

Bericht über das Fortbildungsseminar im Dar Assalam, Libanon, vom 19.3.2022 - 26.3.2022 zum Thema: „Umgang mit traumatisierten Menschen“, Modul I

Vorbemerkungen:

Nach einer coronabedingten Pause von fast zwei Jahren, können wir zum ersten Mal wieder in den Libanon reisen, um hier (mit großem Enthusiasmus) eine neue Gruppe von Sozialarbeiterinnen und pädagogischen Kräften im Umgang mit traumatisierten Menschen zu unterstützen bzw. weiterzubilden. Wir erleben einen kalten Frühling im Libanon. Es hat viel geregnet und es regnet weiter. Besonders die Räume sind kalt und wenn die Sonne nicht scheint, wird auch das Nutzwasser nicht warm. Diesel, um den Generator zu betreiben, war und ist sehr teuer und dazu auch schwer zu bekommen. In den Läden gab und gibt es kein Mehl zu kaufen, daher ist der Aufruf an alle aus der Schweiz und Deutschland Einreisende ergangen, Mehl und Haferflocken mitzubringen. Die Inflation hat die Preise für Lebensmittel hochgetrieben. Die Stimmung ist bedrückend und die Sorgen, wie es im Libanon weitergehen wird, sind groß.

Die DozentInnen Friederike Weltzien, Ruth Simon-Weidner und Dr. Edward Badeen reisen am Freitag, den 18.3.22, an, um noch letzte Vorbereitungen zu treffen. Frau Suzi Abou-Samra, als Assistentin neu im Team, kommt am Samstag dazu. Sie bringt ihre Erfahrungen als Musikpädagogin ein. Frau Abou-Samra war Teilnehmerin in unserer ersten Fortbildungsgruppe und konnte seither in ihrer musikpädagogischen Arbeit in Beirut mit Frauen und Kindern trauma-therapeutische Erfahrungen einbringen. Sie hat nach der großen Explosion im Hafen von Beirut (am 04.08.2020) in der Begegnungsstätte Dar Assalam eine eigene Gruppe angeboten, um einige der von der Explosion betroffen Frauen psychisch zu unterstützen.



In der Vorbereitung für diese Fortbildung hat es intensive Gespräche mit den leitenden Mitarbeiterinnen der Nichtregierungsorganisation „Najdeh“ gegeben. Diese Organisation wurde 1976 im Libanon gegründet und arbeitet in den palästinensischen Flüchtlingslagern und deren Umfeld. Unter anderem kämpft sie gegen die Diskriminierung palästinensischer Frauen. Sie betreibt in verschiedenen Flüchtlingslagern Kindergärten und andere soziale Einrichtungen. Die Direktorin, Frau Leila El Ali, hat uns gebeten, wieder eine neue Fortbildung mit vier Modulen für

jüngere Mitarbeiterinnen durchzuführen. So wurde das geplante Supervisionsseminar in Präsenz für die vorherige Gruppe mit dem Argument, dass die Supervision per Zoom stattgefunden hat und weiter stattfinden kann, gestrichen.

Wegen der Coronasituation müssen wir die Teilnehmerinnenzahl begrenzen. Auch müssen diesmal die teilnehmenden Frauen „in Kohorte“ bleiben, das heißt, die Frauen können nicht am Abend nach Hause oder parallel zur Fortbildung noch weiteren Arbeiten nachgehen, da wir die Kontakte zur Außenwelt auf ein Minimum reduzieren müssen.

Die neue Gruppe von dreizehn Teilnehmerinnen besteht daher ausschließlich aus jungen (zwischen 24 und 32 Jahren) Mitarbeiterinnen der Organisation Najdeh. Sie leben und arbeiten in den palästinensischen Flüchtlingslagern, in denen sie oft schon selbst aufgewachsen sind und manche arbeiten in den Zentren, in denen sie selber betreut worden sind. Sie kommen aus dem Lager: „Nahr el Bared“ und „Beddawi“ im Norden, „Bourj el Barajneh“ in Beirut, „Ain el Helweh“ bei Saida und „El Bas“ im Süden. Nur zwei von Ihnen haben selbst Kinder, eine ist verheiratet und hat drei Kinder, die andere bekam ihren Sohn mit 16 Jahren und ist inzwischen geschieden. Drei Teilnehmerinnen sind Sozialarbeiterinnen, eine junge Frau arbeitet in der Bibliothek mit allen Altersgruppen und die anderen betreuen Kindergruppen, Jugendliche und Frauengruppen in den Flüchtlingslagern. Viele erzählen, dass sie ihre Arbeit sehr gerne machen, besonders die Arbeit mit Kindern.

Latife Abdul Aziz ist extra aus Deutschland angereist, um die Hausleitung zu übernehmen.

Samstag, der 19.03.22:

Wir freuen uns, dass alle dreizehn angemeldeten Teilnehmerinnen pünktlich um 17.00 Uhr beisammen sind. Bis auf drei Teilnehmerinnen sind alle 2- oder 3-mal gegen Corona geimpft. Dennoch werden alle gebeten einen Coronatest zu machen, was für einige keine einfache Prozedur ist.

Vor dem gemeinsamen Begrüßungssessen führt Latife Adul Aziz die Gruppe in die Geschichte der Begegnungsstätte „Dar Assalam“ ein und erklärt alle Regeln des Zusammenlebens. Eine Liste wird ausgehängt, in der sich jeweils zwei Teilnehmerinnen für jeden Tag eintragen sollen, um das Seminar in organisatorischen Belangen zu unterstützen. Sie sorgen für Pünktlichkeit in der Gruppe, tragen Materialien hin und her und schauen danach, dass alles Geschirr wieder an der richtigen Stelle abgestellt wird. Das hat sich sehr bewährt und alle im Team entlastet. Außerdem wird auf diese Weise die Mitverantwortung der Teilnehmerinnen für die Fortbildung gefördert.



Der Einstieg in die Fortbildung wird mit Engelskarten von Andreas Felger gestaltet. Die Karten sind eher abstrakte Farbkompositionen. Jede Teilnehmerin sucht sich eine Karte aus, um sich damit vorzustellen. Es ist gedacht, den Teilnehmerinnen eine schützende Figur für die Fortbildung zur Seite zu stellen. Die Assoziationen der Frauen sind durch die unklaren Konturen

der Engelsgestalten eher bedrohlich. Sie sehen z.B. ins Totentuch gehüllte Verstorbene oder fühlen sich wie von den großen Flügelbildern festgehalten. Mehrmals wird von der Explosion im Beirut Hafen berichtet.



Der erste Eindruck der DozentInnen ist, dass viele der Frauen, eigentlich die meisten, selber mit schweren Traumatisierungen zu kämpfen haben. Die Programmplanung muss daraufhin immer wieder neu angepasst werden, um auf die Betroffenheit der Teilnehmerinnen zu reagieren. Das Verständnis, was Trauma bedeutet, wie sich unverarbeitete Traumata zeigen und welche Folgesymptome daraus entstehen können, ist für die meisten Teilnehmerinnen neues Wissen. Da wir das empirische Lernen als Methodenvermittlung nutzen, muss die Theorie behutsam und exemplarisch vermittelt werden.

Sonntag: 20.03.2022

Thema: Der Boden als Stabilisator

Um anzukommen in der Fortbildung und Vertrauen in der Gruppe aufzubauen, haben wir eine Bewegungseinheit vorbereitet, die wir aber nach den ersten Versuchen stark reduzieren müssen. Es geht uns darum, die Erfahrung zu vermitteln, den Boden unter den Füßen bewusst wahrzunehmen, das eigene Gewicht zu spüren und sich zu vergewissern, vom Boden getragen zu werden. Sobald das Gefühl entsteht, dem Boden vertrauen zu können, kann sich der ganze Körper mehr entspannen. Hier zeigte sich die Symptomatik, dass es traumatisierten Menschen oft nicht möglich ist, sich dem Boden anzuvertrauen. Als Gegenpol wird aus dem Spiel mit dem Gewicht, der eigenen Schwere und der daraus erlebten Beziehung zum Boden ein Moment von Leichtigkeit.



Leider trägt die Kälte im großen Speisesaal von Dar Assalam nicht zum Wohlbefinden und zur Entspannung bei und wir beschließen, die weitere Fortbildung so weit wie möglich im oberen Raum des ersten Hauses stattfinden zu lassen. Der kann durch die vielen Fenster von der Sonne gewärmt werden, sobald sie scheint, außerdem gibt es zusätzlich eine Heizung, die auch für den ganzen Raum ausreicht.

Dort erarbeiten wir im Anschluss die verschiedenen Trauma-Definitionen und erklären unseren ganzheitlichen körpertherapeutischen Ansatz, bei dem wir uns auf die Erkenntnisse der Traumatherapie von Peter Levine mit den Techniken von S.E. (S.E. bedeutet „somatic experiencing“) stützen. Ebenso nutzen wir die Möglichkeiten der Imagination nach Luise Reddemann und orientieren uns an den Erfahrungen von Gabriele Frick-Baer aus ihrem Buch: „Aufrichten in Würde - Methoden und Modelle leiborientierter kreativer Traumatherapie“.

Für den Nachmittag steht auf dem Programm, den „Inneren Beobachter“ zu installieren, da wir diesen im Laufe der Fortbildung immer wieder brauchen werden. Wir lassen dafür die Teilnehmerinnen Gegensatzpaare in verschiedenen Räumen erspüren, um die Unterschiedlichkeit auch in der Körperhaltung wahrzunehmen, z.B.: Sich selbst in der Position von Stärke erleben und dann den Raum wechseln, um dem Gefühl von Schwäche nachzuspüren.

Ein anderes Gegensatzpaar, das von den Teilnehmerinnen ausgewählt wird, ist Interesse oder Neugier versus Langeweile. Zu unserem Erstaunen hat die Neugier eine negative Konnotation, während Langeweile mit Schutz und Zufriedenheit verbunden wird. So werden erste Erfahrungen gemacht, um die eigenen unterschiedlichen körperlichen Reaktionen beobachten zu können. Zusätzlich stärkt eine geführte Imagination auf Arabisch, vorgelesen von Suzi Abou-Samra, die eigene Vorstellung eines inneren Beobachters. Das Erlebte wird anschließend bildhaft umgesetzt und zu zweit ausgetauscht.



Das Installieren eines „Inneren Beobachters“ ist eine gängige Methode in der Psychotherapie und notwendig bei der Begleitung von traumatisierten Menschen. Sie fördert die Neutralität, erleichtert den Umgang mit schwerem Leid und lässt die Betroffenen handlungsfähig bleiben. Dies ist notwendig, um der Hilflosigkeit/Machtlosigkeit und der Überschwemmung von schwierigen Gefühlen entgegentreten zu können.



Eine ausführliche Vorstellungsrunde am Ende des Nachmittages dient dem Aufbau einer vertrauensvollen Basis in der Gruppe. Das Zuhören und Gehört werden, die Förderung des aktiven Zuhörens und die gegenseitiger Wertschätzung wird so praktisch anstatt theoretisch geübt.

Suzi Abou Samra hat im Laufe des Tages immer wieder mit rhythmischen Übungen der Gruppe zu ruhiger Konzentration verholfen.

In der Dardashe am Abend mit Dr. Edward Badeen und Suzi Abou Samra wird das rhythmische musikalische Miteinander erweitert. Rhythmus und Gemeinschaft sind basale Ressourcen, welche zu Zugehörigkeit, Sicherheit und zum ‚Gehört werden‘

führen. Es entsteht ein lebhafter Austausch über gemeinsam bekannte Lieder und es wird begeistert gesungen. Der erste Tag endet mit einem Geflecht aus gemeinsamen Liedern und dem Austausch über gemeinsame Traditionen. Auch das kann ein Erleben eines gemeinsamen Bodens sein.



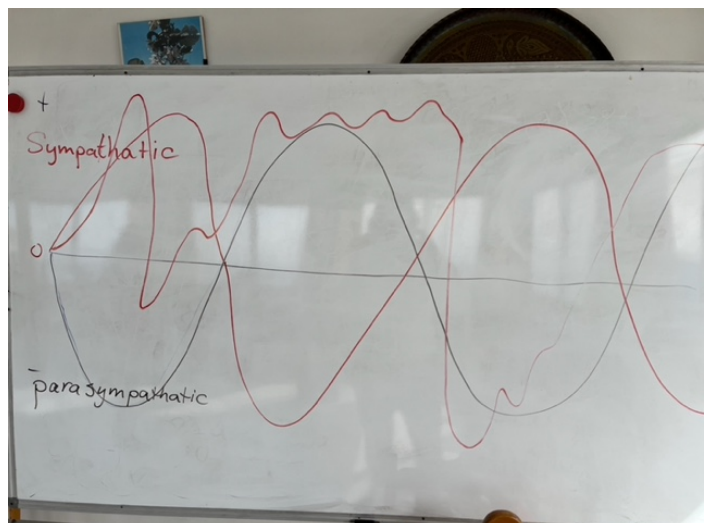
Montag, der 21.03.22

Thema: Sicherheit in Bezug zum Leib

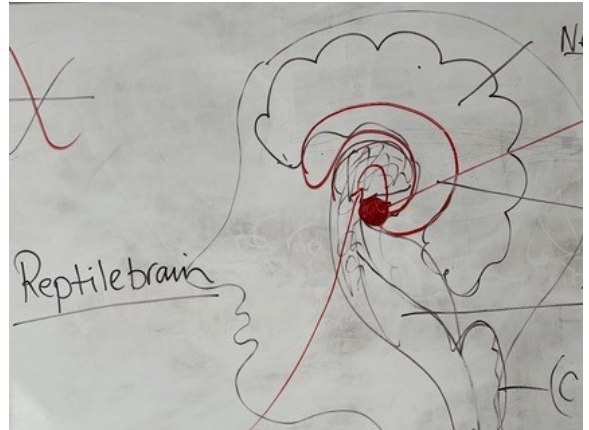
Dieser Tag ist dem Thema „Sicherheit“ gewidmet. Es soll erklärt und verdeutlicht werden, warum das Gefühl der äußeren und inneren Sicherheit wesentlich ist für die Traumatherapie und auf welche Weise ein Gefühl für Sicherheit verloren gehen kann.

In der morgendlichen Bewegungseinheit haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit drei verschiedene Kinesphären/Bewegungsräume auszuprobieren. Wann kann ich es wagen, große raumgreifende Bewegungen zu machen, oder wann erlaube ich mir Bewegungen, die sich ganz in Körperrnähe mit einem Ausdruck von Zärtlichkeit und Selbstliebe verbinden? Suzi Abou Samra lässt die Teilnehmerinnen mithilfe von Instrumenten Klangräume schaffen, aus denen heraus sie einüben, in sensibler Weise aufeinander zu hören und miteinander zu kommunizieren.

Im theoretischen Unterricht werden die Aufgaben des Autonomen Nervensystems (ANS) erklärt und das natürliche Wechselspiel der beiden großen Nervenstränge Sympathikus und Parasympathikus an verschiedenen Beispielen verdeutlicht. Verdeutlicht wird, wie durch die Wahrnehmung von Gefahr die Reaktionen der mit dem sympathischen



Nervenstrang verknüpften Organe ausgelöst werden und wie die Nervenstränge des Parasympathikus aufgrund der Entwarnung zur Entspannung führen können oder eben nicht, wenn das Gefühl der Sicherheit sich nicht einstellt. Der Wechsel von Anspannung und Spannung, die Rhythmen des Lebens und der inneren Organe wird mit Hilfe des „Habermann“ veranschaulicht. Ebenso werden die Gehirnstruktur und deren verschiedene Funktionen (das dreieinige Gehirn) mit Tafelbildern und kleinen Übungen verdeutlicht.



Daraus ergibt sich eine Einzelarbeit mit einer Teilnehmerin zu den Fragen ihrer persönlichen Geschichte, ihrer eigenen Kindheit und deren Verbindung zu ihrer aktuellen Lebenssituation. Das Gefühl durch eine eigene Schuld an die Vergangenheit gebunden zu bleiben, erlebt sie als großes Hindernis. Im Verlauf der Arbeit ist deutlich zu sehen, mit welcher Kraft sie dennoch eigenen Lebenszielen entgegen gehen kann.



Thema: Sicherheit im Raum

In der Nachmittagseinheit bekommen die Teilnehmerinnen die Aufgabe mit Hilfe von verschiedenen Materialien, sich ihren eigenen sicheren Raum zu schaffen. Dafür wird wieder in den großen Speisesaal gewechselt, um genügend Raum für alle zu haben. Es werden fantasievolle und aussagekräftige Räume gestaltet. Die ganze Gruppe wandert daraufhin von Raum zu Raum. Die jeweilige Person positioniert sich in ihrem Raum

und erklärt dabei ihre Kreation. Bei diesen Begegnungen, geschützt im sicheren Raum, beginnen bei manchen Teilnehmerinnen die Tränen zu fließen. Daraus ergeben sich einige kleine stabilisierende therapeutische Einzelarbeiten. So erfahren wir mehr von den persönlichen Themen, die die Teilnehmerinnen mitgebracht haben. Eine traumatische Erfahrung vor fünf Monaten, ein Todesfall in der Familie, der Verlust einer Arbeitskollegin und Freundin durch Krebs, innerfamiliäre Streitigkeiten nach dem Tod des Vaters, welche der Töchter übernimmt die Rolle des „Mannes im Haus“.



Das Abendprogramm mit Dr. Badeen und Suzi Abou Samra hilft die Situation in der Gruppe wieder zu stabilisieren und zu beruhigen. Es ist ein Besuch beim Hakawati (Geschichtenerzähler) geplant. Der Raum wird mit Kerzenlicht und Teegläsern in ein Kaffeehaus verwandelt. Die Geschichte von der kleinen Palme, deren Leben durch einen schweren Stein beeinträchtigt wird und die dadurch eine besondere Stabilität erworben hat, wird mit musikalischen Einlagen vorgetragen.



Aufgrund der schlechten Wettervorhersagen für den geplanten Ausflugstag am Donnerstag wird der Entschluss gefasst, den Ausflug nach Maghdouche und nach Saida auf den Dienstag vorzuverlegen. Das kommt der Atmosphäre in der Gruppe entgegen nach dem intensiven und eher aufwühlenden Tag.

Dienstag, der 22.03.22

Kultureller Ausflug nach Saida unter Corona-Bedingungen

Da am Vormittag noch Regen angesagt ist, können wir noch ein Gruppengespräch über die Erlebnisse am Vorabend führen. Nach einem nochmaligen Coronatest für die ganze Gruppe steigen wir mit viel Lust und Freude in den Bus. Zunächst besuchen wir das Marienheiligtum in „Mie Mie“, das oberhalb von Saida liegt. Es besteht aus einer Höhlenkirche, an die sich die Geschichte knüpft, dass Maria dort auf Jesus gewartet habe, bis er seine



Aufgaben in der Stadt erledigt habe. Ursprünglich handelt es sich um ein altes Heiligtum der Göttin Astarte, an dem die Frauen um Fruchtbarkeit beteten und einige Tropfen des aus dem Berg austretenden Wassers getrunken haben. Das Heiligtum wird auch heute gerne von muslimischen und christlichen Frauen besucht. Es bietet zudem einen schönen Blick in die ganze Umgebung.

Danach fährt der Bus uns hinunter nach Saida, wo wir gemeinsam die Seefestung besuchen und ein wenig in die alte Geschichte der Stadt Saida eingeführt werden. Die Teilnehmerinnen freuen sich auch auf freie Zeit in der Stadt, die sie nutzen wollen, um bei Familienangehörigen einer Teilnehmerin warm zu duschen. Aber auch dort ist das Wasser leider kalt. Stattdessen können sie die Sonne an der Corniche genießen und einige Utensilien für den bevorstehenden Ramadan einkaufen.



Mittwoch, der 23.03.22

Thema: Das Fluss-Modell und der innere und äußere Vortex

Inzwischen ist das Vertrauen untereinander deutlich gewachsen, so dass auch die Bewegungseinheit am Morgen mit mehr Aufmerksamkeit und innerer Anteilnahme durchgeführt werden kann. Themen sind z.B. sich selbst im Bewegungsfluss zu erleben, aber auch im Gruppengefühl eine rhythmische Lebendigkeit wahrzunehmen.

Einige Mitglieder des Rotary-Club Chouf besuchen das Dar Assalam und interessieren sich für unsere Arbeit im Trauma-Seminar. In der Kaffeepause findet ein Gespräch mit der Fotojournalistin Ursula Messner statt, die von der Fortbildung Bilder machen möchte, um über diese Arbeit zu berichten und auf diese Weise eventuell Spenden ihres Rotary Clubs zu generieren.



Die Gruppe akzeptiert die Fotografin während der nachfolgenden Einheit. Es wird ein großer „Lebensfluss“ mit Hilfe von blauen Tüchern auf dem Fußboden gestaltet. Darauf verteilt liegen Steine, die die problematischen Erlebnisse symbolisieren sollen. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit mit Naturmaterialien, verschiedenen Blumen und Blüten, Ästen und Zapfen, etwas zu den Steinen dazu zu legen und auszusprechen, was ihnen hilft mit

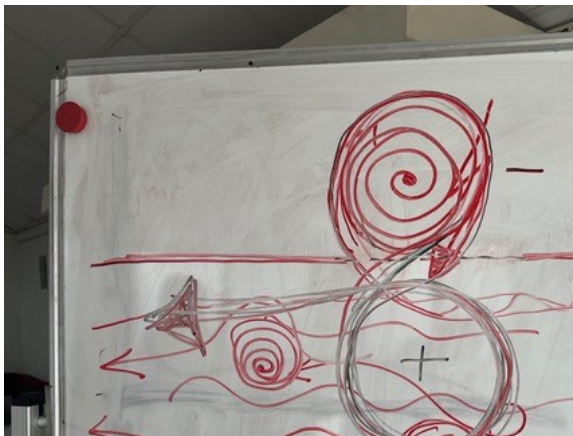
schwierigen Lebenssituationen zurecht zu kommen. So entstehen ein schönes Bild und eine Vorstellung zu der Vielzahl von Ressourcen, die den Menschen zur Verfügung stehen. Im Anschluss wird die Bedeutung von Ressourcen in der Arbeit betont, die nun sehr konkret und persönlich anschaulich erlebt worden sind, und im Anschluss kognitiv integriert werden können.

In der Mittagspause kann anhand dieser bunten Darstellung den Mitgliedern des Rotary Clubs Chouf unsere Arbeit in der Fortbildung erklärt werden.

Am Nachmittag werden die Teilnehmerinnen aufgefordert, auf einem großen Papier ihren eigenen Lebensfluss aufzumalen und sich im Austausch darüber, auf das zu konzentrieren, was ihnen jeweils geholfen hat.



Der theoretische Hintergrund basiert auf dem Lebensflussmodell nach P. Levine. Darin wird das Trauma als Grenzverletzung des Lebensflusses dargestellt, so dass die Lebensenergie aus dem Fluss in den Traumastrudel („äußerer Vortex“) abgezogen wird. Die eigene Lebenskraft und



Erfahrung, die vielen genannten Ressourcen bilden den Gegenstrudel zurück in den Lebensfluss (dem „inneren Vortex“). Dieses Modell verdeutlicht für die Teilnehmenden sehr einleuchtend noch einmal die Bedeutung der an das Trauma gekoppelten Ressourcen. Sie werden zur Vertiefung in einer abschließenden Einheit gesammelt, wiederholt und nach unterschiedlichen Kategorien geordnet.

In der Abendeinheit von Dr. Badeen und Suzi Abu Samra wird mit musikalischen Mitteln die Erfahrung der Aktivierung und Deaktivierung des Nervensystems vermittelt, womit am nächsten Tag gearbeitet werden soll. Die Teilnehmerinnen lernen Begriffe wie Piano und Forte, sie machen Stimmübungen in Höhen und Tiefen und reagieren in zwei Gruppen aufeinander mit Tönen und Gesang.



Donnerstag, 24.03.22

Thema: Die automatischen Reizreaktionen bei überwältigenden Ereignissen

In der morgendlichen Bewegungseinheit wird die Erfahrung vertieft, einen gemeinsamen Rhythmus durch gemeinsame Bewegung zu üben. Das „aus der Reihe tanzen“ führt hierbei nicht

zu einem Ausschluss aus der Gruppe. Sich im Gruppengefüge zu bewegen und dies nicht als Einengung und reine Anpassung zu erfahren, ist eine wichtige Übung für das Sozialverhalten. Die Einheit wird so aufgebaut, dass die Teilnehmerinnen sich am Ende kohärent - wie ein Vogelschwarm - miteinander fortbewegen. Immer wieder übernimmt eine andere Teilnehmerin die Führungsposition, die wie zufällig an die Spitze der Gruppe gelangt ist. Hier kann die Situation von 'Führung übernehmen' bzw. 'Verantwortung tragen' eingeübt werden.

Im theoretischen Unterricht wird mit einer beispielhaften Erzählung der Ablauf einer Traumatisierung als Aktivierung des Nervensystems erklärt. In der Erregungskurve werden die Abschnitte der verschiedenen Reaktionsmöglichkeiten (Fight, Flight) auf eine bedrohliche Situation gut darstellbar. So weit der Mensch Reaktionsmöglichkeiten hat, bleibt die Erregungsstufe noch im Bereich des „Ich kann“. Erst dann, wenn es keine Möglichkeiten des Individuums gibt, um sich zu schützen, wechselt das Nervensystem, die Überforderung führt zum „Ich kann nicht“. Das kann zum Kollabieren, Erstarren, zur Ohnmacht und zum Schockzustand führen (Freeze). Für die Teilnehmerinnen veranschaulicht das Schaubild viele eigene Geschichten. Im Gespräch können die Verbindungen deutlich werden, das Verständnis für die Körperreaktionen des autonomen Nervensystems und auch noch einmal die Strudel des Lebensflusses nachvollzogen werden. Hier steht die Bewältigung der verschiedenen eigenen Erlebnisse im Vordergrund.



In der Dardaché am Nachmittag werden Bewältigungsstrategien und Rituale der palästinensischen Gesellschaft besprochen:

- Trauerrituale
- die gegenseitige Anteilnahme an allen Ereignissen des Lebens durch häufige Besuche
- die Hochzeitsfeiern
- die Rituale zur Geburt eines Kindes
- die Tradition des Geschichtenerzählens
- die Bewahrung der Erinnerungen an die alte verlorene Heimat
- das gemeinsame Singen sowie
- die sehr gerne wahrgenommene Gelegenheit zum gemeinsamen Tanzen und Singen.

Der weitere Nachmittag steht den Teilnehmerinnen zur freien Verfügung.

Die DozentInnen machen sich an die Vorbereitung eines Tanzfestes am Abend, wozu die Teilnehmerinnen eingeladen sind. Es gibt schon im Vorfeld einen lebhaften Austausch von Musikstücken und so wird am Abend begeistert getanzt im Wechsel von Debke, zu arabischem Pop und westlicher Musik.



Freitag, 25.03.22

Thema: Wirksame Hilfe bei Erstarrung und Fixierungen, welche sich auf verschiedene Weisen zeigen können (in Gedanken, körperlich oder emotional)

Für den Freitag steht das Thema Pendulation auf dem Programm, das auch wieder über eine tanztherapeutische Bewegungseinheit vorbereitet wird. Durch das Spiel mit dem Gewicht und dem Gleichgewicht kann ganz physiologisch ein Pendeln erlebt und das Thema eingeleitet werden. Der Aufbau findet statt, indem Verbindungen wahrgenommen werden sollen z.B. von Kopf hin zum Fuß und zurück, von der Hand zum Knie etc. Vom reinen Hin und Her wird allmählich gewechselt zu differenzierteren Übergängen. Das Bewegen einer liegenden Acht mit dem Becken oder auch mit den wie auf der Luft liegenden Handflächen lässt die einander gegenüberliegenden Pole spüren. Dies stellt die Vorbereitung dar, um mit schwierigen Fixierungen umzugehen. Die Bereitschaft sich auf diese Übungen einzulassen ist von Tag zu Tag gestiegen und so können sie immer effektiver genutzt werden. Das „entweder - oder“ Phänomen bei einer überwältigenden Situation ist häufig eine Folge der Bewältigungsstrategie. Es ist den Teilnehmerinnen eine bedeutsame Erfahrung, sich aus dem „entweder - oder“ Muster lösen zu können. Es ist immer beides vorhanden. Das ermöglicht dem Nervensystem den Anfang einer Flexibilisierung. Nach der Erfahrung folgt die Theorie der Pendulation.

Im weiteren theoretischen Unterricht wird auch die Liste der Notfallmaßnahmen im Fall einer Krise und einer akuten traumatischen Situation besprochen. Wieder werden dadurch eigene Erlebnisse hervorgerufen: Erfahrungen aus dem Krieg 2006, während der Explosion im Beiruter Hafen 2020, Erlebnisse von Gewalt, so auch die häufig erlebte Gewalt in der Familie. Aufgrund der vielseitigen Vorbereitungen können auch diese Gespräche konzentriert werden auf die Bewältigung dieser Herausforderungen. Die traumatischen Ereignisse werden benannt und die Teilnehmerinnen sind nicht von den Gefühlen überflutet worden. In diesem Zusammenhang finden die ersten Demonstrationen zum Thema Pendulation statt. In diesem Bericht kann dies nur oberflächlich erklärt werden: z.B. wird beim Pendulieren zu einem unangenehmen Gefühl, einer unangenehmen

Körperwahrnehmung oder Erinnerungsbild ein angenehmer Gegenpol gesucht, um mit der Aufmerksamkeit zwischen beiden Polen hin und her zu pendeln und zu erleben was daraus eventuell Neues entsteht. Hierzu finden verschiedene Einzelarbeiten statt.

Am Nachmittag haben die Teilnehmerinnen die Gelegenheit eine große liegende Acht zu laufen. In der einen Schlaufe der Acht liegt ein großer Stein, der alle schweren Ereignisse symbolisiert, und in der anderen Schlaufe steht eine Schale mit Blumen, die die Ressourcen der Teilnehmerinnen darstellt. Die Teilnehmerinnen laufen zu zweit, jede in ihrem eigenen Tempo, um die Außenlinie der Acht herum. Die erste Reaktion auf diese Aufgabe von einigen



Teilnehmerinnen ist: „Das kann ich nicht machen, dann muss ich weinen!“ Aber nachdem sie verstehen, dass es nicht darum geht, in die Schlaufe hereinzutreten und die schweren Ereignisse im Einzelnen zu erleben, sondern darum, außen herumzulaufen und den Wechsel zu erleben hin zu der Seite der Ressourcen, wagen sie es. Es gibt im Anschluss noch einmal sehr lebhaftes Gespräche und die Gelegenheit, eigene Bewältigungsstrategien zu verstehen und eventuell zu verändern, z.B. auch einmal eine helfende Hand anzunehmen.

Gegen Ende der Fortbildung muss die Integration des Erlebten und Gelernten Raum bekommen. Die Teilnehmerinnen werden zunächst noch einmal eher meditativ durch den Ablauf der Fortbildung geführt und dann aufgefordert, einen Brief an sich selbst zu schreiben mit den Erkenntnissen dieser Tage, derer sie sich selbst immer wieder vergewissern wollen. Es wird deutlich, dass Briefe schreiben, eher zu einer ungewohnten Tätigkeit geworden ist, da sich die Kommunikation häufig auf Kurznachrichten in „WhatsApp“ beschränkt. Dieser Brief wird in die am Anfang ausgeteilte Engelskarte gelegt. Die Engelskarte kann nun auch noch mit verschiedensten Materialien kreativ umgestaltet werden, um eine beschützende Figur zu gestalten, die den Teilnehmerinnen selbst gefällt.



In der abendlichen Dardaché erzählen die Teilnehmerinnen von ihrer eigenen Sicht auf das Angebot der Fortbildung. Was sie für sich annehmen konnten, was sie gelernt haben und was sie auch in ihrer eigenen Arbeit einsetzen können.

Samstag, 26.03.22:

Der letzte Vormittag der Fortbildung wird genutzt für Rückmeldungen an die Organisation des Hauses und auch für Rückmeldungen an das Team der DozentInnen.

Angeregt wird die Bildung von „Peergroups“, die sich je nach örtlicher Begebenheit zwischendurch treffen können, auch im Kontakt mit den Teilnehmerinnen der vorherigen Fortbildungen.

Zum gemeinsamen Abschluss kann die Gruppe endlich bei schönem Wetter einmal im Garten zusammenkommen. Suzi Abou Samra hat einen Kanon vorbereitet, der gelernt wird. So kann nochmal der gemeinsame Rhythmus, die Kohärenz und Gemeinschaft mittels eines gemeinsam gesungenen Liedes erlebt werden.

Nach dem letzten gemeinsamen Mittagessen und einem Gruppenfoto zum Abschluss machen sich die Teilnehmerinnen alle auf den Weg in ihre verschiedenen Lager.



Rückblick

Aus Sicht des DozentInnenteams hat sich die Gruppe nach anfänglichen Vorbehalten sehr gut entwickelt. Die Abwehrhaltung bei einigen hat sich aufgelöst und eine immer wissbegierigere und interessiertere Einstellung machte das Unterrichten zunehmend leichter. Den Teilnehmerinnen ist es immer deutlicher geworden, dass es in der Fortbildung zunächst um sie selbst geht, um das Kennenlernen ihres eigenen Nervensystems und um die damit verbundene–Wahrnehmungsfähigkeit. Das Schulen des eigenen Körpergefühls und das Verständnis für ihre eigenen traumatischen Erlebnisse fördert die Selbstregulation, was wiederum die Voraussetzung ist, mit traumatisierten Menschen arbeiten zu können. Sie haben verstanden, dass es in diesem Modul um ihr persönliches Wachstum geht, was sich auf ihre Arbeit auswirken wird. Viele von ihnen brauchen Übungen und Anregungen, mit denen sie ganz konkret in ihren Gruppen arbeiten können. Manche der erlebten Übungen eignen sich dafür, aber dieses Modul der Fortbildung ist nicht direkt daran ausgerichtet. Gleichzeitig werden sie eine höhere Sensibilität mitnehmen für die angespannten Nervensysteme ihrer GruppenteilnehmerInnen. Sie werden von der Erfahrung und dem gemeinsamen Erleben, wie das autonome Nervensystem (ANS) auf Trauma reagiert und wie es sich anfühlt, entspannen zu können, hoffentlich schon jetzt profitieren können.

Wir schließen diesen Bericht mit einem herzlichen Dankeschön im Namen aller Teilnehmerinnen an die Spender und Spenderinnen, die diese Fortbildung ermöglicht haben.

Ruth Simon- Weidner, Suzi Abou Samra, Dr. Edward Badeen und Friederike Weltzien