

1. Modul der Seminarreihe „professioneller Umgang mit traumatisierten Menschen“ im Dar Assalam, Libanon, vom 06.11.2017 bis 14.11.2017

Montag, 06.11.17

Dies ist der Anreisetag des Teams. Das Dreier-Team bestehend aus Prof. Dr Edward Badeen, Pfarrerin und Tanztherapeutin Friederike Weltzien und Traumatherapeutin Ruth Simon-Weidner treffen am Montagabend in Dar Assalam ein. Zwei Tage vorher hatte der Ministerpräsident Hariri seinen Rücktritt erklärt, was zu großer Verunsicherung und Unruhe führte. Die Lage im Libanon war sehr undurchsichtig und wurde unterschiedlich bewertet. Die Spannung zwischen Saudi-Arabien und der schiitischen Miliz Hisbollah vergrößerte sich immer mehr. Wird es zu neuer Gewalt kommen und wird Israel nun auch wieder aktiv werden? Nichts desto trotz gibt es keine Absagen.

Die Verständigung und Kommunikation zwischen der NGO Najdeh und dem Dar Assalam funktionierte diesmal sehr gut. Bei den Teilnehmerinnen von der Organisation EPEP blieb aber bis zuletzt unklar, wer wann dabei sein würde. 19 Teilnehmerinnen sind angemeldet. Es sind Frauen aus verschiedenen Einrichtungen, darunter einige Frauen mit einem Psychologiestudium, die als Psychologinnen in den psychologischen Beratungszentren von Najdeh in den palästinensischen Flüchtlingslagern über den ganzen Libanon verstreut arbeiten. Andere Frauen aus dem libanesischen Umfeld, die sich für die Verbesserung der Frauenrechte im Land einsetzen und verschiedenste Kurse und Fortbildungen für Frauen auch in den syrischen und palästinensischen Flüchtlingslagern anbieten.

Dienstag, 07.11.17

Die Zeit am Dienstag brauchen wir für die gemeinsame Vorbereitung und um die Materialien sowie Räume herzurichten, bevor gegen Abend die Teilnehmerinnen erwartet werden.

Das erste Modul dieser 4-teiligen Seminarreihe zum Umgang mit traumatisierten Menschen hat das übergeordnete Thema „Boden“. Die Seminar-Reihe ist in vier Stufen aufgebaut, die sogenannten 4 B´s der „Kreativen Traumatherapie“:

- **Boden**
- **Beziehung**
- **Begegnung**
- **Bewältigung**

Ab 17:00 Uhr werden die erste Teilnehmerinnen erwartet. Das Haus Dar Assalam empfängt sie mit einer Abendmahlzeit und die ersten Zimmern werden bezogen. Da erst am nächsten Morgen alle Frauen angereist sein werden und jede der Frauen ihre eigenen Bedürfnisse hat, braucht es eine große Flexibilität von Seiten des Seminarhauses, wie u.a. die Verteilung der Zimmer optimal gestaltet werden kann.

Von Anfang an wollen wir deutlich machen, dass diese Fortbildung auf erlebtem Lernen basiert, und so steigen wir mit einem kleinen kreativen Impuls ein. Wir legen Kunstkarten mit abstrakt gestalteten Engeln aus und bieten den Teilnehmerinnen an, sich zunächst eine Gestalt auszuwählen, die sie die ganze Fortbildung über begleiten soll. In der

Vorstellungsrunde wird neben Name, Herkunft und Arbeitsumfeld auch mitgeteilt, welche Erwartungen und welche Wünsche jede mitbringt.



Beispiel einer Engelskarte

Die individuelle Auswahl der Engelskarten ermöglicht den Teilnehmerinnen das Bild symbolisch zu deuten und mitzuteilen, welche Art der Unterstützung sie für die gemeinsamen Tage brauchen. Die Teilnehmerinnen nehmen das Angebot gerne an, und einige können am nächsten Tag berichten, sie hätten die Karte als „Schutz-Engel“ für die Nacht genützt. Eine gute Nachtruhe ist in diesem von Unruhe geplagten Land sehr zu schätzen. Einige Teilnehmerinnen konnten im Deuten der Karte Teile ihrer Lebenssituation benennen. Das Kennenlernen war auf diese Weise mehrdeutig und schon sehr persönlich.

Mittwoch 08.11.17

Ab jetzt wird an jedem Morgen von 7:30 - 8:00 Uhr eine Bewegungsmeditation im Garten angeboten. Meditation mit einer Bewegung zu verknüpfen ist für diese Frauen eine neue Erfahrung, besonders wenn das draußen stattfindet. Die meisten leben in sehr beengten Verhältnissen und in Umgebungen, in denen wenig Naturerfahrungen möglich sind. Bei allen Rückmeldungen wird die schöne Umgebung und der Garten als besonders wohltuend und heilsam beschrieben. Die Wahrnehmung des Körpers in Kombination mit inneren Bildern und in Bezug auf die äußeren Gegebenheiten schult die Achtsamkeit. Der Bewegungszyklus ist in alle vier Himmelsrichtungen ausgerichtet und hat neben Atemwahrnehmung sowie Zentrierung auch aktivierende und belebende Qualitäten.

Thema des Tagesprogramms: Der ganzheitliche Ansatz in der Traumatherapie.

Am Morgen:

Die Teilnehmerinnen dieser Ausbildungsgruppe haben eine mittlere bis gehobene Bildung. Neben Psychologinnen sind sie Sozialarbeiterinnen und Sozialpädagoginnen. Die Kenntnisse über Trauma basieren auf den theoretischen Grundlagen des Psychologiestudiums. Die auf die Praxis bezogenen Lerninhalte dieser Fortbildung werden abgestimmt auf das Umfeld ihrer beruflichen Tätigkeiten.

Wie die Fortbildung mit seinen 4 Seminaren aufgebaut ist, wird zunächst ausführlich erklärt. Die Teilnehmerinnen haben das grobe Programm bekommen, wissen aber noch nicht, was hinter dem Begriff „Boden“, „Beziehung“, „Begegnung“ und „Bewältigung“ steckt. Dies sind die Überbegriffe der vier Aufbauseminare. Damit wird der Fahrplan der gesamten Ausbildung umrissen.

Wir unterrichten mit der Methodik der ganzheitlichen Therapie basierend auf der Humanistischen Psychologie. Bezeichnend dafür ist das Leib/Seele/Geist - Konzept und das Erfassen der ganz engen und unmittelbar erfahrbaren Zusammenhänge zwischen Körperreaktionen, Denken, Bewusstsein, Gefühlen und Umwelt. Das Verhalten von traumatisierten Menschen wird in diesen Dimensionen nachvollziehbar.

An Hand von Bildern an der Schautafel und erlebnisorientierten Übungen soll dieser Ansatz unseres therapeutischen Arbeitens vermittelt werden.

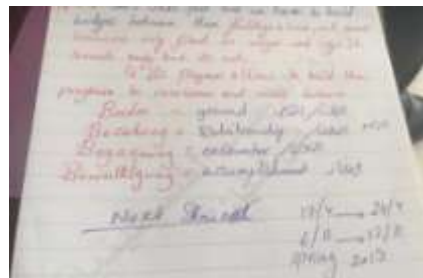
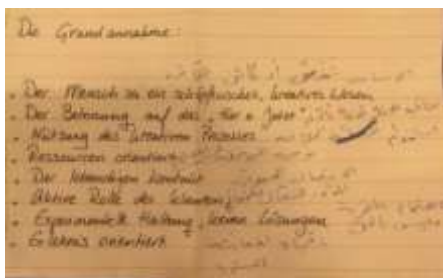
Da am Morgen die letzten Teilnehmerinnen angekommen sind, nehmen wir uns nochmals Zeit für das gegenseitige Vorstellen und Begrüßen. Dies geschieht sowohl auf verbale als auch auf non-verbale Weise.

Weil Teilnehmerinnen verschiedener Organisationen dabei sind, ist das gegenseitige Interesse groß.

Uns ist es wichtig dieses Interesse schon gleich im Hinblick auf zu schaffende Netzwerke zu nützen, die unbedingt erweitert und ausgebaut werden sollten. Die Frauen sind in ihren Arbeitsbereichen meistens sehr eingespannt und haben nicht viele Möglichkeiten zusätzliche Netzwerke aufzubauen. Oft sind auch ganz konkret die Wege zu weit und die öffentlichen Verkehrsmittel zu unsicher und zu beschwerlich. Die Frauen kommen nicht einfach in Kontakt mit anderen Hilfsorganisationen, sozialen Einrichtungen und anderen Beratungszentren. Frauen, die z.B. im Bereich der Förderung von Frauenrechten arbeiten, können in diesen Tagen hilfreiche Informationen an die Kolleginnen anderer Organisationen weitergeben.

Am Vormittag werden auch die wichtigsten Grundannahmen der Gestalttherapie um des Verständnisses willen erwähnt: Den meisten sind sie theoretisch bekannt, aber nicht mit Erfahrung belebt:

- Der Mensch als schöpferisches, kreatives Wesen
- Die Nutzung des kreativen Prozesses zur Lösungsfindung
- Der Ansatz ist ressourcenorientiert
- Die Bedeutung der Beziehung und der Gestaltung des Kontakts
- Die Klientin hat eine aktive Rolle
- Die Haltung des Therapeuten ist eher prozessorientiert, nicht lösungsorientiert
- Das subjektive Erleben wird geschult und einbezogen
- Die Nutzung von „Hier und Jetzt“ als notwendige Orientierung



Es wird in drei Sprachen unterrichtet

Am Nachmittag:

Der Nachmittag beginnt damit, den Umgang miteinander zu thematisieren und gemeinsame Regeln zu formulieren. Welche Sicherheiten braucht wer. Es gilt zu klären, was nicht möglich ist. Das Leitungsteam will eine aktive Beteiligung der Teilnehmerinnen unterstützen und die passive Teilnahme möglichst unterbinden. Eine flache Hierarchie und die Transparenz der Regeln helfen hierbei.

Es folgt eine erlebnisorientierte Tanzeinheit zum Thema „Boden“. Spielerisch werden verschiedene Bodenbeschaffenheiten imaginiert und die unterschiedlichen Arten sich darauf zu bewegen ausprobiert. Ziel ist, über das Gewahrwerden des tragenden Bodens ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln.



„Boden“ wird ausprobiert

Theorie Einheit:

Das Verständnis für das gestörte Erleben von traumatisierten Menschen wird am Flußmodell nach Peter Levine (Traumaexperte aus USA) verdeutlicht. Die Wirkung von traumatischer Erfahrung auf das Leben wird hier an verschiedenen Beispielen und Schaubildern verständlich gemacht. Wie das Nervensystem auf eine maximale Überforderung reagiert, wie es einen Ausweg findet und welche Fähigkeiten deshalb ausgebildet worden sind (u.a. die Fähigkeit zu dissoziieren, Entwicklung von besonderen Ressourcen). An Hand eines Flussmodells wird deutlich gemacht, wie wichtig Ressourcen sind. Sie können wie ein Gegenpol zur Sogwirkung des immer wieder aktivierten Trauma-Erlebens fungieren.

Die ersten Klienten bezogenen Fragen werden zu diesem Zeitpunkt gestellt (u.a.: Was passiert bei Lethargie? Wie ist Essensverweigerung als Trauerverarbeitung zu verstehen?).

Wir haben hochwertige blanko Hefte mitgebracht, die wir nun verteilen, „das persönliche Tagebuch“. Es soll dem Notieren von Gedanken und eigenen Erfahrungen dienen. In dem Heft kann alles gesammelt werden, was den Teilnehmerinnen für ihre persönliche Weiterentwicklung wichtig erscheint. Es kann auch hinein gemalt oder geklebt werden. Die Hefte bleiben im Besitz der Teilnehmerinnen, sie werden auf die Vergabe des Zertifikat keinen Einfluss haben.



Teilnehmerinnen mit ihren „persönlichen Tagebüchern“

Dardasche am Abend

In der Gesprächsrunde von Prof Dr. Edward Badeen tauschen die Teilnehmerinnen sich über ihre Herkunft aus. Die Diversität der Einwohner des Landes Libanon wird sehr deutlich. Die wenigen Rechte der Palästinenserinnen im Vergleich zur Situation der Libanesinnen (ungeachtet welcher Konfession) werden an diesem Abend deutlich benannt. So können Vorurteile und Unwissenheiten über die jeweilige Gruppe ausgesprochen und damit abgebaut werden.

Die Palästinenserinnen bringen das Problem ihrer ungeklärten Situation ein. Sie haben keinen Pass, leben im Flüchtlingsstatus, dürfen sehr viele Berufe im Libanon nicht ausüben. Und die Frage wird laut, wie wichtig ist der Lebensort der Großeltern in Palästina wirklich für die eigene Identität? Ein Ort zu dem sie keinen Bezug haben? Das Bedürfnis sich mit dem Ort in dem Land zu identifizieren, in dem man lebt, wurde vorsichtig angedeutet. Im Kontext palästinensischer politischer Ideologie ist dies ein mutiger Schritt. Edward Badeen unterstützte die Teilnehmerinnen darin, ihre eigene Identität zu bewahren und zu behaupten, unabhängig von üblichen Traditionen.



Dardasche mit Prof. Dr. Edward Badeen

Donnerstag, 09.11.17

Morgens Bewegungsmeditation im Garten

Thema für den Tag: „Sicherheit und seine Funktion in der Traumatherapie“

Auch im Sinne einer Fortsetzung des abendlichen Gespräches zum Thema: „Herkunft“ wird am Morgen die Imaginationsübung „Der Baum und seine Wurzeln“ angeboten. Die Übung dient der Stabilität und der Aufrichtung und unterstützt das Gefühl für den Boden und dessen mögliche Sicherheit. Sie ist eine gute Übung, wenn man sich sehr erschöpft oder ausgelaugt fühlt. Das bildliche Vorstellen wird anschließend in Haltung und Bewegung umgesetzt.

Um das Thema Sicherheit weiter aufzugreifen und zu vertiefen, ist die Erkundung der eigenen Knochenstrukturen und der Gelenke in verschiedenen Bewegungsangeboten hilfreich. Die Hinwendung zum eigenen Körper und den damit auftauchenden Gedanken und Gefühlen führt zu intensivem Austausch in Dreiergruppen. Die Teilnehmerinnen erleben, dass sie selbstbestimmt Entscheidungen treffen, in welcher Intensität, in welcher Form und Ausdauer sie die Übungen durchführen. Das unterstützt den Aufbau von Selbstbewusstsein.

Die erste intensivere Partnerinnenerarbeit soll die Wahrnehmung für das „Vorher-Nachher“ schulen. Das Ziel der Einheit beruht auf der Idee, dass die Teilnehmerinnen anschließend ein Gefühl dafür bekommen, wie sich Sicherheit für sie ganz persönlich anfühlt.

Eine klientenbezogene Fragerunde zum Thema „Berührung ja/nein“ schließt sich an, auf Grund des eigenen Erlebens von Berührung.

Berühren bei Themen wie „Trauer und Trösten“, das „Mutter-Kind“ - Phänomen wird erklärt. Es geschieht leicht, dass die Klientin beim Trösten in die eher hilflose Position gebracht wird. Im Verlauf unseres Seminars gab es häufiger Gelegenheit darauf hinzuweisen. Auf die Gefahr der Übernahme von Symptomen der Klienten durch

Berührung wird hingewiesen, die Unterschiede zwischen Berührung annehmen/zulassen/bekommen/empfangen werden besprochen.

Nachmittag:

Auch hier steigen wir mit einer erlebnisorientierten Einheit diesmal zum Thema „Sicherer Ort“ ein.

Fotos als eine visuelle Anregung von möglichen „sicheren Orten“ werden ausgelegt. Die Teilnehmerinnen verweilen und betrachten die Bilder um zu einer Auswahl zu kommen. Sie wählen eine Abbildung, die sie anspricht.

Danach wird über Bewegungen das Gefühl für einen eigenen Schutzraum stimuliert, um einerseits den eigenen Raum deutlich zu machen und gleichzeitig die Abgrenzung wahrzunehmen. Anschließend bekommen die Teilnehmerinnen die Aufgabe, sich einen eigenen „Sicheren Ort“ zu bauen. Dafür können die verschiedensten Materialien von innen und außen genützt werden.



Bilder werden ausgelegt

Die Gestaltung des Raumes ist ein kreativer Prozess, wobei während der Gestaltung mögliche Faktoren, wie die Größe, das Vorhandensein oder Fehlen einer Grenze, die Farbnutzung, das Schutzbedürfnis, die eventuelle Nähe zu andere Personen, usw. sichtbar gemacht werden, und gedeutet werden können.

Das Betrachten von Außen und die Möglichkeit den gestalteten Raum zu betreten, ändert die Perspektive und somit das Erleben. Die Leitung bietet anschließend einen zusätzlichen Reiz an, um den Schutz und ein eventuelles Wehren auszuprobieren. Kann die Teilnehmerin sich vor „Angriffen“ schützen? Ist der „Sichere Ort“ sicher?

Durch gezielte Fragestellung sowohl in der Großgruppe als auch in kleinen Runden werden unbewusste Anteile bewusst gemacht.

In der Integrationsphase wird geschaut, in wie fern es einer Veränderung des „Sicheren Ortes“ bedarf. Die meisten Teilnehmerinnen nehmen kleine, zum Teil große Änderungen vor: so werden zum Beispiel Türen kleiner, Räume vergrößert. Die Änderungen werden in Bezug zum eigenen Leben gebracht.





Gestaltung der Sicherer Orte

Anschließend geschieht der Transfer zu traumatisierten Menschen.

Wir sind uns sehr wohl bewusst, dass die Teilnehmerinnen persönliche Erfahrungen mit traumatischen Erlebnissen gemacht haben. Zum Teil wird es deutlich sichtbar in ihrem Verhalten. Das untersuchende Erarbeiten eines „Sicherer Ortes“ am eigenen Erleben ist da ganz direkt hilfreich.

Wir sammeln gemeinsam mögliche Phänomene:

- Es kann sein, es gibt keine Grenze
- Es kann eine weit offene Tür geben
- Es gibt keinen Ein- oder Ausgang
- Es gibt fast nur noch Grenze
- Das Übertreten der Grenzen scheint OK zu sein, es wird u.U. gar nicht bemerkt.
- Das Wehren bleibt stecken
- Das Gefühl von Sicherheit stellt sich nicht ein
- Die Erlaubnis für einen eigenen Ort ist kaum vorhanden

Es wird deutlich, dass in den beengten Wohnverhältnissen der meisten Teilnehmerinnen gar keine Möglichkeit eines eigenen Raumes besteht.

Anwendungsmöglichkeiten von Imaginationstechniken:

- Das Lernen von gezieltem Dissoziieren
- Gezieltes Assoziieren lernen
- Sich auf einen Punkt konzentrieren lernen
- Unangenehme Wahrnehmungen vorübergehend „verbannen“ lernen, um sich später gezielt damit zu beschäftigen.
- Innere Ruhe finden
- Etwas Verletztes und Verletzliches innerlich in Sicherheit bringen lernen.
- Aus der Vogelperspektive einen Blick auf die eigene Traumageschichte werfen.

Auch wenn der Begriff „Sicherer Ort“ für manche Teilnehmerinnen nicht neu ist, ist durch die erlebnisorientierte Einheit das Verständnis deutlich erweitert worden.



Dardasche am Abend:

Im Voraus sind die Teilnehmerinnen schon recht aufgeregt wegen der anstehenden Dardasche.

Das Thema Kindheit steht auf dem Programm.

Unsere Vorahnung wird bestätigt: Ohne Ausnahme berichten ALLE Teilnehmerinnen von schweren Verlusten, großer Angst, langen Phasen der Armut oder chronischer Belastungen in der Kindheit. Die Zeiten des libanesischen Bürgerkrieges, in denen die Frauen als Kinder Schreckliches erleben mussten und das erneute Leid der ankommenden Flüchtlinge aus dem Bürgerkrieg in Syrien, stellen die Teilnehmerinnen vor große Herausforderungen.

Die Gemeinsamkeiten und das Teilen der Erinnerungen, auch wenn dies von starken Emotionen begleitet wird, baut die Stabilität der Gruppe auf. Das Verständnis für einander und die Anteilnahme aneinander kann alle religiösen und politischen Unterschiede überbrücken.

Freitag, 10.11.17

Morgens Bewegungsmeditation im Garten

Thema des Tagesprogramm: Das Autonome Nervensystem (ANS)

„Die Stein-Übung“

Die Stein-Übung ist eine Übung, bei der bewusst Teil-Aspekte, ein Thema, ein Gefühl, oder bestimmte Gedanken, kurz, alles was belastet und einen am Vorwärtkommen hindert, zur Seite gelegt werden kann. Nach dem gestrigen Abend zum Thema Kindheit sind Erinnerungen, Gefühle und Gedanken in Bezug dazu in den Vordergrund gerückt. Das „beiseitelegen Können“ ist eine sehr entlastende Möglichkeit, um handlungsfähig zu bleiben oder neue Möglichkeiten zu erforschen. Eine Dissoziation wird hier gezielt angestrebt.

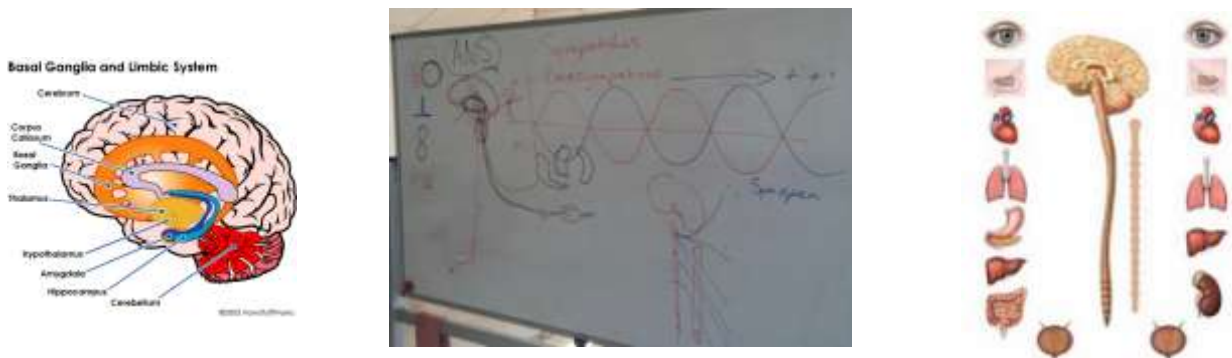
Anschließend folgt die Theorie zum Autonomen Nervensystem (ANS):

Die Anatomie der Gehirns, die Reizweiterleitung eines Nervs.

Die physiologische Funktion des ANS wird auf einer Schautafel anschaulich gemacht, wie sich Stress auswirkt und was im Körper passiert. Die Teilnehmerinnen bekommen ein Arbeitsblatt, auf welchem sie die Funktionen der Organe und die Verknüpfung mit den großen Nervensträngen markieren können.

Die Aktivierung des Sympatikus und Parasympatikus und der „Aktivierungszyklus“ wird erklärt.

Auch andersrum, vom Symptom herkommend, werden Beispiele gesammelt und in Bezug zur Reaktion der unterschiedlichen Nervenstränge des ANS gebracht.



Nachmittag:

Vertiefende Übung zum gestrigen Thema, was genau passiert an der Grenze?
Eine Bewegungseinheit zum Thema: „Ich habe was und du hast das, was ich haben möchte.“ Über die Gemeinsamkeit des Atemrhythmus wird anfänglich der Kontakt zu verschiedenen Partnerinnen aufgenommen. Stöcke werden verteilt und als Metapher genutzt. Ein Konflikt taucht auf, wie wird eine Lösung gefunden? Wie sind die verschiedenen Bewältigungsstrategien? Fight? Flight? Freeze?

Ein tänzerischer Dialog um das Haben oder Nicht-Haben eines Stockes ist der Einstieg zum Thema „Persönlicher Raum“ und dessen Umgang.

Jede Teilnehmerin gestaltet mit Hilfe eines großen Seiles eine Abgrenzung - einen eigenen Raum. Die Bewegungsfreiheit, der Übertritt über die Grenze, das Wohlbefinden und die Größe des eigenen persönlichen Raumes wird eine geraume Zeit ausprobiert. Die Trainerinnen „attackieren und provozieren“ die Abgrenzung und locken auf diese Weise unterschiedlichste Reaktionen der Bewohnerinnen der persönlichen Räume heraus. Die Teilnehmerinnen versuchen anschließend genau zu benennen, wie der Umgang mit ihrer Grenze zu deuten sei.

- Der Moment, in dem der Schutz notwendig wird
- Über die Bewegung kann sich Stolz aufbauen, die Grenze schützen zu können
- Die Grenze verliert die diffuse Kontur
- Das Gefühl von Stärke kann gespürt und benannt (und gezeigt) werden
- Um die Grenzen gut setzen zu können, braucht es hier und da immer noch ein wenig Hilfe

Das Thema Grenze ist ein zentrales Thema bei Traumatisierten. Die Grenzverletzung kann auf verschiedenste Weisen vollzogen sein. Das Misslingen oder die Bewältigungsstrategie ebenso.

Die Teilnehmerinnen bekommen ein Gefühl für ihre Grenzen und deren Schutz und erfahren die Reaktionen des Nervensystems auf dieses Erleben.

Dardasche am Abend:

Es braucht keinen einzigen Impuls, um zu den Liedern der Kindheit zu kommen. Die Teilnehmerinnen können auf eine enorme gemeinsame Ressource zurückgreifen. Sehr fröhliche, bekannte, traurige, kommerzielle und traditionelle Lieder werden zwei Stunden lang ohne Pause gesungen. Ganze Szenarien entstehen, wenn die Eherituale besungen werden. Die Liebe kennt in der arabischen Welt sieben verschiedene Bezeichnungen, Abstufungen sozusagen. Jede Abstufung hat seine eigene Dramatik und zugehöriges Liedwerk.

Libanesisches, palästinensisches, syrisches Lieder werden querbeet gesungen. Mutige Solistinnen trauen sich alte Lieder alleine vor der Gruppe zu singen. War der gestrige Abend von Trauer und Betroffenheit bestimmt, so strotzt der heutige Abend von Kraft und Lebenslust.



Samstag, 11.11.2017

Morgens Bewegungsmeditation im Garten

Thema heute: „Back to the Roots“ - der Ausflugstag

Der Ausflug ist in diesem Seminar zum Al-Chouf-Zedern-Nationalpark geplant. Dieser liegt im Distrikt Chouf an den Hängen der Baroukberge und umfasst ein Gebiet von 550 Quadratkilometern. Der Park wird unter anderen von der „Deutschen Gesellschaft für technische Zusammenarbeit“ und der „Swiss Agency for Development and Cooperation“ unterstützt und ist in die Liste der Biosphärenreservate aufgenommen. Die Zedernwälder des Libanon gehören zu den ältesten dokumentierten Wäldern der Welt. Die Zedern wurden schon in der Zeit der Sumerer im dritten Jahrtausend vor Christus beschrieben

und im Gilgamesch-Epos spielen die Zedern eine tragende Rolle. Die Zeder ist der Baum des Libanon, er krönt die Nationalflagge seit 1943.



Mit einem gemieteten Bus dauert die Fahrt ca. 1,5 Stunden. Viele Teilnehmerinnen hatten noch nie die Gelegenheit, das Naturreservat zu besuchen. In Begleitung von der Trommel (Dirbake) und vielen Liedern und Tänzen ist die Reise alles andere als langweilig.

Im Reservat gibt uns Latife Abdul Aziz eine Einführung in die Geschichte des Zedernbaumes. Ihre Historie, ihr Wachstum und ihr Aussehen wird an Hand von Beispielen sehr anschaulich.

Der Wanderung von ca. 2 Stunden durch das Reservat kann gut verknüpft werden mit den Erfahrungen der vergangenen Tage wie z.B. die Imaginationsübung „der Baum“ und die Wahrnehmung für den Boden.

Es ist eine meditative und erholsame Wanderung, die für keine der Teilnehmerinnen eine Überforderung darstellt.

Das Haus Darsalam hat den Transport, die gesamte Verpflegung für den Trip organisiert. Auf dem Rückweg wird in Deir el Qamar ein halbstündiger Stopp eingelegt. Diese ehemalige Hauptstadt des Libanon ist noch immer geprägt von seiner eigenständigen Architektur. Die Bauten im orientalischen Stil sind gut erhalten. Wie die 3 Weltreligionen (Christentum, Islam und Judentum) einst gut miteinander in Einklang waren, wird hier im Zentrum der Stadt sichtbar. Alle drei Religionen haben in unmittelbarer Nähe ihre Gotteshäuser errichtet.





Teilnehmerinnen in Mitte der jahrtausendalten Bäume. Für Transport und Verpflegung in verschiedene Formen ist gesorgt.



Für den Abend ist ein Fest geplant. Sowohl für den Trip als auch für den Abend sind Teilnehmerinnen aus den vergangenen Fortbildungen eingeladen. Das Fest ist selbst organisiert, die Ansprüche sind nicht sehr hoch, es wird getanzt, spontan Theater gespielt und gesungen. Unterschiedliche Tanzstile werden ausprobiert und Feinheiten des traditionellen „Dabke“ (arabischer Folkstanz) werden ausgetauscht.



Sonntag 12.11.17

Thema des Tagesprogramm: Der innere Beobachter, Theorie und Praxis

Am morgen werden Bemerkungen gesammelt im Bezug zum gestrigen Ausflug:
 „Abgestorbenes muss nicht das Ende bedeuten.“
 „In einem Baum steckt sowohl Totes als auch Lebendiges.“

„Innere Bilder zu den Wurzeln dieser alten Bäume sind entstanden.“
„Die Beschaffenheit des Untergrunds, die Erde wurde bewusster wahrgenommen.“
„Das Auf und Ab des Weges hat mit dem Leben zu tun.“
„Dem eigenen Tempo treu zu bleiben, schützt vor Verletzungen.“

Das Installieren des Inneren Beobachters geschieht durch ein kleines Interview in Zweier-Gruppen.

Der Innere Beobachter ist ein wichtiges Instrumentarium in der therapeutischen Arbeit mit traumatisierten Menschen. Die Neutralität des Beobachters macht eine Introspektion ohne die Gefahr der Aktivierung (Traumatische Trigger-Punkte werden sonst ungebremst aktiviert und können nicht kontrolliert werden) überhaupt erst möglich.

Erst dann kann die Orientierung erfolgen, was wann wo geschehen ist.

Traumatisierungen passieren häufig unvorhergesehen, unerwartet oder mit unausweichlichen Vorboten. Die Verarbeitung besteht zum großen Teil aus dem Rückgewinnen der Kontrolle und Rückgewinnung der Handlungsfähigkeit. Der Innere Beobachter hat Zugang zu unbewussten Lösungen verschiedenster Art.

Aus der Perspektive des Inneren Beobachters ist es leichter die Gefühle wertneutral zu betrachten, zu spüren, wie weit kann und will ich gehen. So verringert sich die Gefahr der Überschwemmung. Ebenso signalisiert der Innere Beobachter aufsteigende Ängste etc. und es besteht die Möglichkeit darauf zu reagieren, damit kann der oder die Traumatisierte leichter die Kontrolle zurück gewinnen. Er fühlt sich den auftauchenden Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert.



Mit verschiedenen Übungen und Fragestellungen erarbeiten sich alle Teilnehmerinnen ihre Vorstellung vom Inneren Beobachter und machen die ersten Erfahrungen im Austausch darüber.

Nachmittag:

„Verraumen“, eine Methode der Gestalttherapie.

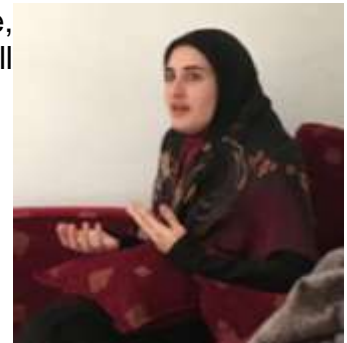
Am Nachmittag wird über diese sehr effektive Methode weiter gearbeitet am Inneren Beobachter. Innere Haltungen bekommen räumlich einen Platz, der Großraum wird verteilt in einen Bereich des inneren „Ja“ (tanze und bewege dich mit dem inneren „Ja“), ebenso im zweiten Bereich des inneren „Nein“ und im dritten Bereich „Dazwischen“ im Zwischenraum oder Übergang von „Ja zum Nein“ und ein vierter Bereich ist abgegrenzt für den Neutralen Beobachter.

Das buchstäbliche Aufhalten in den verschiedenen Bereichen macht das Erleben des Inneren Beobachters sehr transparent. Alle Teilnehmerinnen können aus verschiedenen Erlebnisbereichen berichten. (Was gespürt wurde, was gedacht wurde, was getan wurde, was sie gefühlt haben.)

Die Methode des „Verraumens“ wird in der Theorie nochmal durchgesprochen und wird auf die Arbeit der Teilnehmerinnen bezogen.

Unterschiedliche Themen wie Ambivalenzen, unliebsame Gefühle, bedrohliche Themen, Beziehungen zu verschiedenen Personen, all dies kann mit dieser Methode angegangen werden.

Anschließend folgt eine therapeutische Einzelarbeit einer Teilnehmerinnen zu Fragen ihrer eigenen Identität „zwischen Stärke zeigen müssen und schwach sein dürfen, in der Annahme der Verletztheit und Verletzlichkeit überspielen müssen.“



Teilnehmerin berichtet

Dardasche am Abend:

Die Teilnehmerinnen berichten an diesen Abend, wie ihr normaler Arbeitsalltag aussieht. Ganz konkret berichten sie, wie der Tag anfängt, der Weg zur Arbeit, die Zusammenarbeit im Team (wenn vorhanden), welche Strecken zu bewältigen sind, mit welcher Klientel sie zu tun haben und wann und auf welche Weise der Arbeitstag aufhört.

Die sehr bildliche und genaue Erzählung hilft den Frauen, den Alltag der anderen zu verstehen und sich miteinander besser zu vernetzen.

Das Netzwerk der Teilnehmerinnen sollte über diese Fortbildung hinaus ausgebaut werden.

Wie am Anfang schon benannt arbeiten viele sehr isoliert und weit weg von möglichen alternativen Ansätzen und Arbeitsweisen. Der Aufbau von Frauenhäusern ist in weiten Strecken im Libanon nicht angekommen. Auch der Kampf gegen die Kinderehe, der nun von den Frauenrechtsorganisationen im Libanon angegangen wird, war so im Detail einigen Frauen nicht bekannt.

Montag 13.11.17

Morgens Bewegungsmeditation im Garten

Thema heute: Integration des Prozesses

Es wird Raum für Fragen geben. Der persönliche Themenbereich soll heute für diesen Fortbildungsabschnitt abgeschlossen werden.

Sammeln von Fragen:

- Wie kann eine konstruktive Rückmeldung aussehen?
- Wie kann eine Verraumungserfahrung genutzt werden? Wie sieht die therapeutische Arbeit damit aus?
- Was tun, wenn jemand nichts spürt?
- Was tun, wenn jemand sich sehr stark abgrenzt?
- Was tun mit dem Gefühl der Wut?
- Wie können die verschiedenen Gesichter von Blockierungen und Eingefrorensein, aussehen?

Konkrete Übungen bezogen auf die Arbeitssituation werden durchgesprochen und teilweise ausprobiert (Kiefergelenk-Übungen). Eine Alternative zum „Verraumen“, wenn kaum Platz vorhanden ist, wird gezeigt und in Dreier-Gruppen ausprobiert. („Verorten“)

Nachmittag:

Noch einmal kommen die persönliche Entwicklung und das eigene Selbstverständnis in den Fokus. „Wo bin ich angekommen am letzten Tag des Seminars?“ Das Medium an diesen Nachmittag ist das kreative Malen. Die Gestaltungstherapie bietet gerade für die Arbeit mit Kindern Möglichkeiten, Unausgesprochenes zu thematisieren. So können die Teilnehmerinnen einmal für sich selber erleben, wie ein unbewusstes Thema sichtbar werden kann und gleichzeitig Erfahrung für die Arbeit sammeln.

Die Teilnehmerinnen lassen sich von Farben und Materialien zu einem eher zufällig entstehenden Bild leiten. Daraufhin wird sondiert, Schritt für Schritt Unwichtiges von Wichtigem getrennt. Dies geschieht mittels gezielter Fragestellungen, vom Perspektiv-Wechsel, zu Rückmeldungen von Dritten und durch die Anweisung das Gemalte in Bewegung umzusetzen. So bleiben die Teilnehmerinnen flexibel, können erste Eindrücke bei Seite legen und „neu“ schauen und beobachten, benennen und anschließend ein Detail ihres Bilder fokussieren und deuten. Nicht mehr das Ganze, nicht mehr „Alles ist wichtig“, sondern die differenzierte Wahrnehmung des Bildes macht die Fokussierung auf einen kleinen Ausschnitt möglich. Auch diese Technik ist für die Arbeit mit traumatisierten Menschen von Bedeutung. Denn die Schwierigkeit mit der Orientierung, der Verlust der Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit und was die Unterscheidung zwischen verschiedenen Faktoren angeht („Alles ist schrecklich“) kann so angebahnt (neu gelernt) werden.

Die Teilnehmerinnen können am Ende des Tages einen „Kernsatz“ in ihr persönliches Tagebuch eintragen und Teile des entstandenen Bildes werden ins Heft eingeklebt.

Hiermit wird der persönliche Themenbereich für diesen Fortbildungsabschnitt abgeschlossen.



Die Trennung zwischen persönlichem Prozess und professioneller Ebene ist eigentlich eher künstlich. Wir brauchen beide Anteile für die therapeutische Arbeit mit traumatisierten Menschen.

Nur was von den Teilnehmerinnen „leibhaftig“ verstanden worden ist, ist nachhaltig. Der Selbsterfahrungsanteil der Fortbildung ist für die Teilnehmerinnen sehr neu. Die Vermittlung von Wissen wird anders aufgenommen und gespeichert, wenn sie ausprobiert und erlebt werden kann.

In der Arbeit mit traumatisierten Menschen ist es notwendig in einen „ehrlichen Kontakt“ zu treten. Die empathische Beziehung ist ein wichtiger Bestandteil der erfolgreichen Traumabehandlung.

Dardasche am Abend:

Das Gespräch am Abend geht der Fragestellung nach: „Welche Unterstützung habe ich für meine Arbeit?“

Die Teilnehmerinnen tauschen sich rege aus, geben einander Tipps und Ratschläge.

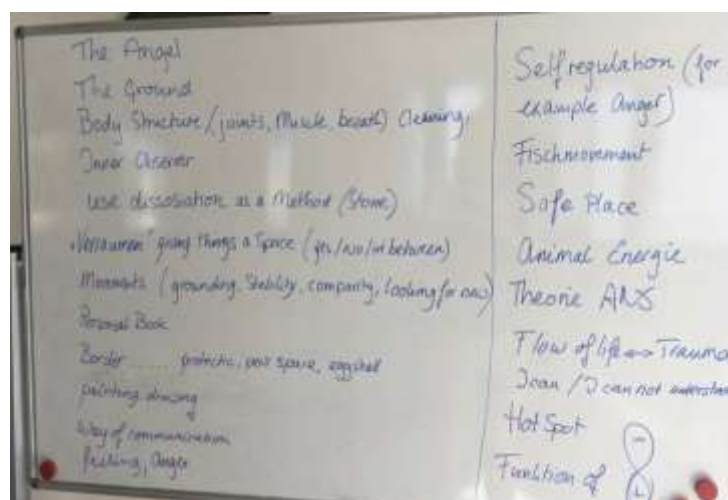
Dienstag 14.11.17

Früh am Morgen die Bewegungsmeditation im Garten

Noch einmal werden die gelernten Themen gesammelt. Sie werden an der Tafel aufgeschrieben und, wenn nötig, ergänzt mit Bemerkungen oder Antworten auf spontan gestellte Fragen.

Anschließend werden noch mal in Dreier-Gruppen drei Fallbesprechungen angeschaut mit der Fragestellung: Welche Methode oder welche Theorie ist bezogen auf diese Arbeitssituation bzw. Klientin hilfreich?

In der großen Runde werden die Ergebnisse geteilt und, wo nötig, ergänzt.



Zum Schluss des ersten Seminars kommt das gesamte Team inklusive des Dar Assalam-Team zusammen. Die Verantwortliche für die psychologischen Beratungsstellen der Organisation Najdeh Dr. Ilham al Hajj Hassan ist ebenso anwesend. Die Teilnehmerinnen berichten jeweils sehr individuell, wie sehr sie von dem Seminar profitieren konnten. Immer wieder wird hervorgehoben, wie wirksam sie die erfahrungsbezogene Methodik selber erlebt haben.

Auch wenn der Erfolg des Seminars diesbezüglich sich erst zu Hause in der Umsetzung zeigen wird, ist in der Abschlussrunde die gegenseitige Dankbarkeit so lehren und lernen zu können allgegenwärtig.

Auch wir, das Leitungs- und Dar Assalam-Team schließen uns dem großen Dank an die Spender an, die uns diese Arbeit ermöglicht haben.

