



Haltungen und Methoden in der trauma-sensiblen Kommunikation

Worte schaffen Wirklichkeit (P. Watzlawik)

Miteinander reden ist sicherlich eine der wichtigsten Möglichkeiten, mit Menschen in Ver-Bindung zu sein.

Schon lange hat uns Schulz von Thun das Modell mit den 4 Ohren geschenkt: die 4 Seiten einer Aussage; die Selbstaussage, die Sach-Appell und die Beziehungsebene die sich sowohl für den Sender als auch beim Empfänger auffächert.

Daher ist klar, dass wir mit all unseren Worte, aber auch mit unseren nonverbalen Ausdrucksformen so viel mehr transportieren, als nur den Informationsgehalt.

Im Kontext traumatischer Erfahrungen achten wir in besonderer Weise darauf, durch unsere Worte nicht zu verletzen, aber auch den Menschen Sicherheit zu geben, Trigger zu vermeiden, einer Re-Traumatisierung vorzubeugen und den Menschen achtsam und feinfühlig zu begegnen.

1. Pacing = den Schritt eines Anderen übernehmen, um mit ihm Schritt zu halten

2. and leading = führen, das Gespräch steuern

Diese Kommunikationstechnik ist im NLP (neurolinguistisches Programmieren) definiert worden. Es bedeutet, in einem Gespräch mitzuschwingen. Dabei signalisieren wir durch Zustimmung, durch Nachfragen, durch empathische Spiegelung und paraphrasieren und durch die Spiegelung der Körpersprache, dass wir aktiv dabei sind und verstehen.

Im leading schauen wir auf den Moment, in wir dem Gespräch eine sinnvolle und konstruktive Wendung zu geben und auf der Sachebene den roten Faden halten können.



Traumatisierte Menschen brauchen unser Pacing und unsere langmütige, einfühlsame und mitfühlende Aufmerksamkeit und vor allem die Gewissheit, dass ihnen geglaubt wird.

Gleichzeitig achten wir darauf, dass das Sprechen über traumatische Erfahrungen für einige Menschen die Gefahr eines „Versinkens“ im Elend, die Gefahr einer Re-Traumatisierung und damit einer Wiederbelebung der belastenden Gefühle, Körperzustände und Gedanken birgt.

Wir können sanft, aber beharrlich das Gespräch in heilsame Gefilde lenken; u.a.

- ❖ Ressourcen
- ❖ „Überlebenserfahrungen und -kompetenzen“
- ❖ Selbstwirksamkeitserleben
- ❖ Sicherheit und Schutz: „Es ist vorbei!“

Ko-Regulation und Umgang mit Dissoziation

Dissoziative Zustände sind eine der häufigsten Traumafolgestörungen, sie werden oftmals nicht erkannt und angemessen versorgt. In der Dissoziation ist der Mensch mehr oder weniger „abgespalten“ von sich selbst und seiner Umgebung.

Als Gegenüber nehmen wir i.d.R. eine mangelnde Präsenz wahr, eine Art der inneren Abwesenheit und Distanz.

Je nach Ausmaß der Dissoziation kommt es zu kürzeren oder auch sehr langanhaltenden Phasen. Dabei geraten einige Menschen schlagartig = switchen in diesen Zustand, bei anderen ist es ein schleichender Vorgang, der eher als Trägheit, Vergesslichkeit oder Verträumtheit wahrgenommen wird.

Dissoziation kann sowohl ein latentes Alltagsmuster sein als auch akut durch Trigger ausgelöst werden.

Einige Techniken der Re-Orientierung:

- ❖ Deutliche, klare An-Sprache mit Namen, Daten und Alltagsinformationen, über Ort, Zeit und Kontext
- ❖ Körperliche Aktivierung
- ❖ Blickkontakt
- ❖ Körperliche Präsenz, unter Umständen auch leichte, angemessene Berührungen

Ko-Regulation (auch bei Überregungszuständen)

- ❖ Wahrnehmen und interpretieren
- ❖ Verbalisieren und versorgen (vor allem durch emotionalen Beistand)
- ❖ Beruhigende Worte und Sprachmodulation
- ❖ Stabilisierende Worte, Gesten, Rituale und Körpersprache

Resonanz

Dies ist die elementarste Erfahrung von Empathie und Einstimmung auf einen anderen Menschen.

Resonanz zu bekommen bewirkt:

- ❖ Ich fühle mich verstanden
- ❖ Ich kann mich selbst verstehen
- ❖ Ich kann mich (wieder) selbst regulieren
- ❖ Ich kann liebevoll zu mir und selbstfürsorglich sein

Resonanz geben umfasst vor allem:

- ❖ Verbal: paraphrasieren, aktives Zuhören, emotionale Spiegelung, Wertschätzung, Anerkennung, Reframing und Ressourcenorientiert
- ❖ In Mimik und Körpersprache: durch Blickkontakt, (angemessene) Berührung, Lächeln und zugewandte Mimik und Gestik
- ❖ Synchronisation von Bewegung und Atmung

Dabei gelingt es uns, mit dem Konzept des „guten Grundes“ mit unserem Wissen und Erfahrungen die Grundbedürfnisse eines Menschen wahrzunehmen, diese zu spiegeln und zu teilen, durch Trost, Anteilnahme und „aushalten“.