



## Die besik®-Trauma-Notfallkarte vom DISA

*für den Umgang mit Traumadynamiken in Akutsituationen*

### Einführende Anmerkungen

Wir sprechen von Traumadynamiken, wenn Menschen in einem Ausnahmezustand sind, weil durch aktuelle Ereignisse ehemalige traumatisierende Erlebnisse oder Erfahrungen erinnert bzw. angetriggert werden. Das innere Erleben und auch die Reaktionen des Körpers passen dann nicht zur augenblicklichen Situation, sondern zu den früheren Ereignissen. (= „im alten Film sein“)

Der Körper, das Fühlen und auch das Handeln sind dann im Notfallmodus, ähnlich des Modus in der damaligen Notsituation.

Nun geht es zu allererst darum, den Notfallmodus zu beenden, damit das Nervensystem und der Körper wieder in einen besseren, sichereren Modus finden. Das heißt, die ursprüngliche Interaktion kann jetzt erst einmal nicht weitergeführt werden!

### besik®-Stabilisierung und Umgang mit Traumadynamiken im akuten Fall:

#### Sicherung hat Vorrang!

Das Antriggern kann durch kleinste Ereignisse geschehen. Es ist nicht völlig vermeidbar. Allerdings kann generell durch achtsames Vorgehen die Anzahl und die Intensität der Triggerreize vermindert werden.

Die Traumadynamik kann plötzlich kommen oder sich auch langsam verstärken, „einschleichen“.

In der Regel treten dabei zwei Phänomene parallel auf: Übererregung und Untererregung. Eines davon überwiegt äußerlich und bestimmt die Handlungsweise im akuten Fall.

Übererregung:	Untererregung:
Das Nervensystem stellt viel Energie zur Verfügung um ggf. Kampf- oder Fluchtreaktionen unterstützen zu können.	Das Nervensystem „schaltet ab“, um möglichst wenig von der bedrohlichen und überfordernden Situation wahrzunehmen, zu spüren.
Merkmale: <u>Zu viel</u> Reaktion auf Umweltreize heftiger Atem, Zittern, Lautsein, gerötete Haut, heftiger Körperausdruck	Merkmale: <u>Zu wenig</u> Reaktion auf Umweltreize, kaum Atmung, abwesender Blick, still, zusammengesunken

Wenn Sie diese Anzeichen bei einem Menschen bemerken, gilt:

**RUHE BEWAHREN.**

Auch wenn der Zustand der Person Sie erst einmal überrascht oder erschreckt:

**Sorgen Sie zuerst dafür, dass Sie selbst (wieder) zur Ruhe und ins Gleichgewicht kommen.**

Zuerst, vor allem im Falle von Übererregung, sorgen Sie für Ihre eigene äußere Sicherheit. Holen Sie sich dafür gegebenenfalls Beistand.

Dann sammeln Sie sich und sorgen Sie für mehr eigene innere Ruhe.

Die Richtung Ihrer Arbeit mit der Person ist immer hin zu mehr Ruhe und mehr Wachheit.

### **1. be: In Beziehung gehen**

Gehen Sie in Beziehung zu der Person. Nicht schnell und plötzlich, aber klar.

Beachten Sie dabei die Reaktionen auf Nähe und Distanz: Gehen Sie soweit heran, dass Sie wahrgenommen werden, aber erhöhen Sie auch die Distanz, wenn Abwehr kommt. Begleiten Sie Ihre Handlungen durch Sprechen.

- Was tut der Person gut?
- Was hilft ihr?
- Was bringt sie in einen besseren Zustand?

Ein wichtiger Satz (auch innerlich) ist z.B.: „Ich bin da.“ – nicht mehr und nicht weniger.

Dieser Satz signalisiert auch: „Du bist nicht allein mit deinem Leid, deiner Erregung.“

### **2. si: Sicherheit geben**

Reduzieren Sie die äußeren Reize. Das Nervensystem der Person hat schon genug zu verarbeiten.

Es braucht Gelegenheit, „wieder zu sich zu kommen“.

Suchen Sie ggf. zusammen einen sicheren, ruhigen Ort auf oder sorgen Sie für sichere, ruhige Umgebung.

Signalisieren Sie, dass Sie bei der Person bleiben werden, bis es ihr besser geht.

Falls hilfreich, schirmen Sie einen „sicheren Bereich“ ab, mit einer Decke, einem Seil, einem Tuch.

Klären Sie, ob Sie mit in diesen sicheren Bereich hinein sollen oder ob die Person dort allein sein möchte – bleiben Sie aber in jedem Fall da – egal ob innerhalb oder außerhalb des sicheren Bereiches.

Sprechen Sie mit der Person.

*bei Übererregung:* sehr wenige Worte, kurze klare Ansagen, ruhige und kräftige Stimme

*bei Untererregung:* wenige, zuversichtliche, Worte, bleiben Sie präsent im Kontakt, ruhige und weiche Stimme

### **3. k: Körpererleben**

Bei aktivierter Traumadynamik verändert sich das Erleben des eigenen Körpers. Einerseits werden heftige körperliche Phänomene erlebt (Zittern, inneres Beben, Schwitzen ...) oder der Körper oder Körperteile werden dumpf oder gar nicht wahrgenommen.

Als hilfreich wird erlebt, wenn der Kontakt zum eigenen Körper im Hier-und-Jetzt gestärkt wird: Wenn Bewegungen kommentiert werden, können Sie bewusst werden.

Bitte dabei nur die Bewegung kommentieren und nicht die Person als Handelnde beschreiben, da inneres Erleben und realer Körper oft als voneinander getrennt erlebt werden.

**Beispiel:** lieber: „Jetzt senkt sich dein Kopf“ „Jetzt schauen deine Augen zum Fenster“  
statt: „Jetzt senkst du den Kopf“ „Jetzt schaust du zum Fenster“

Sie können die Person auch einladen, sich die Umgebung bewusst zu machen, indem Sie zum Umschauen einladen und die Orientierung im Raum anleiten.

**Beispiel:** „Ja, da steht ein Schrank.“

<b>Bei Übererregung:</b>	<b>Bei Untererregung:</b>
Stoppen Sie destruktives Ausagieren.	Regen Sie tieferes Atmen an. Dies kann auch geschehen, indem Sie selbst einige Male etwas tiefer und leicht hörbar atmen.
Regen Sie ruhiges langsames Atmen an.	
Erlauben Sie ausdrücklich Bewegungen, die die Spannung abfließen lassen. Zittern, stampfen – alles ist erlaubt und muss nicht peinlich sein, soweit es guttut und sich nicht gegen Gegenstände oder Menschen richtet.	Hilfreich ist oft, wenn der Körper selbstbestimmt gespürt wird: Geben Sie etwas in die Hand, laden Sie ein, die Füße zu bewegen oder gegen einen Gegenstand zu drücken.
Nehmen Sie wahr, was der Beruhigung des Körpers hilft und regen Sie mehr davon an.	Oder bieten Sie etwas zu trinken an, möglichst kühles Wasser.

#### **4. Beenden**

Wenn die Person sich im Hier-und-Jetzt wieder klar orientieren kann, lassen Sie die Begleitung ausklingen und kehren Sie beide in den Alltag zurück. **ACHTUNG:** Keine Fragen, Auswertungen oder andere Bezugnahme auf das Ereignis in der ersten Zeit. Eine sofortige und damit verfrühte Auswertung birgt die Gefahr, dass die Dynamik erneut in Gang kommt. Achten Sie auch darauf, dass die Person jetzt nicht von anderen Menschen mit Fragen oder Bemerkungen konfrontiert wird.

#### **5. Nachbesprechung**

Eine Nachbesprechung kann einige Stunden später oder in den nächsten Tagen erfolgen.

Hier sollte Folgendes eine Rolle spielen:

Dieses Ereignis (akute Traumadynamik) hat unsere Beziehung nicht negativ beeinflusst.

Ist erkennbar, was Auslöser (Trigger) waren? Können Sie in Zukunft reduziert werden?

Wie kann der Beginn der Dynamik früher erkannt und wie kann eventuell früher gegengesteuert werden?

Welche Interventionen in der Situation wurden als hilfreich erlebt? – Wichtig für die Helfer für Folgesituationen, wichtig zur Selbsterkenntnis für die Betroffenen.

Kann es eine längerfristige Erleichterung geben (durch Traumatherapie o.ä.)?

#### **Wichtiger Faktor ZEIT:**

Die Herausbegleitung aus einer akuten Traumadynamik kann wenige Minuten, bis zu einer oder zwei Stunden dauern. Planen Sie dies ein, wenn Sie sich darauf einlassen.

Dieser Termin, die Sicherung eines Menschen, hat jetzt Vorrang. Geben Sie ihm die gleiche Priorität wie einem Verkehrsunfall, bei dem Sie zuerst vor Ort sind und helfen.

**SICHERUNG HAT VORRANG!** Nichts Anderes sollte in dieser Zeit wichtiger sein.

Wenn Sie bemerken, dass Sie selbst unruhig werden, weil Ihnen etwas dringend zu Erledigendes einfällt, gilt: Sagen Sie der Person, dass Sie kurz abgelenkt sind. Geben Sie anderen Menschen, Helfern, Bescheid, dass Sie dies für Sie regeln.

Denken Sie daran: SIE haben der Person versprochen, dass Sie dableiben, bis es ihr besser geht. Dableiben heißt, auch innerlich präsent bleiben. Wenn Sie einfach gehen, wird das von den Personen leicht als schwerwiegender Beziehungsabbruch erlebt.

Sprechen Sie mit Ihren Kollegen darüber, wie Sie gemeinsam in Ihrer Einrichtung mit akuten Traumadynamiken umgehen wollen. Klären Sie, wie Sie das Prinzip „Sicherheit hat Vorrang“, etablieren können und wer im Akutfall wie für die gerade gebundenen Personen einspringt.

# Trauma-besik®-Notfallkarte

bei

## Übererregung

Zuviel

Reaktion auf Umweltreize

z.B. heftiger Atem, Zittern, gerötete Haut,  
lauter, heftiger Körperausdruck

## Untererregung

Zuwenig

Reaktion auf Umweltreize

z.B. kaum Atmung, abwesender Blick,  
still, zusammengesunken

## Ruhe bewahren



# be

In Beziehung gehen  
Beachtung Nähe/Distanz  
Was tut gut?  
„Ich bin da.“



# si

Sicherheit geben  
Reize reduzieren und Zeit geben  
sicheren Ort herstellen oder aufsuchen  
Abschirmung mit Decke, Seil, Tuch (wenn hilfreich und möglich)

sehr wenige Worte  
kurze, klare Ansagen  
ruhige, kräftige Stimme

wenige, zuversichtliche Worte  
präsent in Kontakt bleiben  
ruhige, weiche Stimme

# k®

Körpererleben  
Bewegung kommentieren  
zum Umschauen einladen  
Orientierung im Raum anleiten

ruhiges, langsames Atmen anregen  
Zittern / Bewegung zum Abfließen erlauben  
Was beruhigt den Körper? → mehr davon

tiefes Atmen anregen  
Etwas in die Hand geben  
Etwas zu trinken anbieten (kühles Wasser)

Wenn klare Orientierung im Hier und Jetzt da ist,  
Begleitung ausklingen lassen und beenden.  
Jetzt (noch) nicht kommentieren / besprechen.





## **besik®-Kurs**

### **„Traumakompetenz – kompakt!“**

4 Tage Intensivseminar: Die Traumakompetenz erhöht deine eigene Resilienz und Handlungssicherheit für den beruflichen und persönlichen Alltag, damit du sicherer und fachkundig mit Traumadynamiken umgehen kannst: Praxistaugliches Hintergrundwissen und transformierende Übungen nach dem besik®-Konzept.

Für: Pädagogische Fachkräfte, Fachkräfte im Gesundheitsbereich, Ehrenamtliche im sozialen Bereich sowie Pflege- und Adoptiveltern.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns unter 0176 24 68 56 80 oder schreiben Sie uns eine E-Mail an [bueror@disa-dresden.de](mailto:bueror@disa-dresden.de), dann senden wir Ihnen gern die aktuelle Ausschreibung zu.



## **besik®-Weiterbildung**

### **„Traumapädagogik & traumazentrierte Fachberatung“**

1-jähriger Kurs mit integrativem Ansatz, der Elemente aus der systemischen Therapie, der integrativen Körperarbeit, dem Konzept der haltgebenden und bindungsorientierten Pädagogik, der besik®-Emotionalen Körperarbeit und der Traumatherapie nach Peter A. Levine vereint und diese für die pädagogische Arbeit nutzbar macht.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns unter 0176 24 68 56 80 oder schreiben Sie uns eine E-Mail an [bueror@disa-dresden.de](mailto:bueror@disa-dresden.de), dann senden wir Ihnen gern die aktuelle Ausschreibung zu.

**Supervisionen und weitere Kurse und Seminare zu Trauma, Systemischer Beratung, Teamführung, Emotionaler Körperarbeit und Aufstellungen finden Sie unter [www.disa-dresden.de](http://www.disa-dresden.de)**