

# ICH KANN DAS!



Stress bewältigen,  
Herausforderungen meistern  
und Konflikte lösen.

**Text:**  
Imke Hansen

**Illustration:**  
Sophia Runova

**Für die Mitwirkung an diesem Buch danken wir:**  
Tetyana Dontsova, Heike Gattnar, Edela Hansen, Inna Hartova,  
Anne Janzen, Nadiia Lokot, Maksym Moiseienko, Helen Prisi,  
Martina Kröger, Melissa Sinclair, Tetyana Sirenko und vor allem  
den Teilnehmenden des Siwerskodonezker Trainingsommers 2020!

**Für Heike Gattnar, Peter Levine und alle anderen,  
von und mit denen wir lernen.**



Unterstützt durch:



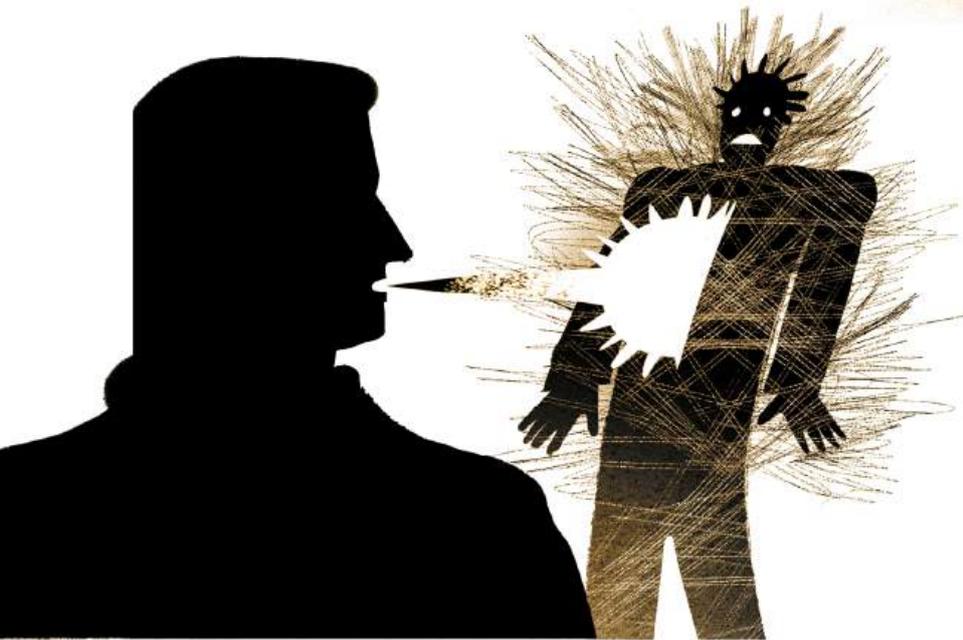
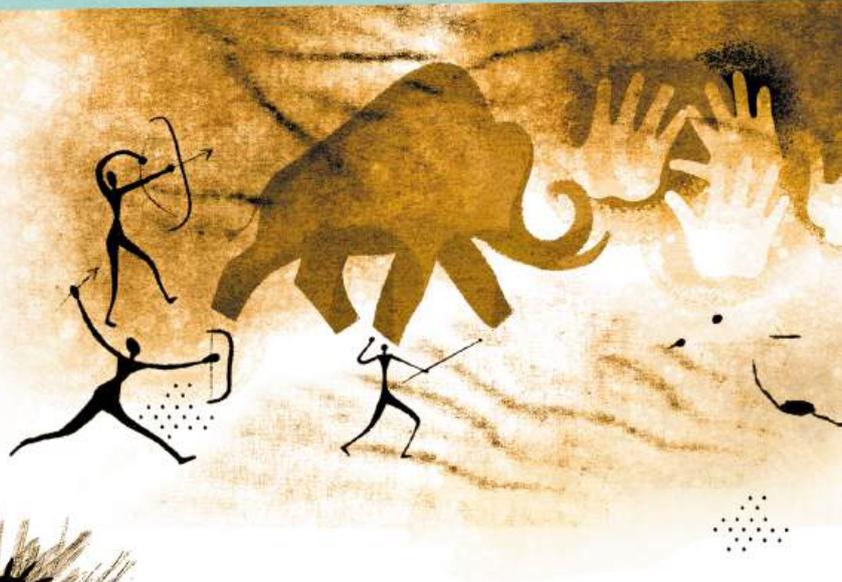
**ISBN 978-3-911170-05-5**

© LIBERECO — Partnership for Human Rights, 2024  
(Original Kyiv 2020)

# EINLEITUNG

Menschen sind Herdentiere. Das Zusammenleben liegt in unserer Natur. Ohne soziale Interaktion können wir nicht überleben.

Allerdings birgt jedes Miteinander auch das Risiko eines Konflikts.



Konflikte beginnen häufig damit, dass unser Gegenüber etwas sagt, von dem wir uns angegriffen fühlen.



Wir reagieren oft impulsiv, ohne vorher nachzudenken. Unsere Antwort kann heftiger ausfallen, als uns lieb ist; Und bevor wir uns versehen, stecken wir in einem Konflikt.

Unser Nervensystem schaltet in den Verteidigungsmodus. Während wir unsere Meinung zu vertreten glauben, verteidigen wir genau genommen uns selbst.

Wenn wir streiten, fühlen wir uns im Recht und sehen die andere Person im Unrecht.

Oft unterstellen wir ihr sogar eine gegen unsere Interessen gerichtete Absicht.

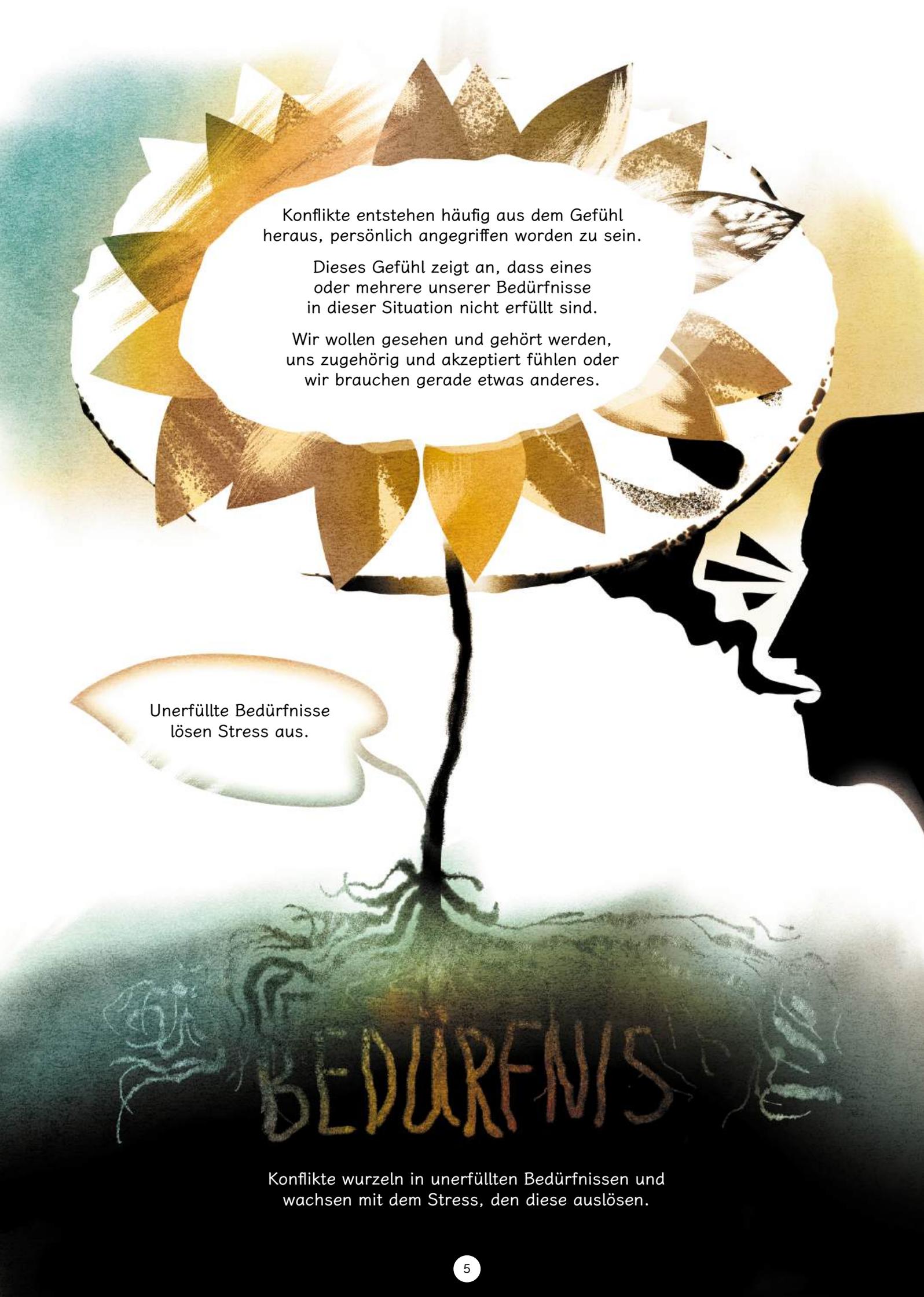


Wenn beide Seiten darauf bestehen, Recht zu haben, können wir endlos streiten.

Wird uns das glücklich machen?



Willst Du lieber Recht haben oder glücklich sein?



Konflikte entstehen häufig aus dem Gefühl heraus, persönlich angegriffen worden zu sein.

Dieses Gefühl zeigt an, dass eines oder mehrere unserer Bedürfnisse in dieser Situation nicht erfüllt sind.

Wir wollen gesehen und gehört werden, uns zugehörig und akzeptiert fühlen oder wir brauchen gerade etwas anderes.

Unerfüllte Bedürfnisse lösen Stress aus.

BEDÜRFNIS

Konflikte wurzeln in unerfüllten Bedürfnissen und wachsen mit dem Stress, den diese auslösen.



Stress erhöht die Wahrscheinlichkeit, in einen Konflikt zu geraten. Umgekehrt verursachen Streit und andere schwierige Situationen Stress.

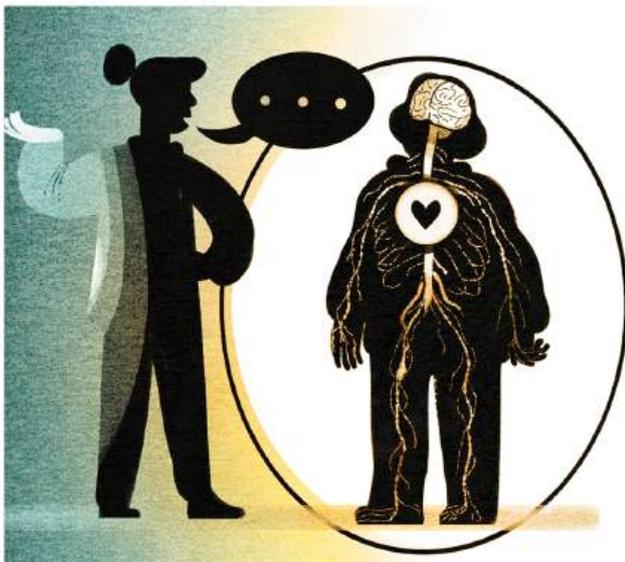
Wenn wir gestresst sind, stellt unser System auf Gefahrenabwehr um. Wir wappnen uns gegen einen potentiellen Angriff oder eine andere Bedrohung.

In diesem Modus ist es kaum möglich, anderen Menschen offen zu begegnen. Je gestresster wir sind, desto stärker nehmen wir andere als Gegner\*innen und Stressfaktoren wahr.

Diese Prozesse geschehen automatisch und sind Teil unserer physiologischen Stressreaktion, die wir nicht bewusst steuern können.



Dieses Buch hilft dabei, die eigene Stressresilienz zu verbessern. Es bietet Erklärungen und Werkzeuge, mit denen Du lernen kannst, Stress und Angst zu regulieren. So gelingt es Dir besser, angemessen auf schwierige Situationen zu reagieren und Konflikte zu bewältigen.



Mit diesem Buch entwickelst Du:

Ein flexibles, widerstandsfähiges Nervensystem, das Stress, Angst und Ärger regulieren kann.

Intakte persönliche Grenzen, die ermöglichen, sich selbstbewusst, authentisch und klar auszudrücken.

Die Fähigkeit, Dich selbst und Deine Umwelt unvoreingenommen und mit Offenheit wahrzunehmen.

## WIE DIESES BUCH ENTSTAND

Im Sommer 2020 veranstalteten die Organisationen **Libereco – Partnership for Human Rights** und **East SOS** im ostukrainischen Kriegsgebiet eine Trainingsreihe zum Thema "Konflikttransformation". Polizist\*innen, zivilgesellschaftliche Aktivist\*innen, Schüler\*innen und Lehrer\*innen übten Selbstregulation, Stressmanagement und den Umgang mit Herausforderungen. Die Künstlerin Sophia Runova dokumentierte diese Reise mittels Life Drawing.

Wir laden Dich mit dem daraus entstandenen Buch dazu ein, Dich auch auf den Weg zu mehr Stressresilienz und Konfliktfähigkeit zu machen.



# STRESS

STRESS ENTSTEHT, WENN DIE ANFORDERUNGEN UNSERE  
AKTUELLEN REAKTIONSFÄHIGKEITEN ÜBERSTEIGEN.



# WAS IST STRESS?

Stress scheint allgegenwärtig zu sein.



Mein Team leidet unter Dauerstress.

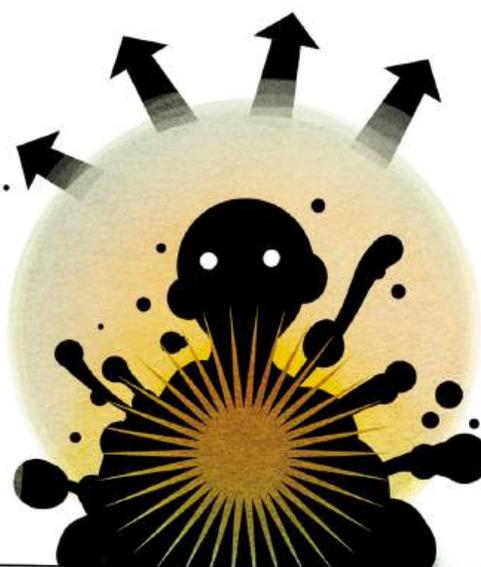
Der Job ist wirklich stressig.



Unsere Arbeit, unsere Familie, unsere Verantwortung und unsere Erwartungen an uns selbst — all das scheint Stress zu verursachen.



In Wirklichkeit kommt Stress nicht von außen. Stress ist die Antwort unseres Körpers auf herausfordernde Reize.



## Vergegenwärtige Dir, wie sich Stress anfühlt.

Was sind die ersten Anzeichen von Anspannung, die Du bemerkst? Welche Teile Deines Körpers signalisieren Dir, dass Du gestresst bist?

Vielleicht fühlst Du eine Anspannung in der Brust oder im Bauch. Möglicherweise schlägt Dein Herz schneller und Deine Hände werden feucht.



Was wir Menschen als stressig erleben, kann unterschiedlich sein.

Manche Menschen lieben Paragleiten, andere kriegen Angst, wenn sie nur daran denken. Manche stehen gerne auf der Bühne, andere werden nervös, wenn ihnen mehr als zwei Leute zuhören.



Selbst ein und dieselbe Person kann auf den gleichen Impuls zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich reagieren.

Wenn ein Freund spontan vorbei kommt, können wir uns gestört fühlen oder uns freuen und unsere Pläne anpassen.

Unser Stresspegel hängt davon ab, wie viele innere und äußere Ressourcen uns aktuell zur Verfügung stehen.



Wenn wir fit und ausgeruht sind und uns in unserem Umfeld sicher und akzeptiert fühlen, braucht es einiges, um uns aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Wenn wir müde und ausgelaugt sind, uns unfair behandelt oder unverstanden fühlen, dann stressen uns auch Dinge, die wir sonst problemlos meistern.



Stress ist nicht nur eine erhöhte Aktivierung unseres Nervensystems, sondern auch ein Signal unseres Körpers, dass unsere Energie bald aufgebraucht sein könnte.



Wie reagierst Du, wenn Dein Körper Dir Stresssignale sendet?

Versuchst Du, herauszufinden, was Dich stresst und veränderst etwas in Deiner Umgebung?



Sprichst Du mit einem vertrauten Menschen und nimmst Dir Zeit für Regeneration?



Steckst Du den Kopf in den Sand und ignorierst die Stresssignale?



Tust Du, als ob alles in Ordnung wäre und machst einfach weiter?

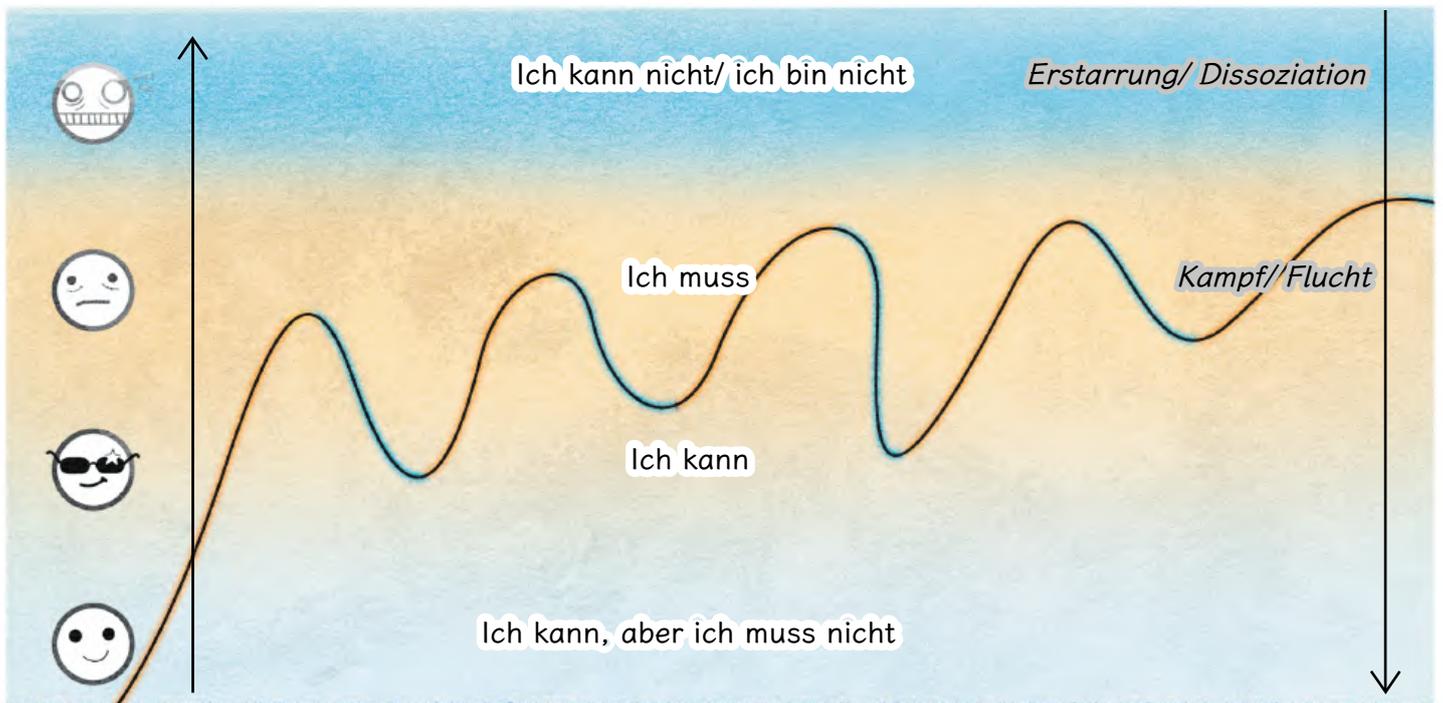


# CHRONISCHER STRESS

Von Zeit zu Zeit gestresst zu sein, ist kein Grund zur Beunruhigung. Wenn Stress aber zum Dauerzustand wird, führt das früher oder später zu Erschöpfung.



Eine Zeitlang mögen wir unter Stress sehr produktiv sein. Aber das dauert nicht lange an. Bald bemerken wir Verdauungs-, Schlaf- oder Konzentrationsprobleme.



Das Gefühl, etwas tun zu müssen, signalisiert eine erhöhte Aktivierung des Nervensystems. Wenn wir permanent aktiviert sind, können wir nicht ausreichend ausruhen und auftanken.

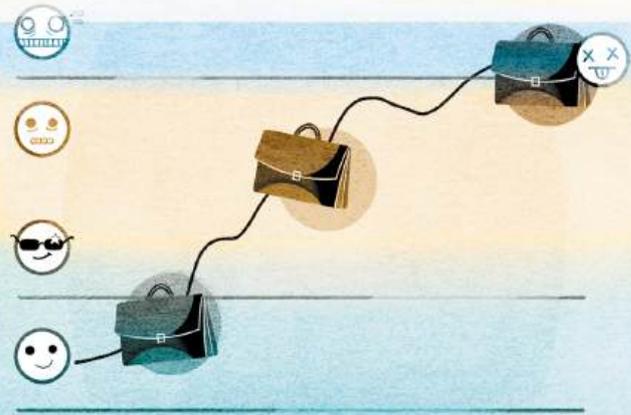
Für einen dauerhaft hohen Stresspegel zahlen wir einen hohen Preis. Unser Immunsystem leidet und wir sind anfälliger für Infektionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Angst, chronische Schmerzen, Schlafstörungen, Depression und Burnout sind weitere mögliche Folgen.

# BURNOUT

Wenn unsere Arbeitsbedingungen ständig unsere persönlichen Grenzen verletzen, können wir ausbrennen. Die häufigsten Burnout-Symptome sind emotionale Erschöpfung, Schwächegefühl, Leistungsabfall und Depression. Wir werden zynisch oder gleichgültig, um uns vor den alltäglichen Überforderungen zu schützen.



Es kann Monate oder sogar Jahre dauern, sich von einem voll entwickelten Burnout zu erholen.



Menschen in helfenden Berufen, wie Alten- und Krankenpfleger\*innen, Ärzt\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Psycholog\*innen und Lehrer\*innen, sind besonders gefährdet. Das Burnout-Risiko steigt, wenn wir Verantwortung für andere übernehmen, ohne selbst intakte persönliche Grenzen zu wahren.



Burnout kommt vermehrt in leistungsorientierten Gesellschaften vor, in denen Selbstoptimierung und selbstlose Hilfe für andere einen hohen Stellenwert haben.



## BURNOUT-PRÄVENTION

- Achte auf eine gesunde Work-Life-Balance.
- Stärke Deine persönlichen Grenzen und lerne, Nein zu sagen.
- Verbringe Zeit mit Menschen, die Dir gut tun.
- Bewege Dich in der Natur.
- Sei Dir der Ressourcen bewusst, die Du zur Verfügung hast und nutze sie.
- Nimm Dir Zeit für eine regelmäßige, erfüllende Beschäftigung, die nichts mit Deiner Arbeit zu tun hat.
- Probiere Achtsamkeitsübungen oder Yoga aus.

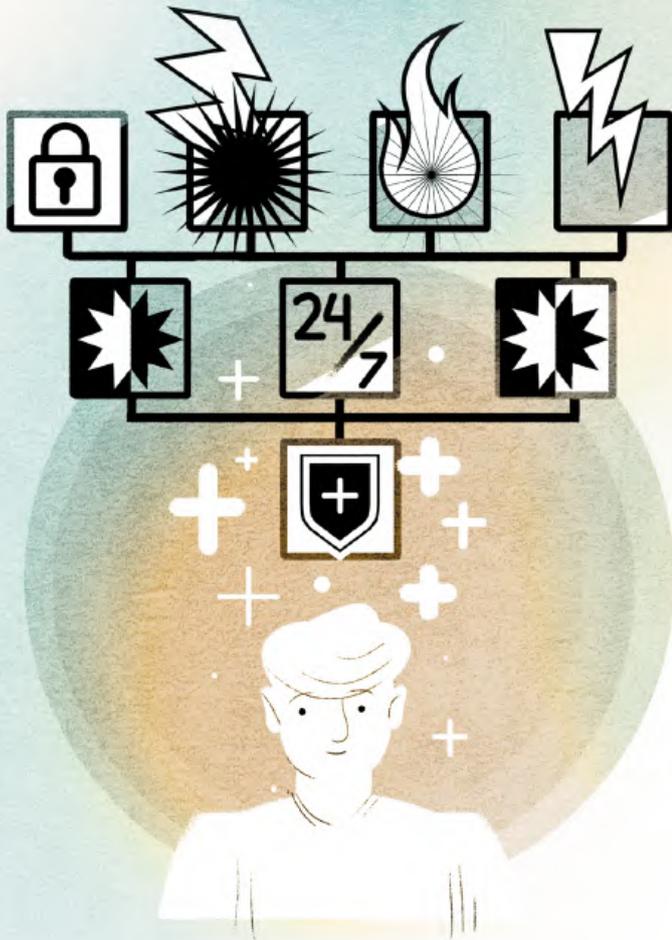
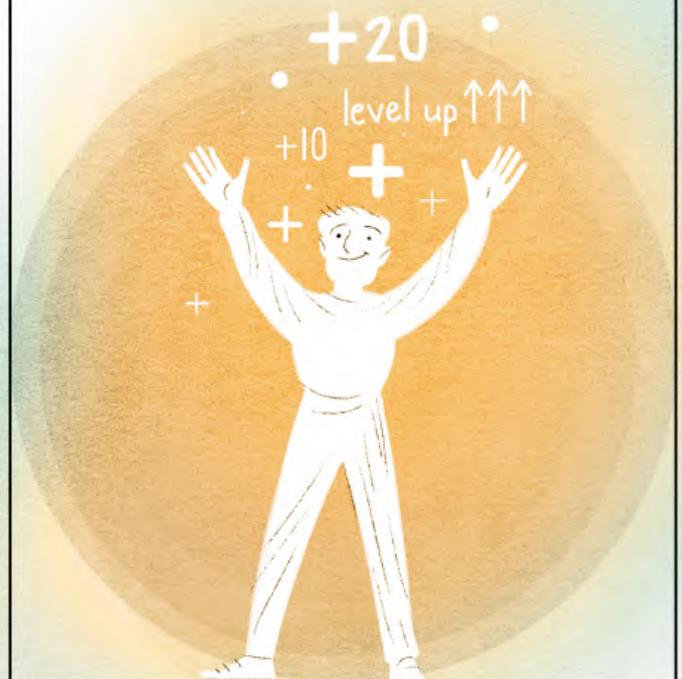
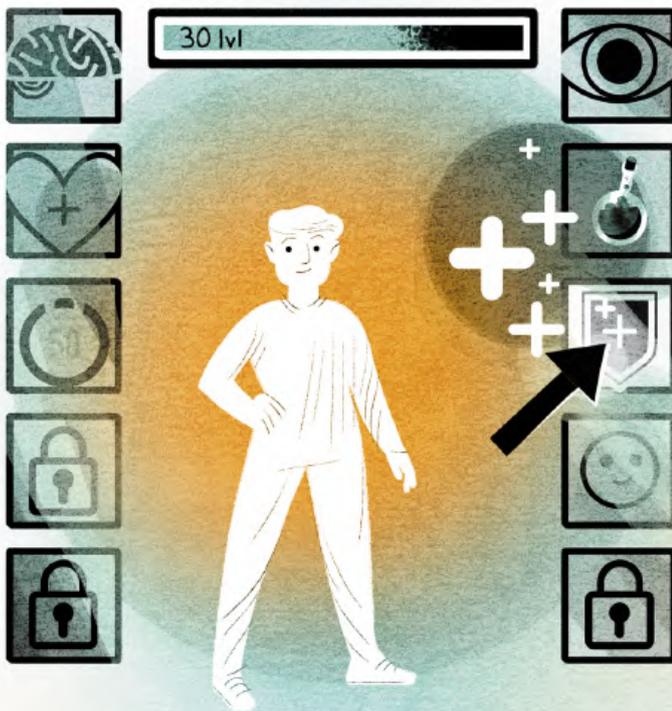


# MIT STRESS KLAR KOMMEN

## STRESSRESILIENZ AUFBAUEN

Resilienz ist die natürliche Fähigkeit, sich von einschneidenden Ereignissen zu erholen und an veränderte Umstände anzupassen.

Resilienz lässt sich als eine Mischung aus Stärke, Elastizität und Selbstvertrauen beschreiben, die es uns ermöglicht, herausfordernde Situationen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen.



Eine niedrige Stressresilienz führt dazu, dass uns auch geringfügige Widrigkeiten aus der Bahn werfen können. Je resilienter wir sind, desto leichter und interessanter kann sich das Leben anfühlen.

Was stärkt Deine Resilienz?

## MITEINANDER

Unsere Resilienz steigt, wenn wir uns von anderen gesehen, gehört und unterstützt fühlen.



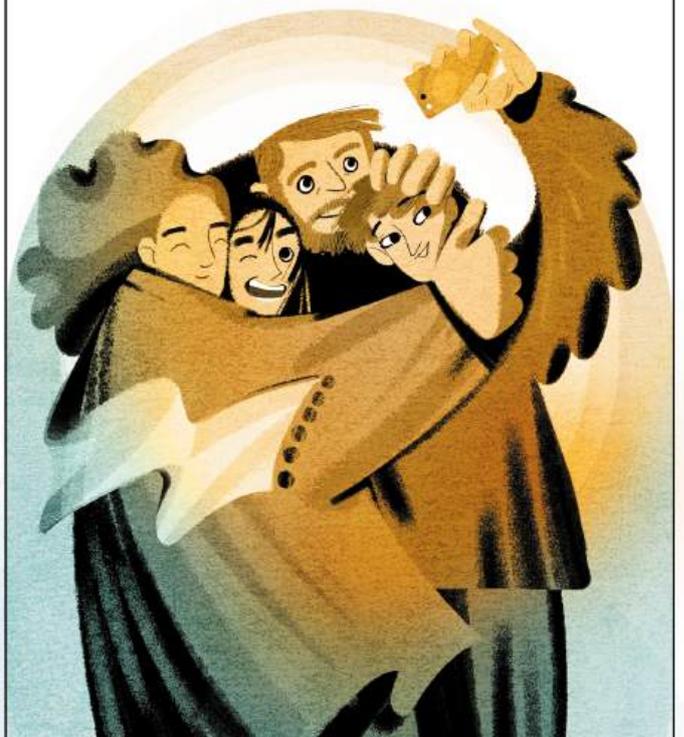
Zusammensein mit vertrauten Menschen reguliert unser Nervensystem. Wir fühlen uns sicher und gestärkt.



Wenn wir uns gestresst fühlen, wollen wir oft lieber allein sein.

**Wir regulieren uns aber schneller und besser, wenn uns ein anderes Nervensystem dabei unterstützt.**

Ruf jemanden an, besuche Freunde, begib Dich in ein soziales Umfeld, in dem Du Dich sicher und akzeptiert fühlst.



# SELBSTREGULIERUNG

Selbstregulierung ist ein natürlicher Prozess. Unter günstigen Bedingungen reguliert sich unser Nervensystem problemlos von selbst. Solange wir unsere körperlichen Stresssymptome ignorieren, ablehnen oder unterdrücken, kann sich unser Nervensystem nur schwer regulieren.



Wie können wir gute Bedingungen für unsere Selbstregulierung schaffen?

Anstatt zu versuchen, etwas zu verändern, wie etwa unsere Atmung zu kontrollieren, können wir einfach wahrnehmen, was in unserem Körper vor sich geht.

**Am besten beobachten wir unsere Körperwahrnehmungen so, wie Wissenschaftler\*innen ihr Forschungsobjekt betrachten: neugierig und offen für alles, was sich zeigen könnte; ohne zu beurteilen; ohne etwas verändern zu wollen.**



## GRUNDÜBUNG SELBSTREGULIERUNG

Lenke Deine Aufmerksamkeit nach innen. Was nimmst Du wahr? Gibt es eine Stelle, die sich angespannt oder unangenehm anfühlt? Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit an dieser Stelle und beobachte, was geschieht. Versuche nicht, aktiv etwas zu verändern. Sei neugierig, was geschieht, wenn Du einfach nur wertfrei beobachtest.





Wenn Du jeden Tag mehrmals in Deinen Körper hineinhörst und unangenehme Stellen wertfrei beobachtest, verbesserst Du Deine Selbstwahrnehmung und -regulierung.

Du kannst diese Selbstregulierungsübung machen, wann immer Du ein unangenehmes Gefühl im Körper wahrnimmst, egal wo Du bist – im Bus, bei der Arbeit oder zu Hause. Du kannst Deine Körperwahrnehmungen sogar während einer Besprechung beobachten.

Wenn Du Selbstregulierung regelmäßig im Alltag anwendest, dann wird sie sich wie von selbst einstellen, wenn Du sie wirklich brauchst.

Je mehr du übst, deine körperlichen Empfindungen zu beobachten, ohne sie zu bewerten oder zu manipulieren, desto eher wird sich dein System in herausfordernden Situationen selbst regulieren.



Eine gute Selbstregulierung erdet Dich und verleiht Dir ein Gefühl von Sicherheit und Handlungsfähigkeit. Sie hilft Dir, angemessen und effektiv auf äußere Herausforderungen zu reagieren.

## RESSOURCEN

Selbstfürsorge stärkt unsere Resilienz. Wir sorgen gut für uns, wenn wir zur richtigen Zeit auf die passenden Ressourcen zurückgreifen. Wenn uns das nicht gelingt, sind wir weniger gut gewappnet, Herausforderungen zu meistern.

Unter Ressourcen können wir all die Dinge verstehen, die uns Energie und das Gefühl von Sicherheit, Zufriedenheit und Gleichgewicht geben. Verschiedene Handlungen können unsere Ressourcen stärken. Diese sollten wir in unseren Alltag integrieren, anstatt uns erst dann auf sie zu besinnen, wenn wir bereits gestresst sind.







# ÜBUNGEN

## FINDE DEINE RESSOURCEN

Mache eine Liste von Dingen, die Dir gut tun. Denke dabei an alle Deine Sinne.

### INNERE RESSOURCEN

- an einen lieben Menschen denken
- mich an ein schönes Ereignis erinnern
- meine warmen Füße spüren
- mich freuen, dass ich gut geschlafen habe

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ÄUSSERE RESSOURCEN

- ein schöner Platz
- ein Mensch, mit dem ich mich sicher fühle
- mit Freunden zusammen sein
- einen Hund haben
- einen Job haben, der mir gefällt

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Versuche, eine Liste von 20 oder mehr Ressourcen zu erstellen.

## MEINE TÄGLICHEN RESSOURCEN

**Wähle aus Deiner Liste drei Ressourcen aus, mit denen Du heute Deinen Akku auflädst.**

Das kann ein Telefonat mit einer Freundin sein, deine Lieblingsmusik auf dem Heimweg, oder ein Spaziergang. Plane diese drei Dinge fest in Deinen Tagesablauf ein!



**Wähle weitere drei Ressourcen für diese Woche aus!**

Du könntest zum Beispiel einen Nachmittag in der Natur verbringen, Freunde zu einem Spieleabend einladen oder ein Buch lesen.

Trage Dir diese drei Aktivitäten in Deinen Kalender ein.



## FRAGE DEINEN KÖRPER

**Die richtige Ressource zur rechten Zeit.**

Schlafen ist eine großartige Möglichkeit, wenn Du erschöpft und müde bist. Wandern kann Dir gut tun, wenn Du die ganze Woche am Computer gesessen hast.

Vertraue bei der Auswahl der Ressource auf Dein Körpergefühl. Vielleicht denkst Du, dass Du laufen gehen oder Rad fahren solltest, Dein Körper jedoch braucht vielleicht Ruhe.

Frage also Deinen Körper, was er möchte. Setz Dich an einen möglichst ungestörten Platz und lenke Deine Aufmerksamkeit nach innen. Lass sie für ein paar Augenblicke durch Deinen Körper wandern. Hör auf die einzelnen Körperteile, auf die Organe. Wie fühlen sie sich an? Was brauchen sie?



## KRAFT SCHÖPFEN DURCH IMAGINATION

**Kannst Du Dich an eine Situation erinnern, in der Du Dich richtig gut gefühlt hast?**

Es könnte ein Spaziergang im Wald sein, ein Abend mit Freunden, ein zufriedenstellender Arbeitstag oder ein ganz alltäglicher, schöner Moment.

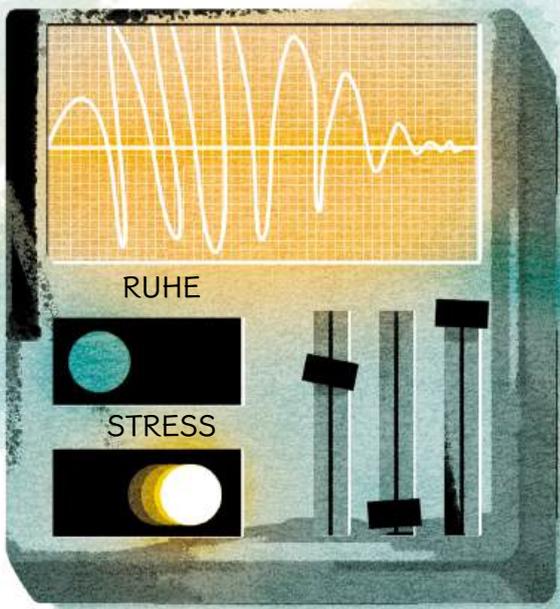
Wie hat sich diese Situation angefühlt? Versuche, so viele Details wie möglich wachzurufen.



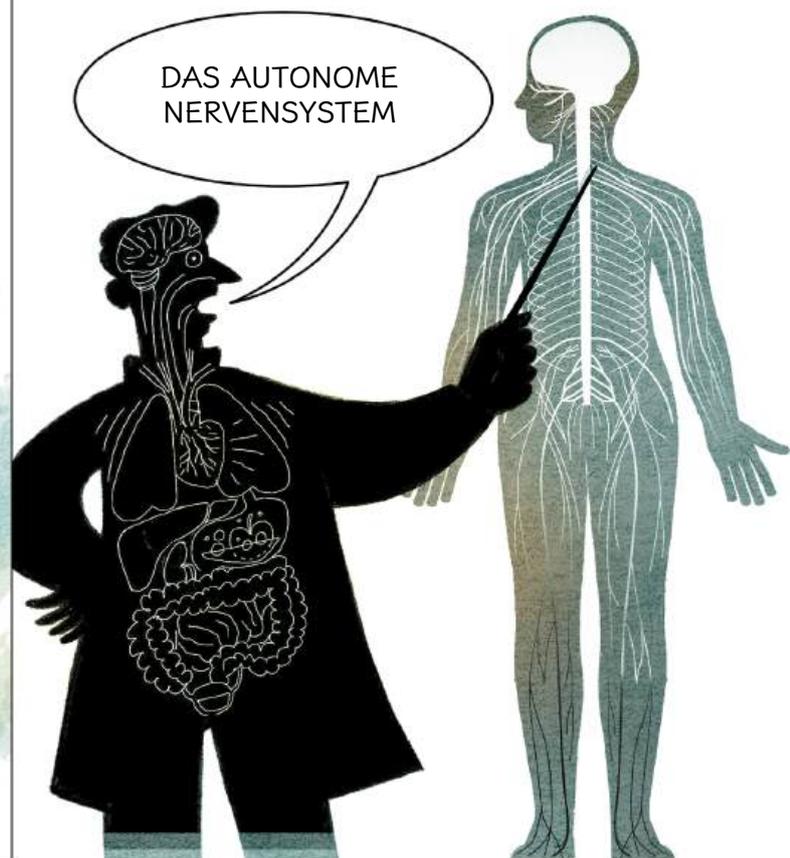
# UNSER NERVENSYSTEM IN NOTSITUATIONEN

Wenn wir uns in einem Stressmoment sagen: "Jetzt schalte ich den Stress ab und bin cool und gelassen", hat das in der Regel nur wenig Wirkung.

Auch wenn wir uns sagen, dass alles ok ist, dass es keinen Grund zur Beunruhigung gibt, lässt sich unser Körper davon meist nicht überzeugen. Stress lässt sich nicht durch kognitive Entscheidungen regulieren.



Was entscheidet denn dann, ob wir uns in herausfordernden Situationen gestresst oder motiviert und voller Kraft fühlen?



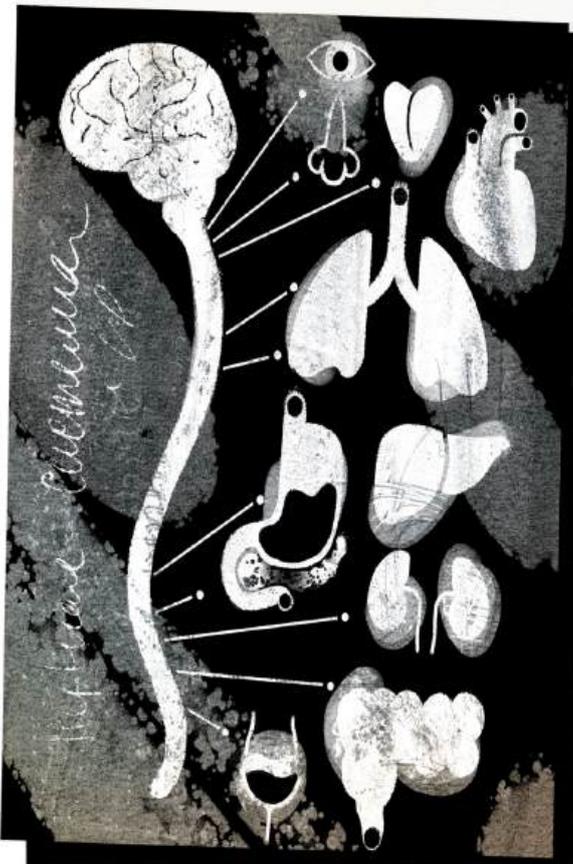
# DAS NERVENSYSTEM

Das Nervensystem ist unser Kommunikations-, Regulations- und Reaktionssystem und besteht aus dem Gehirn, dem Rückenmark und den Nerven.



Unsere sensorischen Nervenfasern sammeln ständig Informationen über unsere Umgebung und schicken sie an das Gehirn.

Das Gehirn nutzt diese Information, um eine angemessene Reaktion auf die Umgebung zu wählen. Dann sendet es Bewegungsimpulse durch die motorischen Nervenbahnen an die Körperteile, die an der Reaktion beteiligt sein sollen.



## WIR UNTERSCHIEDEN ZWEI TEILE DES NERVENSYSTEMS:

- **Das somatische Nervensystem** ist für alle Prozesse zuständig, die wir willentlich steuern können.
- **Das autonome Nervensystem** ist für die Regulation der Organe, des Stoffwechsels und aller anderen Prozesse zuständig, die wir nicht bewusst kontrollieren. Sein Ziel ist ein dynamisches Gleichgewicht im Körper.

Das autonome Nervensystem lässt das Herz schlagen, die Lungen atmen, und es regelt die Verdauung. Es steuert alle Prozesse, die ablaufen, während wir mit anderen Dingen beschäftigt sind.

Stell Dir das autonome Nervensystem wie einen Lebensrhythmus vor, der viele körperliche Vorgänge gleichzeitig am Laufen hält.



# SYMPATHIKUS UND PARASYMPATHIKUS

Das autonome Nervensystem besteht aus zwei sich ergänzenden Kräften:

- **DAS SYMPATHISCHE SYSTEM** bringt uns in Bewegung und lässt uns aktiv sein. In Augenblicken der Gefahr schaltet es in den Kampf-Flucht-Modus, so dass wir uns verteidigen können.
- **DAS PARASYMPATHISCHE SYSTEM** regelt uns herunter, lässt uns entspannen und regenerieren. In Momenten großer Bedrohung schickt es uns in den Erstarrungsmodus, um unser System zu schützen und unser Leben zu retten.

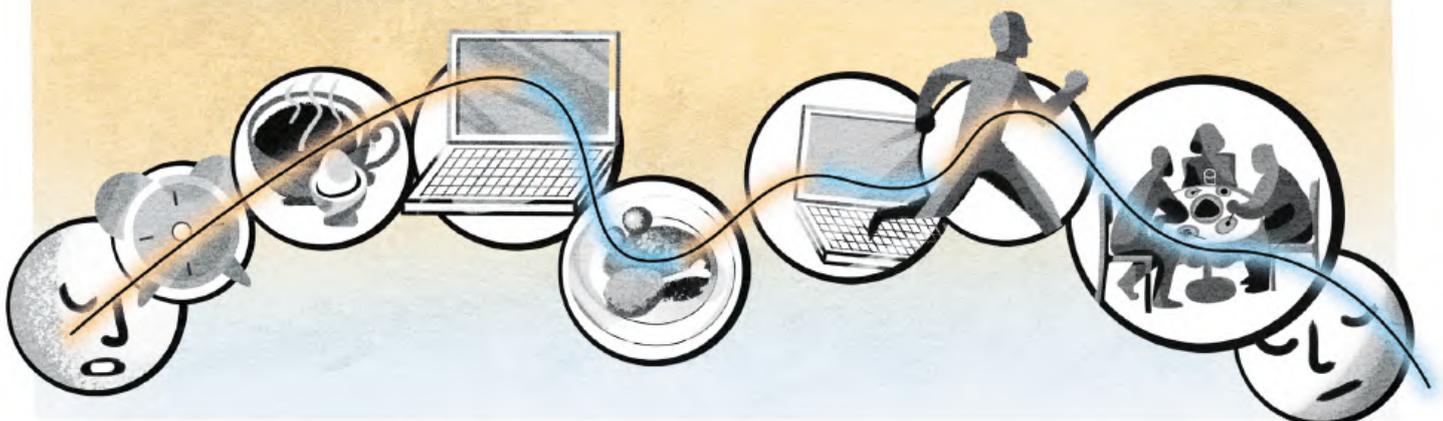
Für mehr Informationen zu sympathischen und parasympathischen Prozessen kannst Du Dir [dieses Video anschauen](#).



Im besten Falle befinden sich sympathisches und parasympathisches System in einer gesunden Balance.



Das sympathische Nervensystem aktiviert immer dann, wenn uns etwas überrascht, herausfordert und wenn unsere Aktivität oder die äußeren Bedingungen die Mobilisierung von Energie erfordern.



Der Hauptakteur des parasympathischen Systems ist der Vagusnerv. Er hat zwei Regelkreise mit unterschiedlichen Funktionen. **Der dorso-vagale Regelkreis** lässt uns ausruhen, verdauen und schützt unser System im Notfall, indem er es bis auf die lebensnotwendigen Funktionen herunterreguliert. **Der ventro-vagale Regelkreis** befähigt uns dazu, mit anderen Menschen in Kontakt zu gehen, zu entdecken, zu lernen und zu wachsen.

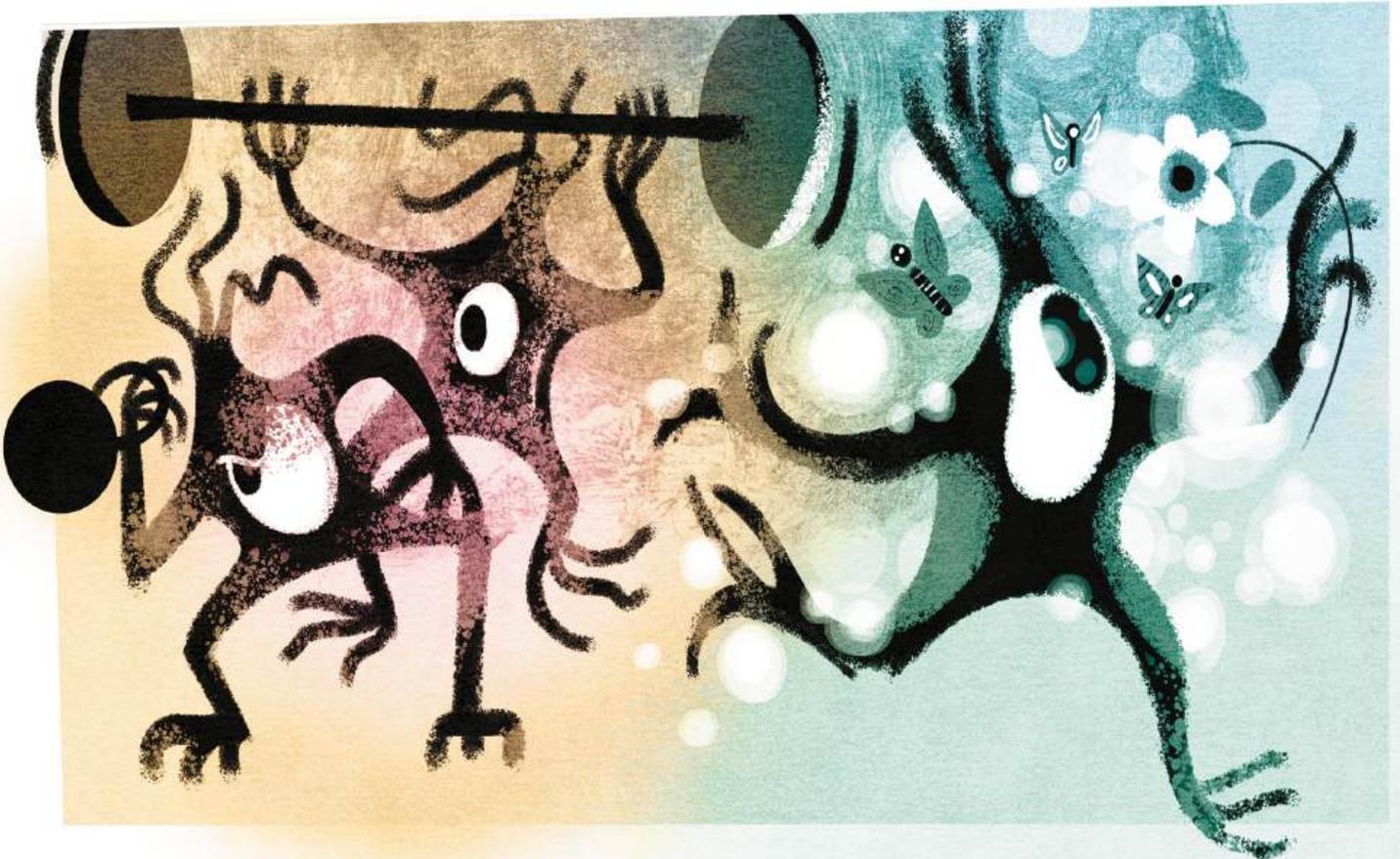
Ein elastisches Nervensystem kann mit einem gewissen Maß an Stress umgehen und nach dessen Abklingen herunterfahren und entspannen. Wenn unsere Stressresilienz verringert ist, neigen wir zum Überreagieren und zu schlechten Stimmungen. Wir sind anfälliger für Erschöpfung und Trauma.

Wenn wir nicht auf unsere Körpersignale hören, ignorieren, dass wir müde oder hungrig sind, und Koffein zu uns nehmen, um uns zu konzentrieren, verliert unser System sein gesundes Gleichgewicht und wird immer erschöpfter.



Das autonome Nervensystem mit seinem sympathischen und parasympathischen Subsystem ist dafür gemacht, alle möglichen Erfahrungen zu bewältigen und zu verarbeiten.

Es funktioniert am besten, wenn sich Herausforderungen mit Momenten der Erholung und Selbstfürsorge abwechseln.

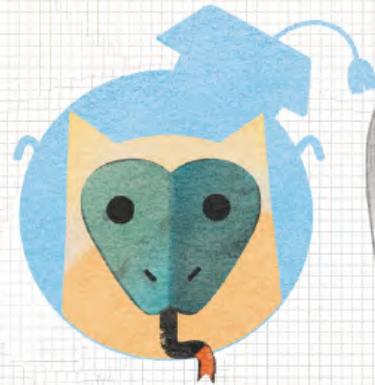


# DAS DREITEILIGE GEHIRN

Um die Prozesse unseres Nervensystem in herausfordernden Situationen zu verstehen, brauchen wir etwas genauere Kenntnisse der Funktionen des Gehirns.

Hallo! Mein Name ist Paul Mac-Lean. Ich bin Neurowissenschaftler und habe 1960 die Idee des dreiteiligen Gehirns entwickelt. Dieses vereinfachte Modell erleichtert uns das Verständnis der verschiedenen Hirnfunktionen.

Der evolutionär älteste Teil unseres Gehirns ist **das Stammhirn**, die Wurzel unserer Überlebensinstinkte. Wir nennen es "Reptiliengehirn", da auch Reptilien darüber verfügen.



Nahe beim Stammhirn befindet sich **das limbische System**, das sich evolutionär etwas später entwickelt hat. Hier sitzen unser soziales Bewusstsein, unser Gefahrenwarnsystem und was wir sonst noch für ein soziales Miteinander brauchen.

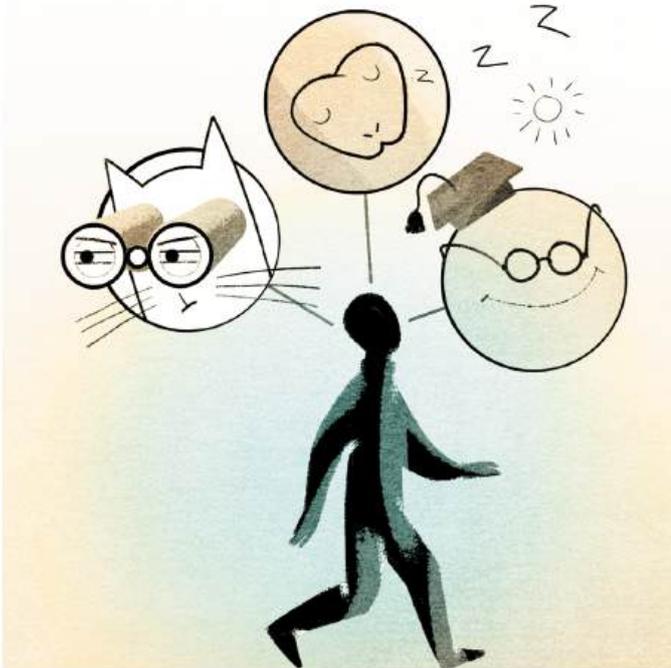


**Der cerebrale Kortex** ist der evolutionär jüngste Teil unseres Gehirns. Er lässt uns aktiv denken und wird auch kognitives Gehirn genannt. Er ermöglicht die kognitiven Funktionen, die dem Menschen vorbehalten sind, wie z.B. abstraktes Denken, Reflexion und Argumentieren.



## WIE ARBEITEN DIE DREI ZUSAMMEN?

Unser limbisches System scannt pausenlos unsere Umgebung, um potentielle Bedrohungen zu erfassen.



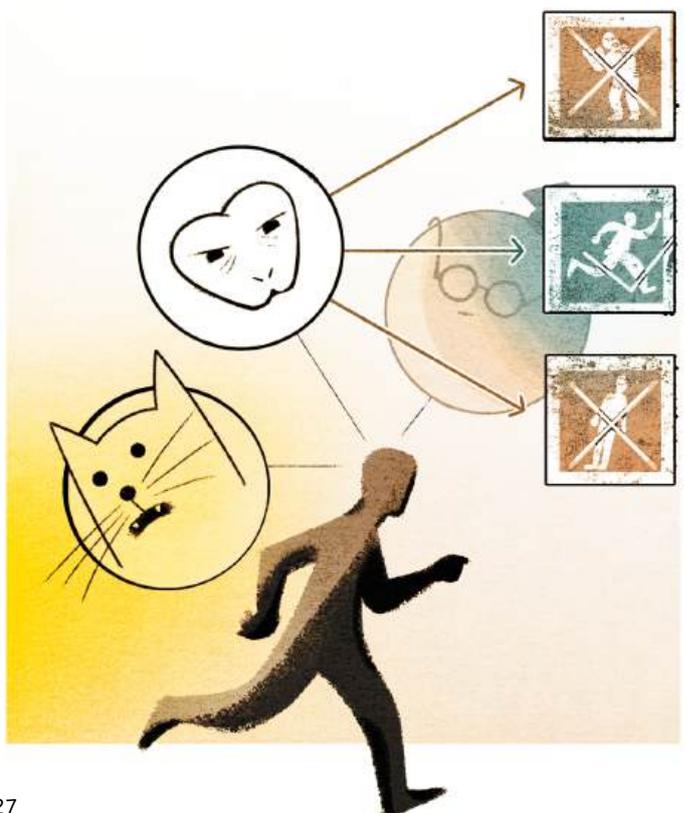
Die Amygdala, ein Organ im limbischen System, funktioniert wie ein Rauchmelder. Bei den geringsten Anzeichen von Gefahr sendet es ein Alarmsignal an die anderen Teile des Gehirns.



Der Kortex verfügt über eine Menge Informationen. Steht eine Entscheidung an, will er alle abrufbaren Erfahrungen und Wahlmöglichkeiten auswerten, um die effektivste Reaktionsweise auszuwählen. Das macht ihn langsam.



Im Gegensatz zu ihm ist das Reptilienhirn sehr schnell, weil es nur zwischen drei Optionen wählt – Kampf, Flucht oder Erstarrung. In bedrohlichen Situationen führt es uns durch eine Abfolge von Prozessen, die wir den "Notfallzyklus" nennen.



# DER NOTFALLZYKLUS: ANTILOPE UND GEPARD

Für die Betrachtung des Notfallzyklus begeben wir uns in die heiße staubige Savanne, mitten in den Alltag einer Antilope.



Die Antilope grast in der Abendsonne, entspannt und aufmerksam. Ihr parasymphatisches System ist aktiv.



Plötzlich scheint es in einem nahen Busch eine verdächtige Bewegung zu geben.

Die Antilope erschrickt und hebt den Kopf. Alle ihre Sinne sind jetzt auf Empfang. Sie orientiert sich, um herauszufinden, ob Gefahr droht.

Ja, da ist tatsächlich ein Gepard im Busch!



Ihr limbisches System bemerkt die Bedrohung und sendet Alarmsignale an die anderen Teile des Gehirns.



Das Reptiliengehirn der Antilope übernimmt, schaltet in sympathische Aktivierung und wählt den Flucht-Modus. Weglaufen scheint in dieser Situation die besten Überlebenschancen zu bieten.

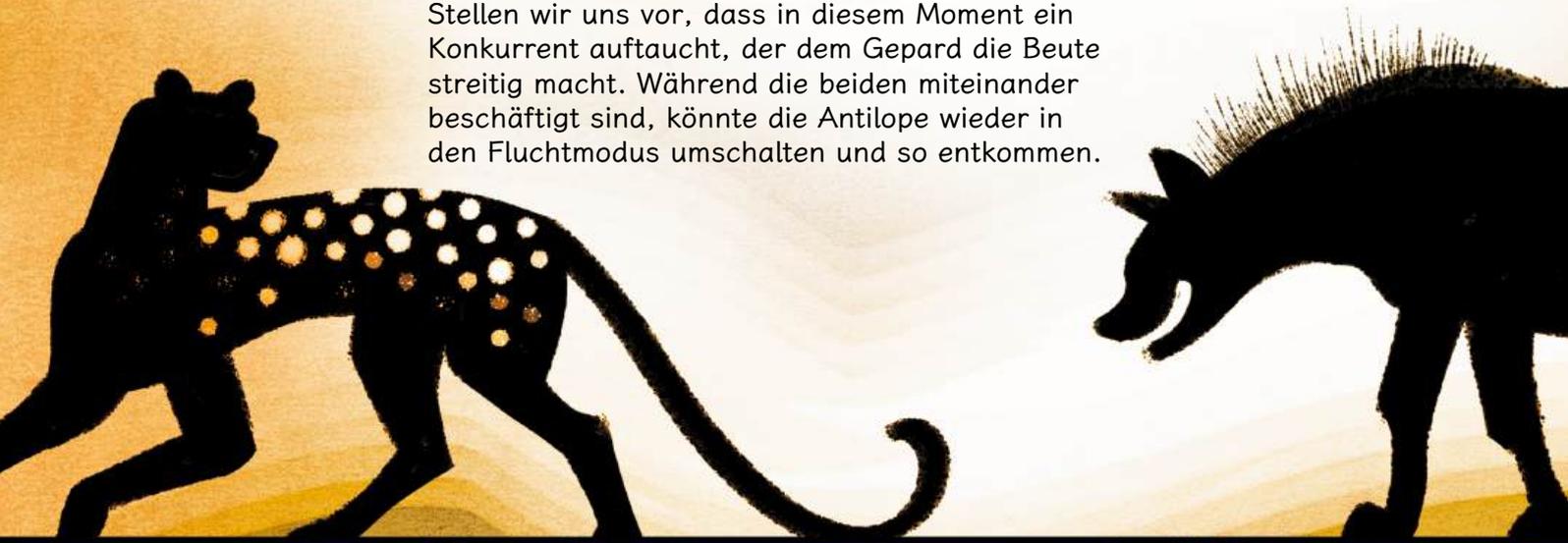
Der Körper der Antilope mobilisiert nun so viel Energie, wie er zum Überleben braucht. Deshalb kann die Antilope jetzt schneller rennen als normalerweise.

Eine andere Antilope ist älter und daher langsamer. Während sie rennt, bemerkt sie, wie der Gepard näher kommt. Wenn das Reptilienhirn feststellt, dass Flucht nicht mehr die besten Überlebenschancen verspricht, schaltet es in den Erstarrungsmodus – die Antilope bricht zusammen.

Wenn der Gepard sie jetzt tötet, verspürt sie keinen Schmerz.



Stellen wir uns vor, dass in diesem Moment ein Konkurrent auftaucht, der dem Gepard die Beute streitig macht. Während die beiden miteinander beschäftigt sind, könnte die Antilope wieder in den Fluchtmodus umschalten und so entkommen.



Die schnelle Antilope rennt der Herde voraus. Irgendwann bemerkt sie, dass keine Gefahr mehr droht. Sie bleibt stehen und orientiert sich, um sicher zu gehen, dass die Gefahr vorüber ist.

Bei ihrer Flucht hat die Antilope einen Teil, aber nicht die gesamte Energie verbraucht, die ihr Körper für die Überlebensreaktion mobilisiert hat.

Wenn diese Energie im Körper bliebe, könnte sich die Antilope nicht entspannen, essen oder schlafen.

Solange der Körper voller Überlebensenergie ist, kämpft er ums Überleben.



Also beginnt die Antilope zu zittern. Das ist die normale körperliche Reaktion, mit der alle Säugetiere die verbliebene Überlebensenergie entladen.



Irgendwann nimmt das Tier einen tiefen, unwillkürlichen Atemzug. Das ist das Signal, dass die Energie entladen und die Verteidigungsreaktion damit vollständig abgeschlossen ist. Die Antilope kehrt zur Normalität zurück.



Um sicher zu gehen, orientiert sie sich noch einmal. Alles scheint in Ordnung zu sein. Die Antilope hat den Notfallzyklus vollendet und geht wieder zum Grasern über.

# ORIENTIERUNG

Wenn wir Menschen einer Gefahr ausgesetzt sind, durchlaufen wir einen ähnlichen Notfall-Zyklus wie die Antilope.

Zu Beginn bemerken wir etwas Ungewöhnliches, halten inne und orientieren uns – genau wie die Antilope.

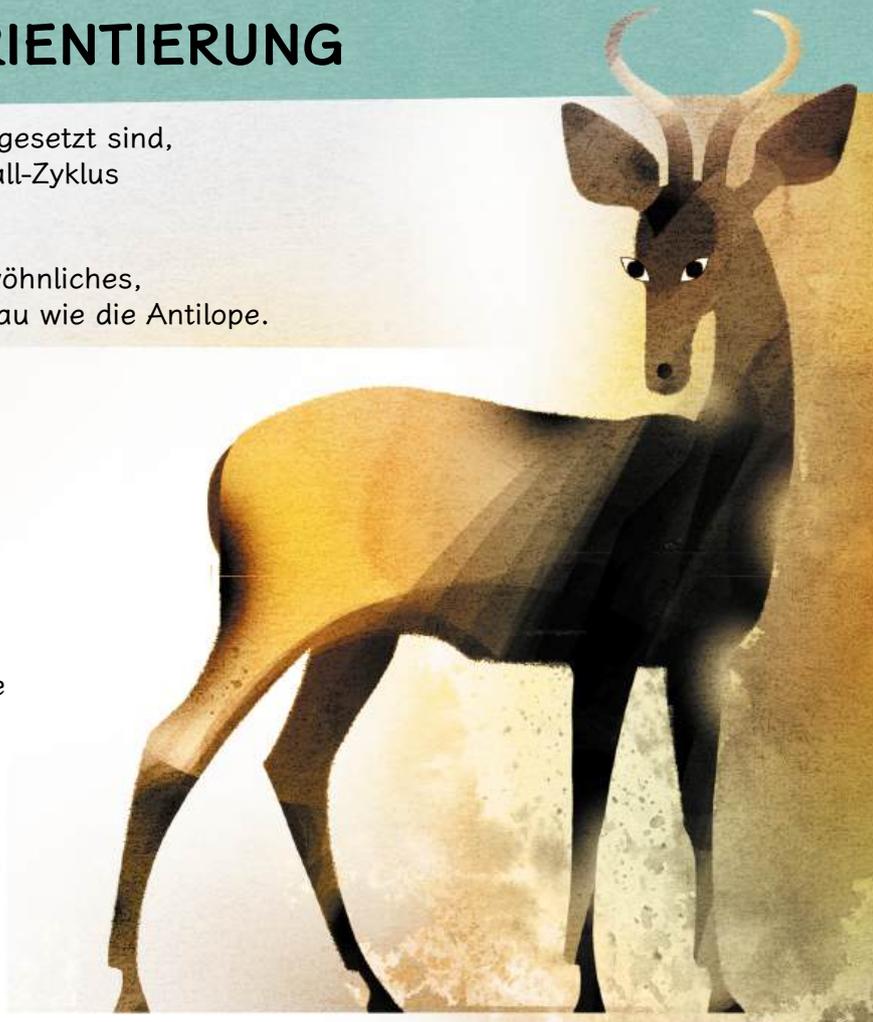
## Orientierung sagt uns

ob wir in Sicherheit sind oder nicht

aus welcher Richtung die Gefahr kommen könnte

wer oder was uns unterstützen könnte

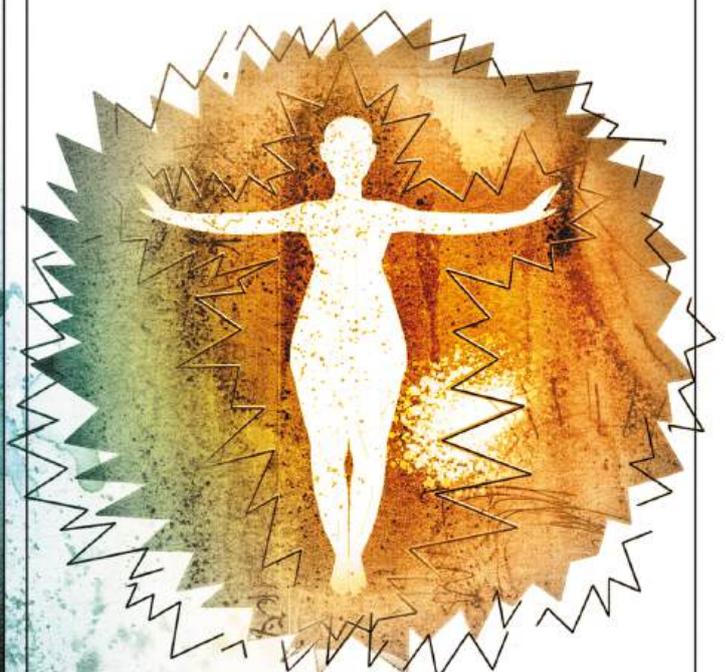
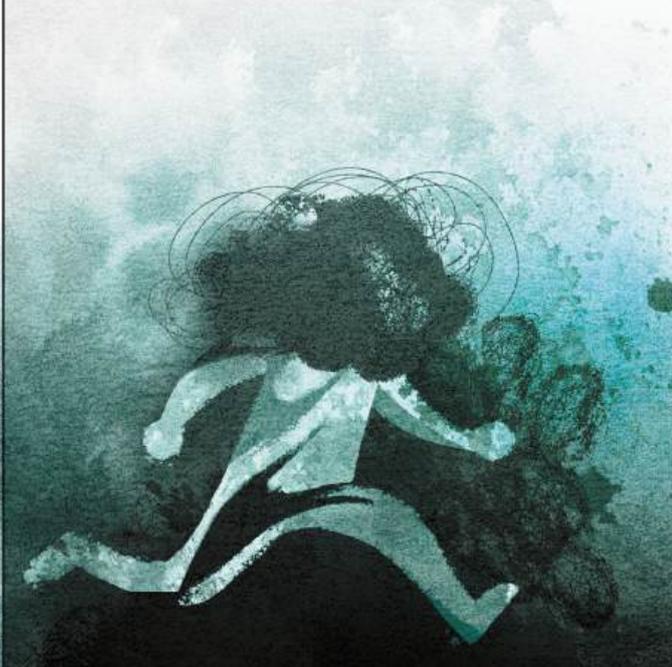
Sie trägt zu unserer Selbstregulation bei und hilft uns, in herausfordernden Situationen die richtige Entscheidung zu treffen.



Wir Menschen orientieren uns nicht immer ausreichend. Manchmal handeln wir drauf los, bevor wir uns einen Überblick über die Situation verschafft haben.

Manche Bedrohungen überwältigen unser Nervensystem, bevor wir uns orientieren können.

Wenn wir uns zu kurz oder nur oberflächlich orientieren, übersehen wir hilfreiche Signale aus der Umgebung. Das kann dazu führen, dass wir uns in Situationen verteidigen, in denen es effektiver wäre, mit anderen zu kooperieren.



Sorgfältige Orientierung hilft uns, die Möglichkeiten und Grenzen einer Situation zu erkennen.  
Orientierung hat immer zwei Richtungen:



**Nach außen** – der Schlüssel zur äußeren Orientierung ist es, das Umfeld mit allen Sinnen wahrzunehmen. Wir sehen und fühlen, hören die Geräusche um uns herum und erkennen so unsere Handlungsoptionen.



**Nach innen** – für die innere Orientierung ist es wichtig, die eigenen Körperreaktionen wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder zu verändern. Wenn wir uns selbst wertfrei beobachten, reguliert unser Nervensystem und wir haben mehr Handlungsmöglichkeiten.

Wenn wir ausreichend orientiert sind, fühlen wir uns sicherer. Wir können gefährliche Situationen besser handhaben.



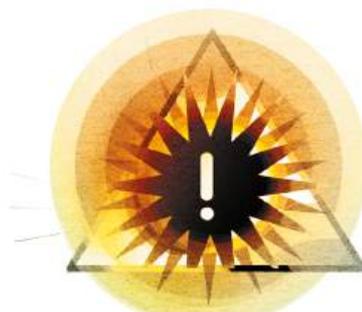
Und wir verschaffen uns einen Überblick über Fluchtmöglichkeiten.



Wir erkennen, wer oder was uns in dieser Situation unterstützen könnte.



Das alles brauchen wir, um für alle Fälle gewappnet und handlungsfähig zu sein. Orientierung ist die Basis, um effektiv und angemessen auf jede Situation reagieren zu können.





## ÜBUNGEN



### Du kannst Deine Orientierungsfähigkeit trainieren. Hier sind Ideen dazu:

- Begib Dich in einen Raum und orientiere Dich. Schau Dir alle Objekte und Farben an. Wie ist das Licht? Nimm Gerüche wahr, höre auf Geräusche. Vielleicht magst Du auch berühren, was um Dich herum ist. Wenn Menschen im Raum sind, nimm Dir Zeit, sie anzuschauen und ihre Stimmung zu erfassen. Immer, wenn Du in einen Raum oder nach draußen auf die Straße gehst, nimm Dir ein wenig mehr Zeit für Orientierung.
- Wenn Du irgendwo hingehst, schau Dir die Umgebung an, als sähest Du sie zum ersten Mal. Probiere neue Wege aus. Beobachte Deine Umgebung und die Menschen, denen Du begegnest. Benutze bei diesen Erkundungen alle Deine Sinne (sehen, hören, tasten, riechen, schmecken).
- Geh an einen Ort, den Du magst. Es könnte ein Wald sein, ein Markt oder etwas anderes. Gebrauche alle Deine Sinne, um Dich dort zu orientieren. Was bemerkst Du, was Dir bisher nicht aufgefallen ist?

# DIE VERTEIDIGUNGSREAKTIONEN

Wenn die Amygdala Gefahr signalisiert, bereitet uns das Stammhirn auf die Verteidigungsreaktion vor: Kampf, Flucht oder Erstarren. Ein gesundes Nervensystem wählt immer den Modus, der uns in dem Moment die besten Überlebenschancen bietet.



Das Reptilienhirn denkt nicht in moralischen Kategorien. Es erachtet Kampf nicht für ehrenvoller als Flucht. Es entscheidet einzig und allein danach, was die besten Überlebenschancen bietet.



Kampf-, Flucht- und Erstarrungsmodus sind Handlungsspektren, die eine Reihe von Reaktionen beinhalten können.



**Der Kampfmodus** bedeutet nicht unbedingt, dass man jemanden körperlich angreift. Jede Reaktion, die darauf abzielt, uns durch Angriff zu verteidigen, ist hier beheimatet. Du fühlst Dich angegriffen und antwortest lauter als Du wolltest – das ist der Kampfmodus. Deine Mutter gibt Dir ungebetene Ratschläge – Deine Reaktion wird wahrscheinlich im Handlungsspektrum "Kampf" liegen. Auch wenn Du ärgerlich an einer Schublade rüttelst, die sich nicht öffnen lässt, kann das ein Kampfimpuls sein.



Wenn Du mit jemandem streitest und den starken Wunsch verspürst, zu verschwinden, bist Du im **Fluchtmodus**. Du würdest Dich in unangenehmen Momenten am liebsten in Luft auflösen und neigst dazu, Beziehungen zu beenden, wenn sie schwierig werden? All das sind Fluchtimpulse.



Wenn **der Erstarrungsmodus** voll ausgeprägt ist, setzt er uns komplett außer Gefecht. Häufig betrifft die Erstarrungsreaktion aber nur einen Teil von uns. Wenn Du etwas sagen möchtest und kaum ein Wort herausbekommst, während einer Prüfung einen Blackout hast, oder verliebt bist und keinen vernünftigen Satz hervorbringst, spielen Erstarrungsimpulse eine Rolle – nur dass die Erstarrung beim Verliebtsein weniger mit Angst verbunden ist.

Der Erstarrungsmodus geht Hand in Hand mit Dissoziation – ein Teil von uns trennt sich von dem Rest. Wir können eine Situation, die wir erleben, wahrnehmen, als ob wir sie von außerhalb unseres Körpers, von oben oder von der Seite sähen. Uns mag vorkommen, als schwebten wir im Kosmos oder als hätte unser Kopf keine richtige Verbindung zu unserem Körper – so kann sich Dissoziation anfühlen.

Für diese Überlebensmodi mobilisiert der Körper einen biochemischen Cocktail. Nach der herausfordernden Situation ist es notwendig, die bereitgestellte Energie wieder zu entladen. Sie ist nicht für das tägliche Leben geeignet, sondern nur für das Überleben in Notsituationen.



Du fragst Dich  
vielleicht, wie der  
Erstarrungsmodus  
Leben retten kann?

Die evolutionär älteste Verteidigungsreaktion  
hat ihre Vorteile.

Bei einigen Raubtieren lösen die Bewegungen  
der Beute den Beißreflex aus.

Wenn das Opfer sich nicht bewegt,  
verliert das Raubtier sein Interesse.



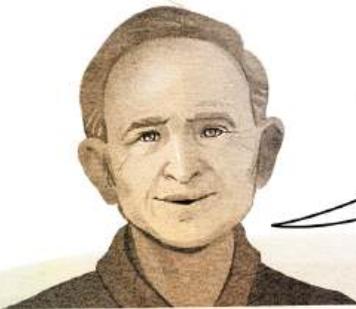
Der Erstarrungsmodus setzt  
Hormone frei, die bewirken,  
dass wir weniger Schmerz  
empfinden.



Im Erstarrungsmodus sparen wir  
Energie. Wenn sich die Situation  
verändert, kann der Körper  
umschalten und diese Energie  
für Kampf oder Flucht nutzen.



# ÜBERSCHÜSSIGE ÜBERLEBENSENERGIE ENTLADEN



Peter A. Levine  
Biophysiker, Psychologe  
und Begründer von Somatic  
Experiencing (SE)

Das autonome Nervensystem folgt der Formel: *was emporsteigt, muss auch wieder herunterkommen.*

Die Energie, die für die herausfordernde Situation mobilisiert wurde, muss in der Aktion verbraucht oder später entladen werden.



Die Antilope kann nach einer Gefahrensituation nicht sofort weitergrasen, sondern muss erst die überschüssige Überlebensenergie loswerden.



Wir Menschen entladen unsere überschüssige Überlebensenergie durch Zittern, Tränen oder Hitze.



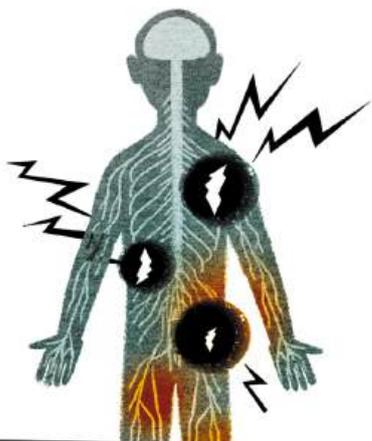
Nach einer überstandenen Herausforderung zu weinen, kann sich seltsam und peinlich anfühlen. Zittern wird oft als ein Zeichen von Schwäche oder Furcht angesehen. Oft ist es aber nur der natürliche Entladungsmechanismus überschüssiger Überlebensenergie.

Wenn wir Zittern oder Weinen unterdrücken und so tun, als ob nichts Besonderes passiert wäre, unterbrechen wir den Notfall-Zyklus und vergrößern das Risiko einer Traumatisierung.

Wenn wir die Verteidigungsreaktion nicht durch Entladung vervollständigen, verbleibt die Überlebensenergie in unserem System wie eine Scherbe aus komprimierter Energie.



Jede Scherbe vermindert die Elastizität und Resilienz unseres Nervensystems.



Wenn wir die nicht entladene Energie in unserem Körper unterdrücken oder ignorieren, sammelt sie sich an und kann sich in einem unpassenden Moment bemerkbar machen. Stell Dir einen Topf vor, dessen Deckel fest verschlossen ist – irgendwann bricht sich die Energie Bahn.



## TRAUMAPRÄVENTION NACH DER BEWÄLTIGUNG EINER HERAUSFORDERUNG

Wenn Du bemerkst, dass einzelne Körperteile zu zittern beginnen, lass sie einfach zittern. Wenn Du merkst, wie Dir die Tränen in die Augen steigen, lass sie fließen. Unterdrücke diese Reaktionen nicht, denn sie entladen die überschüssige Energie.



Beobachte Deine körperlichen Reaktionen ohne sie zu beurteilen oder zu beeinflussen. Gestatte Deinem Nervensystem, sich selbst zu regulieren.



Sprich mit einer vertrauten Person. Jemandem mitzuteilen, wie es Dir geht, ohne es zu beurteilen oder zu bewerten, kann helfen, die Überlebensenergie zu entladen. Du kannst auch aufschreiben, malen oder tanzen, wie Du Dich fühlst.



Wenn die Energie entladen ist, hat der Körper den Notfallzyklus vervollständigt und die herausfordernde Situation integriert. Damit ist einer Traumatisierung durch die überstandene Situation vorgebeugt und die Stressresilienz ist gestärkt.





# ÜBUNGEN

Unsere natürliche Selbstregulation hilft uns, herunterzukommen, nach dem unser Nervensystem hoch aktiviert war. Wir können diesen Prozess fördern, indem wir unsere Empfindungen, Gedanken und Gefühle wahrnehmen, ohne sie zu beurteilen oder zu verändern.

Hier findest Du ein paar zusätzliche Techniken, um die Selbstregulierung zu verbessern und akuten Stress zu lindern.



## DER KARATE-PUNKT

Wenn Dein Nervensystem in einer stressigen Situation aktiviert ist, kannst Du den Karate-Punkt klopfen oder massieren. Er befindet sich an der Handkante, dort, wo Du bei einem Karateschlag auftreffen würdest. Klopfe mit den Fingern der anderen Hand so, dass Du es spürst, aber keinen Schmerz empfindest. Diese Technik ist unauffällig und kann auch in der Öffentlichkeit praktiziert werden.



## PUSTEBLUME

Puste sanft etwa 30 Sekunden lang auf die Außenseite Deines Daumens. Das hat einen beruhigenden Effekt. Es stimuliert Nervenenden am Daumen und verlängert die Ausatmung. Du kannst die Wirkung verstärken, indem Du den Luftzug auf der Haut bewusst wahrnimmst.



## IM QUADRAT ATMEN

Setz Dich auf einen Stuhl und stell Deine Füße auf den Boden. Atme alle Luft aus Deinen Lungen aus, atme dann ruhig durch die Nase ein und zähle bis 4. Pausiere und zähle wieder bis 4. Atme in demselben Rhythmus wieder aus und pausiere, während Du wiederum bis 4 zählst. Nimm auf diese Weise mindestens drei Atemzüge. Du kannst Dir dabei vorstellen, wie Dein Atem die vier Seiten eines Quadrats entlangwandert.



## KNIEPRESSE

Setz Dich hin und stelle Deine Füße hüftbreit auseinander auf den Boden. Lege Deine Hände an die Außenseite Deiner Knie und presse sie nach innen. Drücke gleichzeitig Deine Knie nach außen gegen Deine Hände. Versuche, soviel Druck wie möglich aufzubauen. Dann lass gleichzeitig den Druck in Armen und Beinen los. Ruh Dich aus und spüre die Veränderungen in Deinem Körper. Diese Übung hilft bei Rastlosigkeit und Anspannung.



### **RHYTHMISCHE UMARMUNG**

Stell Dich aufrecht hin, die Füße etwas mehr als hüftbreit auf dem Boden. Breite Deine Arme auf Brusthöhe aus. Schließe Deine Arme dann wieder. Deine Hände kommen dabei auf Deinen Schultern auf. Dann öffnest Du die Arme wieder weit und umarmst Dich beim Schließen wieder selbst. Achte darauf dass bei der Umarmung der rechte und der linke Arm abwechselnd oben liegen. Fahre so etwa eine Minute lang fort. Halte inne und beobachte, was sich im Körper verändert.



### **WIEGEÜBUNG**

Lege Deine Arme über Kreuz, als ob Du Dich selbst umarmen würdest. Wiege Deinen Oberkörper in Form einer liegenden Acht. Mache das mindestens eine Minute lang.



### **SCHMETTERLING**

Kreuze Deine Arme über der Brust und lege Deine Hände auf die Oberarme. Klopfe mit den Handflächen abwechselnd rechts und links auf Deine Arme. Als Alternative kannst Du die Hände auch – wie auf dem Bild – auf der Brust kreuzen und mit Deinen Fingern direkt unterhalb des Schlüsselbeins abwechselnd klopfen. Versuche, einen für Dich passenden Rhythmus zu finden.

# TRAUMA

Trauma entsteht, wenn ein Ereignis die Reaktionsfähigkeit unseres Körpers überwältigt.



Peter A. Levine  
Biophysiker, Psychologe und  
Begründer von Somatic Experiencing

## Drei Bedingungen sind für so eine Situation typisch:

1. Unser System nimmt eine erhebliche Bedrohung wahr.
2. Wir fühlen uns hilflos.
3. Es gibt keine ausreichende Unterstützung von außen.



# TRAUMA = SPUREN EINES VERGANGENEN ÜBERWÄLTIGUNGSZUSTANDES

Wenn unsere Verteidigungsreaktion auf ein überwältigendes Ereignis unvollständig bleibt und unsere Überlebensenergie nicht entladen wird, hinterlässt dies einen Abdruck in unserem Körper.



Solch einen Abdruck nennen wir Trauma. Trauma ist nicht gleich Stress. Empfinden wir großen Stress, ist das System sehr gefordert und mag kaum noch Ressourcen haben. Doch es kann dem Druck noch standhalten.



Eine Traumatisierung geschieht, wenn das System dem Druck nicht mehr standhält.



Trauma und Stress sind miteinander verbunden. Je größer der Stress ist und je weniger Ressourcen zur Verfügung stehen, desto anfälliger werden wir für Traumatisierung. Langzeitstress laugt unser System aus und mündet früher oder später in Überwältigung.



# TRAUMA IST IM KÖRPER, NICHT IN DEM EREIGNIS

Ein einzelnes Ereignis, das unser Nervensystem überwältigt, kann einen Menschen traumatisieren: ein Unfall, eine Gewalterfahrung, ein Verlust oder etwas anderes.

Trauma kann aber auch die Folge einer Reihe von Ereignissen sein, z.B. das Erleben von Kriegsgeschehen, Repression, physischem oder psychischem Missbrauch oder sich wiederholenden Stresssituationen.



Ein Trauma kann sich auch aus scheinbar harmlosen Situationen entwickeln. Hier ein Beispiel:



Wenn sich ein Kind einer medizinischen Behandlung unterziehen muss, kann es den Eindruck haben, dass uniformierte und maskierte Fremde es verletzen wollen. Aus der Perspektive des Kindes handelt es sich um eine lebensbedrohliche Situation, während der es sich hilflos fühlt und keine ausreichende Unterstützung hat.

Wir können durch Trennung, Verletzung, Beschämung oder jede andere Situation traumatisiert werden, welche die aktuellen Kapazitäten unseres Nervensystems überwältigt.

Wir können auch davon traumatisiert werden, dass wir Zeugen von Gewalt oder Verlust werden.



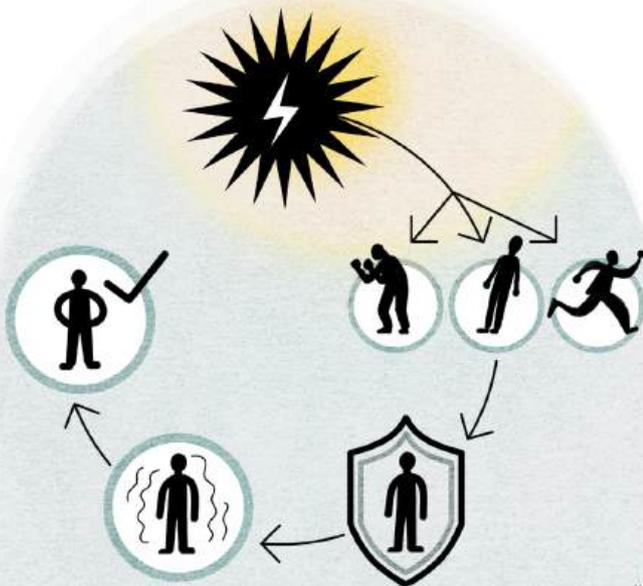
Nicht die Schwere des Ereignisses ist entscheidend für die Traumatisierung, sondern unsere Bedrohungswahrnehmung und körperliche Reaktion auf das Ereignis.

# TRAUMA KURZ UND BÜNDIG

Sobald das limbische System eine Bedrohung ausmacht, schaltet das Nervensystem in den Verteidigungsmodus. Es mobilisiert so viel Energie, wie wir brauchen, um uns zu schützen und zu überleben.



Wenn das Nervensystem den natürlichen Notfallzyklus durchläuft und die überschüssige Energie entlädt, sobald die Gefahr vorbei ist, kommt es nicht zu einer Traumatisierung.



Sollte der Notfallzyklus jedoch unterbrochen werden, wird die überschüssige Überlebensenergie nicht entladen.



Sie bleibt als Abdruck einer vergangenen, unvollendeten Verteidigungsreaktion im Körper.



Wie eine Scherbe aus komprimierter Überlebensenergie behindert sie die natürlichen Abläufe unseres Nervensystems und vermindert dessen Elastizität und Resilienz.



# WIE ERKENNT MAN TRAUMA?

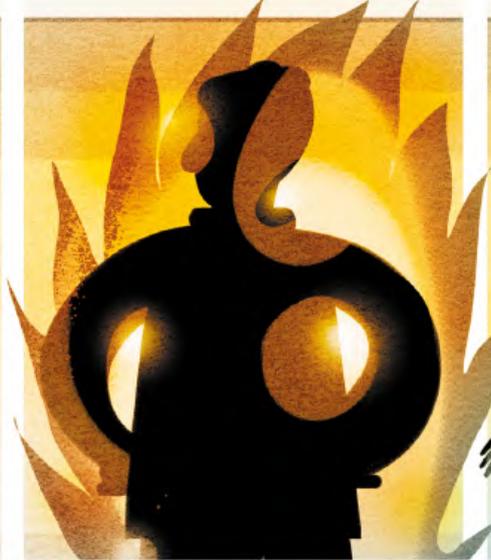
Wenn wir traumatisiert sind, fühlt sich das Leben anstrengender an als zuvor. Wir reagieren auf bestimmte Situationen empfindlicher. Herausforderungen, die wir bislang gut bewältigen konnten, stressen uns. Andere Menschen gehen uns schnell auf die Nerven.

Die Liste möglicher Trauma-Symptome ist lang. Wenn wir Trauma als ein Steckenbleiben oder eine Fixierung sehen, fällt es uns leichter, Traumasymptome zu verstehen.

IN DER SITUATION  
STECKEN GEBLIEBEN



IN KAMPF/ FLUCHT  
STECKEN GEBLIEBEN



IN ERSTARRUNG  
STECKEN GEBLIEBEN



## IN EINER SITUATION STECKEN GEBLIEBEN

### WIEDERERLEBEN

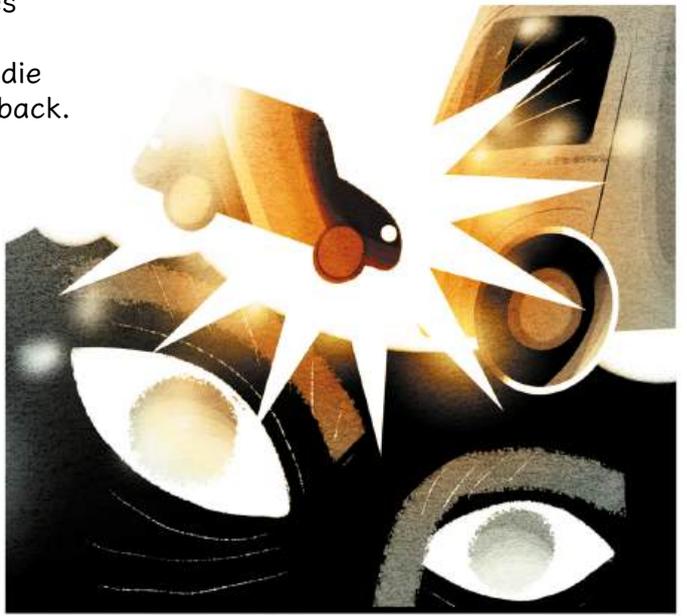
Wenn unser Nervensystem den Notfallzyklus nicht abschließen konnte, kann es sich anfühlen, als ob ein Teil von uns in der Situation steckengeblieben wäre. Auch lange nachdem die Gefahr vorbei ist, kehren unsere Gedanken und Gefühle immer wieder zu der Situation zurück.



Möglicherweise kreisen unsere Gedanken um das Ereignis und um darum, was hätte vermieden werden können, wenn wir etwas anders gemacht hätten. Solche Gedanken hinterlassen Schuldgefühle, wo keine Schuld ist.



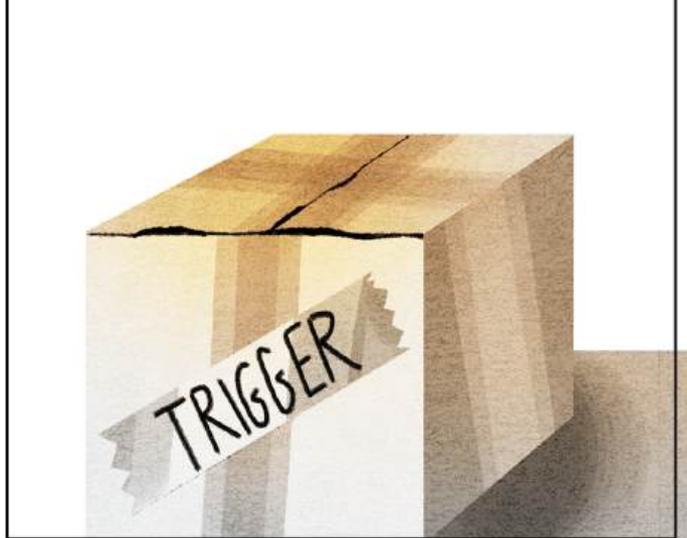
Wir können Teile des vergangenen Ereignisses plötzlich noch einmal erleben, ohne in dem Moment zu verstehen, dass es sich nicht um die Wirklichkeit handelt, sondern um einen Flashback.



Wenn wir in einer vergangenen Situation stecken geblieben sind, kann sich das durch Alpträume oder sich aufdrängende Erinnerungen äußern.



Wir können heftig auf harmlose Töne, Bilder, Gerüche, oder Bewegungen reagieren, die den Körper an die überwältigende Situation erinnern.



# TRIGGER

Wenn Du als Kind von jemandem in einem roten Pullover angegriffen worden bist, hat Dein inneres Warnsystem womöglich rote Pullover als gefährlich abgespeichert.



Zehn Jahre später signalisiert die Amygdala immer noch Gefahr: Du bekommst ein unbehagliches Gefühl, wenn Du einen roten Pullover siehst. Rote Pullover triggern dann Gefühle, die zu der vergangenen Situation des Angriffs gehören.



Wir sind uns unserer Trigger meist nicht bewusst. Wenn Du Dich in einer Situation scheinbar grundlos unwohl fühlst, eine Person als unangenehm empfindest oder einen bestimmten Ort meidest, kann das mit einem Trigger zu tun haben.



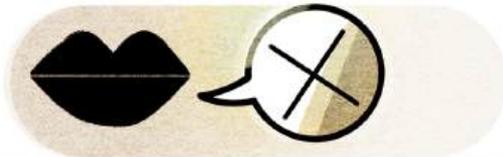
Wir alle haben unterschiedliche Trigger, weil wir unterschiedliche Erfahrungen gemacht haben. Das gilt auch für Personen, welche die gleiche Situation erlebt haben.

Wenn wir getriggert sind, reagiert unser Körper auf das, was sich in der Vergangenheit abgespielt hat. Die aktuelle Situation ist nur eine Erinnerung daran.



## ERINNERUNGEN VERMEIDEN

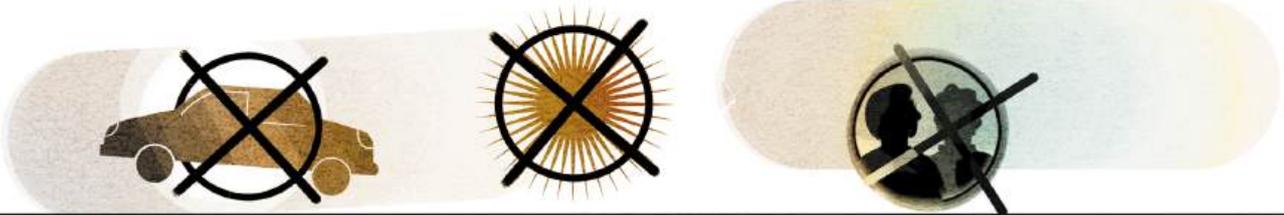
Wenn wir traumatisiert sind, vermeiden wir häufig, an die überwältigende Situation zu denken oder darüber zu sprechen.



Es kann sein, dass wir bestimmten Personen, die wir mit der überwältigenden Situation verbinden, nicht begegnen wollen.



Insgesamt meiden wir Situationen, die uns an das Ereignis erinnern. Nach einem Unfall mögen wir uns nicht mehr ans Steuer setzen oder aber nach einer verletzenden Trennung keine neue Beziehung eingehen.



Vielleicht konsumieren wir Alkohol oder andere Substanzen, um uns zu entspannen und verstörende Gedanken zu vertreiben.



Vielleicht laden wir uns auch jede Menge Arbeit auf, um mit etwas anderem beschäftigt zu sein.



## AUF "AN" STECKENGEBLIEBEN

Wenn wir in der hohen Aktivierung des Kampf-Flucht-Modus' steckenbleiben, ist unser Körper stets gewappnet und aktionsbereit. Wir sind leichter reizbar und reagieren heftiger auf vermeintliche Angriffe.

## IMMER IM HELDENKOSTÜM

In diesem Zustand sind wir immer oder sehr schnell in Alarmbereitschaft. Möglicherweise sind wir ausdauernder als andere und kommen mit weniger Schlaf aus.





Es kann sehr produktiv sein, im "An"-Modus festzustecken. Wir können in diesem Modus unter Umständen hohe Leistungen erbringen.

Allerdings ist dieser traumatische Antrieb sehr kräftezehrend und oft mit Ängsten, Wut und Panikattacken verbunden.

## IMMER IN BEWEGUNG

Wenn unser System im "An"-Modus feststeckt, bewegen wir uns oft ohne Pause von einer Aufgabe zur anderen. Es kann uns schwer fallen, stillzusitzen, ausreichend zu schlafen oder uns auf eine Sache zu konzentrieren.



Wir können extreme Stimmungs- und Energieschwankungen haben.



Gedanken wirbeln durch unseren Kopf und wir haben ständig neue Ideen.



Wir sind risikofreudiger und suchen das Abenteuer: herausfordernde, gefährliche oder stressige Situationen.



In dieser hohen Aktivierung fallen uns authentische, tiefe Begegnungen mit anderen schwer. Unser Körper ist auf Angriff und Verteidigung eingestellt, nicht auf Verbindung und Miteinander.

# AUF "AUS" STECKEN GEBLIEBEN

## DISSOZIATION

Im ausgeschalteten Modus zu stecken, bedeutet nicht nur weniger Aktivität, sondern vor allem einen Mangel an Verbundenheit – mit sich selbst, anderen und der Welt. Dieser Mangel manifestiert sich oft in einem Gefühl von Taubheit und Getrenntsein von unserem Körper oder der Umgebung. Wir erleben Situationen, als wären wir nicht wirklich am Geschehen beteiligt. Das nennt man Dissoziation.

Die Essenz des Traumas besteht darin, sich völlig verlassen und vom Menschengeschlecht abgeschnitten zu fühlen.



Bessel van der Kolk,  
Psychiater



## FEHLENDE VERBINDUNG

Wenn wir keine Verbindung zu uns selbst haben, kann es sein, dass wir einzelne Körperteile oder unseren ganzen Körper kaum oder gar nicht fühlen. Wir übersehen dann oft die Signale des Körpers, z.B. dass wir müde, krank oder ruhebedürftig sind.



Im Zustand der Dissoziation ist es fast unmöglich, mit sich selbst, anderen und der Welt in Verbindung zu sein.



Wir fühlen uns getrennt, missverstanden oder haben einfach keine Lust zu kommunizieren.



# MIT SICH UND DER WELT UNZUFRIEDEN

Erstarrung und Dissoziation werden häufig von negativen Gedanken und Glaubenssätzen begleitet.

Diese Sätze wurzeln meistens in Angst, Scham und Schuldgefühlen. Manche Menschen geben sich selbst die Schuld für ihren Zustand oder die auslösende Situation.

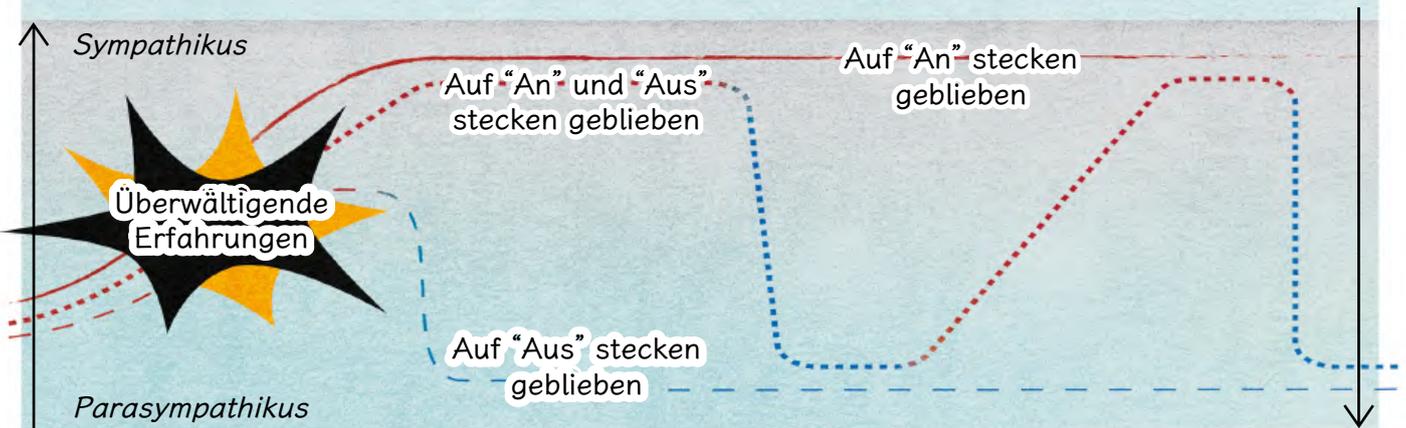


Wenn wir "ausgeschaltet" sind, fehlt es uns an Energie, wir ziehen uns zurück und können uns zu nichts motivieren. Wir können uns niedergeschlagen, traurig oder depressiv fühlen. Wir verlieren selbst das Interesse an Dingen, die wir eigentlich gern machen.



Wir können Schwierigkeiten haben, positive Gefühle wie Liebe, Verbundenheit, Fröhlichkeit, Zufriedenheit oder Dankbarkeit zu empfinden.

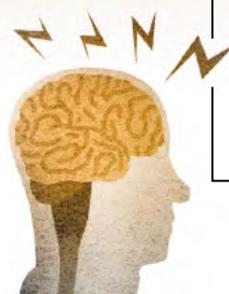
Manchmal stecken wir im "An"- und "Aus"- Modus fest. In diesem Fall können sich aktive und depressive Phasen abwechseln. Die meisten von uns kennen engagierte und hilfsbereite Menschen, die von Zeit zu Zeit für Tage oder Wochen abtauchen und nicht erreichbar sind. Das ist ein typischer Ausdruck davon, gleichzeitig auf "An" und "Aus" stecken geblieben zu sein.



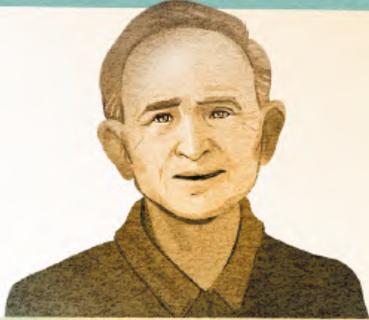
## PTBS

Eine posttraumatische Belastungsstörung (engl. Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) ist eine medizinische Diagnose, die gestellt wird, wenn jemand unter einer speziellen Kombination von Trauma-Symptomen leidet. Sie beschreibt eine schwere und anhaltende Form von Traumatisierung.

[In diesem Video](#) kannst Du mehr über PTBS erfahren:



# TRAUMAHEILUNG UND POSTTRAUMATISCHES WACHSTUM



Peter A. Levine  
Biophysiker, Psychologe und  
Begründer von Somatic Experiencing

Trauma ist Teil des Lebens.  
Überall und jederzeit widerfahren  
Menschen schreckliche Dinge.  
Aber wir müssen nicht lebenslang  
unter unseren Traumata leiden.  
Trauma kann geheilt  
und verhindert werden.

Um von Trauma zu genesen und post-traumatisches Wachstum zu erleben,  
musst Du eine Entscheidung treffen. Das besagt bereits dieses Zitat aus der  
Nag-Hammadi-Bibliothek aus den ersten Jahrhunderten unserer Zeitrechnung:



“Wenn du hervorbringst,  
was in dir ist, wird dich das,  
was du hervorbringst, erretten.



Wenn du aber nicht hervorbringst,  
was in dir ist, wird dich das,  
was du nicht hervorbringst, zerstören.”



Unter dem Einfluss von Trauma agiert das  
Gehirn weiterhin so, als sei die Gefahr  
immer **noch präsent**. Um zu heilen, musst  
Du die Traumareaktion neu verhandeln und  
und dadurch zu einer neuen Erfahrung  
kommen. Im Zuge dieses Prozesses wird die  
Restaktivierung, die nach der unvollendeten  
Verteidigungsreaktion im Körper verblieben  
ist, entladen.

Ein paar Dinge können  
Heilungsprozesse unterstützen:

## UNTERSTÜTZUNG FINDEN

Es kann unterstützend sein, mit Gleichgesinnten zu reden. Trau Dich, mit einem Menschen zu sprechen, dem Du vertraust. Hab keine Angst, dass Du als verrückt oder schwach gelten könntest. Du bist nicht die einzige Person, der es so geht.



Auch wenn Du gewohnt bist, andere zu unterstützen: Versuche auch selbst, Unterstützung von anderen anzunehmen.



Wenn Du Deine Traumata lösen willst, ist professionelle Hilfe eine gute Idee. Es gibt verschiedene Techniken, die helfen, Trauma zu integrieren, ohne dass Du dafür das Ereignis erzählen oder wiedererleben musst.



Somatische Ansätze wie Somatic Experiencing (SE) sind besonders geeignet, Traumasymptome zu lindern, den Kontakt mit anderen wieder herzustellen und die Lebensqualität zu verbessern.



- Du hast die Wahl, aus Deinem Trauma herauszuwachsen oder weiter von ihm kontrolliert zu werden.
- Du hast die Wahl, mit Deinem Nervensystem zu kooperieren und seine Bedürfnisse wahrzunehmen und zu erfüllen oder sie zu ignorieren.
- Du hast die Wahl, Deinen Körper zu nähren und gesund zu halten oder ihn wie eine Maschine zu behandeln, die laufen soll.



## IN KONTAKT MIT DEM EIGENEN KÖRPER KOMMEN

Man muss ein Trauma nicht verstehen oder sich daran erinnern, um es zu überwinden. *Wenn Du Dein Trauma durch kognitives Denken lösen könntest, hättest Du das längst getan.* Die Teile des Gehirns, die mit dem Trauma am meisten zu tun haben, sind durch kognitives Denken nicht erreichbar.



Um Trauma zu überwinden, musst Du wieder in Kontakt mit Deinem Körper und Dir selbst kommen. **Der Schlüssel dazu ist es, mit dem Körper Freundschaft zu schließen und wertfrei zu beobachten, wie er in verschiedenen Situationen reagiert.**



Traumaheilung bedeutet, dem Körper zuzuhören. Wenn wir unsere körperlichen Empfindungen zur Kenntnis nehmen und lernen, uns selbst zu regulieren, können wir unser Gehirn und unsere Physiologie verändern.



Bessel van der Kolk  
Psychiater

Wir können unser Leben nur dann völlig nach unseren eigenen Vorstellungen führen, wenn wir die Realität unseres Körpers mit all ihren viszeralen Dimensionen anerkennen.

Je intensiver Du Deiner inneren Stimme zuhörst, desto besser wirst Du erfassen, was in der äußeren Welt vor sich geht.



Dag Hammarsköld  
Ehemaliger UN-Generalsekretär

Dazu ist es wichtig zu lernen, auch im Angesicht der intensiven Empfindungen, die mit der Angstreaktion des Körpers einhergehen, geerdet zu bleiben.



Geerdet sein ist etwas Spürbares: Du spürst, wie Du auf dem Stuhl sitzt, siehst das Licht durch das Fenster scheinen, spürst die Spannung in Deinen Waden und hörst die Geräusche des Windes in den Bäumen.

Die Kombination von Orientierung, Bewegung und Kontakt, wie etwa beim Tanzen, Ballspielen oder Spaziergehen mit einem Freund, kann dabei helfen, den Kontakt zu sich selbst, anderen und der Welt wieder herzustellen.



## DAS SICHERHEITSGEFÜHL STÄRKEN

Auch wenn Du nicht in einer sicheren Umwelt lebst: Suche Dir Orte, wo Du Dich etwas sicherer fühlst. Das Gehirn liebt Inseln der Sicherheit, wo es seine Neugier und Lust am Entdecken wiederfinden kann.



Erlaube den Hirnarealen, die für Kampf, Flucht und Erstarrung zuständig sind, eine Pause.



Such Dir Menschen, in deren Gegenwart Du Dich sicher fühlst und verbringe Zeit mit ihnen.

Es ist wichtig, eine Gemeinschaft zu finden – Menschen mit denen Du zusammen sein kannst, ohne Dein Sicherheitsgefühl zu verlieren.



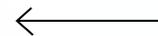


### Was Du noch tun kannst:

- Probiere die Übungen in diesem Buch aus, um Dein Nervensystem zu stärken und Stress zu reduzieren.
- Informiere Dich weiter über Trauma und Stressprävention. Am Ende des Buches findest Du eine Liste mit empfehlenswerter Literatur und Videos.
- Nimm an einem unserer Trainings zu Stressresilienz und dem Meistern von Herausforderungen teil.



[Psychosoziale Hilfe von Libereco – Partnership for Human Rights](#)



## ÜBUNGEN

### SELBSTREGULIERUNG

Die Fähigkeit zur Selbstregulierung trägt wesentlich zur Bewältigung eines Traumas bei (siehe Seite 16). Hier sind noch ein paar Ideen, die Dir helfen, Dein Nervensystem zu stärken, Trauma zu transformieren und Deine Stressresilienz zu steigern.





## BODYSCAN

Diese Meditationstechnik erleichtert es Dir, Deinen Körper wahrzunehmen. Schenke jedem Körperteil bewusst Aufmerksamkeit: Du startest mit den einzelnen Zehen, den Fußsohlen, den Fersen, den Knöcheln, den Waden, dem Schienbein, den Knien usw. So verfahrst Du, bis Du beim höchsten Punkt Deines Kopfes angekommen bist.

Es kann praktisch sein, diese Übung gleich morgens oder auch am Abend vor dem Schlafengehen zu machen.

Im Internet, zum Beispiel auf Youtube, findest Du geführte Bodyscans.



[Bodyscan](#)

## SCHNELLES ERDEN

Auch in angespannten Situationen kannst Du Dich schnell mit Deinem Körper verbinden.

Richte die Aufmerksamkeit auf Dein Gesäß in Kontakt mit dem Stuhl. Gib etwas mehr Gewicht an die Rückenlehne ab. Bewege Deine Zehen. Stemme Deine Füße in den Boden, reibe Deine Hände aneinander und spüre, wie sie warm werden.

Steig aus dem Gedankenkarussell aus und richte Deinen Fokus auf die Wahrnehmung von Körperempfindungen:

Ich fühle meine Füße auf dem Boden, die Kleidung auf meiner Haut und die Luft, die in meine Lungen strömt.



## PENDELN

Diese Übung hilft, akute Spannungen zu lösen und in Deinem Körper wieder Gleichgewicht herzustellen.

Richte Deine Aufmerksamkeit nach innen und beobachte.

Wenn Du bemerkst, dass sich ein Körperteil verspannt anfühlt oder schmerzt, dann bleibe eine Weile bei dieser Stelle und beobachte sie wertfrei und ohne zu versuchen, etwas zu verändern. Wo im Körper gibt es eine Stelle, die sich ganz anders anfühlt, leichter oder angenehmer? Das kann auch ein kleiner Teil sein, wie ein Finger oder die Nasenspitze. Schau, was Du in diesem Teil wahrnimmst – vielleicht Wärme, Ruhe, Entspannung, Kraft oder irgendetwas anderes.

Dann kehre wieder zum ersten Körperteil zurück, der Dir aufgefallen ist. Wie fühlt es sich dort jetzt an? Bleib einen Moment mit der Aufmerksamkeit dort und schau, welche Empfindungen Du dort wahrnehmen kannst.

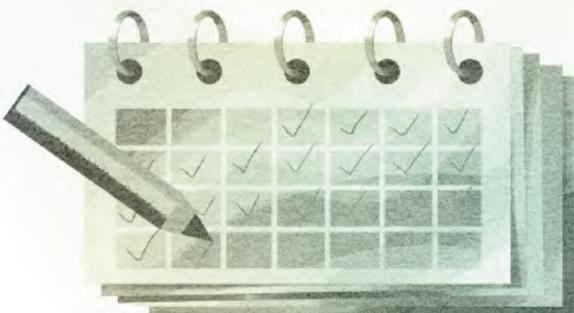
Dann wendest Du Dich wieder der zweiten Stelle zu. Wie fühlt es sich dort jetzt an? Hat sich das Gefühl dort vielleicht auf weitere Teile ausgedehnt oder verändert? Wiederhole diese Pendelschwünge ein paar Mal und beobachte mit Interesse alles, was auftaucht.

Achte auch auf ganz kleine Unterschiede.

Bleibe immer ein wenig länger bei den sich leichter anführenden Körperteilen als bei den angespannten.



All diese Übungen helfen am besten, wenn sie regelmäßig durchgeführt werden. Versuche Dein Nervensystem jeden Tag für ein paar Minuten zu beobachten.



Denk daran:

Selbst eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem einzigen Schritt.



Lao-Tse

# KOMMUNIKATION

Das Wort Kommunikation kommt von dem Lateinischen "communicare": was "in Verbindung sein mit" oder auch "teilen" bedeutet. Wir verstehen Kommunikation als die Kunst des Interagierens und Brückenbauens zwischen der eigenen Person und anderen, zwischen der inneren und der äußeren Welt.

In diesem Abschnitt beschäftigen wir uns mit zwei wichtigen Zutaten effektiver Kommunikation: Mit intakten persönlichen Grenzen und dem inneren Kompass.

Außerdem stellen wir einige fast magische Kommunikationswerkzeuge vor: aktives Zuhören, Empathie und gewaltfreie Kommunikation.



# GRENZEN

Stabile persönliche Grenzen sind notwendig, um zwischenmenschliche Begegnungen stressfrei gestalten zu können. Menschen haben verschiedene Grenzen. Eine davon ist die eigene Haut. Es gibt aber auch noch eine andere Grenze, die wir normalerweise spüren können.

## **Es ist die Grenze unseres persönlichen Raums.**

Das ist der Raum, in den nur Menschen hinein dürfen, die wir in unserer Nähe haben wollen.



Manchmal bemerken wir, dass jemand zu nah bei uns steht, zum Beispiel in einer Schlange. Oder wir erleben, wie ein Kollege während einer Besprechung unsere Sachen berührt. Es ist nicht dramatisch, aber es gefällt uns nicht. Jemand dringt in unseren persönlichen Raum ein.



Persönliche Grenzen spielen auch auf einer weniger sichtbaren Ebene eine Rolle.

Deine Mutter sagt Dir,  
was gut für Dich ist.

Deine Freundin empfiehlt Dir,  
mehr Weiß zu tragen, da Dir  
die Farbe am besten stünde.

Dein Chef fragt Dich in einer übergriffigen Art,  
ob Du familiäre Probleme hast.

Dein Nachbar gibt Dir  
einen Ratschlag, um den  
Du nicht gebeten hast.

All diese Interaktionen können Deine persönlichen Grenzen verletzen.

Oft sind wir zunächst so überrascht und  
gestresst, dass wir die Grenzverletzung  
erst später realisieren.

Wie fühlt es sich an, wenn unsere  
Grenzen verletzt werden?

Gewöhnlich nehmen wir es als eine  
Form von Unbehagen wahr:

ungeschützt

erniedrigt

hilflos

wütend

nackt

beschämt

angegriffen

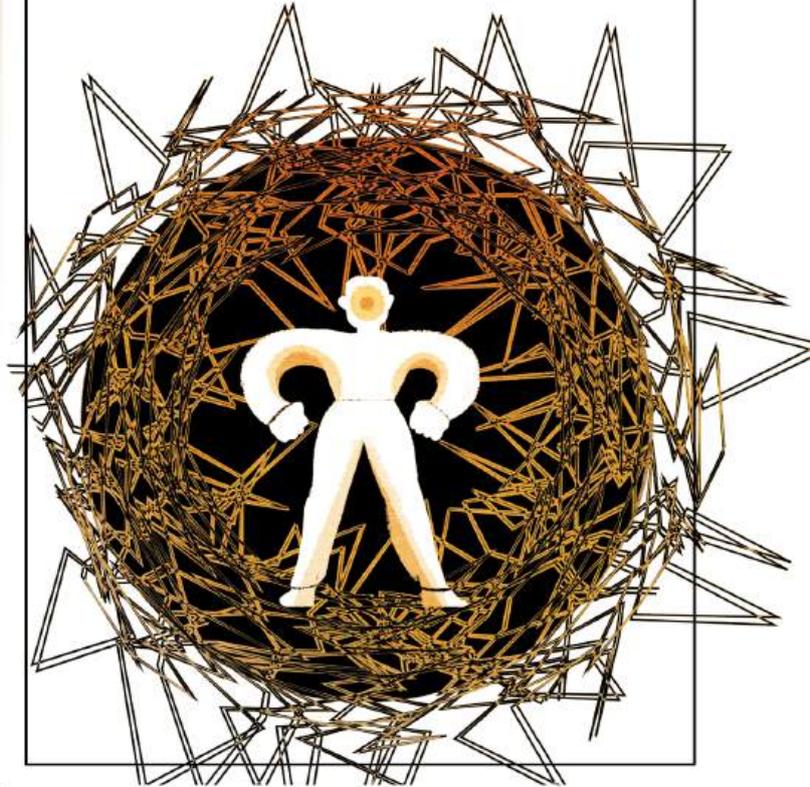
verletzt

Viele von uns haben solche Situationen schon so oft erlebt, dass sie fast normal erscheinen. Für das Nervensystem ist es jedoch immer wieder eine Verletzung.

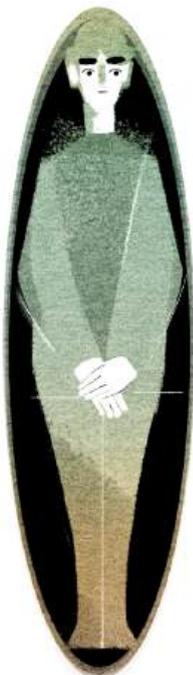
Nicht jede Grenzverletzung ist ein Trauma – aber jedes Trauma beinhaltet eine Grenzverletzung und macht unsere Grenzen anfälliger für weitere Verletzungen.



Das kann dazu führen, dass wir uns ständig gezwungen fühlen, die eigenen Grenzen zu schützen. Auch freundliche Einladungen können wir als grenzüberschreitend empfinden.



Einige von uns bemühen sich, anderen zu gefallen oder es anderen recht zu machen. Da kann es passieren, dass wir uns nur sehr enge Grenzen gestatten und deshalb für die eigene Person kaum noch Raum bleibt.



Sowohl übertriebenes Verteidigen als auch anderen alles recht machen wollen, ist erfüllenden sozialen Kontakten nicht zuträglich.



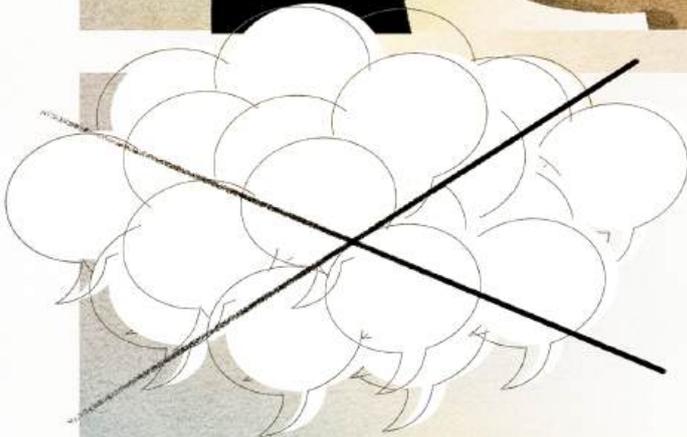
Intakte persönliche Grenzen geben uns ein Gefühl von Sicherheit und Souveränität.

Wir können Grenzverletzungen vermeiden, ohne uns übertrieben schützen zu müssen.

Mit intakten Grenzen können wir herausfordernde soziale Situationen besser bewältigen.



Wir können unserer Mutter auf ihre Einmischung antworten: "Ich weiß es zu schätzen, dass Du Dich um mich sorgst. Ich habe allerdings andere Pläne."



Wir können einen ungebetenen Rat ignorieren, ohne uns verunsichern zu lassen.



Wir können unserer Vorgesetzten entgegnetreten und fragen, mit welchem Aspekt unserer Arbeitsleistung sie nicht zufrieden ist.



## ÜBUNGEN

Um Deine persönlichen Grenzen zu wahren, musst Du sie zunächst kennen. Hier eine Übung dazu:

Nimm einen roten Faden (oder eine andere Farbe) und lege ihn in einem Kreis um Dich herum. Verknüpfe die Enden so, dass der Kreis geschlossen ist. Stell Dich in die Mitte des Kreises und sage oder denke:

**DIES IST MEIN PERSÖNLICHER RAUM.  
HIER DARF NIEMAND HINEIN,  
DEN ICH NICHT EINGELADEN HABE.**



**Versuche jetzt wahrzunehmen,  
wie Du Dich in den Faden-Grenzen fühlst.  
Ist der Kreis zu groß oder zu klein? Passe ihn  
so an, dass er Dir genau richtig vorkommt.**

Probiere aus, wie es ist, an verschiedenen Stellen in Deinem Raum zu stehen. Wo fühlst Du Dich gut geschützt und wo weniger? Teste, wie es sich anfühlt, wenn eine andere Person auf Deine Grenze zugeht, ohne sie zu überschreiten. Und wie ist es, wenn Du einen Arm aus dem Kreis herausstreckst?



Geh mit Deinen Augen den Faden entlang und achte dabei auf Deine körperlichen Reaktionen. Nimmst Du Deine Grenze als gleichmäßig wahr oder hat sie dickere und dünnere Stellen?

Was spürst Du in Deinem Körper, wenn Du an der Innenseite des Kreises entlang gehst?

Wenn Du schwache Stellen oder Löcher in Deiner Grenze findest, kannst Du sie in Deiner Vorstellung flicken. Du kannst auch noch mehr Faden nehmen und den Kreis an einigen Stellen verstärken. Nimm wahr, was sich dadurch verändert.



Denke an eine Situation aus der vergangenen Woche, als jemand Deine Grenzen verletzt hat. Beobachte, was in Deinem Körper passiert, während Du Dich an die Situation erinnerst. Jetzt werde Dir Deiner Grenzen und Deines persönlichen Raumes bewusst. Nimm wahr, was jetzt in Deinem Körper geschieht.

Nun lenke Deine Aufmerksamkeit mit dem Bewusstsein Deines Raumes und Deiner Grenzen noch einmal zu der Situation aus der vergangenen Woche. Wie fühlst Du Dich jetzt damit? Wie würdest Du jetzt, aus Deinen gesunden Grenzen heraus, handeln?



### Visualisiere Deine idealen Grenzen

Sind sie wie ein goldener Vorhang? Eine Festung? Eine blühende Rosenhecke? Wie geht es Dir mit den zu Dir passenden Grenzen?

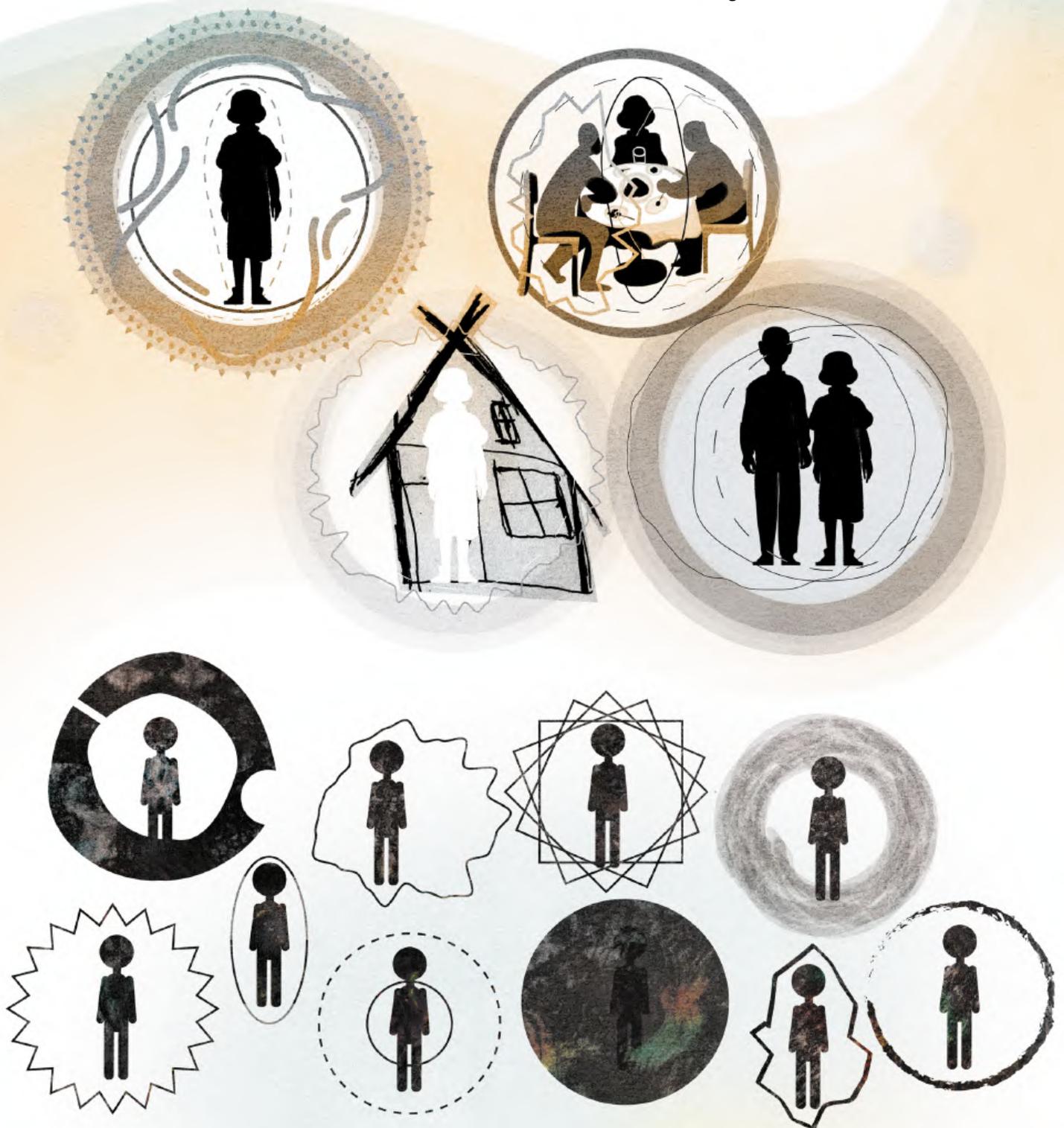
Erkunde diese Grenzen ein paar Augenblicke lang und verfolge mit Neugier, was währenddessen in Deinem Körper geschieht.

Dein Körper sagt Dir, was sich stimmig und was sich nicht so gut anfühlt. Nimm diese Unterschiede wahr – Sie zeigen Dir den Weg zu einer intakten und elastischen Grenze.



Grenzen haben nicht nur eine schützende, sondern auch eine verbindende Funktion.

Welche dieser Qualitäten gerade im Vordergrund steht, hängt davon ab, wie sicher wir uns gerade fühlen.

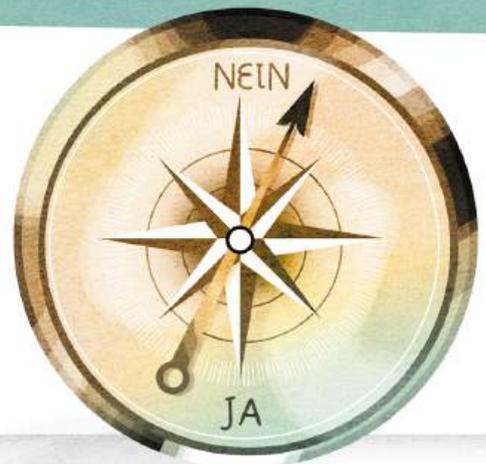


Wenn wir uns unserer Grenzen bewusst sind und sie wahrnehmen können, werden sie weniger verletzt und wir können besser auf Grenzverletzungen reagieren.

# DER INNERE KOMPASS

Jeder hat einen inneren Kompass. Immer wenn wir eine Entscheidung treffen müssen, können wir unseren inneren Kompass zu Rate ziehen. Er sagt uns, was für uns jetzt dran ist. Wir können den inneren Kompass benutzen, um Stress und Erschöpfung zu vermeiden und für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu sorgen.

Allerdings gibt es manchmal Komplikationen.



Lasst uns eine typische Situation anschauen:  
Um 18:00 Uhr, am Ende eines anstrengenden Arbeitstags, fragt mich eine Kollegin:

Könntest Du vielleicht diesen Text durchsehen? Ich muss ihn morgen abgeben.

Ich bin müde und möchte lieber eine Runde spazieren gehen oder auf dem Sofa liegen.

Mein innerer Kompass ruft:

**NEIN!**

Gleichzeitig höre ich mich sagen:

Klar, mache ich!

Während des Korrekturlesens ärgere ich mich über meine Kollegin.

Warum hat sie mich überhaupt gefragt?

Sie hätte den Text auch etwas sorgfältiger schreiben können!

Sieht sie nicht, wie viel ich arbeite?

Sie respektiert meine Zeit und meine Grenzen nicht!

Sie nutzt meine Gutmütigkeit aus, wie alle anderen auch.

Spät am Abend schicke ich ihr den Text. Ich bin nicht zufrieden mit meinen Korrekturen, weil ich schon zu müde war. Ich bin immer noch wütend und fühle mich ausgenutzt. Ich habe ihr einen Gefallen getan, unserer Beziehung hat das aber nicht gut getan.



Zudem fühle ich mich wie ein Opfer.

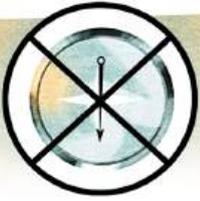
Siehst du, was passiert ist? Ich konnte nicht Nein sagen und habe es dann noch versäumt, die Verantwortung dafür zu übernehmen, nicht Nein gesagt zu haben. Ich gab ihr die Schuld für meine falsche Entscheidung und machte sie für meine Situation und meine Gefühle verantwortlich. Und ich schlüpfte selbst in die Opferrolle, in der ich hilflos bin und andere für mein Leiden verantwortlich mache.



Und all das geschah, weil ich Ja sagte, als mein innerer Kompass Nein anzeigte.



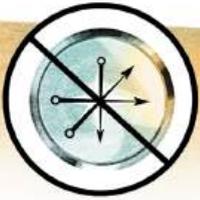
Aber warum habe ich das getan? Ich wusste doch, dass es mir und meiner Beziehung zu der Kollegin schaden könnte.



**Handele ich so, weil mich meine Moralvorstellungen dazu verpflichten immer hilfsbereit und freundlich zu sein?**

Natürlich ist Hilfsbereitschaft ein hohes Gut. Aber um anderen helfen zu können, musst Du erst mal für Dich sorgen. Wenn Menschen, die viel helfen, wirklich erschöpft sind, kann es lange dauern, bis sie sich regeneriert haben. In dieser Zeit können sie nichts für andere tun. Willst Du Deine Fähigkeit, andere Menschen zu unterstützen, erhalten, darfst Du Deine eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick verlieren. Und das beinhaltet, Nein zu sagen, wenn der innere Kompass Nein anzeigt.

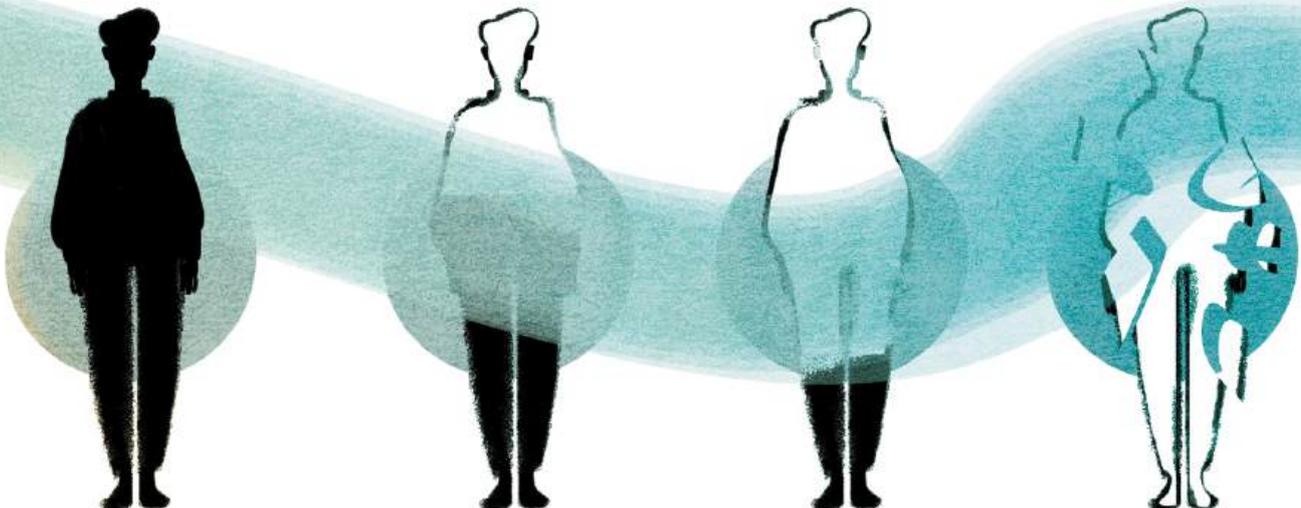
Ein Nein zu der Anfrage eines anderen ist ein Ja zu Ehrlichkeit, Authentizität und Selbstfürsorge.



**Vielleicht bin ich es nicht gewohnt, auf meinen inneren Kompass zu hören.**

Der innere Kompass ist ein biologischer Imperativ.

Wenn wir ihn ignorieren, verleugnen wir unser Bedürfnis, unsere Batterien wieder aufzuladen und unsere Grenzen intakt zu halten. Wir schaden uns selbst und werden erschöpft. Selbst ein Mobiltelefon funktioniert nicht ohne Aufladen.





### **Vielleicht habe ich Angst, Nein zu sagen.**

Tatsächlich kann sich Nein sagen schwierig anfühlen. Man riskiert, dass jemand enttäuscht oder wütend ist. In den meisten Fällen wird ein Nein allerdings ohne Probleme akzeptiert. Langfristig zollen andere Dir eher mehr Respekt, wenn Du nicht zu allem Ja sagst.

Du kannst lernen, freundlich und sanft Nein zu sagen.

Außerdem kannst Du da, wo Du wirklich helfen willst, eine größere Hilfe sein, wenn Du ausgeruht und voller Energie bist.



### **Vielleicht fällt Dir das Nein sagen schwer, weil es Dir unangenehm ist.**

**NEIN**



Die Anfrage einer anderen Person abzulehnen, kann einen Augenblick lang unangenehm sein. Dieser Augenblick ist allerdings recht kurz. Und wenn wir ihn überwunden haben, gewinnen wir ein Gefühl von Freiheit und Stärke, weil wir unsere Grenzen gewahrt haben.



### **Das Wahrnehmen des inneren Kompass bedeutet nicht, jede Anfrage abzulehnen.**

Mit Sicherheit sagt Dein innerer Kompass oft Ja. Nur wenn er Nein anzeigt, ist es besser, sich auch daran zu halten.

Trauma kann dazu führen, dass der innere Kompass nicht kalibriert ist. Ein Nervensystem, das fest steckt, kann Schwierigkeiten haben, auszudrücken, was der Körper jetzt braucht. Die Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen und zu regulieren, ist die Voraussetzung für einen verlässlichen inneren Kompass.



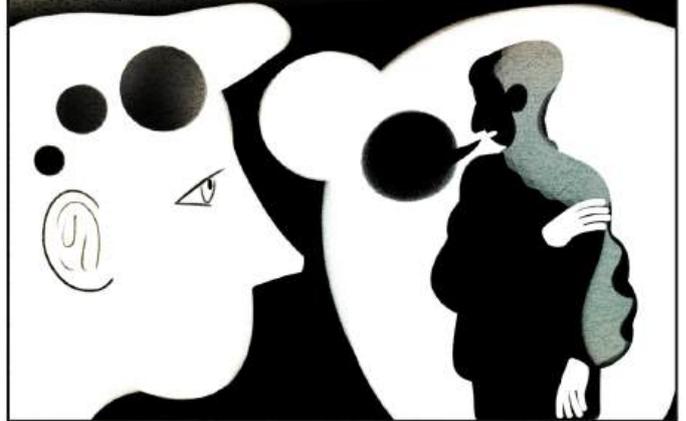
# EMPATHIE

Empathie ist die Fähigkeit, sich in eine andere Person hineinversetzen zu können. Sie erfordert keine Handlung.

Wir verwechseln Empathie oft mit unserem Verlangen, die anderen aufzumuntern oder ihre Probleme zu lösen. Wir erliegen dem Drang, zu beschwichtigen, Ratschläge zu geben und unsere Meinung zu äußern. Das ist nicht Empathie.



Empathie fordert uns auf, unseren Geist zu leeren und anderen mit unserem ganzen Wesen zuzuhören.



Wenn wir sehen, wie sich jemand weh tut, ähneln die Nervenaktivitäten in unserem Gehirn denen, die wir haben, wenn wir uns selbst weh tun.



Deshalb zucken wir zusammen, wenn wir miterleben, wie jemand vom Skateboard fällt. Oder wir weinen, wenn in einem Film der Familienhund stirbt. Das beweist, dass menschliche Wesen von Natur aus empathisch sind.



Empathisch sein bedeutet, die Perspektive eines anderen Menschen nachzuvollziehen, seine Gefühle anzuerkennen und ihn nicht zu bewerten oder zu verurteilen.

Um mit jemandem Empathie zu haben, dem es schlecht geht, müssen wir mit jenem Teil von uns selbst in Kontakt treten, der sich an dieses Gefühl erinnert.



## VORAUSSETZUNGEN FÜR EMPATHIE

Wenn wir uns schlecht behandelt oder gedemütigt fühlen, können wir nicht empathisch sein.



Logischerweise ist Empathie auch nicht möglich, wenn die Verbindung zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen unterbrochen ist.



Wir können nicht empathisch sein, wenn wir uns fürchten, schämen oder wütend sind.



Um unsere empathischen Fähigkeiten zu nutzen, müssen wir erst mit unseren eigenen Gefühlen klar kommen.



Empathie bedeutet zuhören statt sprechen.



Empathie erfordert ein Zuhören, wie es der chinesische Philosoph Zhuangzi beschrieben hat:

*Das Hören, das nur in den Ohren stattfindet, ist eine Sache. Das Hören des Verstandes ist eine andere. Aber das Hören des Geistes ist nicht auf eine einzige Wahrnehmung beschränkt, weder auf das Ohr noch auf den Verstand. Daher erfordert es die Leere aller Wahrnehmungskanäle. Und wenn die Kanäle leer sind, dann hört das ganze Wesen zu. Dann gibt es ein direktes Erfassen dessen, was genau vor einem liegt, was niemals mit dem Ohr gehört oder mit dem Verstand verstanden werden kann.*



Empathie ist nur möglich, wenn wir unsere vorgefassten Meinungen, Stereotypen und Vorurteile über die betreffende Person abgelegt haben.



Es kommt nicht so sehr darauf an, was wir in solchen Momenten sagen, solange wir nicht urteilen oder Ratschläge geben.

Ein empathisches "Ich weiß nicht, was ich sagen soll!" ist besser als der schlaueste Rat ohne Mitgefühl.

**Nicht die Antwort spendet Trost, sondern die Verbindung.**



[Hier kannst Du Dir einen kleinen Film zu Empathie anschauen.](#)

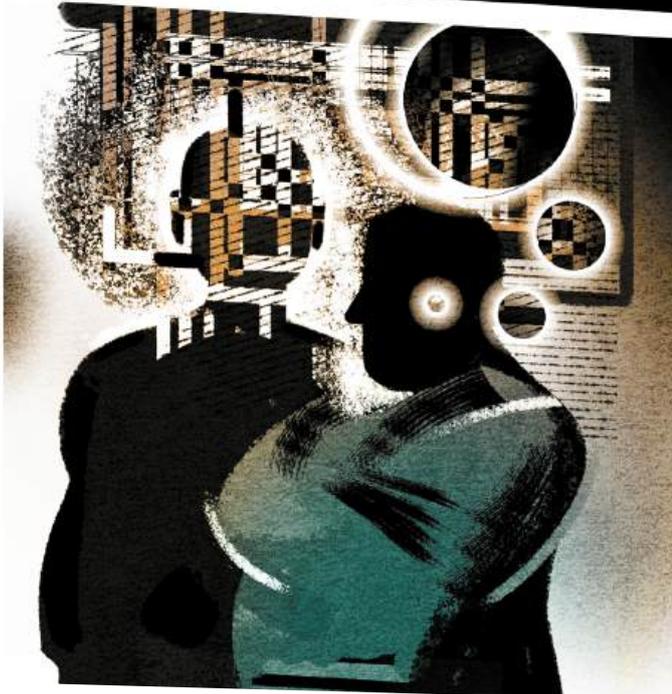
# ZUHÖREN

Für manche Menschen bedeutet Zuhören warten, bis der andere zu Ende gesprochen hat.



Einige unterbrechen andere, sobald sie zu wissen glauben, was die Person sagen will.

Wie fühlt sich das an?



Viele Menschen hören alles durch den Filter ihrer eigenen Überzeugungen und Stereotypen. Sie hören ihre eigenen Erwartungen lauter als das, was ihr Gegenüber sagt.



Einige hören ein oder zwei Sätze lang zu und beginnen dann, eine Antwort in ihrem Kopf vorzubereiten. Dabei fokussieren sie ihre eigenen Gedanken mehr als das, was die anderen sagen.

Nichts davon ist wahres Zuhören.

# AKTIVES ZUHÖREN

Zuhören erfordert Empathie, Geduld und eine Verbindung zum anderen.



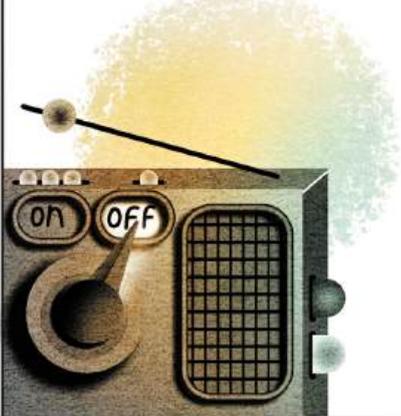
Zuhören bedeutet, Aufmerksamkeit zu schenken, ohne zu fordern, zu erwarten oder zu urteilen.



Um aktiv zuzuhören, muss man die anderen respektieren.



Wir müssen uns unserer Erwartungen und Stereotypen bewusst sein, um sie abschalten zu können (Selbstreflexion).



Wir müssen uns auf die andere Person konzentrieren, anstatt an unerledigte Aufgaben zu denken (Aufmerksamkeit).



Wir müssen unser Herz öffnen und die Zeit vergessen (Präsenz).



Aktives Zuhören ist eine fast magische Fähigkeit, weil es sowohl die Zuhörenden als auch die Sprechenden verändert.



Der Autor Michael Ende beschreibt die Kunst des Zuhörens treffend, wenn er von Momo, der Hauptfigur eines seiner Bücher, erzählt.

*“Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig. Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte; nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm stecken.*“



*Sie konnte so zuhören, dass ratlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden. Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst sei nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt und der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf und er ging hin und erzählte alles das der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte. Dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war. So war Momos Talent im Zuhören.”*

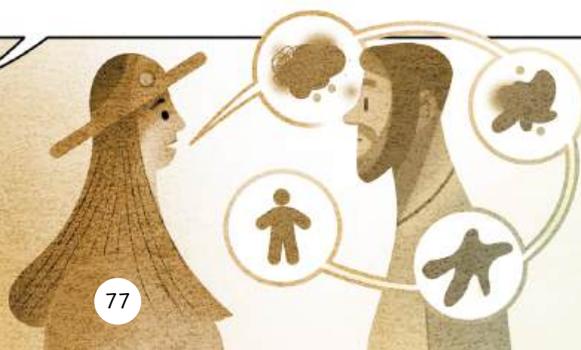
Carl Rogers beschreibt die Wirkung des Zuhörens auf seine Klienten folgendermaßen:



Wenn jemand Dir wirklich zuhört, ohne zu bewerten, ohne gleich Verantwortung für Dich zu übernehmen oder Dich zu beeinflussen, dann fühlt sich das verdammt gut an. Wenn mir zugehört wird und wenn ich wirklich gehört werde, kann ich meine Umwelt neu wahrnehmen und weitermachen. Es ist schon erstaunlich, wie scheinbar unlösbare Probleme doch zu bewältigen sind, wenn jemand Dir intensiv zuhört. Wenn scheinbar unentwirrbare Verwirrungen zu relativ klaren, fließenden Strömen werden, wenn man gehört wird.

**Carl Rogers**

Psychologe, Psychotherapeut und  
Entwickler der Personenzentrierten  
Psychotherapie.



# GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Zuhören und Empathie sind die zentralen Bestandteile der Gewaltfreien Kommunikation, einer Technik, die Marshall Rosenberg entwickelte, um Konflikte zu lösen und Beziehungen zu verbessern.



Marshall Rosenberg  
Psychologe, Mediator und Entwickler  
der Gewaltfreien Kommunikation

Einige Menschen nutzen diese Methode, um ihren Kontakt mit sich selbst zu verbessern, andere, um mehr Tiefe in ihre persönlichen Beziehungen zu bringen. Wieder andere stellen damit gute Beziehungen in ihrem Arbeitsumfeld oder in der Politik her. Gewaltfreie Kommunikation wird weltweit für die Mediation von Konflikten auf allen Ebenen genutzt.



Wenn Du Menschen beeinflussen willst, um Dir selbst Vorteile zu verschaffen, dann ist Gewaltfreie Kommunikation nicht die richtige Technik für Dich.



Wenn Du Konflikte lösen, Beziehungen verbessern und die Weiterentwicklung aller Beteiligten ermöglichen willst, kann die Gewaltfreie Kommunikation für Dich interessant sein.



Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist es, eine Beziehung auf Ehrlichkeit und Empathie aufzubauen.



# GEWALTFREIE SPRACHE (WOLF UND GIRAFFE)

Es liegt in unserer Natur, mit Freude und Mitgefühl zu geben und zu empfangen. Wir sind allerdings dazu erzogen, eine Sprache zu benutzen, die Distanz und Hierarchie schafft. Das entfernt uns voneinander, anstatt uns zusammenzubringen.



Marshall Rosenberg wählte den Wolf als Symbol für diese lebensfremde Art zu sprechen.



Die hauptsächlichsten Bestandteile der Wolf- Sprache sind:

Moralisierendes Urteilen

Vergleiche

Abschieben von Verantwortung auf andere

Er ist egoistisch.



Sie haben Vorurteile.



Du solltest Dich schämen!



Das ist unangemessen!



Schau, was Dein Klassenkamerad alles erreicht hat.



Etikettieren, Schuld zuweisen, Beleidigen, Herabsetzen, Kritisieren, Vergleichen und Diagnostizieren sind alles Formen von Urteilen.

Menschen zu beurteilen erzeugt Gewalt. Selbst wenn eine positive Bewertung benutzt wird, wie "Du bist ein guter Vater!", bestimmt jemand anderes, wer oder wie Du bist.



Oft verurteilen wir andere, weil sie nicht die Erwartung bedienen, welche bei uns im gegebenen Augenblick im Vordergrund steht.

Wenn meine Partnerin mehr Zuwendung möchte, als ich ihr gebe, ist sie "bedürftig und abhängig".

Wenn ich jedoch mehr Zuwendung möchte als sie mir gibt, dann ist sie "unnahbar und gefühllos".



Wenn mein Kollege mehr auf Details achtet, als ich es tue, dann ist er "kleinlich und pedantisch".

Wenn ich mehr Wert auf Details lege, dann ist er "schlampig und unorganisiert".



Tatsächlich sind Urteile Bedürfnisse und Gefühle in verschleierter Form.



Sie schieben die Verantwortung für unsere Gefühle und die Erfüllung unserer Bedürfnisse auf eine andere Person ab.



Unser Repertoire an Sätzen, mit denen wir unsere Gefühle und Bedürfnisse verschleiern, ist unerschöpflich.

Es gibt Dinge, die Du tun musst, ob Du willst oder nicht.



Du machst mich traurig.



Du hast mich verletzt.



Mit dieser Sprache weisen wir anderen Menschen Verantwortung für unsere eigenen Gefühle zu.



Wir bringen uns in die Position eines unschuldigen Opfers, das keine Wahl hat und durch die Schuld anderer leidet.

Diese Selbst-Viktimisierung ist eines der größten Hindernisse auf dem Weg zu Konfliktlösungen und zur Heilung von Trauma.



Lebensfremde Kommunikation unterstützt  
Dominanz und Hierarchie.



Je mehr Menschen in moralischen Glaubenssätzen und Urteilen verhaftet sind,  
desto mehr orientieren sie sich an äußeren Autoritäten. Sie wollen herausfinden,  
was richtig, falsch, gut und schlecht ist.



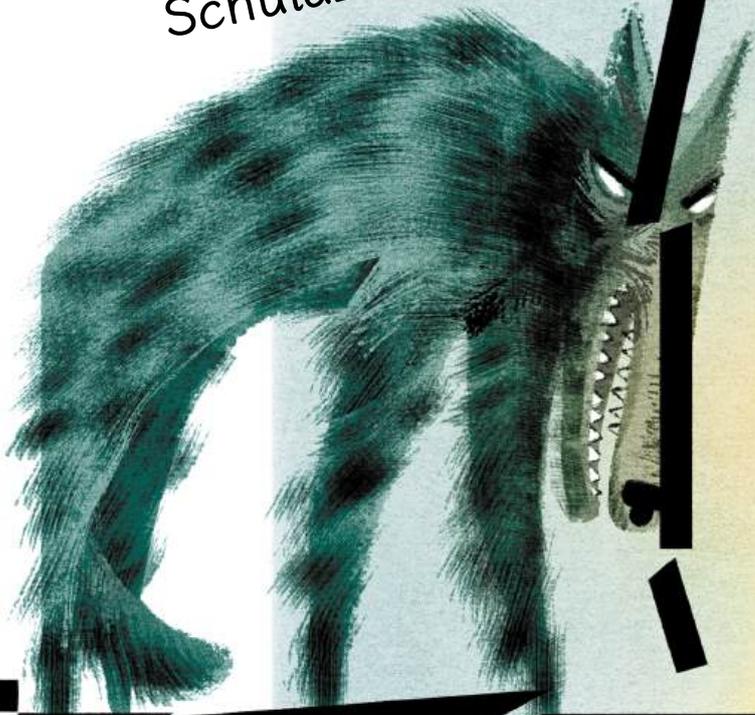
Wenn wir mit unseren Gefühlen und  
Bedürfnissen in Kontakt sind, brauchen  
wir diese Autoritäten nicht mehr.



Dann eignen wir uns  
nicht mehr als Untergebene.



Erwartung  
Forderung  
Kritik Du musst  
Bewertung  
Schuldzuweisung



BEOBACHTUNG  
GEFÜHL  
BEDÜRFRNISS  
WUNSCH

Wenn wir mit uns selbst in Kontakt sind,  
brauchen wir die Sprache der Verurteilung  
und Schuldzuweisung nicht. Wir können die  
Giraffen-Sprache benutzen — die Sprache  
der Gewaltfreien Kommunikation.

# DIE VIER SCHRITTE DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

Mit der Gewaltfreien Kommunikation können wir selbst die unangenehmsten Gefühle kommunizieren, ohne zu urteilen, zu beschuldigen oder anzugreifen.

Vier Schritte braucht es dafür:

## BEOBSACHTUNG

Wir benennen die konkrete Aktion, die wir beobachtet haben und die uns gestört hat.



## GEFÜHL

Wir berichten, wie wir uns angesichts dieser Beobachtung fühlen.



## BEDÜRFNIS

Wir erklären, welches unerfüllte Bedürfnis diesem Gefühl zugrunde liegt.



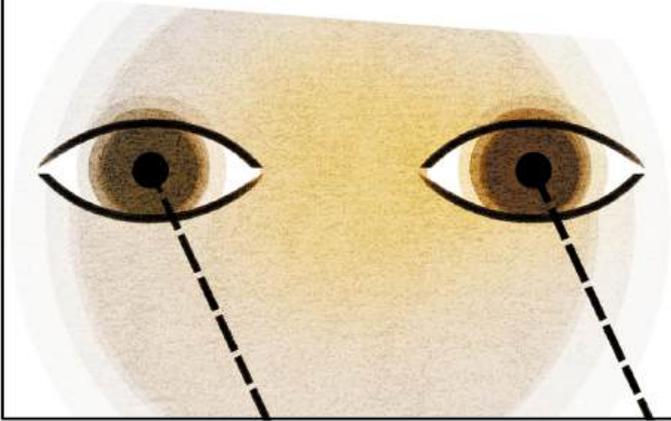
## BITTE

Wir formulieren, welche konkrete Handlung des Gegenübers uns gut tun würde.



# BEOBACHTEN OHNE ZU BEURTEILEN

In einem ersten Schritt teilen wir eine Beobachtung mit: Was sagt oder tut die andere Person und wie wirkt das auf uns?



Wenn wir urteilen, anstatt zu beobachten, stellen wir uns über die andere Person. Das schafft ein Machtverhältnis und zerstört die Gleichwertigkeit, die für konstruktive Konfliktlösung notwendig ist.



Wenn wir gleichzeitig beobachten und bewerten, hören andere sehr wahrscheinlich Kritik und wehren sich gegen das, was wir sagen.



Wenn wir eine urteilsfreie Beobachtung äußern, konzentrieren wir uns auf Fakten, denen alle Konfliktparteien zustimmen können.



So schaffen wir einen ebenen Boden, auf dem alle Konfliktparteien stehen können.

Die Schaffung dieser gemeinsamen Basis ermöglicht Konfliktlösung.



Für das urteilsfreie Beobachten ist es wichtig, auf Verallgemeinerungen zu verzichten.

Je genauer wir uns hinsichtlich Zeit und Kontext äußern, desto besser.



# GEFÜHL

Im zweiten Schritt der Gewaltfreien Kommunikation berichten wir, wie wir uns angesichts der Beobachtung fühlen: sind wir traurig, ärgerlich, glücklich? Oder haben wir Angst?

Wenn wir unsere authentischen Gefühle aussprechen, ohne die andere Person dafür verantwortlich zu machen, erlauben wir uns, verletzlich zu sein. Das öffnet Türen für Verbindung, Empathie und Verständnis und hilft bei der Konfliktlösung.



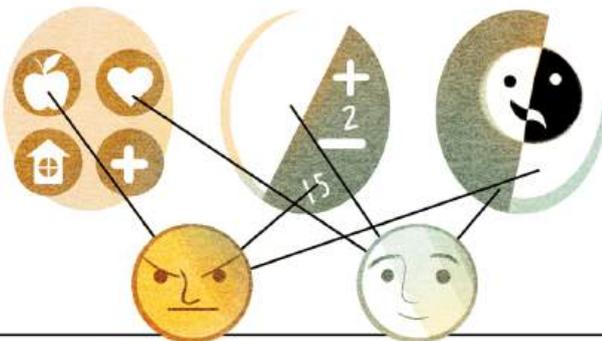
Es ist wichtig, echte Gefühle auszudrücken – und nicht Gedanken, Erklärungen oder Interpretationen.



Was andere tun, kann Anlass dafür sein, wie wir uns fühlen, aber nicht Ursache dafür.



Unsere Bedürfnisse und Erwartungen im gegebenen Augenblick sowie unsere Entscheidung, wie wir aufnehmen, was andere sagen und tun, bestimmen unsere Gefühle.



Wenn jemand etwas kommuniziert, was wir als negativ empfinden, haben wir verschiedene Möglichkeiten, die Nachricht aufzunehmen:

- uns selbst die Schuld geben
- anderen die Schuld geben
- unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen
- die Gefühle und Bedürfnisse des anderen wahrnehmen, die in der Botschaft versteckt sind



Indem wir die Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen, machen wir uns für Konfliktlösungen bereit.

# BEDÜRFNIS

Der dritte Schritt besteht darin, die unseren Gefühlen zugrundeliegenden, unerfüllten Bedürfnisse zu benennen.



Oft verstecken wir unsere Bedürfnisse hinter Vorwürfen. Der Satz: "Du liebst Deinen Job mehr als mich!" kann ein verschleiertes Bedürfnis nach Intimität sein. Wenn wir es auf diese Weise äußern, hört das Gegenüber eher einen Vorwurf und verteidigt sich, anstatt uns Verständnis entgegenzubringen.



Angenommen, wir hören auf, anderen zu sagen, was an ihnen falsch ist, und äußern stattdessen, was wir selbst brauchen: Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllt werden.

Wie können wir erwarten, dass andere uns dabei helfen, unsere Bedürfnisse zu erfüllen, wenn wir sie nicht ausgesprochen haben?



Es kann ungewohnt sein und Angst machen, unsere Bedürfnisse in einem Kontext zu äußern, in dem Bedürfnisse normalerweise nicht zur Kenntnis genommen werden. Die meisten von uns sind so sozialisiert, dass sie die eigenen Bedürfnisse ignorieren, während sie sich um die der anderen kümmern.



Bedürfnisse sind universell. Das bedeutet, dass sie bei allen Menschen von Zeit zu Zeit auftauchen. Hier ist eine Liste der grundlegenden menschlichen Bedürfnisse\*:

Selbstwert

*Kreativität*

## **AUTHENTIZITÄT**

*Integrität*

*Sinnhaftigkeit*

*Bewegung/Sport*

*Unterkunft* körperliche Nähe

Luft *Essen* Wasser *Ruhe*

## Sexualleben **NAHRUNG FÜR DEN KÖRPER**

*Schutz vor lebensbedrohlichen Lebensformen:*

*Viren, Bakterien, Insekten, Raubtieren*

Wertschätzung

*Beitrag zur Bereicherung des Lebens*

Empathie *Schutz* Akzeptanz *Gemeinschaft*

*Unterstützung* Verständnis *Respekt* Wärme

Liebe **KONTAKT MIT ANDEREN** *Nähe*

*Rücksichtnahme* Ehrlichkeit *Vertrauen*

*emotionale Sicherheit*

## **AUTONOMIE**

die eigenen Träume, Ziele,  
Werte bestimmen und die Wege,  
diese zu realisieren

*Lachen*

## **SPIELEN**

Spaß

*Verluste und Abschiede feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw. (trauern)*

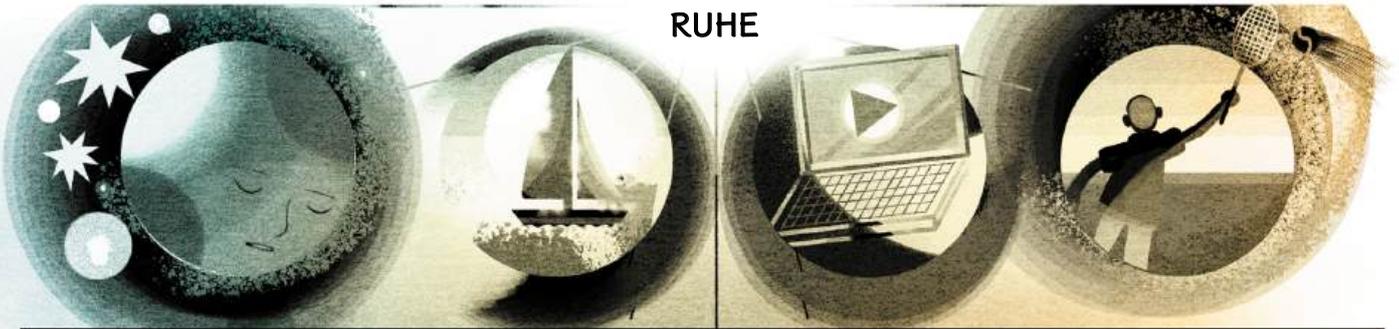
## **FEIERN**

die Gestaltung eines erfüllten  
Lebens und wahr gewordener  
Träume feiern

\*Siehe Marshall Rosenberg,  
Gewaltfreie Kommunikation

Während Bedürfnisse universell sind, gibt es unterschiedliche Strategien, sie zu befriedigen. Die Wahl der Strategie hängt von den persönlichen Vorlieben und den aktuellen Möglichkeiten ab.

## RUHE



Wenn Du ruhebedürftig bist, kannst Du Dich aufs Sofa legen und lesen oder schlafen oder einen Spaziergang machen.

Jedes Bedürfnis kann auf verschiedene Weise befriedigt werden. Also können wir verschiedene Strategien entwickeln, um ein Bedürfnis zu befriedigen.



Wenn Du Nähe brauchst, ist Deine Strategie vielleicht, Deinen Partner zu umarmen. Wenn Dein Partner nicht da ist, kannst Du auch Deine Katze knuddeln.

Wenn wir Bedürfnisse mit Strategien verwechseln oder wenn wir meinen, dass sie nur auf eine Weise erfüllt werden können, dann haben wir keine guten Chancen, unser Bedürfnis zu erfüllen.



Wenn wir beispielsweise überzeugt sind, dass nur unsere Partnerin unser Bedürfnis nach Nähe erfüllen kann: Was tun wir dann, wenn sie nicht da ist oder keine Lust auf eine Umarmung hat? Dann führt diese Überzeugung zu Unzufriedenheit und Konflikten.



Je mehr Strategien wir finden, um unseren Bedürfnissen nachzukommen, desto leichter fällt es uns, für unser Wohlbefinden zu sorgen. Finde drei unterschiedliche Strategien, um ein Bedürfnis zu erfüllen!

*Bedürfnis:* .....

Strategie 1

Strategie 2

Strategie 3

.....

.....

# VERANTWORTUNG FÜR DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE ÜBERNEHMEN

Viele von uns müssen noch lernen, die Verantwortung für die eigenen Gefühle und die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse zu übernehmen. Rosenberg spricht von einem dreistufigen Prozess.



## ● Stufe 1: Emotionale Sklaverei

Wir fühlen uns für die Gefühle anderer verantwortlich. Wir glauben, wir müssten jeden zufriedenstellen. Wenn jemand unglücklich ist, meinen wir, etwas verändern zu müssen. Das kann sehr kräftezehrend und frustrierend sein.

Was wir als Verantwortung für andere empfinden, kann unsere Freiheit einengen. Darauf reagieren wir in der Regel:

...mit Wolfssprache.



...mit moralischen Glaubenssätzen und Urteilen:

Als ein guter Sohn, Ehemann, Vater bin ich verpflichtet...



...indem wir die Verantwortung für unsere Gedanken und Gefühle ablehnen.



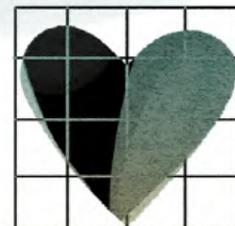
...indem wir anderen die Schuld geben.



...indem wir die Probleme anderer zu lösen versuchen, anstatt ihnen zuzuhören.



...indem wir aus Schuld, Furcht oder Scham heraus handeln und nicht aus eigenem Willen und offenem Herzen.



Während wir meinen, für unser Gegenüber zu sorgen, berauben wir die Person ihrer Selbstverantwortung, schaffen wir ein Ungleichgewicht und schaden uns selbst. Es kann sehr schwierig sein, für andere zu sorgen, ohne sich für deren Gefühle verantwortlich zu fühlen. Aber es ist möglich.

## ● Stufe 2: "Die Phase der Unausstehlichkeit"



Wenn wir die emotionale Sklaverei hinter uns gelassen haben, beginnen wir, unsere eigenen Bedürfnisse zu erkennen und wollen nicht länger für die Erfüllung der Bedürfnisse anderer verantwortlich sein.

Wir können wütend und frustriert sein und uns gleichzeitig schämen oder uns schuldig fühlen.

Wenn es uns gelingt, nicht wieder in das Muster zu verfallen, Verantwortung für die Gefühle anderer zu übernehmen, können wir die nächste Stufe erreichen:

## ● Stufe 3: "Emotionale Befreiung"

An diesem Punkt übernehmen wir die volle Verantwortung für unsere eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Handlungen, aber nicht für die anderer.

Wir sind uns bewusst, dass wir die Bedürfnisse anderer nicht auf Kosten unserer eigenen erfüllen können und umgekehrt.



Wir begegnen den Bedürfnissen der anderen aus einer mitfühlenden Haltung heraus statt aus Furcht, Schuld oder Scham heraus.



Emotionale Befreiung bedeutet, zu sagen, was wir brauchen, und gleichzeitig zu vermitteln, dass wir uns gleichermaßen dafür einsetzen, dass die anderen ihre Bedürfnisse ebenfalls erfüllen können.



# BITTE

Der vierte und letzte Schritt der Gewaltfreien Kommunikation formuliert, was wir uns von der anderen Person wünschen.

Zuallererst müssen wir wissen, was die andere Person im Kontext des angesprochenen Problems für uns tun könnte.



Dann müssen wir überlegen, wie wir diese Bitte so ausdrücken, dass die andere Person geneigt ist, darauf einzugehen.



Vor allem müssen wir vage, abstrakte oder mehrdeutige Formulierungen vermeiden. Wir wollen klar und handlungsorientiert ausdrücken, was wir vom Gegenüber jetzt erwarten. Gleichzeitig sollten wir darauf verzichten, zu sagen, was das Gegenüber nicht tun soll.



Bitte sag mir Bescheid, wenn Du Pläne machst, die mich betreffen.

Klar, das kann ich machen.

Je klarer wir sagen, was wir wollen, desto eher bekommen wir es.

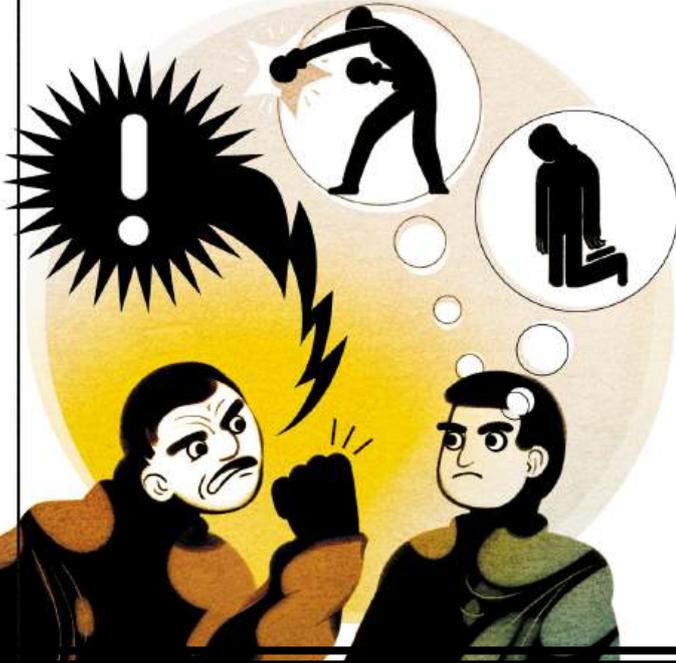
Wenn wir sicher gehen wollen, dass unsere Botschaft angekommen ist, können wir darum bitten, sie zu wiederholen.

Kannst Du mir sagen, was Du mich hast sagen hören?



Es gibt einen wichtigen Unterschied zwischen einer Forderung und einer Bitte.

Eine Forderung kann nicht ohne negative Konsequenzen abgelehnt werden. Das Gegenüber hat zwei Optionen, auf eine Forderung zu reagieren: sie zu akzeptieren, oder sich dagegen aufzulehnen.



Um eine Bitte zu formulieren, musst Du für die Möglichkeit offen sein, dass die andere Person Nein sagt.



Ein Beispiel für gewaltfreie Kommunikation:  
Eine Mutter versucht mit ihrem Teenager gewaltfrei zu kommunizieren:

Felix, ich ärgere mich, wenn ich zwei zusammengerollte schmutzige Socken unter dem Kaffeetisch sehe und noch drei neben dem Fernseher, weil ich in den Räumen, die wir gemeinsam benutzen, mehr Ordnung brauche.



Sie lässt unmittelbar darauf den vierten Schritt folgen – eine konkrete Bitte:

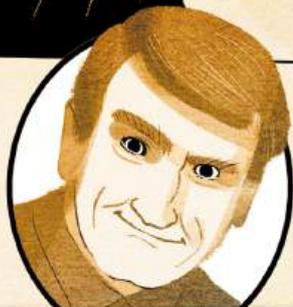
Würdest du bitte deine Socken in dein Zimmer oder in die Waschmaschine tun?



## NOTFALL-EMPATHIE

Wenn wir mit anderen Menschen reden wollen, können wir uns von den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation leiten lassen.

Wir können sie auch anwenden, wenn wir zuhören. Was immer das Gegenüber sagt – wir versuchen, die Gefühle und Bedürfnisse herauszuhören.



Marshall Rosenberg  
Psychologe, Mediator und Entwickler  
der Gewaltfreien Kommunikation

Zu diesem Zweck hat Marshall Rosenberg die Technik der vertieften Empathie entwickelt. Wir nennen sie auch Notfall-Empathie.

Diese Methode funktioniert auch dann, wenn die Menschen bereits ihre Stimme erheben.



Wenn wir diese Technik anwenden, versuchen wir die Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers zu erraten.

Bist Du wütend, weil...



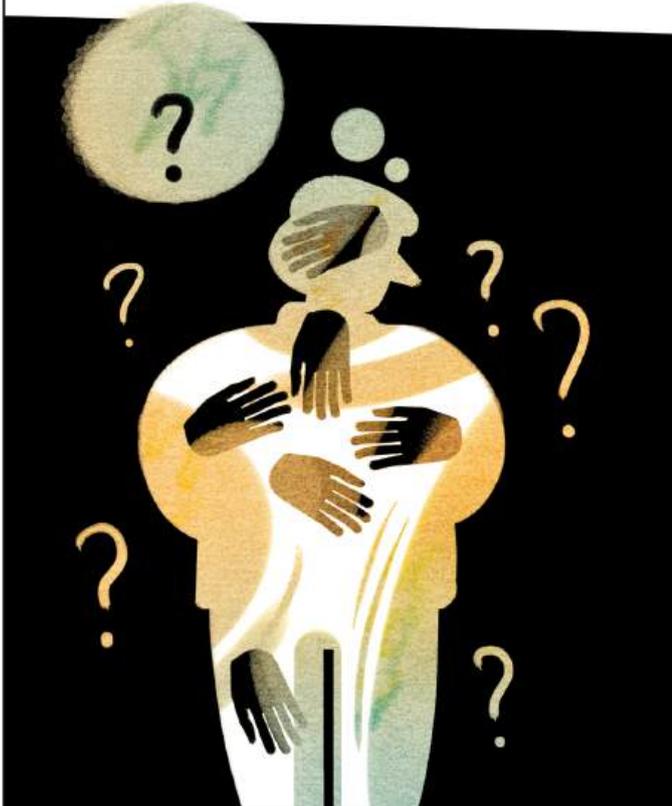
Wenn die Person Nein sagt, weil unsere Vermutung nicht ihren Gefühlen entspricht, ist das kein Problem. Wir können weiter raten.



Nachdem wir drei- oder viermal geraten haben, fängt das Gegenüber normalerweise an zu erklären, was es fühlt und braucht.



Diese Notfall-Empathie lenkt die Aufmerksamkeit des Gegenübers nach innen und motiviert die Person, ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu verstehen.



Je öfter Du diese Methode anwendest, desto mehr entfaltet sie ihre magischen Fähigkeiten der Konfliktlösung.

Sie verlangsamt den Konflikt und schafft Raum für Verbundenheit.



Wir wollen einen Blick auf ein Beispiel aus Rosenbergs Buch werfen.

Angenommen, eine Mutter kommt zu uns und sagt:

Mein Junge ist unmöglich. Egal, was ich ihm auftrage, er hört einfach nicht zu.



Wir reflektieren ihre Gefühle und Bedürfnisse indem wir z.B. sagen

Das klingt, als wären Sie verzweifelt und auf der Suche nach einer Möglichkeit, mit ihrem Sohn wirklich in Kontakt zu kommen.



Ein dergestaltetes Spiegeln motiviert das Gegenüber häufig, genauer hinzuschauen.

Wenn wir ihre Aussage richtig reflektiert haben, kommen vielleicht noch andere Gefühle zutage.

Vielleicht ist es mein Fehler. Ich schreie ihn immer an.



Als Zuhörer bleiben wir bei den ausgedrückten Gefühlen und Bedürfnissen z.B. indem wir erwidern:

Fühlen Sie sich schuldig, weil Sie ihm gerne mehr Verständnis entgegengebracht hätten, als das manchmal der Fall war?



Wenn die Mutter sich verstanden fühlt, äußert sie vielleicht mehr über ihre Gefühle und erklärt:

Ich habe einfach als Mutter versagt!



Wir bleiben weiterhin bei den ausgedrückten Gefühlen und Bedürfnissen, z.B. indem wir sagen:

Fühlen Sie sich entmutigt und würden gerne anders mit ihm in Verbindung treten?



Wir fahren fort in dieser Art zu fragen, bis die Person alle Gefühle in dieser Angelegenheit ausgesprochen hat.

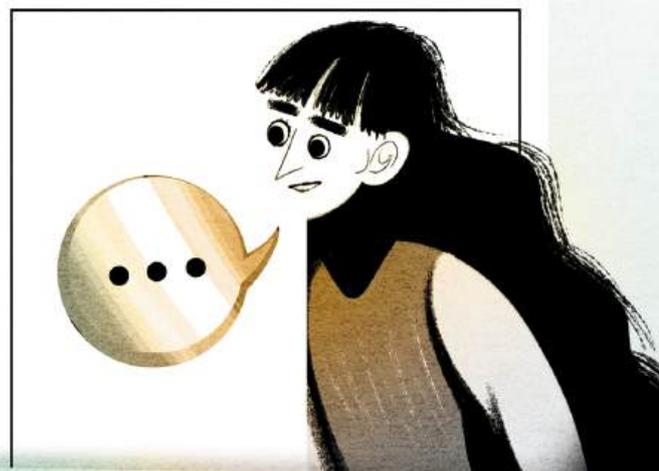
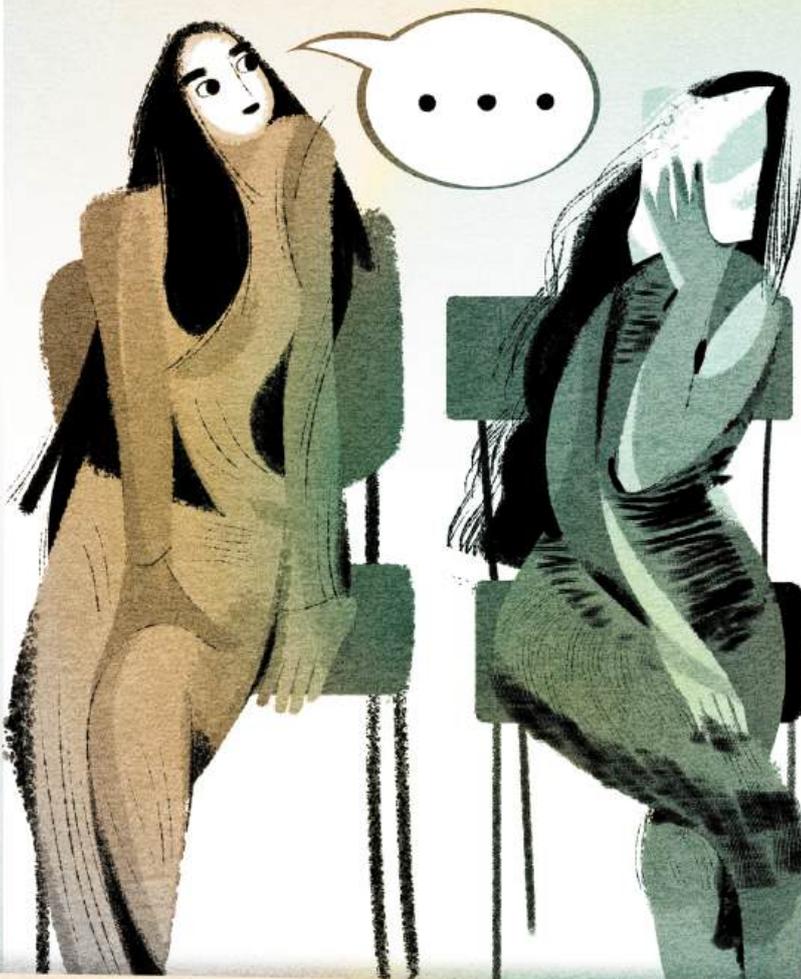


Die Person hat genug Notfall-Empathie erhalten, wenn

- a) wir spüren, wie die Spannung sich löst,
- b) der Redefluss stoppt.



Die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation erfordert nicht, dass die andere Person Gewaltfreie Kommunikation kennt oder motiviert ist, sich uns zu öffnen.



Wenn wir bei den Prinzipien dieser Methode der Gewaltfreien Kommunikation bleiben, werden unsere Gesprächspartner irgendwann selbst gewaltfrei antworten.

# KONFLIKTLÖSUNG

Eine vielversprechende Art und Weise der Problem- und Konfliktlösung ist der Dialog. In unseren Gesellschaften benutzen wir den Begriff für alle Arten von Konversationen. Vieles von dem, was Dialog genannt wird, ist jedoch in Wirklichkeit eine Debatte, in der es darum geht, andere von der eigenen Meinung zu überzeugen. Manche Menschen verstehen Dialog fälschlicherweise als Synonym für Nachgeben oder Akzeptieren von etwas, was man nicht akzeptieren möchte.

Tatsächlich ist Dialog ein Weg, um Probleme und Konflikte zu lösen. Es braucht dafür:

OFFENHEIT

ZUHÖREN, UM ZU LERNEN

BEREITSCHAFT ZU  
AKZEPTIEREN

AUTHENZITÄT

BEWEGGRÜNDE  
VERSTEHEN

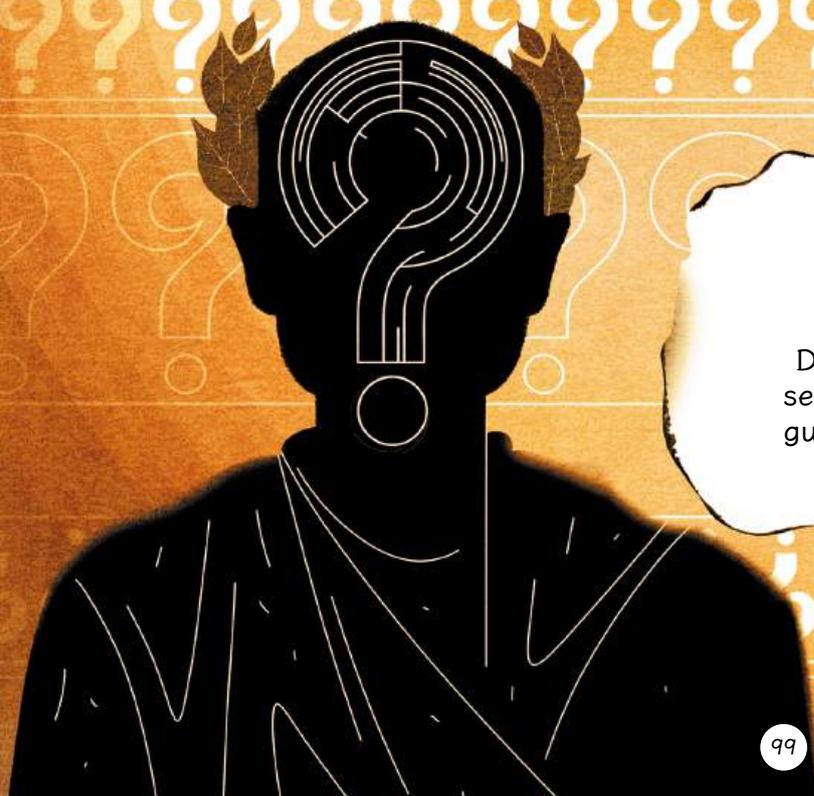
VERANTWORTUNG FÜR DIE EIGENEN  
MEINUNGEN UND AKTIONEN

Der antike griechische Philosoph Sokrates gilt als Vater des Dialogs. Sokrates verbrachte die meiste Zeit damit, mit anderen Menschen zu sprechen. Dabei hat er sie nie korrigiert oder belehrt.

Er hat einfach nur Fragen gestellt.

Seine Fragen, oft unerwartet und manchmal sogar unbequem, haben Menschen inspiriert, in neuen Bahnen zu denken.

Dadurch verstanden sie sich selbst und die Welt besser.

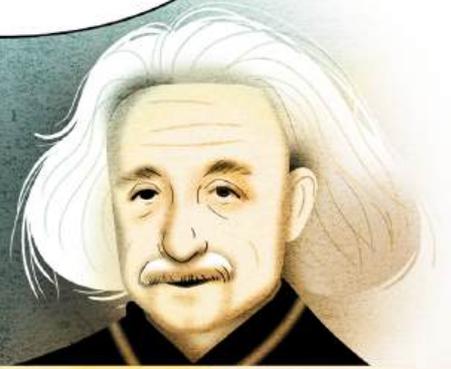


Laut Sokrates sollte ein Dialog das Wissen der anderen Person an die Oberfläche bringen.

Dialog fördert verantwortungsvolles, selbstbestimmtes Denken. Damit ist er gut für die Lösung von Problemen und Konflikten geeignet.

Fragen zu stellen wie Sokrates  
ist eine Komponente von Dialog,  
Zuhören ist die andere.

Probleme kann man  
niemals mit derselben  
Denkweise lösen, durch  
die sie entstanden sind.



Wenn wir mit offenem Herzen zuhören,  
erlauben wir uns und der anderen Person,  
eine neue Denkweise zu entwickeln.

Das bedeutet nicht, dass wir die Meinung  
von anderen übernehmen.

Stattdessen verarbeiten wir Informationen  
mit unserem gesamten Sein.



Wenn wir das Problem umfassender  
verstehen, können uns Ideen kommen,  
wie es transformiert werden könnte.



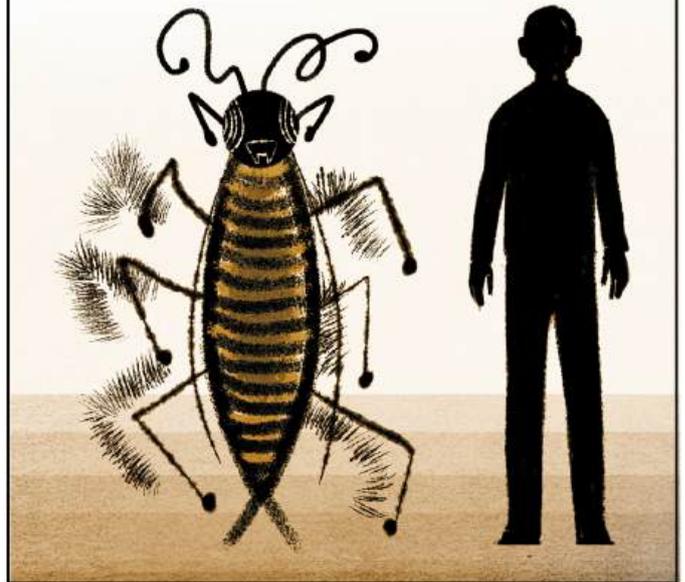
# OFFENHEIT

Je offener wir für die Höhen, Tiefen, Knoten und Verwirrungen eines Lösungsprozesses sind, desto leichter wird es uns fallen, diesen zu bewältigen.

Eine feste Vorstellung vom gewünschten Ergebnis blockiert jede Lösung. Das Resultat eines Dialogs muss offen sein.



In konstruktiven Gesprächen beginnen die Konfliktparteien irgendwann, einander nicht als Feinde zu sehen, sondern als Menschen.



Diese Veränderungen in den Beziehungen bestimmen oft, wie ein Konflikt ausgeht.



Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Offenheit für den Erfolg von Dialogen unabdingbar ist.



# ZUHÖREN, UM ZU LERNEN

Wenn wir zuhören, um zu lernen, möchten wir verstehen, was die andere Person denkt und fühlt, und warum. Wir können uns fragen:

Was steht hinter den Meinungen dieser Person?

Woher kommen diese Ansichten?

Was hat sie geprägt?



Das erfordert ein Umdenken:

Anstatt uns zu fragen, was mit diesem Menschen nicht stimmt, sollten wir uns fragen:

**“Was ist mit dieser Person passiert?  
Was hat ihr gefehlt?”**



Wir können die Motive anderer nur dann nachvollziehen, wenn wir zwischen der Person und ihrem Verhalten unterscheiden.



**DIE BEWEGGRÜNDE EINER ANDEREN PERSON ZU VERSTEHEN, BEDEUTET NICHT, IHRE ANSICHTEN ZU TEILEN ODER IHRE HANDLUNGEN ZU AKZEPTIEREN.**



Aber was ist mit denen, die es schwer finden, zuzuhören? Die schon lange Zeit mit ihrem Schmerz leben?



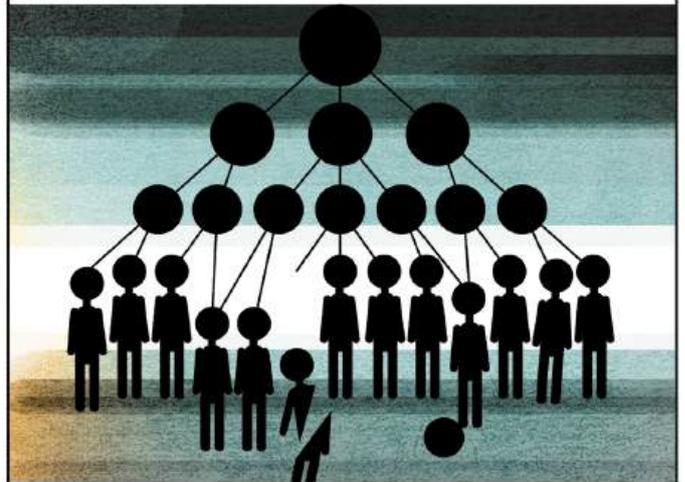
Lass sie zuerst sprechen. Wenn sie sich gesehen und gehört fühlen, mildert das möglicherweise ihren Zorn.



Zu Beginn eines Dialogprozesses muss klar sein: Es gibt genug Raum, um Meinungen, Kritik, Frustration und Ärger auszudrücken. Die Gefühle jeder Konfliktpartei werden ernst genommen.



Es muss auch klar sein, dass der Dialog strukturelle oder politische Ungerechtigkeiten nicht ignoriert, sondern sie im Gegenteil zum Gegenstand der Diskussion macht.



**Zuhören, um zu lernen, wird durch diese drei Techniken einfacher:**

- Spiegeln, was man verstanden hat.
- Um Klarstellung bitten.
- Zusammenfassen.



# BEREITSCHAFT ZUR AKZEPTANZ

Um einen Konflikt lösen zu können, müssen wir akzeptieren, dass er existiert. Solange er von einer Konfliktpartei geleugnet oder nicht ernst genommen wird, kann ein Dialog nicht funktionieren.

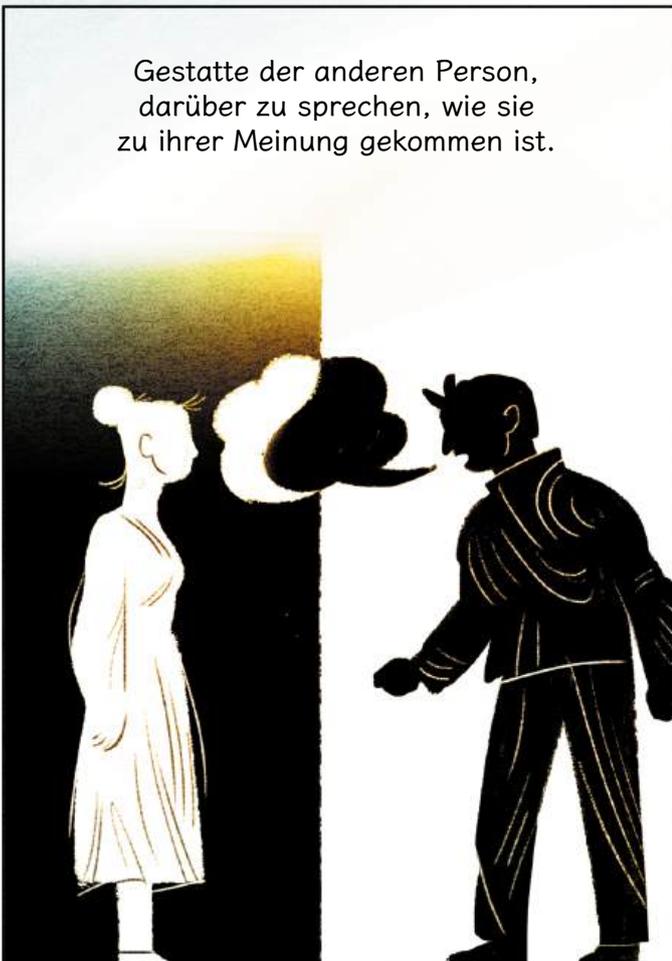


Wir müssen unser Gegenüber als Dialogpartner akzeptieren.

Das bedeutet nicht, dass wir seine Meinungen oder Handlungen gutheißen, sondern lediglich, dass wir die Absicht haben, ihm zuzuhören.



Gestatte der anderen Person, darüber zu sprechen, wie sie zu ihrer Meinung gekommen ist.



Akzeptiere die Situation, wie sie jetzt ist. So lange Du an einer Vorstellung davon festhältst, wie die Dinge sein sollten, wird es schwer sein, eine Lösung zu finden.

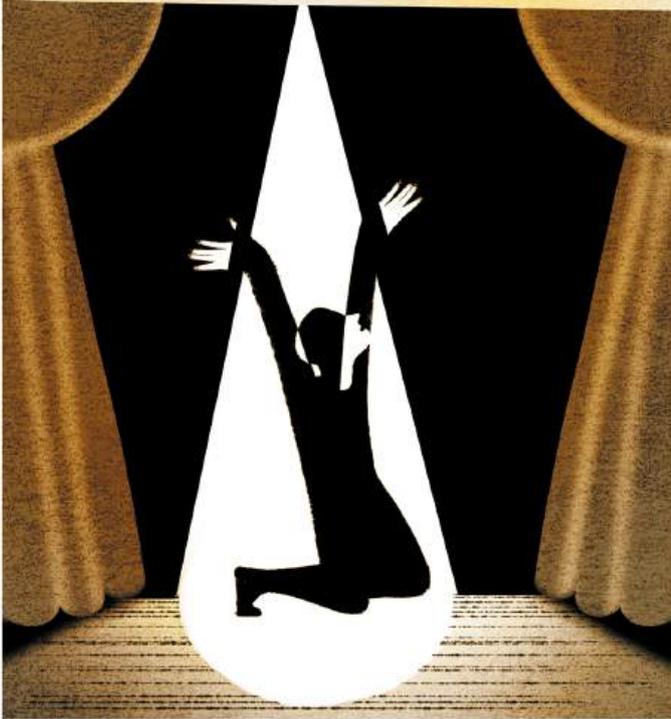


# AUTHENTIZITÄT

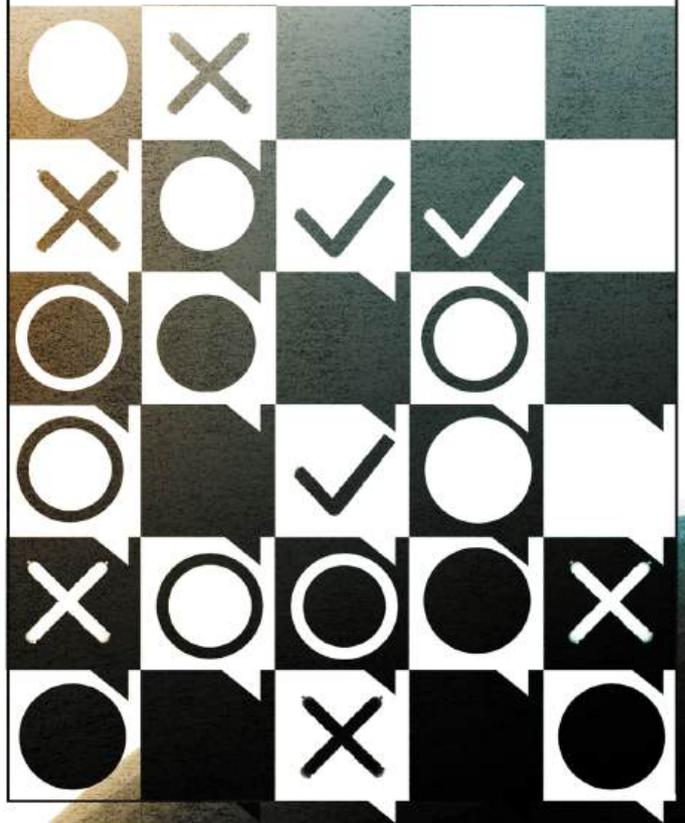
Authentizität ist ein weiterer Schlüssel zum Erreichen einer Übereinkunft.

Der Dialogprozess beinhaltet eine schwierige Frage: Glauben wir der anderen Person, dass sie meint, was sie sagt? Oder denken wir, dass sie absichtlich übertreibt oder sogar lügt?

Vielleicht präsentiert sich die andere Person als Opfer – wir glauben aber, dass sie nicht wirklich leidet.



Es macht einen entscheidenden Unterschied, ob wir unser Gegenüber als authentisch einschätzen oder vermuten, dass dessen Argumente rein strategischer Natur sind.



Die Beteiligten können sich gegenseitig vorwerfen, dass den anderen jedes Mittel recht ist, um ihr Ziel zu erreichen.

Manchmal zu Recht!



Wenn man sich persönlich gegenüber sitzt, kann man besser beurteilen, ob das Gegenüber strategisch agiert oder ob es sich um echte Gefühle handelt. Präsenz und Körpersprache helfen dabei, festzustellen, ob eine Person authentisch ist.



Wenn beide Parteien zumindest für einen Augenblick von der Ehrlichkeit des jeweils anderen überzeugt sind, schafft das ein Mindestmaß an Vertrauen.

Mit diesem Vertrauen ist der Weg bereitet, zu verstehen und die eigene Perspektive zu erweitern.



# BEWEGGRÜNDE VERSTEHEN

“VERSTEHEN” IST NICHT GLEICH  
“EINVERSTANDEN SEIN”.



Häufig fürchten Konfliktparteien, dass sie durch das gegenseitige Zuhören und Verstehen der Beweggründe automatisch die Handlungen des anderen gutheißen würden.

Daher versuchen sie gar nicht erst, Gefühle, Bedürfnisse und Beweggründe des anderen zu verstehen.



Zuhören und Verstehen der Motive sollte niemals als Legitimation von Handlungen missverstanden werden.

Im Gegenteil, wir können klar zwischen dem unterscheiden, was wir verstehen und dem, was wir befürworten.

Verstehen bedeutet ein kognitives Verständnis für die Beweggründe des anderen.



Es gibt immer Gründe für "schlechtes" Benehmen.  
Warum spricht und handelt diese Person so?



SICHERHEIT

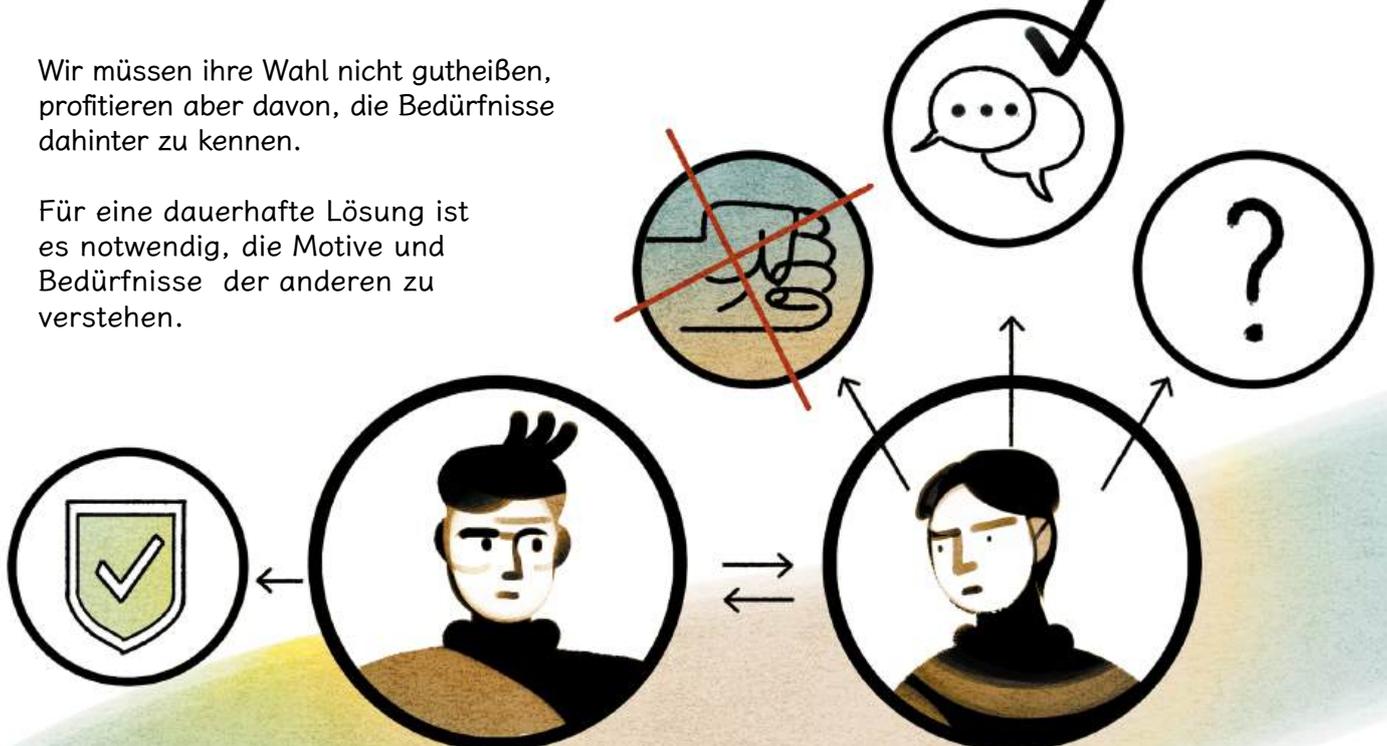


Wenn wir erfassen, woher die Ansichten unseres Gegenübers kommen,  
sind wir besser dafür gerüstet, ihnen konstruktiv zu begegnen.



Wir müssen ihre Wahl nicht gutheißen,  
profitieren aber davon, die Bedürfnisse  
dahinter zu kennen.

Für eine dauerhafte Lösung ist  
es notwendig, die Motive und  
Bedürfnisse der anderen zu  
verstehen.



# VERANTWORTUNG

Jedes Individuum muss Verantwortung für seine Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühle und Äußerungen übernehmen – auch dann, wenn man aus einer offiziellen Position heraus handelt und auch dann, wenn man selbst Opfer von Gewalt geworden ist.



Wir müssen die Auswirkungen unseres Handelns bedenken, nicht unsere Absichten.



# DIALOG IM ALLTAG

Es gibt globale Probleme, wie den Klimawandel oder geopolitische Konflikte, die wir lösen müssen.



Wir können aber auch in unserem Alltag vom Dialog als Mittel der Problem- und Konfliktlösung profitieren: in der Familie, in Freundschaften, auf der Arbeit, in gesellschaftlichen Gruppen und NGOs, zwischen Bürger\*innen und Verwaltung, usw.

Dialog hilft, gesplante Gruppen und Gesellschaften wieder zusammenzubringen und gemeinsame Probleme zu lösen.



Je weniger Probleme und Konflikte eine Gruppe intern hat, desto besser kann sie für Veränderung eintreten.

Dialog fördert Vertrauen und gegenseitiges Verständnis innerhalb und zwischen unterschiedlichen Gruppen. Das stärkt sie im gemeinsamen Kampf gegen soziale, wirtschaftliche und politische Ungerechtigkeit.



**Auf jeder Ebene und in jeder Situation muss es das Ziel von Konfliktlösungsprozessen sein, Exklusion zu überwinden, gegenseitige Anerkennung und Versöhnung zu erreichen und eine freie, gerechte und friedliche Zukunft zu schaffen.**

# WEITERFÜHRENDE MATERIALIEN

## LITERATUR, DIE WIR EMPFEHLEN:

- Bentzen, Marianne (2016): Das Neuroaffektive Bilderbuch. Bath: Paragon Publishing Verlag.
- Dana, Deb (2022): Der Vagus-Nerv als innerer Anker: Angst und Panik überwinden, Ruhe und Stärke finden – Übungen zum Aktivieren der Selbstheilungskräfte. München: Kösel Verlag.
- Herman, Judith L. (1993): Die Narben der Gewalt: Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden. München: Kindler Verlag.
- Kline, Maggie, Levine, Peter A. (2005): Verwundete Kinderseelen heilen: Wie Kinder und Jugendliche traumatische Erlebnisse überwinden können. München: Kösel Verlag.
- Levine, Peter A. (2011): Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt. München: Kösel Verlag.
- Levine, Peter A. (2007): Vom Trauma befreien: Wie Sie seelische und körperliche Blockaden lösen. Mit 12 Übungen auf CD. München: Kösel Verlag.
- Porges, Stephen W. (2017): Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit. Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung. Lichtenau: G.P. Probst Verlag.
- Rosenberg, Marshall B. (2016): Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Rosenberg, Stanley (2017): Der Selbstheilungsnerv: So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht. Kirchzarten: VAK Verlag.
- Splinter, Dirk, Wüsthube, Ljubjana (2020): Mehr Dialog wagen. Eine Ermutigung für Politik, gesellschaftliche Verständigung und internationale Friedensarbeit, Frankfurt am Main: Wolfgang Metzner Verlag.
- van der Kolk, Bessel A. (2018): Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Lichtenau: Probst, G.P. Verlag.

## VIDEOS, DIE UNS GEFALLEN:

[Trauma and the Autonomic Nervous System](#)



[Why Mindfulness Is a Superpower:](#)



[How Mindfulness Empowers Us:](#)



[Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation](#)



[Warum Stress krank macht:](#)



[Alfred & Shadow – A Short Story about Emotions:](#)



[Alfred & Shadow – A Short Story about Self-Criticism:](#)



[Wie sich Stress auf den Körper auswirkt –](#)



[Beidseitiges Einverständnis – so einfach wie Tee](#)



[Chimamanda Ngozi Adichie: The Danger of a Single Story](#)



# ÜBER UNS



## LIBERECO – PARTNERSHIP FOR HUMAN RIGHTS

Wir sind eine unabhängige deutsch-schweizerische Nichtregierungsorganisation, die sich dem Schutz der Menschenrechte und der Förderung einer kritischen und lebendigen Zivilgesellschaft verschrieben hat. Gemeinsam mit gleichgesinnten Organisationen und engagierten Menschen unterstützen wir diejenigen, deren Rechte verletzt wurden und werden. Wir arbeiten grenzübergreifend, mit einem Schwerpunkt auf der Ukraine und Belarus.

Seit unserer Gründung im Jahr 2009 engagieren wir uns in der Aufklärung und Thematisierung von Menschenrechtsverletzungen, in humanitärer, juristischer, medizinischer und psychosozialer Hilfe sowie in der transkulturellen Menschenrechtsbildung.

Wir kooperieren eng mit ukrainischen und belarusischen Organisationen sowie der lokalen Bevölkerung. Dank unserer Präsenz vor Ort, unserer langjährigen Erfahrung und starken Partnerschaften sind wir mit den aktuellen Entwicklungen und Bedürfnissen in den Zielregionen vertraut. Unsere Projekte leisten dort gezielte Hilfe, wo sie am meisten benötigt wird.

[www.libereco.org](http://www.libereco.org)



## **Liberecos Programm für psychische Gesundheit und psychosoziale Unterstützung**

In Krisenzeiten für sich und andere einzutreten, erfordert ein belastbares Nervensystem und die Stärke, Herausforderungen zu bewältigen. Zur Entwicklung dieser Fähigkeiten bieten wir trauma-informierte psychosoziale Hilfe, Supervision und Stressprävention für Menschen, die andere unterstützen.

Durch den Aufbau lokaler, trauma-informierter Peer-Support-Netzwerke und die Stärkung von Traumakompetenz fördern wir Community Resilience. Unsere Trainings befähigen Menschen, wirksam zu helfen, ohne sich selbst und anderen dabei unabsichtlich zu schaden. Wir entwickeln trauma-informierte Programme zur Unterstützung besonders gefährdeter und schutzbedürftiger Gruppen, darunter Kinder und Überlebende schwerer Gewalt.

Unser internationales Team aus Therapeut\*innen und Trainer\*innen ist auf die Begleitung von zivilgesellschaftlich engagierten Menschen, Fachkräften der Krisenhilfe und Menschen in helfenden Berufen spezialisiert. Viele unserer Teammitglieder haben persönliche Erfahrungen mit dem Krieg in der Ukraine oder Repression in Belarus.

Unsere psychosoziale Unterstützung basiert auf Somatic Experiencing (SE), einem wirkungsvollen Ansatz zum Umgang mit Stress und Trauma. SE hilft, die Fähigkeit des Nervensystems zur Regeneration, Selbstregulation und zur Bewältigung von Herausforderungen wiederherzustellen. Durch die Arbeit mit körperlichen Reaktionen, anstatt mit der Geschichte der überwältigenden Situation, stärkt Somatic Experiencing persönliche Grenzen, Würde und innere Stärke.



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>EINLEITUNG</b> .....	3
<b>STRESS</b> .....	8
Was ist Stress?.....	9
Chronischer Stress.....	12
Burnout.....	13
Burnout-Prävention.....	13
Mit Stress klar kommen.....	14
Stressresilienz aufbauen.....	14
Miteinander.....	15
Selbstregulierung.....	16
• Grundübung Selbstregulierung.....	16
Ressourcen.....	18
• Übungen — Ressourcen.....	20
<b>UNSER NERVENSYSTEM IN NOTSITUATIONEN</b> .....	22
Das Nervensystem.....	23
Sympathikus und Parasympathikus.....	24
Das dreiteilige Gehirn.....	26
Wie arbeiten die drei zusammen?.....	27
Der Notfallzyklus: Antilope und Gepard.....	28
Orientierung.....	31
• Übungen — Orientierung.....	33
Die Verteidigungsreaktionen.....	34
Überschüssige Überlebensenergie entladen.....	37
Traumaprävention nach der Bewältigung einer Herausforderung.....	38
• Übungen — Stressabbau.....	39
<b>TRAUMA</b> .....	41
Trauma = Spuren eines vergangenen Überwältigungszustandes.....	42
Trauma ist im Körper, nicht in dem Ereignis.....	43
Trauma kurz und bündig.....	44
Wie erkennt man Trauma?.....	45
In einer Situation stecken geblieben.....	45
Wiedererleben.....	45
Trigger.....	47
Erinnerungen vermeiden.....	48
Auf “an” steckengeblieben.....	48
Immer im Heldenkostüm.....	48
Immer in Bewegung.....	49
Auf “aus” steckengeblieben.....	50
Dissoziation.....	50
Fehlende Verbindung.....	50
Mit sich und der Welt unzufrieden.....	51
Traumaheilung und posttraumatisches Wachstum.....	52
Unterstützung finden.....	53
In Kontakt mit dem eigenen Körper kommen.....	54
Das Sicherheitsgefühl stärken.....	55
• Übungen — Selbstregulierung.....	56

<b>KOMMUNIKATION</b> .....	59
Grenzen.....	60
• Übungen — Grenzen.....	64
Der innere Kompass.....	68
Empathie.....	72
Voraussetzungen für Empathie.....	73
Zuhören.....	75
Aktives Zuhören.....	76
Gewaltfreie Kommunikation.....	78
Gewaltfreie Sprache (Wolf und Giraffe).....	79
Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation.....	84
Beobachten ohne zu beurteilen.....	85
Gefühl.....	86
Bedürfnis.....	87
Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse übernehmen.....	90
Bitte.....	92
Notfall-Empathie.....	94
<b>KONFLIKTLÖSUNG</b> .....	98
Offenheit.....	101
Zuhören, um zu lernen.....	102
Bereitschaft zur Akzeptanz.....	104
Authentizität.....	105
Beweggründe verstehen.....	107
Verantwortung.....	109
Dialog im Alltag.....	110
<b>WEITERFÜHRENDE MATERIALIEN</b> .....	111
<b>ÜBER UNS</b> .....	113



Menschen sind Herdentiere – unser Nervensystem ist dafür gemacht, in Gruppen zu leben. Ohne soziale Verbindungen können wir nicht gedeihen. Doch jede soziale Interaktion birgt das Risiko von Missverständnissen und Streit. Wenn wir gestresst oder traumatisiert sind, geraten wir schneller in Konflikte und es fällt uns schwerer, diese zu überwinden.

**In diesem Buch finden sich Ideen, wie solche herausfordernden Situationen bewältigt werden können. Dazu braucht es:**

- Ein flexibles und belastbares Nervensystem, das in der Lage ist, Spannungen, Angst und Wut zu regulieren.
- Intakte persönliche Grenzen, die uns Selbstbewusstsein geben, so dass wir uns klar und authentisch ausdrücken können.
- Die Fähigkeit, sich selbst und die Umwelt urteilsfrei wahrzunehmen und gewaltfrei zu kommunizieren.

Dieses Handbuch über stress- und trauma-informierte soziale Interaktion haben Menschen in der Ukraine entwickelt, die jahrelange Erfahrung damit haben, in einem Kriegsgebiet zu leben und zu arbeiten – darunter Polizist\*innen, Lehrer\*innen, zivilgesellschaftliche Aktivist\*innen, Traumatherapeut\*innen und Jugendliche. Es illustriert ihren Lernweg und fasst ihre Erkenntnisse zusammen. So entstand eine praktische Ressource für alle, die unter herausfordernden Bedingungen leben und arbeiten.