere Körpertemperatur, nehmen Reize aus unserer Umwelt auf und bewegen uns in ihr. All diese wichtigen Funktionen werden von den „alten“ Teilen unseres Gehirns aus gesteuert; dem Hirnstamm, dem Kleinhirn und dem limbischen System. Für diese Bereiche des Gehirns – unseren „Säugetieranteil“ – steht die Figur des Häschens.

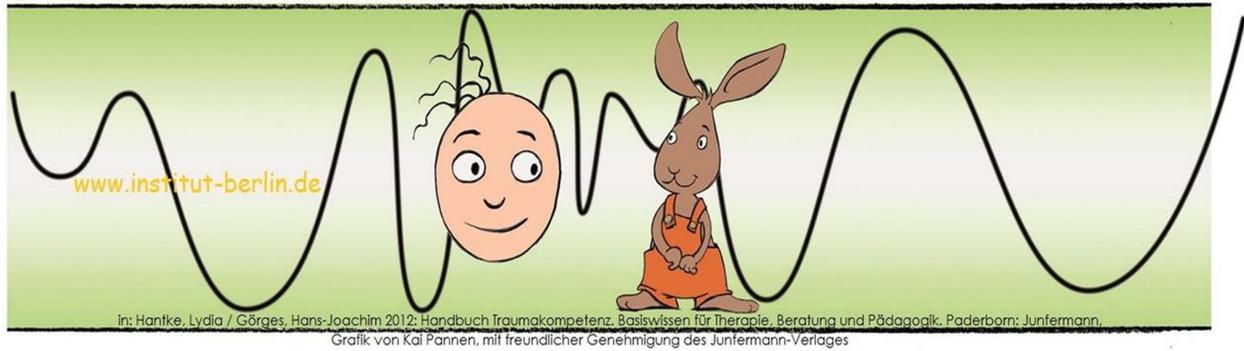
in: Hankte, Lydia / Görge, Hans-Joachim 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann, Grafik von Kai Pannen, mit freundlicher Genehmigung des Junfermann-Verlages

Wahrnehmung von

- Körper
- Raum
- Zeit
- Alter
- ...



Atem  
Muskelspannung  
Herzschlag und  
Blutdruck  
...



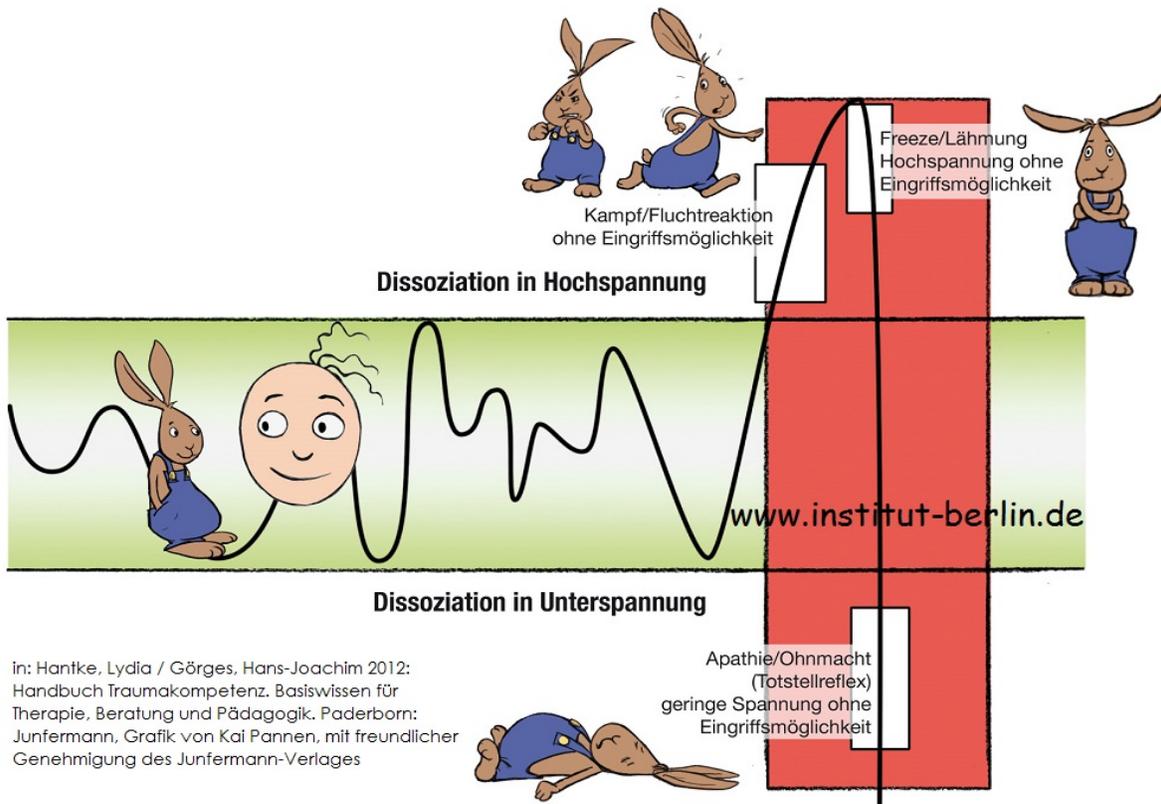
**Im** Laufe unseres Lebens lernen Häschen und Denker\*in zusammen zu arbeiten. Die Welt wird erklärbar, indem die Denker\*in die Empfindungen des Häschens einordnet und Zusammenhänge herstellt. Die Denker\*in lernt das Häschen zu beeinflussen. Anders als kleine Kinder haben wir mit zunehmendem Alter z.B. die Möglichkeit, uns in aufgeregten Situationen selbst zu beruhigen und wir entwickeln Strategien um uns in besonders müden Momenten selbst „wachzurütteln“. Wir – die Denker\*innen in uns – können aktiv Entscheidungen treffen um uns selbst – unsere Häschen – zu regulieren.

**Obwohl** wir an ein und demselben Tag ganz unterschiedliche Gemütszustände durchlaufen können – vielleicht fühlen wir uns nach dem Mittagessen furchtbar schlapp und nur eine Stunde später im Gespräch mit unserer Chef\*in bis in die Zehenspitzen angespannt – kommen wir meist gut durch den Alltag. Im Modell wird dies als „Ressourcenbereich“ bezeichnet – das Spektrum an Gefühlszuständen in dem die Zusammenarbeit zwischen Denker\*in und Häschen gelingt und wir Zugriff auf alle Bereiche unseres Gehirns haben.

## Notfallreaktion und Trauma

**Unser Häschen** hat eine weitere wichtige Aufgabe: Es überwacht die ankommenden Reize ständig nach möglichen Bedrohungen. Wird eine solche erkannt, schlägt es Alarm und leitet ein „Notfallprogramm“ ein. Um die Gefahr abzuwenden, übernimmt das Häschen die Kontrolle und bereitet unseren Körper blitzschnell auf die Möglichkeiten von Kampf, Flucht oder Erstarren vor. Alle Energie muss dafür in den Muskeln gesammelt werden, für den Moment überflüssige Funktionen des Körpers werden vorübergehend ausgesetzt.

**In** diesem Moment bleibt dem Häschen keine Zeit um sich mit der Denker\*in abzustimmen. Die Verbindung wird unterbrochen. Der Körper reagiert, ohne dass er durch bewusstes Denken gesteuert werden kann. Beim Häschen kommen weiterhin Eindrücke der Außenwelt und des eigenen Empfindens an, die Denker\*in kann diese aber nicht bewusst wahrnehmen und einordnen. Viele Menschen beschreiben das Gefühl, die Situation „wie von außen“ zu erleben. Diesen Zustand, in dem Denker\*in und Häschen getrennt sind und kein Zugriff auf die verschiedenen Bereiche des Gehirns besteht, nennt man in der Fachsprache „Dissoziation“.



In: Hantke, Lydia / Görge, Hans-Joachim 2012:  
Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für  
Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn:  
Junfermann, Grafik von Kai Pannen, mit freundlicher  
Genehmigung des Junfermann-Verlages

**Eine** Notfallreaktion ist aber nicht dasselbe wie ein Trauma. Wir alle erleben Notfallreaktionen, z.B. wenn wir an einem sonnigen Tag einen Spaziergang im Park machen und plötzlich über einen Stein stolpern. Es ist das Häschen, was uns sofort die Arme nach vorne reißen lässt um den Sturz abzufedern. In diesem Moment ist die Verbindung zur Denker\*in unterbrochen, normalerweise wird sie aber schnell wieder hergestellt.

Dann kann die Denker\*in unser Häschen beruhigen, indem sie ihm die Situation erklärt. Der Sturz kann zeitlich (schöner sonniger Tag) und räumlich (Park) eingeordnet werden, aber auch unsere Wahrnehmungen und Gefühle werden sortiert. Vielleicht sagen wir später mal: „Da hab ich einen ganz schönen Schreck bekommen. Das Knie habe ich mir auch aufgeschlagen, hat aber nur am Anfang wehgetan“. Die Notfallreaktion kann verarbeitet werden.

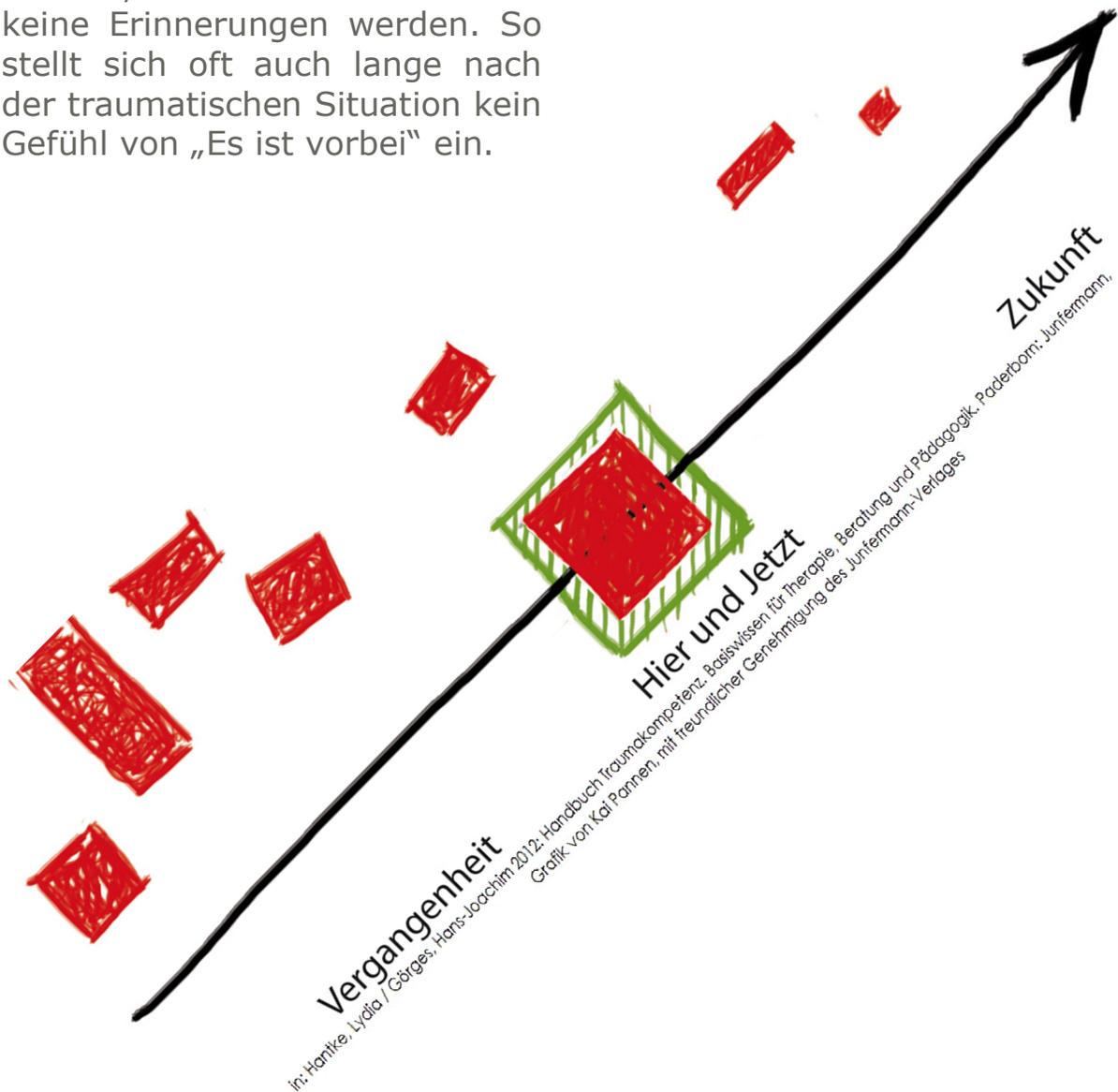
*„Ein Trauma resultiert aus einem Ereignis im Leben eines Menschen, das vom individuellen Organismus als potentiell lebensbedrohlich wahrgenommen wurde, das mit überwältigenden Gefühlen von Angst und Hilflosigkeit verbunden war und daher nicht zeitgleich verarbeitet werden konnte und für dessen Verarbeitung auch in der Folge nicht ausreichend Ressourcen vorhanden waren.“*

*(Hantke & Görges 2012, 53ff)*

**Was** ist der Unterschied zu einem Trauma? Laut Definition ist die Ursache für ein Trauma ein Ereignis, welches von der individuellen Person als lebensgefährlich wahrgenommen wird. Aufgrund dieser außergewöhnlichen Bedrohung wird in traumatischen Situationen immer eine Notfallreaktion durchlaufen. Die mit dem Moment verbundenen Wahrnehmungen und Empfindungen, die Gefühle von überwältigender Hilflosigkeit und Angst, können also aufgrund der Trennung von Häschen und Denker\*in nicht zeitgleich verarbeitet werden.

Lydia Hantke und Hans-Joachim Görges sprechen jedoch erst dann von einem Trauma, wenn auch für eine längere Zeit nach der Erfahrung keine Möglichkeit zur Verarbeitung besteht.

**Die** „Wahrnehmungsfetzen“ des Erlebten bleiben dann auch im Nachhinein „hängen“. Sie konnten nicht zeitlich eingeordnet werden, aus ihnen konnten keine Erinnerungen werden. So stellt sich oft auch lange nach der traumatischen Situation kein Gefühl von „Es ist vorbei“ ein.



## Nach dem Trauma

*„Symptome sind Reste des nicht Verarbeiteten. Es sind Gefühle oder Reaktionsweisen, die in einer anderen Situation Sinn gemacht haben (...) Nicht verarbeitetes Erleben verhindert Schlaf, tut an Körper und Seele weh, spielt Alpträume und auch tagsüber Horrorfilme ab.“*

*(Hantke & Görge o.J., o.A.)*

**Traumafolgen** können wir als die unsortierten Empfindungen aus der traumatischen Situation verstehen, die aus der Vergangenheit in die Gegenwart drängen. In scheinbar willkürlichen Momenten können sich z.B. die noch nicht eingeordnete Angst, Hilflosigkeit, Panik oder Wut ausbreiten. Das Unverarbeitete wirkt auf den Körper; im Nachhinein können Schmerzen und Übelkeit auftreten, Puls und Blutdruck verrückt spielen. Viele Betroffene berichten von einer veränderten Wahrnehmung des eigenen Körpers, z.B. können sich Körperteile wie „ausgeblendet“ anfühlen oder aber viel schmerzempfindlicher als sonst sein.

Der Alltag wird häufig von „flashbacks“ begleitet, einem „blitzartigen“ Zurückkehren der Gefühle und Empfindungen aus der traumatischen Situation.

**Das** kann passieren, wenn eine neue Wahrnehmung einer der unverarbeiteten Wahrnehmungen ähnelt, z.B. eine prägnante Farbe, ein Geruch oder ein Geräusch. Es kann aber auch ohne einen äußeren Anlass zu flashbacks kommen, manchmal können die eigenen Gedanken der Auslöser sein. In diesem Moment schlägt das Häuschen erneut Alarm, da es den Reiz mit der vergangenen Gefahr verknüpft. Um das Überleben zu sichern startet es wieder die bewährte Notfallreaktion. Ohne die Hilfe der Denker\*in kann es Situationen nicht einordnen und weiß nicht, dass im aktuellen Moment keine tatsächliche Gefahr besteht.

Je öfter das Häuschen die Notfallreaktion einleitet, desto schneller wird es das in der Zukunft wieder tun. Unser Körper und unser Gehirn stärken immer die Fähigkeiten, die wir am meisten brauchen.

**Oft** kommt der Körper in einem Modus ständiger Alarmbereitschaft. Von außen betrachtet kann es so erscheinen, als ob die betroffene Person in scheinbar willkürlichen Momenten „Aussetzer“ hat. Im Innern läuft dann wiederholt die Notfallreaktion ab und zerrt an den Kräften.

**Das** unverarbeitete Erleben drängt sich also auf verschiedenen Wegen in den Alltag der Betroffenen. Häufig begleitet es sie bis in die Nacht, verhindert Schlaf und bringt Albträume mit sich. Das stellt eine große Belastung dar - es sind aber ganz normale und sinnvolle Reaktionen auf ein traumatisches Erlebnis und bereits Teil des Verarbeitungsprozesses.

---

## **Was können wir aus dem Denker\*in-Häschen-Modell lernen?**

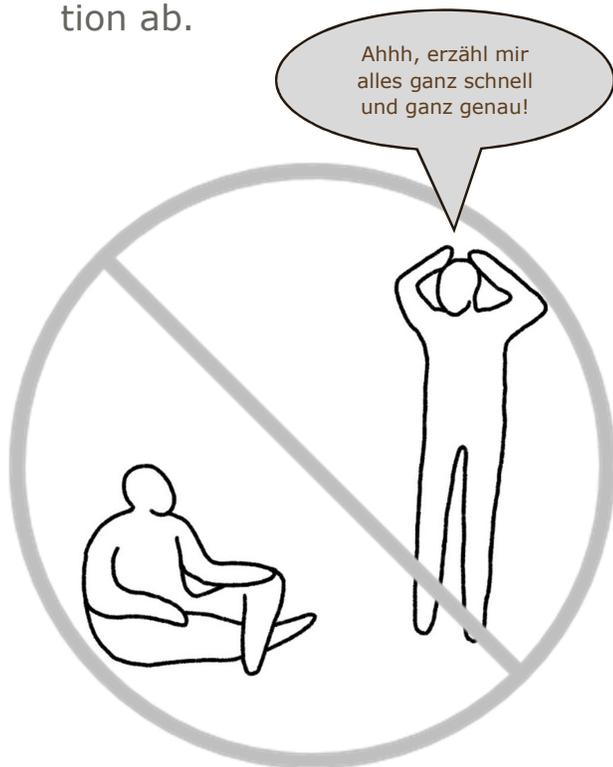
Kehren wir zu dem Gespräch zurück, in welchem Dir von einem Gewalterlebnis erzählt wird. Betrachten wir zunächst, was für eine Erfahrung Dein Gegenüber gemacht hat: Gewalt bedeutet, dass sich eine andere Person über die Grenzen und den Willen der betroffenen Person hinwegsetzt. Auch der eigene Körper lässt sich aufgrund der Trennung von Denker\*in und Häschen nicht mehr bewusst steuern, dieser läuft während der Notfallreaktion quasi auf „Autopilot“. Es gibt keine Möglichkeit aktiv Einfluss auf die Situation zu nehmen. Betroffene Menschen machen eine Erfahrung von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein - von nicht selbstbestimmt handeln können.

Wie kannst Du Deine Angehörige\*n, Freund\*in, Bekannte\*n bei der Verarbeitung des Erlebten unterstützen? Wie kannst Du im Gespräch konkret reagieren? Was lässt sich aus dem Denker\*in-Häschen-Modell auf diese reale Situation übertragen?

## Am wichtigsten: Die Handlungsfähigkeit stärken

**Um** ein Trauma bewältigen zu können ist alles hilfreich, was die Handlungsfähigkeit wieder stärkt. Die wichtigste Leitidee: Die betroffene Person entscheidet selbst, wie es weitergeht. Wer entscheidet, hat Kontrolle.

Jede Person ist Expert\*in für sich selbst und weiß am besten, was das Richtige für sie ist. Denn das ist für jede\*n etwas anderes; wie und in welchem Tempo ein Trauma verarbeitet werden kann, hängt von der ganz individuellen Lebenssituation ab.



**Die** betroffene Person entscheidet, welche Schritte zu welchem Zeitpunkt gemacht werden sollen. Das beginnt bereits, wenn sie andeutet Gewalt erlebt zu haben. Die Person sollte selbst ihr (Erzähl-)Tempo bestimmen dürfen. Durch die Dissoziation konnten die Wahrnehmungen aus der traumatischen Situation noch nicht eingeordnet werden. Sie sind noch nicht zu einer zusammenhängenden Geschichte geworden und können daher auch schwer als solche erzählt werden. Das braucht Zeit – dränge die Person nicht dazu, mehr zu erzählen als sie bereit ist.

Es kann auch passieren, dass sich die Erzählung der Person im Kreis dreht und bestimmte Dinge immer wiederholt werden. Gerade wenn das traumatische Ereignis noch nicht lange her ist, kann dieses „Herausprudeln“ helfen dieses einzuordnen. Wenn Du aber merkst, dass es für die betroffene Person oder für Dich selbst zu viel wird, unterbreche die Erzählung ruhig (→ siehe hierzu auch S. 16 und S. 21).



**Die** Person sollte selbst entscheiden, ob und wie sie getröstet werden möchte. Oft haben wir intuitiv das eigentlich sehr schöne Bedürfnis, jemanden in den Arm zu nehmen. Aber wir wissen aus dem Modell, dass das Unverarbeitete die betroffene Person durch flashbacks schnell aus dem Hier & Jetzt herausholen kann. Nach Gewalterlebnissen kann Körpernähe zu einem Auslöser dafür werden – auf der anderen Seite kann es beruhigend wirken. Auch hier ist eine gute Lösung, die Person selbst entscheiden zu lassen, was für sie angenehm und was vielleicht zu viel ist.

Die Person darf selbst entscheiden, ob und wer noch von dem Gewalterlebnis erfährt. Dies gilt allerdings nur solange die Person volljährig ist.

**Sollte** Dir ein Kind oder eine Jugendliche von Gewalterfahrungen erzählen, hole Dir bitte professionellen Rat und Unterstützung. Für Betroffene jeden Alters ist der Besuch bei einer Beratungsstelle sehr empfehlenswert.

Die Mitarbeiter\*innen können nicht nur über (rechtliche) Möglichkeiten aufklären, sondern auch stabilisierende Gespräche anbieten. Du kannst die betroffene Person über das Angebot der Beratungsstellen informieren und ihr z.B. anbieten, einen Termin auszumachen und sie ggf. dorthin zu begleiten. Auch für Dich kann es eine große Entlastung sein, wenn Du weißt, dass die Person professionell unterstützt wird. Auf den nächsten Seiten findest Du Informationen zu einigen Anlaufstellen in der Berliner Hilfelandschaft.

## Opferhilfe Berlin e.V.

*Betroffene aller Straftaten können sich an Opferhilfe Berlin e.V. wenden. Es werden sowohl stabilisierende Gespräche als auch eine umfassende Aufklärung zu rechtlichen Möglichkeiten geboten. Weitervermittlung an spezialisierte Beratungsstellen.*

 Oldenburger Straße 38  
10551 Berlin-Moabit

 030 395 28 67  
 [info@opferhilfe-berlin.de](mailto:info@opferhilfe-berlin.de)

## BIG Hotline

*Die BIG Hotline ist in Berlin die zentrale telefonische Erstberatungsstelle bei häuslicher Gewalt. Sie ist täglich – auch an Wochenenden und Feiertagen – von 8:00 bis 23:00 Uhr erreichbar. Bei Bedarf ist eine Übersetzung in 51 Sprachen möglich. Das Angebot umfasst Krisenintervention, Vermittlung in Schutzunterkünfte und Informationen über rechtliche Möglichkeiten.*

 030 611 03 00  
 [beratung@big-hotline.de](mailto:beratung@big-hotline.de)

## ReachOut Berlin

*Beratungsstelle für Opfer rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt und Bedrohung in Berlin.*

 Beusselstraße 35  
10553 Berlin-Moabit

 030 69 56 83 39  
 [info@reachoutberlin.de](mailto:info@reachoutberlin.de)

## Hilfetelefon - Gewalt gegen Frauen

*Das bundesweite Hilfetelefon bietet ein ähnliches Angebot wie die BIG Hotline und ist 24h an 365 Tagen im Jahr erreichbar.*

 030 611 03 00

## Wildwasser e.V.

Beratungsstelle für von sexuellem Missbrauch betroffene Mädchen und junge Frauen sowie Unterstützer\*innen.

📍 Petersburger Straße 31  
10249 Berlin

☎ 030 282 44 27

✉ maedchenberatung@wildwasser-berlin.de

## Tauwetter

Anlaufstelle für Männer\*, die in Kindheit oder Jugend sexualisierter Gewalt ausgesetzt waren.

📍 Gneisenaustraße 2A  
10961 Berlin

☎ 030 693 80 07

✉ mail@tauwetter.de

---

## Berliner Krisendienst

Beratung bei psychosozialen Krisen. Telefonisch oder persönlich an einem der 9 Standorte.

☎ 030 390 63 - XX



## **Gewaltschutzambulanz der Charité Berlin**

*Rechtsmedizinische Begutachtung und Dokumentation von Verletzungen (keine medizinische Versorgung, in diesem Fall bitte Ärzt\*innen oder eine Rettungsstelle aufsuchen). Die betroffene Person kann sich damit auch zu einem späteren Zeitpunkt für eine Anzeige entscheiden und die Dokumentation vor Gericht verwenden. Das Angebot ist kostenlos, kann aber nicht anonym durchgeführt werden.*

 Birkenstraße 62 (Haus N)  
10559 Berlin-Mitte

 030 450 470 270

## **Hotline – Berliner Notdienst Kinderschutz**

*Die Hotline-Kinderschutz ist ein niedrigschwelliges, telefonisches 24h Beratungs- und Unterstützungsangebot und eine erste Anlaufstelle für alle, die sich Sorgen um das Wohl von Kindern und Jugendlichen machen.*

 030 69 56 83 39

---

**Manchmal** wird auch der Weg zu einer Beratungsstelle für die betroffene Person erst einmal zu viel sein. Auch das ist ok – die Entscheidung liegt bei ihr. Du kannst Dich aber auch als Angehörige\*r beraten lassen.

Die betroffene Person entscheidet selbst, ob eine Anzeige gemacht werden soll. Gerade schwere Straftaten wie solche gegen die sexuelle Selbstbestimmung ziehen komplexe Strafverfahren nach sich. Das kann für die betroffene Person zu einer weiteren Belastung werden. Es ist ratsam, sich zunächst in einer spezialisierten Anlaufstelle beraten zu lassen.

**Auch** bei allen anderen Fragen, wie mit dem Gewalterlebnis umgegangen werden soll, gilt: Die Person entscheidet selbst. Das bedeutet auch, dass Du gar nicht den Druck hast alles „richtig“ zu machen. Du kannst Dich einfach an das halten, was sich die betroffene Person wünscht.



## Die Voraussetzung: Ein sicheres Hier & Jetzt

**Vielleicht** ist es für die betroffene Person gar nicht so leicht zu sagen, was jetzt passieren soll. Die noch präsente Hilflosigkeit, Trauer, Wut, Anspannung oder Erstarrung aus der traumatischen Situation kann es sehr schwer machen Entscheidungen zu treffen. Die Zusammenarbeit von Denker\*in und Häschen ist dafür notwendig. Die beiden können aber nur zusammenarbeiten, wenn das Häschen die aktuelle Situation nicht als gefährlich einstuft. Denn dann geht es davon aus, dass es die Kontrolle übernehmen und eine neue Notfallreaktion einleiten muss.

Als Gesprächspartner\*in kannst Du darauf hinweisen, dass das traumatische Ereignis in der Vergangenheit liegt. Um die zeitliche Einordnung der Erfahrung „nachzuholen“, kann es sehr hilfreich sein von außen zu hören: „Es ist vorbei. Du bist jetzt sicher“.

Sollte weiterhin eine reale Gefahr bestehen, hole Dir bitte umgehend Unterstützung (z.B. bei den auf den letzten Seiten genannten Beratungsstellen und im Zweifelsfall bei der Polizei).

**Versuche** im Rahmen Deiner Möglichkeiten einen sicheren Gesprächsort zu schaffen. Ihr solltet in Ruhe sprechen können, ohne Unterbrechungen befürchten zu müssen und ohne, dass andere Menschen mithören können. Vielleicht kann es auch nötig sein, eine räumliche Distanz zum Ort der traumatischen Erfahrung herzustellen.

Wir wissen aber: Das Häschen kann die Situation nicht rational bewerten. Selbst wenn die betroffene Person faktisch sicher ist, kann es sich für das Häschen weiterhin ganz anders anfühlen. Bei der Verarbeitung eines Traumas geht es auch und vor allem um innerliche Distanzierung. Das kann nur gelingen, wenn Denker\*in und Häschen im Team arbeiten, wenn die Denker\*in mit all ihren Fähigkeiten mitwirkt.

Woher wissen wir überhaupt, was die beiden gerade machen und ob sie miteinander im Kontakt stehen? Hier gibt es eine einfache Übung um dies herauszufinden:

## Das Ressourcenbarometer (nach Hantke & Görges)

Ziel: Herauszufinden, ob und wie gut Denker\*in und Häschen gerade zusammenarbeiten. Ein willkommener Nebeneffekt: Durch die Fokussierung auf die Verbindung der beiden wird diese gestärkt.

### Vorgehen

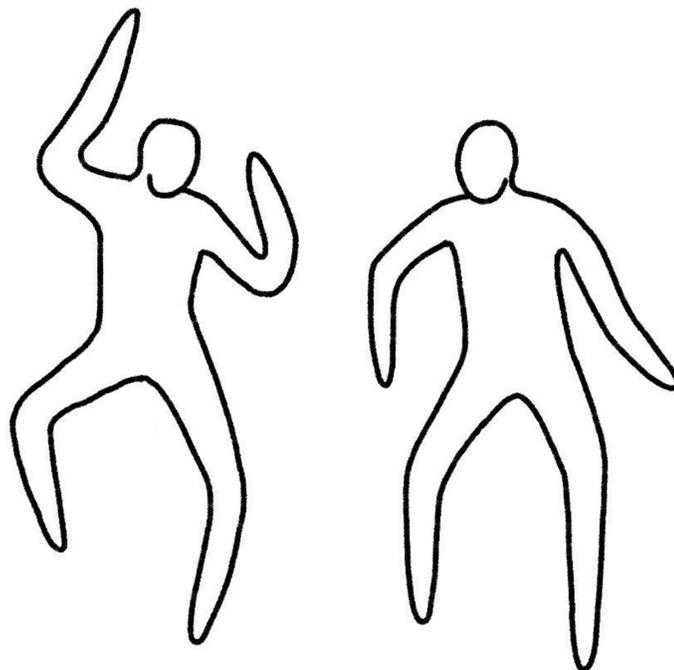
- Bringe Deinen Körper in eine angenehme Haltung. Im Stehen ist die Übung etwas leichter, Du kannst Dich aber auch für eine sitzende Position entscheiden.
- Suche Dir einen Punkt an Deinem Körper aus, welcher Kontakt zur Umgebung hat (z.B. den linken Fuß auf dem Boden, der untere Rücken an der Stuhllehne).
- Nimm Dir einen Moment und spüre, ob Du den Kontakt wahrnimmst. Was kannst Du fühlen? Wie sehr kannst Du es fühlen?
- Bewerte die Qualität Deiner Wahrnehmung auf einer Skala von 1 (wenn Du da irgendwie gar nichts spürst) bis 10 (wenn Du z.B. die Kuhle im Boden ganz genau spürst oder den Druck am Rücken ganz genau wahrnimmst).

Das bewusste Wahrnehmen des Körpers in seiner Umwelt und die abstrakte Einordnung der Wahrnehmung erfordern die Fähigkeiten von sowohl Denker\*in und Häschen. Wenn das ganz gut klappt, kannst Du davon ausgehen, dass die beiden Hier & Jetzt als Team zusammenarbeiten.

Und was fühlst Du?

**Manchmal** merken wir, dass die Zusammenarbeit gerade nicht so gut funktioniert. Vielleicht ist das Häschen schon kurz davor auf und davon zu hoppeln. Dann können schon ein paar ganz einfache Dinge helfen, oft machen wir diese unbewusst sowieso. Es ist dann sinnvoll, das Gespräch zu unterbrechen um:

- ◇ *tief ein- und auszuatmen*
- ◇ *ein Glas Wasser zu trinken*
- ◇ *sich zu bewegen: aufstehen und sich schütteln, auf- und abspringen, tanzen, den Körper abklopfen, bewusst an- und entspannen*
- ◇ *Tee oder Kaffee zu machen*
- ◇ *Geräusche zu machen*
- ◇ *einen Spaziergang an der frischen Luft zu machen*
- ◇ *das Fenster zu öffnen*
- ◇ *das zu machen, was sich gerade angenehm und richtig anfühlt!*



**Es** gibt verschiedene Übungen, welche auf eine bewusste, achtsame Wahrnehmung zielen. In Momenten der Anspannung kann es dadurch gelingen, sich selbst zu regulieren – sich selbst wieder in den Ressourcenbereich zu bringen, in welchem Denker\*in und Häschen zusammenarbeiten können. Falls sich die betroffene Person entscheidet, professionelle Unterstützung bei der Verarbeitung des Traumas in Anspruch zu nehmen, wird sie sicherlich passende Übungen erlernen. Hier folgt eine zum Ausprobieren:

---

### **5-4-3-2-1** (nach Yvonne Dolan)

Ziel: Wieder in den Moment und zur Ruhe kommen, z.B. bei großer Aufregung, Angst, nahenden flashbacks

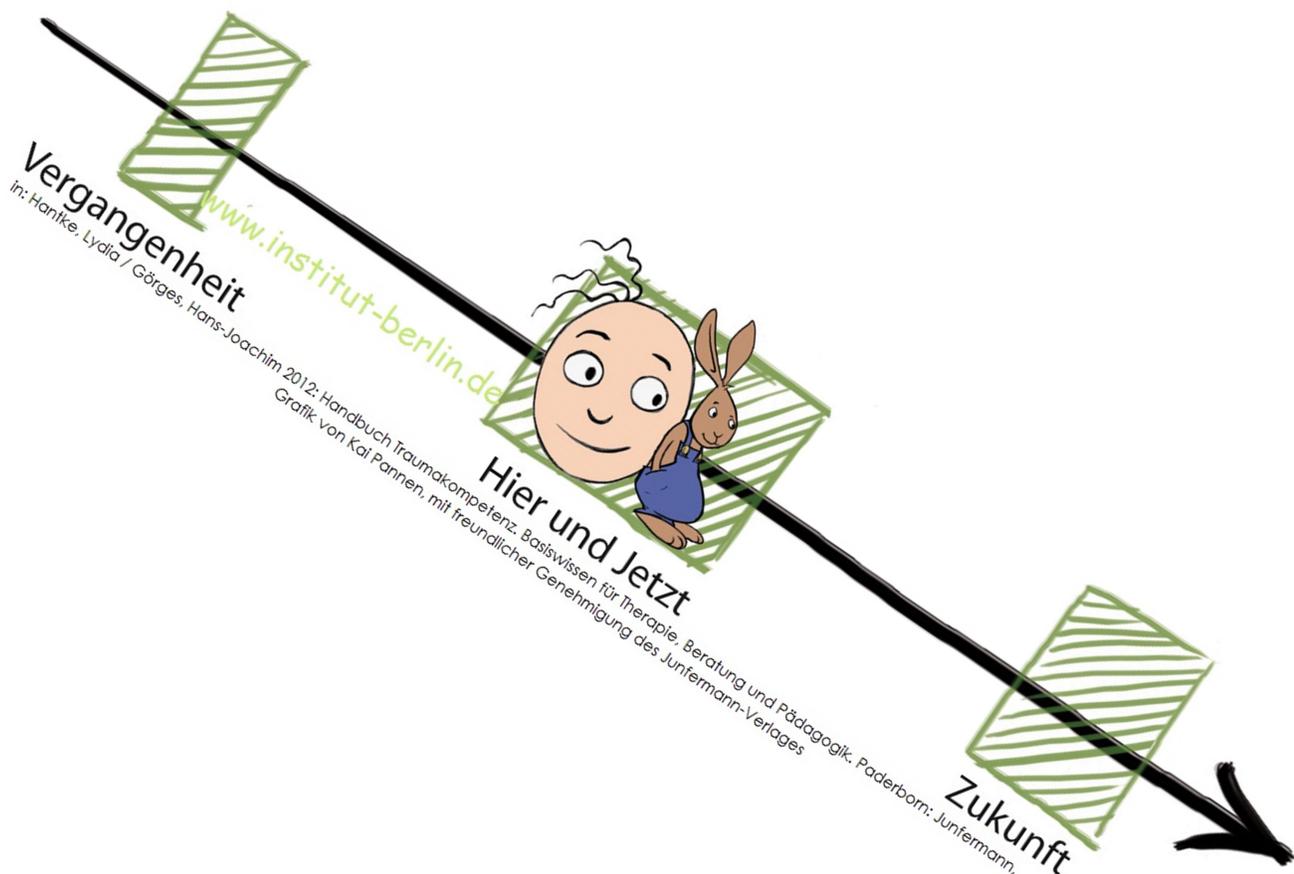
#### **Vorgehen**

- Finde eine angenehme Position (sitzend oder stehend) und lasse Deine Augen auf einem Punkt ruhen
- Benenne fünf Dinge, die Du siehst (leise sprechend oder in Deinen Gedanken). Zum Beispiel: „Ich sehe
- Benenne fünf Dinge, die Du hörst. Zum Beispiel: „Ich höre
- Benenne fünf Dinge, die du spürst (Körperempfindungen, nicht Gefühle). Zum Beispiel: „Ich spüre meine Füße auf dem Boden. Ich spüre, dass meine Füße kalt sind. Ich spüre meine Haare in meinem Gesicht. Ich spüre ...“
- Nun benenne jeweils vier Dinge, die du siehst, hörst und spürst
- Nun jeweils drei Dinge
- Nun nur noch zwei
- Nun nur noch eins
  
- Du darfst die Dinge auch mehrfach nennen, wenn Du die Übung zum Beispiel im Dunkeln machst und nicht so viel siehst...

Tipp: Für manche Menschen oder manche Moment funktioniert die Übung umgekehrt besser, also 1-2-3-4-5. Probiere es mal aus.

**Diese** kleinen Interventionen können die betroffene Person zurück in den Moment holen. Die Denker\*in steht dann wieder in Verbindung mit den anderen Gehirnbereichen. Sie kann dem Häschen vermitteln, dass hier und jetzt keine Gefahr besteht.

**Verarbeitung** braucht gefühlte Sicherheit. Mit der voranschreitenden Zeit können die Wahrnehmungen aus der traumatischen Situation nach und nach eingeordnet werden. Dabei wirken Gehirn und Körper zusammen; die Denker\*in kann das Ereignis in den Kontext setzen, der Körper verarbeitet die Empfindungen aus der traumatischen Situation. Die „hängengebliebenen Wahrnehmungsfetzen“ können in eine - in die eigene - Geschichte integriert werden.



## Dabei nicht vergessen: Selbstfürsorge

**Von** einer Gewalterfahrung zu erfahren, macht etwas mit Dir und kann sehr aufwühlend sein. Das liegt auch daran, dass wir nicht nur wahrnehmen, wie sich unser Gegenüber fühlt, sondern den Gefühlszustand der anderen Person ein Stück weit selbst übernehmen. Die Hirnforschung erklärt dies durch Spiegelneuronen, in der Sprache des Modells kann man es Häschen-zu-Häschen-Kommunikation nennen. Es ist also normal, dass auch Du zunächst vielleicht sehr aufgeregt und durcheinander bist, Dich vielleicht hilflos und verzweifelt fühlst.

Die Belastung der betroffenen Person ist manchmal schwer auszuhalten. Du kannst ihr den Verarbeitungsprozess aber nicht abnehmen und sie nicht vor schmerzhaften Traumafolgen schützen. Es ist relativ wahrscheinlich, dass die Person auch in Eurem Gespräch flashbacks erlebt. Das ist eine normale Reaktion des Häschens auf das Thema – du kannst versuchen, die Person durch die oben beschriebenen Strategien wieder ins Hier & Jetzt zu holen.

**Manchmal** wird das besser klappen, manchmal nicht so gut. Das ist ok, du kannst das nicht verhindern. Du hilfst schon, indem du einfach bist. Du bist eine soziale Ressource.

Auch Du bist auf das Teamwork Deiner Denker\*in mit Deinem Häschen angewiesen um das herausfordernde Gespräch zu verarbeiten. Einen ruhigen und sicheren Gesprächsort zu schaffen ist auch für Dich wichtig. Bestehe auf Pausen in Eurem Gespräch – meist tust Du damit Euch beiden einen Gefallen.

Probiere offen und transparent zu sein was Deine eigenen Bedürfnisse angeht – die meisten betroffenen Menschen werden Verständnis dafür haben, wenn Du sagst „Entschuldigung, das ist mir gerade zu viel“.

Versuche auch im Nachhinein gut für Dich zu sorgen. Manchmal schwirrt der Inhalt eines schweren Gesprächs noch lange im Kopf herum. Für jede\*n funktionieren andere Strategien; vielleicht hilft es Dir Deine Gedanken aufzuschreiben oder vielleicht möchtest du lieber mit jemanden darüber sprechen.

Sollte das im Freund\*innenkreis nicht möglich sein, kannst Du Dich z.B. an den Berliner Krisendienst wenden und hier anonym mit einer professionellen Mitarbeiter\*in sprechen (→ S. 14).

Im Anschluss findest Du noch eine Übung. Die kannst Du ausprobieren, wenn Du das Gefühl hast, dass sich die Gedanken ganz schwer stoppen lassen, Du aber mal eine Pause brauchst:

---

## **Das Zwischenlager** (nach Hantke & Görges)

Ziel: Dein eigenes Zwischenlager erschaffen, in welchem unerwünschte Gedanken sicher verstaut werden können.

Vorgehen in vier Etappen

### **1. Ein gut verpackter Gedanke**

- Mache zunächst einen Ressourcencheck (→ S. 17).
- Entscheide Dich für einen Gedanken, den Du für eine Weile verstauen möchtest.
- Stelle Dir vor, der Gedanke wird Dir transportfähig überreicht. Das heißt, er ist schon in einem Gegenstand verpackt, Du musst das nicht selbst machen. Was für ein Gegenstand ist es? Vielleicht ein Koffer, ein Paket, ein kleines Döschen, ein USB-Stick, ein ... ?
- Wie genau sieht der Gegenstand aus? Wie groß ist er? Welche Farbe hat er? Welches Material?
- Nun Sorge dafür, dass der Gedanke in dem Gegenstand so sicher verpackt ist, dass er gut transportiert werden kann. Braucht der Koffer vielleicht ein Schloss? Muss das Paket noch mit Klebeband und Schnüren umwickelt werden? Vielleicht kann das Döschen mit einem Sicherheitszauber belegt werden, sodass es sich nicht ausversehen von selbst öffnet? Triff Entscheidungen, die sich für Dich und Deinen Gedanken sicher und richtig anfühlen.

## 2. Ein sicherer Ort

- Entscheide Dich für einen Ort, an dem Dein Gegenstand gut verstaut werden kann. Der Ort kann wirklich existieren, muss er aber nicht – Deiner Vorstellung sind keine Grenzen gesetzt. Es könnte zum Beispiel eine abgelegene Berghöhle, ein Zauberwald, der Grund eines Sees, ein Wüstenplanet, ein ... sein?
- Überlege Dir, wo genau an diesem Ort Dein Gegenstand hinpasst. Gibt es in der Höhle vielleicht ein geeignetes Loch in der Wand? Öffnet sich im Zauberwald bei einem uralten Baum ein Astloch? Vielleicht gibt es am Grund des Sees eine durch Magie geschützte Glaskuppel, auf dem Wüstenplanet ein Geheimversteck in einer alten Ruine?
- Möchtest Du, dass der Gegenstand zusätzlich bewacht wird? Du könntest zum Beispiel einen Löwen, einen guten Geist, Deine Superheld\*in, ein Fantasiewesen, ein ... beauftragen.

## 3. Der Transport

- Du hast nun Deinen gut verpackten Gedanken und ein sicheres Zwischenlager. Wie kommst Du von dem Ort, an dem Du gerade bist, dorthin? Vielleicht gehst Du einfach zu Fuß, reitest auf einem Esel, wirst von einer Kutsche abgeholt, fliegst auf einem Teppich, beamst Du Dich an den Ort oder ...?
- Stelle Dir den Weg nun ganz genau vor. Beginn im Hier & Jetzt: Du hast den Gegenstand in der Hand. Wie fühlt er sich an? Wie hältst Du ihn am besten? Begebe Dich nun auf den Weg und lasse Dich vom Transportmittel Deiner Wahl an den Ort bringen.
- Lege den Gegenstand nun an dem dafür vorgesehenen Ort ab. Lasse Dir Zeit. Was musst Du dafür tun? Dich auf die Zehenspitzen stellen um das Astloch zu erreichen? Ein Loch bei einer der alten Säulen der Ruine auf dem Wüstenplaneten graben? Stelle Dir genau vor, wie Du Deinen Gegenstand verstaust.

#### 4. Zurück ins Hier & Jetzt

- Dein Gegenstand ist nun sicher verstaut – Du solltest aber wieder zurückkehren.
- Verlasse das Zwischenlager und mache Dich ohne den Gegenstand auf den Rückweg. Wie fühlt es sich ohne diesen an?
- Stelle Dir genau vor, wie Du den Weg andersherum bestreitest. Lasse Dich vom Transportmittel Deiner Wahl wieder abholen und gehe alle Schritte, bis Du wieder beim Ausgangspunkt angekommen bist.
- Schau Dich an dem Ort, an dem Du gerade bist, ein bisschen um. Wiederhole den Ressourcencheck.

Jetzt bist Du hier und Deine Gedanken sind im sicheren Zwischenlager! Wenn Du sie wieder holen möchtest, weißt Du ja, wo sie sind und wie Du dorthin kommst. Falls Du noch andere Gedanken verstauen möchtest, weißt Du auch, wie das geht.

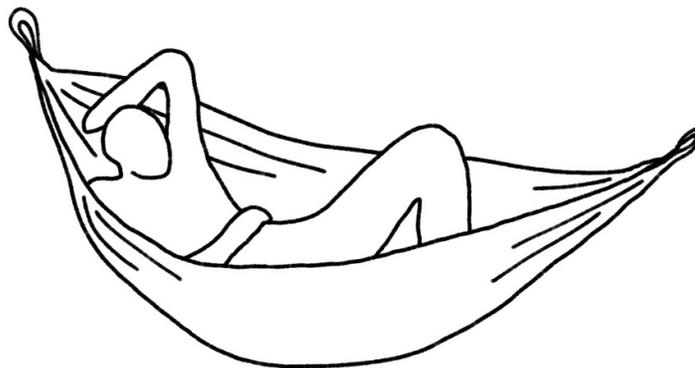
---

## Kurz und knapp zusammengefasst

*Wie kannst Du reagieren, wenn Dir Deine Gesprächspartner\*in von einer Gewalterfahrung erzählt? Wie kannst Du die Person unterstützen?*

- **Lass die Person selbst entscheiden!** Zum Beispiel
  - ◇ wie viel sie erzählen möchte
  - ◇ wie sie getröstet werden möchte
  - ◇ wer von dem Gewalterlebnis erfahren soll
  - ◇ ob eine Anzeige gemacht werden soll etc.
- **Schaffe ein sicheres Hier & Jetzt** (→ ab S. 16)
- **Hole Dir Unterstützung**, z.B. bei spezialisierten Beratungsstellen (→ S. 13 & 14)
- **Achte auf Dich selbst** und Dein eigenes Häuschen. Gibt es vielleicht eine einfache Möglichkeit es zu beruhigen? Dreimal tief durchatmen vor dem nächsten Satz?

Das Wunderbare: Wenn wir uns gut gewappnet fühlen und ruhig sind, wird das auch die Menschen um uns herum beruhigen.



## Literatur zum Nach- und Noch-mehr-Lesen

### *Die Grundlage dieser Broschüre*

Görges, Hans-Joachim; Hantke, Lydia (2012): Handbuchtraumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn. Junfermann Verlag

*Für besonders motivierte Leser\*innen, die mehr über die Entwicklung des Gehirns erfahren möchten*

Perry, Bruce; Szalavitz, Maria (2008): Der Junge, der wie ein Hund gehalten wurde. Was traumatisierte Kinder uns über Leid, Liebe und Heilung lehren können. München. Kösel Verlag

*Leicht verständliche Infos zu Trauma und Traumaverarbeitung*

Frauenhaus Trier (Hg.) (2018): Was ist los mit mir? Stress und Trauma erklärt in Leichter Sprache. Trier: Selbstverlag

Croos-Müller, Claudia (2011): Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern. Kösel Verlag



*Hier gibt es viele praktische Übungen*

Dolan, Yvonne (2009): Schritt für Schritt zur Freude zurück. Das Leben nach traumatischen Erfahrungen meistern. Karl-Auer Verlag

*Trauma-Info-Website:*  
<https://www.be-here-now.eu/de>

*Online-Materialien des instituts berlin:*  
<https://institut-berlin.de/online-info/>