



Aktuelles

08. April 2020

*Liebe Freunde und Ehrenamtliche,
liebe Interessierte an der TRAUMAarbeit,*

auch in diesen Tagen wollen wir über uns und unsere Arbeit informieren, Sie mit hineinnehmen in das was uns beschäftigt und auf Angebote hinweisen.

In ein paar Tagen ist Ostern, ein Fest, das sicherlich dieses Jahr anders ist als sonst. Wir wünschen gerade deshalb Frohe Ostern und dass etwas von der Osterfreude auch in diesen Tagen spürbar ist. Am Ostermontag, 13. April um 10 Uhr, gestalten wir den Radiogottesdienst mit, zu finden auf Bayern 1, zum Thema „Sich dem Leben in die Arme werfen“.

[Abschluss des Trauma-Fortbildungscurriculums 2017-2020](#) Wings of Hope und zptn

Mit dem Praxis- und Supervisionsseminar im März endete nach 8 Modulen das Trauma-Fortbildungscurriculum 2017-2020. Die 10 Traumapädagog*innen und Traumatherapeut*innen, die einen intensiven Weg miteinander gegangen sind, mussten sich nun verabschieden.

Es ist immer wieder wunderbar zu sehen, was sich an Traumasensibilität und Traumakompetenz der Einzelnen entwickelt und welche tragfähigen Bindungen zwischen den Teilnehmer*innen gewachsen sind. Gleichzeitig macht es auch wehmütig, wenn die zwei Jahre der Weiterbildung, einer Zeit der intensiven Auseinandersetzung und Weiterentwicklung, zu Ende gehen und sich die Gruppe voneinander und von uns als Referent*innen, von Wings of Hope und dem zptn, verabschieden muss. Neben notwendiger Kritik, die für uns als Veranstalter wichtig und bereichernd ist, haben alle Teilnehmer*innen ein sehr gutes Resümee am Ende der Weiterbildung für sich gezogen: *„Diese Weiterbildung hat meine Haltung und Perspektive verändert“* oder *„ich kann jetzt Menschen ganz anders helfen und das macht mich sehr glücklich“* und *„ich werde euch vermissen“* sind die Sätze der Kolleg*innen, die mich freuen und zufrieden machen. Ich hoffe auch, dass unsere weiterführenden Fortbildungsangebote für viele interessant sein werden und sie sich dafür anmelden, so dass man sich wiedertrifft und gemeinsam für die wichtige Sache der Traumaarbeit als Friedensarbeit eintritt, jede*r an ihrer/seiner Stelle. *Regina Miehl*

[Die Corona-Krise ist auch ein Thema für die Traumaarbeit](#)

„Es ist ein dynamischer Lernprozess. Wir werden später wissen, wie wir uns geirrt haben“, so schreibt Carolin Emcke in ihrem Journal in der SZ, einer Art Tagebuch dieser Zeit, das mich in diesen Tagen begleitet.

Uns als Gesellschaft fehlen die Erfahrungen mit Pandemien. Ausgangsbeschränkung kannte ich bisher nur von Freund*innen aus anderen Ländern, die in kriegsähnlichen Zuständen überlebten. Politiker*innen, Wissenschaftler*innen, Journalist*innen und jede und jeder Einzelne hangelt sich so durch diese Tage. Neue, manchmal widersprüchliche Erkenntnisse sind zu lesen, Zahlen werden veröffentlicht und wieder hinterfragt.

Was es auslöst

Ich will trotzdem einmal versuchen, mit der Traumabrille auf das zu schauen, was ich gerade beobachte und erlebe. Einsamkeit, Ohnmacht, Hilflosigkeit – das sind die Gefühle, die die traumatische Situation kennzeichnen. Manche Menschen beschreiben auch ihr Empfinden in diesen Tagen so. Eine junge Frau, eigentlich ganz stabil im Leben, sagt mir: „Ich stürze mich den ganzen Tag ins Lernen, damit ich mich nicht damit beschäftigen muss, was gerade passiert. Wenn ich eine Pause mache, schnürt sich mir die Kehle zu und ich bekomme Panik“. Besonders schwierig ist dies für Menschen, die durch ihre bisherigen Erfahrungen schon traumatisiert sind. Vieles löst heute neue Angst und Panik aus, manches ist ein Trigger. Die Atmosphäre ist geisterhaft, alles ist anders, die mühsam aufgebaute Tagesstruktur, die Sicherheit gegeben hat, greift nicht mehr, und mühsam aufgebaute Beziehungen, Begegnungen sind nur sehr eingeschränkt möglich.

Sicherheit, Gemeinschaft, Selbstwirksamkeit und Hoffnung

– mit diesen Worten beschreiben wir, was heilsam wirken kann. Wie kann dies in diesen Tagen noch möglich sein? Für Menschen, die viele innere Ressourcen haben, gelingt das häufig gut. Manches ist auch neu zu entdecken und manche berichten über das, was sie alles nun endlich einmal erledigen und tun können, jetzt, wo alles etwas verlangsamt ist. Andere haben vielleicht sogar mehr zu tun und das Leben geht relativ normal weiter. Für andere wird es existenziell bedrohlich, nicht nur aus wirtschaftlichen Gründen. Die Unsicherheit, die Einsamkeit und die täglichen Nachrichten triggern das Gefühl, nichts mehr unter Kontrolle zu haben.

Diese Zeit wird Spuren hinterlassen

Vielleicht kommen wir zu einer neuen Bewertung von dem, was wichtig ist. Sie wird aber auch Traumaspuren hinterlassen, auch Spuren von Gewalt. Zuhause bleiben – was so heimelig klingt, ist für manche Menschen eine Katastrophe. Wer einen Wohnraum mit viel Platz hat, hat mehr Möglichkeiten, den aufkommenden Stress zu regulieren, als Menschen, die mit anderen auf engem Raum zusammenwohnen.

Wir sehen es an den Zahlen aus China. Viele Menschen zeigten nach der Zeit der Kontaktsperre Symptome der Posttraumatischen Belastungsstörung. Auch ist die häusliche Gewalt massiv angestiegen. In Deutschland, so warnen viele Fachstellen, wird dies ebenfalls erwartet. Die täglichen Kontaktpersonen, wie Lehrer*innen, Erzieher*innen oder Freund*innen, die es sonst vielleicht mitbekommen und eingreifen können, fallen weg. Der Anruf beim Notruf ist erschwert, wenn die Täter*innen immer in der Nähe sind. Zu den Familien, in denen es schon vorher Gewalt gab, kommen die dazu, die jetzt mit dem Stress nicht gut umgehen können. Frauenhäuser, Beratungsstellen und Institutionen, die sich um die Betroffenen kümmern, waren schon vor Corona überlastet.

Spuren hinterlassen, so lautete am 5. April der Aufruf des Bündnisses Seebrücke, welches sich dafür einsetzt, auch in diesen Tagen die Schwächsten nicht zu vergessen und die Flüchtlinge von den griechischen Inseln nun endlich zu evakuieren. In Zeiten, wo Protest fast nur im digitalen Raum möglich ist, posten Menschen nun Bilder von Schuhen, Rettungsschiffen und Botschaften

in den sozialen Netzwerken. Ein Versuch, wirksam zu bleiben und der Ohnmacht etwas entgegenzusetzen. Viele der Spuren, die diese Zeit in uns und unserer Gesellschaft hinterlässt, werden wir erst im Nachhinein bemerken. Dann sind wir alle gefragt: Wir als Gesellschaft - jeder und jede Einzelne und wir als Traumafachleute mit unserem Wissen. *Martina Bock*

Budenkoller, Angsttrigger - was uns guttut, um stabil zu bleiben

Es gibt in der derzeitigen Ausnahmesituation durch das Corona-Virus mehr Stressfaktoren in unserem alltäglichen Leben. Viele von uns erleben gerade Angstgefühle, innere Unruhe, Anspannung und Sorgen um ihre Lieben und sich selbst. Gleichzeitig gilt es, Ruhe, zu bewahren, zu priorisieren: was braucht es jetzt und was nicht? und ggf. auch Entscheidungen zu treffen.

Das heißt, wir müssen ständig unser Warnsystem „Angst“, das sinnvollerweise automatisch anspringt, ausbalancieren und aktiv Stresscoping betreiben. Das ist anstrengend und kostet Energie. Es gilt für uns alle, die Balance zu halten zwischen den Polen Angststress und Ausblendung/Dissoziation, uns im „window of tolerance“ zu halten, also handlungsfähig zu bleiben. Das heißt, auch wir „Traumaspezialist*innen“ brauchen und nutzen die Stabilisierungstechniken, die wir Betroffenen empfehlen.

Was können also wir Stabilisierendes tun?

Hier ein paar Ideen dazu:

- Informationen, die überfluten können, begrenzen!
Nachrichten wahrzunehmen ist wichtig, es ist aber völlig ausreichend, sich zwei Mal am Tag mit Nachrichten zu beschäftigen.
- Eine Tagesstruktur ist für ein persönliches Sicherheits- und Kontrollgefühl wichtig! Also überlegen, was mache ich wann, plane Arbeitsphasen und Ruhephasen, Kommunikationszeiten und innere Einkehr über den Tag ein.
- Körperliche Ressourcen nutzen und pflegen tut gut!
Das meint z.B. sich bewegen, Spaziergehen, Sport, Körperübungen wie Qigong, TRE, Yoga, Jonglieren und Körperpflege mit Zeit - wann hat man die schon mal so ausgiebig?
- Innere positive Vorstellungsbilder entwickeln - also träumen!
Nützt sichere innere Wohlfühlorte, aktiviert eure inneren Helfer, sperrt die Sorgen in den Tresor und lasst euch wärmen durch ein vorgestelltes Licht, das euren Körper durchfließt. Dreht vielleicht einen inneren Zukunftsfilm: „Was werde ich als erstes tun, wenn die Ausgangsbeschränkungen aufgehoben werden, was, wenn die Pandemie vorüber ist?“

Vielleicht ist das ein oder andere dabei, was für euch hilfreich ist. Probiert einfach aus und schaut, welche Erfahrung ihr macht. Vielleicht und hoffentlich geht ihr dann sogar mit bereichernden Erfahrungen in der eigenen „Stabilisierungs-Tasche“ aus dieser Krise heraus.

Und noch ein Hinweis auf bewegte Bilder und Übungen: der YouTube-Kanal von unserem Referenten Dieter Mayer zeigt Videos mit ganz einfachen Übungen, die gerade jetzt helfen, Stress zu reduzieren und in Balance zu bleiben. *Regina Miehl*

<https://www.youtube.com/watch?v=ydNz9Pr93Ww&t>
<https://www.youtube.com/watch?v=DjkPmrPQkTI>

Aktuelle Situation in unseren Projektländern

Die Corona-Krise hat große Auswirkungen auf unsere Arbeit und auf die unserer Partner in unseren Projektländern. In Palästina und im Irak wurden bereits hunderte Corona-Fälle identifiziert und das öffentliche Leben wurde weitestgehend runtergefahren. In Bethlehem gibt es eine strikte Ausgangssperre. Das Traumahilfzentrum unseres Partners Wings of Hope for trauma Palästina ist zurzeit geschlossen. In der Kurdischen Autonomieregion im Irak ist es ähnlich. Dort gibt es mindestens bis Mitte April eine Ausgangssperre.

In Mittelamerika und in Bosnien und Herzegowina gibt es ebenfalls Ausgangssperren. Die Verlangsamung der Verbreitung ist umso wichtiger, weil die Gesundheitssysteme nicht auf eine höhere Zahl von Betroffenen vorbereitet sind. Vor allem hier liegt die besondere Herausforderung in naher Zukunft. Jedoch bleiben unsere Partner aktiv und engagiert. Sie machen Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit über die verschiedenen Online-Netzwerke und sozialen Medien. Sie telefonieren mit Menschen, die in diesen Tagen besondere Unterstützung brauchen. Sie bringen Wissen aus dem Traumabereich ein und zeigen Wege auf, wie eigene Ressourcen genutzt werden können, um diese Zeit zu bewältigen und wie Selbstfürsorge auf verschiedene Weise funktionieren kann. Denn nicht selten kommen Erinnerungen aus Zeiten hoch, in denen die Ausgangssperren wegen Krieg und Gewalt verhängt wurden. Oft sind diese Zeiten nur wenige Jahre her. Umso wichtiger, aber auch schwieriger ist es, in dieser Situation für diese Menschen da zu sein.

In der Friedensarbeit in unseren Jugendnetzwerken müssen wir mit unseren Partnern nach anderen Wegen suchen, die Arbeit fortzuführen. Die Jugendlichen im Jugendnetzwerk im Irak z.B. haben jede*r von Zuhause aus ein Video zusammengestellt, in dem sie in verschiedenen Sprachen Freunde und andere Menschen über die Situation aufklären und verbreiten das Video digital. Sie planen zusammen mit Trainern, wie ein Workshop, der für Mitte April geplant war, zunächst online durchgeführt werden kann, bevor er, sobald wieder die Möglichkeit gegeben ist, nachgeholt wird. Wenn die Ausgangsbegrenzungen gelockert werden, wird die Arbeit in den Zentren wiederaufgenommen, um die psychosoziale Unterstützung zu gewährleisten. Der Bedarf wird mit Sicherheit noch größer sein als vor der Krise. *Atran Youkhana*

Fort-, Weiterbildungs- und Supervisionsangebote 2020

Supervisionstag

- Für traumazentrierte Fallsupervision am 21. April 2020 in Nürnberg *wird verschoben auf den 18. Januar 2021*

„... und er führte sie aus Finsternis und Dunkel - Trauma und Seelsorge“

- 3-teilige Fortbildungsreihe für Seelsorger*innen mit Beginn vom 27. - 30. April 2020 – *wird verschoben* | am Labenbachhof in Ruhpolding | [mehr Infos...](#)

„Deeskalation und Selbstschutz in der sozialen Arbeit“

- Am 27. Mai 2020 in Nürnberg | [mehr Infos...](#)

„Bindung – das gefühlstragende Band, das uns hält“

- Einführung in Bindungstheorie, Bindungsmuster und -störungen, vom 22. - 24. Juni 2020 am Labenbachhof in Ruhpolding | [mehr Infos...](#)

Refresher- und Fortgeschrittenenseminar „Körper-Seele-Trauma und Wege der Heilung“

- Für Traumapädagog*innen und Traumatherapeut*innen aus Deutschland, Kurdische Autonomieregion des Irak, Palästina, Kosovo, Brasilien und Zentralamerika, vom 21. - 25. Juli 2020 am Labenbachhof in Ruhpolding | [mehr Infos...](#)

„Einführungswochenende Trauma“

- Für Interessierte und Menschen in helfenden Berufen vom 09. - 11. Okt. 2020 am Labenbachhof in Ruhpolding | [mehr Infos...](#)

Supervisionswochenende

- Für traumazentrierte Fallsupervision vom 13. - 15. November 2020 am Labenbachhof in Ruhpolding

„Heilsame Kunst“ - Traumasensible und ressourcenorientierte Ansätze in der Kunsttherapie

- Fortbildung für angehende/ausgebildete Kunstpädagog*innen und Kunsttherapeut*innen vom 23. - 25. November 2020 am Labenbachhof in Ruhpolding

„Kunst in der Traumaarbeit“ -

Kunsttherapeutische und ressourcenorientierte Ansätze in der traumasensiblen Arbeit

- Fortbildung für angehende/ausgebildete Traumapädagog*innen/berater*innen und Traumatherapeut*innen vom 26. - 28. November 2020 am Labenbachhof in Ruhpolding

... alle Angebote sind auch in der [Jahresübersicht](#) zu finden und unter <https://www.wings-of-hope.de/deutschland/>, Rubrik ‚Seminare‘ und ‚Weiterbildungen‘.

Wir freuen uns auf Ihre und eure Anmeldungen!

Und wenn Sie weitere Interessierte kennen, die Sie für das Thema Trauma und Weiterbildungen gewinnen können, leiten Sie diese Nachricht bitte gern weiter. Vielen Dank!

Seien Sie behütet! Wir wünschen besinnliche Ostertage und grüßen herzlich

Imke Mentzendorff, Maid Alić und Atran Youkhana
aus der WoH Geschäftsstelle in München

Martina Bock, Regina Miehlung und Lucija Lukić Holjan
aus den WoH Büros in Nürnberg und in Ruhpolding

Stiftung Wings of Hope Deutschland, Bergmannstraße 46, 80339 München | 089 - 50808851 | info@wings-of-hope.de
Wenn Sie keine Zusendung unseres Newsletters wünschen, klicken Sie [hier](#) oder wenden Sie sich bitte an newsletter@wings-of-hope.de