



Workshop: Keine Angst vorm Trauma

(Kurze Zusammenfassung des Workshops vom 8. Hamburger Mentoringtag des Mentor.Ring Hamburg <http://www.mentoringtag.de>)

Thema:

Wie verstecken Traumata die Perlen und wie verlieren wir die Angst vor dem Trauma?

Woher wissen Sie, dass der Mentee ein Trauma hat?

Wie können Sie damit umgehen, wenn es aufbricht?

Wie entstehen Traumata und was bewirken sie im Gehirn?

Warum und wie hindern sie uns die Perlen zu entdecken?

Bringen Sie Ihre Ängste und die Situationen mit, die Sie überfordert haben.

Wir finden gemeinsam Lösungen.

Die Inhalte zusammengefasst:

1. Es gibt keine „traumatisierten Menschen“, sondern nur Menschen mit ihren Stärken, Schwächen, Ängsten, Bedürfnissen und ihrer Vergangenheit, die sie immer mal wieder einholt.
2. Der Mensch jeder Mensch hat einen Körper, der wie bei einem Tier funktioniert, und der Bedürfnisse hat.
3. Wenn wir die Bedürfnisse nicht erfüllen, entstehen Ängste, Zwänge und Ausfälle.
4. Diesen Teil unseres Menschseins können wir erkennen, wenn wir in uns hineinschauen, und auf unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen achten.
5. Jeder Mensch hat auch ein Bewusstsein, dass das Drama des Lebens von außen wertungsfrei beobachten kann. Diesen Teil können wir wahrnehmen, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den Teil in uns richten, der unseren Körper wahrnimmt – den stillen Beobachter.
6. Unser Körper ist unser treuer Gefährte, der immer bemüht ist, unser Leben aufrecht zu erhalten. Unser Körper funktioniert perfekt. Er macht immer das Bestmögliche, um unser Leben zu erhalten. Er lässt das Herz schlagen und die Organe funktionieren.
7. Das was uns Angst machen kann und brenzlich werden kann, sind die Auswirkungen von Überlebensmechanismen und Selbstheilungsvorgängen.
8. Die Überlebensmechanismen und der Höhepunkt eines Selbstheilungsvorgangs nach einer langen Laufzeit eines Überlebensmechanismus sind die Momente, die uns bei einer Begleitung am meisten Angst machen.
9. Wenn unser Körper ums Überleben kämpft, gibt es keinen freien Willen mehr.
10. Wichtig ist es, die eigene Kompetenz zu berücksichtigen und sich eine Schatzkiste mit Methoden und Strategien anzulegen, damit wir keine Angst vor der Unbeherrschbarkeit des Lebens haben müssen.
11. Im Kontakt mit anderen ist es wichtig, immer auch die eigenen Bedürfnisse und die eigene Handlungsfähigkeit zu berücksichtigen, damit es eine gute Begleitung werden kann.
12. Unser Weltbild entscheidet darüber, in welchem Bereich unseres Lebens wir uns handlungsfähig fühlen. Mehr dazu unter <https://findewissen.de/dara/buch/spukende-quanten/>
13. Da unser Weltbild das Ergebnis unserer Erfahrungen und unseres Glaubens ist, hat jeder ein anderes Weltbild. Damit ist jede Kommunikation zwischen Menschen eine Kommunikation zwischen verschiedenen Welten.

14. Jeder Mensch ist selbstverantwortlich und hat ein ganz eigenes Weltbild, durch das wir uns gegenseitig inspirieren lassen können.
15. Alles, was wir vom anderen glauben, ist eigenes Kopfkino.
16. Wir können den Menschen als Mensch erkennen, wenn wir statt dem Urteilen über „Was tut der Mensch“ zu einem fragen „Warum tust du es“ kommen.
17. Was der andere tut, kann auch ich durch die Überlebensmechanismen meines Körpers gezwungen sein zu tun.
18. Jeder Mensch ist einzigartig und jeder Moment ist immer wieder anders.
19. Wenn wir den Menschen in Schachteln packen, dann können wir die Einzigartigkeit und die Veränderung nicht mehr wahrnehmen. Egal ob wir die Schachtel Krankheit, Trauma, Persönlichkeitstyp oder Neurose nennen.
20. Über Fragen können wir den anderen Menschen immer besser wahrnehmen und ihn dadurch auch anregen, neue Einstellungen und Ressourcen in sich zu entdecken.
21. Traumatische Situationen entstehen, wenn eine unerwartete Situation von uns wahrgenommen wird und aufgrund unserer Erfahrungen und unseres Glaubens als hochakut dramatisch und isolativ empfunden wird. Dadurch fühlen wir uns handlungsunfähig und können unsere Bedürfnisse nicht mehr erfüllen.
22. In diesen Momenten werden die Informationen aller Wahrnehmungskanäle mit diesem Ereignis verknüpft. Wenn diese Informationen wieder bei uns vorbeikommen, dann aktivieren sie das Frühwarnsystem des Körpers. Wir bezeichnen das dann als Auslöser, Trigger oder Allergie.
23. Wir können allein durch unser Aussehen, unsere Kleidung, ... Trigger für jemand anderen sein. Wir können das nicht verhindern.
24. Durch diese Verknüpfung kann die alte traumatische Situation immer wieder zu psychischen und körperlichen Symptomen führen. Wenn diese uns oder anderen Angst machen, nennen wir das Krankheit, Trauma oder Neurose.
25. Die bei uns am häufigsten ausgelösten Trigger bilden das, was wir unseren Charakter nennen. Das ist aber genauso variabel und veränderlich, wie das gesamte Leben.
26. Gerade bei der Begleitung als Mentor ist es wichtig, auch auf seine Grenzen zu achten, und diese zu kommunizieren. Ein Mentor ist kein Kindermädchen.
27. Wenn der Mentee bei der Erzählung immer tiefer in sein Drama einsteigt und wir Angst haben, dass es uns überfordert, können wir ihn in seinem Redefluss stoppen und das Reden darüber auf später verschieben.
28. Es sollte nach der Vergangenheit gefragt werden, ohne Angst dass dort irgendetwas Traumatisches sofort hochkommt. Diese Teile sind meist gut verdrängt und emotional abgekapselt.
29. Wenn es zu Tränen kommt → Taschentuch geben und in seiner Mitte bleiben. Es ist die beste Entgiftungsmethode des Körpers. Schauen, was der andere sonst noch möchte.
30. Es sollte nicht in der Vergangenheit rumgestochert werden, sondern der Mentee soll nur das Erzählen, was er gern möchte. Der Fokus sollte auf den entwickelten Kompetenzen liegen und nicht auf der Aufdeckung von irgendetwas. Wenn es sein soll, kommt es sowieso hoch, ohne dass es von uns verhinderbar ist.
31. Wenn wir zu starken Druck aufbauen, oder meinen, dass es nur über den gesellschaftlich anerkannten Weg möglich ist, erfolgreich zu sein, kann es dazu kommen, dass der Mentee nichts mehr auf die Reihe bekommt.
32. Wenn der Mensch sehr unter innerem Zwang steht, häufig mal den Faden verliert und Blackouts hat, dann sind Bedürfnisse des Stammhirns nicht erfüllt. Dort geht es darum den lebensnotwendigen Brocken zu bekommen und Gefährliches loszuwerden oder zu vermeiden. Erst durch Erfüllung des Bedürfnisses kommt dort Ruhe rein.
33. Wenn Emotionen nicht wahrgenommen werden und weder Freude noch Leid gefühlt werden kann, dann ist das lebensnotwendige Schutzbedürfnis das im Kleinhirn gesteuert wird, nicht

- erfüllt. Kritik und kluge Ratschläge verletzen den anderen. Dort hilft alles, was einer Schnecke hilft, aus ihrem Haus zu kommen. Raum geben – jeden Druck wegnehmen.
34. Minderwertigkeitsgefühle und Größenwahnsinn kommen aus nicht erfüllten Bedürfnissen im Großhirnmarklager. Deshalb ist die Ausrichtung auf die Stärken und auf die vorhandenen Ressourcen bei der Begleitung wichtig und nicht auf die gedachten Traumata und Neurosen.
35. Es können nur dann Wut und Ärger im Gehirn entstehen, wenn wir uns oder unser Revier verletzt fühlen. Das heißt Wertschätzung und das Revier des anderen verlassen, können dort helfen. Manchmal hilft es auch, den Raum zu verlassen, damit der andere wieder zur Ruhe kommen kann. Richtig aggressiv können wir damit nur werden, wenn der Ärgerschalter auf beiden Seiten des Gehirns aktiviert ist.
36. Ärger verbunden mit Angst, ist dadurch sichtbar, dass auf andere geschimpft wird oder die eigene Identität hervorgehoben wird.
Es kann aber auch dadurch gekennzeichnet sein, dass der andere nicht zuhören kann, und für sich sehr geschäftig ist. Das wird häufig als autistisch bezeichnet.
Wenn in diesem Moment am Ärger nichts zu ändern ist, kann es auch helfen, sich neben den anderen zu setzen, da die Angst vor etwas ist, was von vorn kommt.
37. Wenn auf beiden Seiten des Gehirns der Angstschalter aktiviert ist, dann kommt es dazu, dass der Mentee nichts fertig bekommt. Er ist dann wie der Schmetterling, der von Blume zu Blume fliegt. Dort kann es helfen, kleine Schritte zu begleiten, damit die Angst überwunden werden kann. Auch darauf ansprechen, dass der andere ausweicht, kann helfen, da es in dem Moment häufig nicht wahrgenommen wird.
38. Bei starker Aktivierung irgendwelcher Ängste kann es helfen durch verschiedene Methoden den Mentee wieder auf die Erde in seinen Körper zurückzuholen, z.B.
- vagotones Atmen
 - ätherische Öle
 - stark schmeckende Bonbons
 - Kaugummi
 - Berührungen
 - Hand in kaltes Wasser halten
- siehe auch <https://findewissen.de/dara/buch/panik/>

Mehr zu diesem Thema gibt es am 15.11.2016 um 18:30 Uhr in Hamburg.
Dort heißt es:

„Depression, Autismus, Wut“ - Psychisch krank, traumatisiert oder einfach nur Mensch
Siehe dazu <https://findewissen.de/dara/video/vortrag-depression-autismus-wut/>

Um diese einzelnen Konstellationen und Programme wahrnehmen zu lernen, ist ein Onlinekurs in Arbeit. Wenn es dich interessiert, melde dich doch einfach zum Newsletter an unter:
<https://findewissen.de/#newsletter>