

Kongress „Mentale(s) Stärken“ - Workshop



Starke Kinder – Starke Zukunft

mit Berit Kramer und Anja Müller

„Sei der Mensch, den du als Kind an Deiner Seite gebraucht hättest!“

(nach S. Asgodom)

© 2023 by Berit Kramer und Anja Müller



Institut für Horizonsweiterung
Fortbildung | Supervision | Coaching
Für Menschen, die mit Menschen arbeiten

1

Ankommen → in Verbindung kommen mit dem Körper und dem Atem

- wahrnehmen (für wahr-nehmen) → Skala
- spüren
- so sein lassen
 - Boden (Anker – Erdung) – liegend, sitzend
 - Schüttelübung
 - Schwingen
 - Berghaltung (innere Haltung – äußere Haltung)
 - Körpermeditation
 - Atembeobachtung



Verarbeitung eines überlebensnotwendigen Ereignisses im Gehirn

Neokortex

Bewusstes Wahrnehmen, Entscheiden und zielgerichtetes Handeln, logisches Denken, Verarbeitung von Sprache, Problemlösen, Spiegelneuronen



Limbisches System: Amygdala, Hippocampus

Schaltzentrum der Gefühle

Amygdala: Alarmsystem, Emotionales (Wieder-)Erkennen und Bewerten von Situationen

Hippocampus: Einordnen von Raum und Zeit, Speichern von (zersplitterten) Sinneseindrücken,

Weiterleiten von Informationen vom Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis



Reptiliengehirn: Hirnstamm und Kleinhirn

Hirnstamm: Grundlegende Funktionen des Körpers, Instinkte, spontane Mobilisierung oder Immobilisierung

Kleinhirn: Koordination von Bewegungen



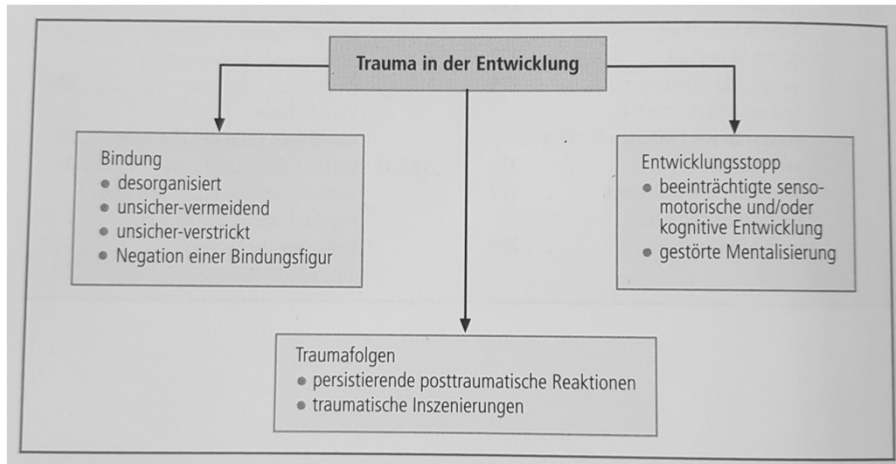
Lebensalter ≠ Entwicklungsalter

- Frühe Traumata betreffen die ganze Entwicklung eines Kindes und damit eines heranwachsenden Menschen. Sie haben Auswirkungen auf die
 - emotionale Entwicklung und damit auf das Bindungsverhalten
 - kognitive und damit die hirnorganische Entwicklung
 - Mentalisierungsfähigkeit und damit der Affektregulation
 - soziale Entwicklung
 - körperliche Entwicklung

„Berücksichtigt werden muss ..., dass die Kinder nicht alters-, sondern entwicklungs-gerecht gefördert werden.“ (N. Stüber)



Lebensalter ≠ Entwicklungsalter



Auswirkungen eines Traumas in der Entwicklung (Streeck-Fischer, A., S. 256)

Bindung und Beziehung

Bindungsmuster (Mary Ainsworth → ergänzt von Mary Main) – Kindheit:

- Sichere Bindung: „Ich kann mich auf dich verlassen!“
- Unsicher – vermeidendes Bindungsverhalten: „Ich schaffe das schon alleine!“
- Unsicher – ambivalente Bindung: „Ich weiß nicht, was ich von dir zu erwarten habe!“
- Desorganisierte Bindung: „Ich fürchte dich!“

**„Die wichtigste Voraussetzung für Resilienz ist jedoch
die sichere Bindungsbeziehung,“ (N. Stüber)**



Bindung und Beziehung

Präsenz der Bindungsperson → wichtige Voraussetzung für einen gelingenden Bindungsprozess (Corinna Scherwarth):

- verlässlich sichtbar
- erreichbar und
- spürbar sein

„Ein Mensch genügt! ... Die Psyche ist unglaublich stark, so dass unsere Seele die schlimmsten Widrigkeiten des Lebens zu überleben mag, wenn nur ein Mensch uns eine Zeit lang zur Seite steht. Ein Mensch macht den ganzen Unterschied.“

Holger Schlageter in: Scherwath/ Friedrich (2016)



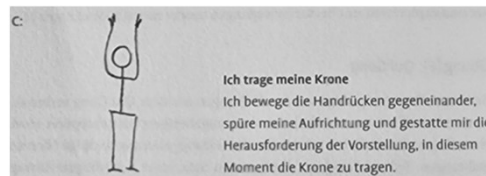
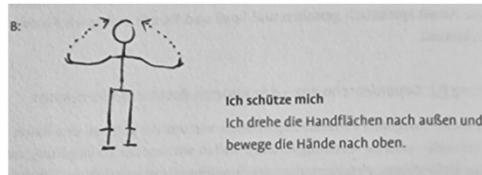
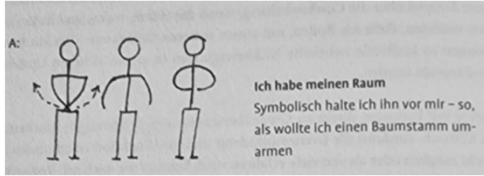
Praxis

- Abklopfen
- Grenzen spüren, erleben, zeigen
- Matte abgehen
- Held
- etc.

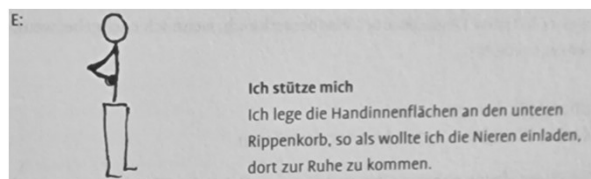
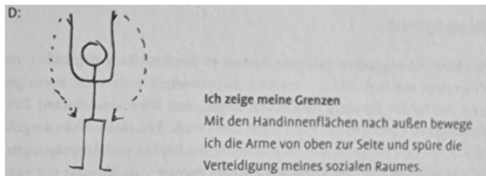
- Atem: Summen



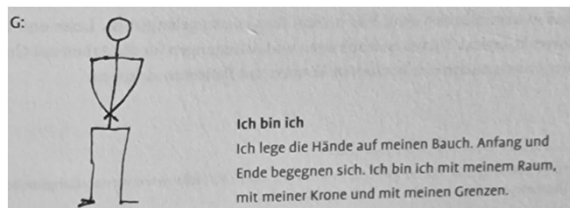
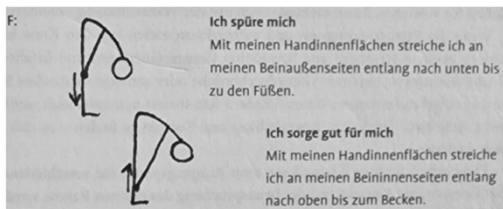
Grenzen – Übung nach Elfriede Dinkel-Pfommer



Grenzen – Übung nach Elfriede Dinkel-Pfrommer



Grenzen – Übung nach Elfriede Dinkel-Pfrommer



Dinkel-Pfrommer, E. in Rahm/ Meggyesy, S. 272

Pause 10 Minuten



FRAGEN ?



Co-Regulation → Selbstregulation

„Being safe with other people is probably the single most important aspect of mental health. Safe connections are fundamental to meaningful and satisfying lives.“ (B. van der Kolk)

Selbstregulation Erwachsener:

Fähigkeit, innere Erregungszustände und Impulse zu regulieren



Co - Regulation:

innerer Erregungszustand wird durch einen anderen Menschen reguliert (= beruhigt)



Selbstregulation des Kindes:

Fähigkeit, innere Erregungszustände und Impulse zu regulieren



Bedeutung der Co-Regulation

„Nur wenn wir selbst gut stehen, können wir andere gut halten.“ (K. Bohnet)

- Selbstregulation geht VOR Co-Regulation
- es geht **immer** um gefühlte Sicherheit → Nervensysteme kommunizieren miteinander
- Je früher Überlebensstrategien im Leben gebraucht werden, desto stärker wird das spätere Leben davon geprägt.
- Therapietechniken weniger bedeutsam als die Qualität der (therapeutischen) Beziehung:

Die Beziehung ist die bedeutsamste Wirkvariable im (therapeutischen) Prozess.



Körperorientierte Regulation

Nachspüren! Nachspüren! Nachspüren!

- Aktivierung ventraler Vagus durch gefühlte Sicherheit und sozialer Verbundenheit
- Beziehung steht über therapeutische Techniken und/oder pädagogischen Mitteln



Körperorientierte Regulation

Shutdown / Kollaps Erstarrung / Freeze	Ich kann nicht.	Neurozeption: Lebensgefahr unverbunden beschämt erschöpft, erstarrt
Kampf / Flucht	Ich muss. / Ich soll.	Neurozeption: Gefahr unruhig, mobilisiert, (hyper-) aktiv, wütend, ängstlich
Soziale Verbundenheit	Ich kann.	Neurozeption: Sicherheit sicher, verbunden, neugierig

Ziel: flexibles Bewegen durch alle 3 Zustände des Nervensystems



Körperorientierte Regulation

Das Nervensystem eines Menschen ist **immer** aktiv:

- scannt die Umgebung **permanent** nach möglicher Gefahr
- kann nicht einfach abgeschaltet werden (= „funktionieren“)

„Ein Schüler, der sich ... im Kampf- oder Fluchtmodus befindet, versucht ständig herauszufinden, was ihn im nächsten Moment verletzen könnte ... Das Kind könnte seine Aufmerksamkeit möglicherweise auf den Lehrstoff richten, wenn es das Gefühl hätte, in Sicherheit zu sein.“ (Sanders/Thompson)

Bei einem auf Gefahr fokussierten Nervensystem ist Lernen nicht möglich → 2 Möglichkeiten:

- Ignorieren oder
- für Sicherheit sorgen (im Außen und im Inneren)



Körperorientierte Regulation

- Lernen ist möglich, wenn sich das Nervensystem im Zustand der sozialen Verbundenheit befindet:

- eine sichere Umgebung **und**
- ein inneres Empfinden von Sicherheit schaffen

durch:

- Körpersprache beobachten, auch kleinste Veränderungen
- den Raum halten können:

Wie fühlt es sich an, wenn ich gesehen, gehört und angenommen werde?

„Sicherheit besteht, wenn das Kind es so empfindet.“ (M. Delahooke)



Mindset

Ein Mindset umfasst die inneren Überzeugungen eines Menschen. Dieses Mindset kann eher positiv oder eher negativ ausgeprägt sein und hat Auswirkungen, wie wir auf Herausforderungen reagieren:

Unsichere Kinder

- ▶ Die anderen sind schuld.
- ▶ Wenn es nicht sofort klappt, gebe ich lieber auf.
- ▶ Das ist mir zu schwierig.
- ▶ Wahrscheinlich klappt es wieder nicht.
- ▶ Ich bin nicht genug.
- ▶ Ich kann niemandem vertrauen.
- ▶ Die Welt kann gefährlich sein.
- ▶ Ich bin meinen Gefühlen hilflos ausgeliefert.
- ▶ Mein Schicksal kann ich nicht beeinflussen.
- ▶ Ich bin nicht schön/schlank/schlau genug.



Fixed Mindset

Heine, H., S. 42

Mindset

Starke Kinder

- ▶ Aus Fehlern kann man lernen.
- ▶ Ich probiere gerne Neues aus.
- ▶ Ich verbessere mich jeden Tag.
- ▶ Wenn es jetzt nicht klappt, versuche ich es später noch einmal.
- ▶ Ich kann mit anderen sprechen, wenn mich etwas ängstigt oder mir Sorgen bereitet.
- ▶ Ich kann aktiv nach Lösungen suchen und Situationen beeinflussen.
- ▶ Ich kann mein Verhalten in schwierigen Situationen kontrollieren.
- ▶ Ich bin zuversichtlich, dass alles gut wird.
- ▶ Ich vertraue auf meine Fähigkeiten.
- ▶ Ich werde geliebt.
- ▶ Ich habe Menschen um mich, die mich beschützen und denen ich vertrauen kann.



Growth Mindset

Heine, H., S. 42

Grundsätze des traumasensiblen Arbeitens

- Verantwortung für mich selbst
- Präsenz durch Bewusstsein und Verbundenheit
- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbstfürsorge

- Selbstregulation geht VOR Co-Regulation
- Ich bin ein sicherer Hafen.
- Erst verstehen, dann handeln.
- Es gibt IMMER einen guten Grund.
- Wozu statt warum!



Praxis: Meine Stärken

Material: Stärken Schatzkiste

Zeit: 15 Minuten

Wie fühlt es sich im Körper an?

Skala 1 – 10: 1 = sehr unangenehm; 10 = sehr angenehm

Und wo spürst du es im Körper?

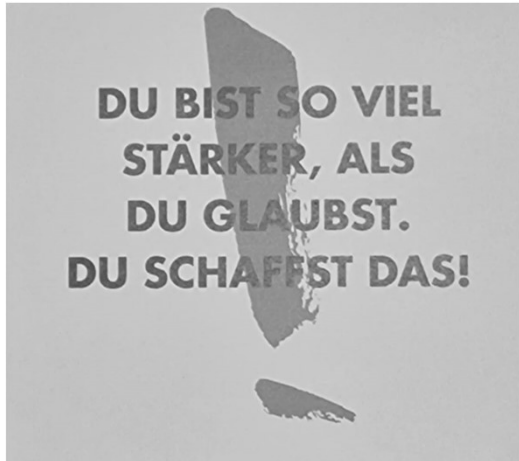


Endentspannung

- Körper spüren
- Atemanbeobachtung
- Skala



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Kontakt:

Institut für Horizonsweiterung

Berit Kramer

kontakt@institut-horizontenerweiterung.life

+49 (0) 176 616 707 99

