



PRAXIS KOMMUNIKATION

6
2021

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

TRAUER, TRENNUNG, TRAUMA

Wege zum Neuanfang



Sternenkinder //////////////////////////////////

Dankbarkeit und Trauer

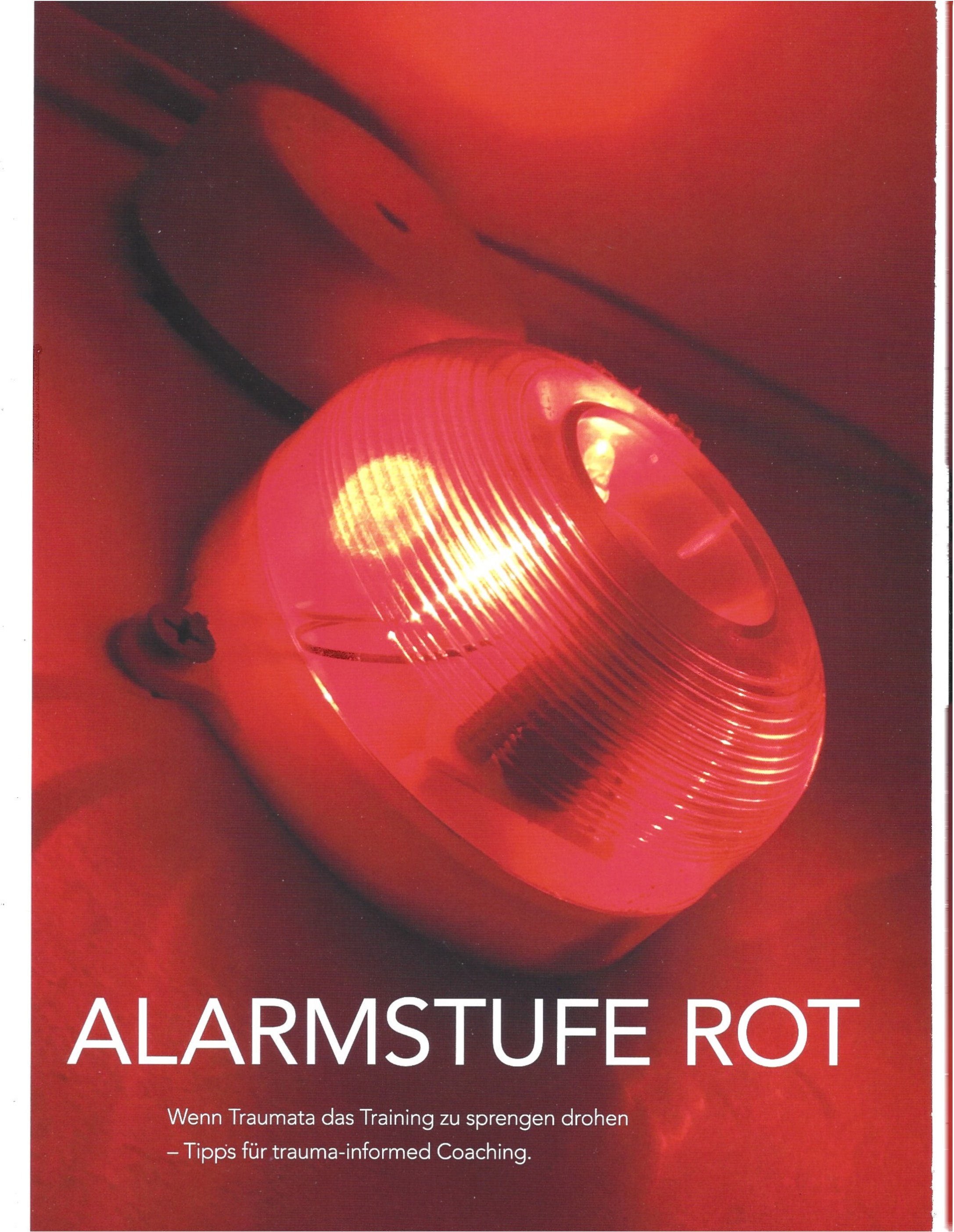
Vergessenes Trauma //////////////

Wenn im Coaching Wunden aufbrechen

Wir spielen mit eurem Leben //

Provokative Szenenarbeit





ALARMSTUFE ROT

Wenn Traumata das Training zu sprengen drohen
– Tipps für trauma-informed Coaching.

VON ELLA GABRIELE AMANN

Traumata kommen viel häufiger vor, als man früher gemeinhin angenommen hat. So ist ein traumatisches Erleben nicht vorüber, wenn das auslösende Ereignis endet. Die Auswirkungen von Trauma-Erfahrungen, z.B. aus der Schul- und Ausbildungszeit, können noch Jahre oder Jahrzehnte nach dem auslösenden Ereignis bestehen und in Ihrem Training zutage kommen. Dabei kann ein Trauma-Erleben durch sogenannte Trigger ausgelöst werden. Die Reaktionen darauf sind häufig emotionaler und körperlicher Natur und reichen von Angst, Wut und Scham bis hin zu Flucht, Angriff und Erstarrung. Nicht selten werden Trauma-Symptome im Seminarkontext als „Widerstand“ bewertet, dem eine negative Absicht, Desinteresse, Ignoranz oder auch Leistungsverweigerung unterstellt wird. Manchmal wird das Verhalten sogar persönlich genommen und als Abwertung der Trainerleistung oder als Missbilligung der inhaltlich-methodischen Vorgehensweise eingestuft.

Kein Training ohne Trigger-Potenzial

Oft höre ich in der Supervision den Satz: „Mein Teilnehmer X wollte einfach nicht richtig im Training mitmachen. Ständig hat er etwas an den Übungen auszusetzen gehabt und kritisiert. Er war voll im Widerstand und hat damit die anderen angesteckt! Am Ende haben wir nur diskutiert und nichts ausprobiert.“

Manchmal sind es einzelne Worte, die bei Seminarteilnehmenden einen Trigger auslösen können. Manchmal ist es ein bestimmtes Setting oder die Ankündigung bestimmter Übungen. Die nachfolgenden Fragen können als Checkliste dienen. Beantworten Sie in der Seminarvorbereitung eine oder

mehrere Fragen mit einem Ja, dann bereiten Sie sich darauf vor, dass es bei dem ein oder anderen Teilnehmer zu Trigger-Momenten und zu einer erhöhten Stressreaktion kommen wird.

Machen Sie sich stets bewusst, dass diese Stressreaktion in den meisten Fällen nichts mit Ihnen oder Ihrer Kompetenz und Arbeitsweise zu tun hat, sondern ein Echo aus der Vergangenheit des Teilnehmenden darstellt. Und bedenken Sie, dass nicht nur der Teilnehmer getriggert werden kann. Auch als Trainer können Sie vom Trauma-Erleben und den unerwarteten Reaktionen eines Teilnehmenden getriggert werden.

Top 10 Trigger-Szenarien

1. Gibt es einen Stuhlkreis?
2. Geht es im Coaching oder Training darum, etwas Neues zu lernen?
3. Geht es um interaktives Arbeiten in der Gruppe und darum,
4. vor anderen etwas vorzumachen, sich zu zeigen, etwas darzustellen oder eine Präsentation zu halten?
5. Geht es darum, nicht nur intellektuell zuzuhören und Information passiv aufzunehmen, sondern sich im Raum zu bewegen und mit dem Körper zu arbeiten?
6. Geht es darum, sich in der Gruppe über persönliche Erlebnisse oder sogar Gefühle auszutauschen?
7. Oder schweben die Worte „Theater“, „Rollenspiel“, „Tanzen“ oder gar „Spiele & Spielen“ im Raum?
8. Geht es darum, sich längere Zeit auf theoretische Inhalte zu konzentrieren



Bereiten Sie sich darauf vor, dass es bei Teilnehmern zu Trigger-Momenten kommt.

9. oder anderen Teilnehmenden in Feedbackrunden lange zuzuhören?
10. Sollen die Teilnehmenden längere Zeit präsent bleiben, ohne Zugriff auf ihr Handy (Social Media) oder den Computer (E-Mail & Co.) zu haben?

Die Wirkung von Triggern

Eines oder gleich mehrere dieser Trigger-Szenarien können sofort Alarmstufe Rot auslösen! Es reicht ein kleiner Flashback, ein nur kurzer Erinnerungsblitz und das Nervensystem ruft den Notstand aus und ergreift Maßnahmen zur Gefahrenabwehr. Trigger sind so machtvoll, weil sie Erinnerungen auslösen und diese als eine gegenwärtige Gefahr wahrgenommen werden – nicht, weil objektiv eine Gefahr droht.

Leider haben viele Menschen in der Kindergarten-, Schul- und Ausbildungszeit in Lernsituationen Demütigungen erlebt. Sie waren Herabwürdigungen, Mobbing oder negativen Bewertungen ihrer Leistungen ausgesetzt.

Vielleicht wurde die Person in der Vergangenheit vor Mitlernenden oder Kollegen gedemütigt. Vielleicht wurde sie für ihre Art sich zu bewegen, zu sprechen oder sich darzustellen lächerlich gemacht. Vielleicht wurde sie häufig und ungerechtfertigt schlecht bewertet oder ständig für ihre Leistungen kritisiert.

Vielleicht hat sich der Teilnehmende in einer vergleichbaren Situation hilflos und ausgeliefert gefühlt. Vielleicht wurde er in die Enge getrieben und hatte keine Möglichkeit, Nein zu sagen und eine Grenze aufzuzeigen. Vielleicht konnte er sich nicht die nötige Zeit nehmen, um sich zuerst in

der Gruppe sicher und mit der Aufgabe wohlfühlen.

„Ich kann nicht!“ bedeutet häufig „Ich konnte damals nicht!“ oder „Ich durfte damals nicht!“ und „Ich will nicht!“ steht häufig für „Ich habe damit schlechte Erfahrungen gemacht!“ und „Ich möchte mich und andere hier im Raum davor schützen, dass dies noch einmal passiert!“

Das Nervensystem als Leibwächter

Für das Nervensystem steht immer der Schutz der persönlichen Integrität und von Leib und Leben im Vordergrund. Dieses Recht auf Selbstschutz müssen wir als Trainer stets respektieren.

Wir können nicht wissen, warum ein Seminarteilnehmer getriggert wird. Wir werden es meist auch nicht erfahren. Nicht zuletzt, weil es mit einem Trauma einhergeht, dass die Seminarteilnehmerin zumeist selbst nicht weiß, dass und warum ihr Nervensystem in Alarmbereitschaft versetzt wurde.

Viele Stressreaktionen sind über Jahre oder Jahrzehnte hinweg chronifiziert. Eine bestimmte Haltung, Einstellung oder ein Vermeidungs- bzw. Schutzverhalten gehören dann so selbstverständlich zur Persönlichkeit des Menschen dazu, dass es gar nicht oder nur selten hinterfragt wird.

Dies kann insbesondere bei interaktiven Soft-Skills und Kompetenztrainings immer wieder zu einer Herausforderung für Trainer und für Teilnehmende führen. Das folgende Beispiel soll dies verdeutlichen und zeigen, wie Sie durch die konsequente Anwendung von drei einfachen Regeln traumainformiert und sicher arbeiten können.

Praxis-Beispiel: Präsentationstraining

In meine „Impro für Trainer“-Ausbildung kam Tina, eine Lehrerin und Resilienz-Trainerin, die grundsätzlich Spaß an interaktiven Impro-Übungen hatte und diese nun auch vermehrt in ihrer schulischen Arbeit zur Resilienzförderung ihrer Schüler einsetzen wollte.

Bisher hatte sie das Training immer genossen. Doch in einem Ausbildungsmodul ging es darum, dass Tina moderieren und etwas vor der Gruppe präsentieren sollte.

Augenblicklich erstarrte sie und sagte „Nein, auf keinen Fall werde ich das tun! Ich schaue jetzt lieber nur zu!“

Für den Fall, dass ein Teilnehmender eine Übung nicht mitmachen möchte, arbeite ich mit drei *trauma-informed* Grundregeln, die ich zu Beginn des Trainings transparent mache:

Unbedingte Akzeptanz

Es gibt keine Verpflichtung, eine Übung mitzumachen. Die Entscheidung wird sofort und ohne Diskussionen akzeptiert. Es gibt keine Überredungsversuche oder Ermutigungen seitens des Trainers – aber auch nicht seitens der Teilnehmenden!

Jede Position ist gleich wichtig!

Es gibt für jeden Teilnehmenden, der nicht bei interaktiven oder körperorientierten Übungen mitmachen möchte, die ebenso wichtige und wertgeschätzte Metaposition des Zuschauers und Feedbackgebers.

Raum für Selbst- & Co-Regulation

Der Teilnehmende kann sich jederzeit neu entscheiden und spontan

beschließen, die Metaposition wieder zu verlassen, um doch noch an der Übung teilzunehmen. Auch diese Entscheidung wird begrüßt, aber nicht weiter kommentiert.

Diese drei Regeln, die wir als trauma-informed Facilitator einsetzen, verhalfen Tina dazu, schon wenige Tage später eine Rede vor mehreren Hundert Menschen an ihrer Schule halten zu können. Heute hält sie mit Begeisterung Vorträge, ohne dabei Angst vor dem Publikum zu haben, eine Panikattacke oder einen Blackout auf einer Bühne befürchten zu müssen.

Was war geschehen?

Tinas Nervensystem konnte zu hundert Prozent seinem Schutzauftrag gerecht werden. Nein zu sagen und dabei durch mich als Trainerin und durch die Teilnehmenden Respekt zu erfahren, war neu für Tina. Sie musste sich nicht rechtfertigen, verteidigen oder Vorwürfen und Überredungskünsten standhalten. Dadurch entspannte sich ihr Nervensystem unmittelbar und sie konnte sich in der Gruppe sicher und akzeptiert fühlen.

Die Erfahrung, nicht gedrängt zu werden und die Option, eine Metaposition einnehmen zu können, gaben ihr Gelegenheit, sich zu schützen und gleichzeitig Teil der Gruppe zu bleiben. Sie konnte sich der gefährlichen Situation von außen, in Ruhe und ohne Anspannung annähern. Es war ihr möglich, alte Erfahrungen beiseite zu lassen und die reale Situation ohne Gefahr beobachten und kritisch prüfen zu können.

Was Tina in dieser Realität wahrnehmen konnte, war eine Gruppe, die bei der Umsetzung der Präsentationsübung eine Menge Spaß hatte. Es wurde viel gelacht, jeder durfte sich

zeigen, wie er war. Die Übung wurde für die Praxis ausgewertet, wobei die Teilnehmenden für ihre Leistung nicht abgewertet, sondern mit konstruktivem Feedback ausgestattet wurden.

Auch Tina konnte nach jeder Darbietung von ihrer Metaposition heraus wichtige Beobachtungen teilen und war damit selbst Teil eines wohlwollenden und zugleich bewertenden Systems. Und nach einigen Durchgängen sagte sie dann: „O.k. Jetzt möchte ich auch mal. Will jemand von euch meine Metaposition übernehmen?“

Trauma birgt Potenziale

Und wie so häufig erlebte die Gruppe dann ein großes Kompetenz-Wunder: Tina war definitiv eine der besten Moderatorinnen und Präsentatorinnen der gesamten Gruppe. Sie hatte nicht nur Mut gefunden! Sie hatte eine natürliche Präsenz, eine große Ausstrahlung, war witzig und wortgewandt.

Wir alle erlebten, wie ein ganzes Berufsleben voller Ängste und Auftritts-panik sich innerhalb von drei Minuten in Luft auflöste und welch großes Talent sich hinter der Angst und der Schutzfunktion ihres Nervensystems versteckt gehalten hatte.

Tina berichtete uns später von ihren ersten traumatischen Erfahrungen, die sie bei einer Vortragssituation in der Schule erlebt hatte und dass sie ihr ganzes Leben lang aufrichtig davon überzeugt gewesen war, dass diese Demütigung sich für den Rest ihres Lebens wiederholen würde. Das Potenzial zu wecken, welches sich hinter solchen traumatischen Erlebnissen verbergen kann, ist eine zentrale und dankbare Aufgabe für uns als Facilitator.

Woran erkennen Sie, dass ein Teilnehmender oder Sie selbst als Trainer*in getriggert wurden?

- Zittern, Erschauern
- Überwältigende oder unangemessene Emotionen
- Der Wunsch, wegzulaufen
- Zusammenbeißen der Zähne
- Ballen der Fäuste
- Flaues Gefühl im Magen
- Schwindelgefühle
- Entsetzen, Panik
- Empfinden von Rage
- Selbsthass, Hass auf andere
- Schamgefühle
- Atembeschwerden
- Der Körper droht zu kollabieren
- Schlotternde Knie
- Taubheitsempfindungen

Aus Fisher, J.:
Traumaspuren transformieren,
Probst Verlag 2021, S. 59



© privat

Ella Gabriele Amann
Systemischer Coach,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Familien-
und Traumatherapeutin
(SE). Entwicklerin des

360° trauma-informed Facilitation Ansatzes
und des integrativen Resilienz-Zirkel-
Trainings (RZT®) nach dem Bambus-Prinzip®.
amann@resilienzforum-akademie.com

LITERATUR

Janina Fisher: Traumaspuren transformieren,
Probst Verlag, Lichtenau 2021

www.ResilienzForum-Akademie.com

www.impro-live-akademie.com