

Zusammenfassung der 5x5 Phasen der Pentagramm-Traumatherapie

I. Schutz der äußeren (physische) und der sozialen Sicherheit im Sinne der drei unabdingbaren Voraussetzungen für eine weitergehende Stabilisierung:

- *Ende der Gewalt*
- *Kein TäterInnen- und MittäterInnen-Kontakt*
- *Anerkennung des Opferstatus ohne Ausnahme und ohne jedes Wenn und Aber*

Das heißt in der Regel das Finden einer Obdach- und Zugehörigkeitssituation, die der Gefährdungslage entspricht, wie:

- *Unterbringung in einem Flüchtlingsheim oder einer Familienunterkunft/Anerkennung des Flüchtlings- und/oder Obdachlosenstatus der Familie*
- *Unterbringung in einem Frauenhaus*
- *Unterbringung betreute Jugend-WG/stationäre Jugendhilfeeinrichtung (bei Jugendlichen) oder*
- *Unterbringung Pflegefamilie/Kinderheim (bei Kindern)*
- *Unterbringung in einer (ggf. geschlossenen) Station der Kinder- und Jugendpsychiatrie*

Wenn Sie mögen, dann besinnen Sie sich doch einmal darauf, was Sie zurzeit als Ihr sicheres Zuhause und Ihre sichere soziale Zugehörigkeit erleben. Sollten Sie sich bei dieser Frage beunruhigt und nicht genügend beheimatet fühlen, dann atmen Sie einmal tief durch. Ich glaube, Sie sind hier auf der notfallpädagogischen Tagung der Freunde genau richtig, um Gleichgesinnte zu finden. Nehmen Sie Ihre Beunruhigung zum Anlass, um mitzuhelfen, eine von sozialen Werten getragene Geistverwandtschafts-Gemeinschaft aufzubauen, in der alle willkommen und getragen sind.

II. Stützen der äußeren Stabilität im Sinne der 4 plus 1 Säulen der „Elefanten-Stabilität“. Es müssen in der Regel mindestens 2-3 Elefantenbeine fest am Boden sein, bevor wir eine nachhaltige innere Stabilität erreichen können. Die Anbindung nach oben kann darüber hinaus Halt geben.

- *Wohnen*
- *Arbeiten/Schule*
- *Beziehungen*
- *Gesundheit*
- *Spirituelle Anbindung/Anbindung an höhere Werte*

Denken Sie, wenn Sie mögen, noch einmal an das Bild mit dem Elefanten zurück und besinnen Sie sich, wenn Sie mögen, einmal auf Ihr eigenes Leben?

Wie schaut es aus mit der Stabilität in Bezug auf Wohnen, Arbeiten oder Ausbildung, stabilen Beziehungen, die tragen, Ihrer Gesundheit und Ihrer Anbindung an höhere geistige Werte? Wie viele Beine sind bei Ihnen fest am Boden, wie viele in der Luft? Und ist es möglich, dass Sie sich über ihre Anbindung an höhere Werte noch ein wenig mehr stabilisieren können, so dass sie auf den anderen Ebenen auch einmal ausprobieren können, Neues zu wagen?

III. Ordnen und Beruhigen der zerrütteten inneren Seelenlandschaften und des in Alarmbereitschaft verbliebenen neurobiologischen Erregungszustandes durch

- *Distanzierung*
- *Separierung*
- *Ressourcenorientierung und –mobilisierung*
- *Imagination heilsamer Schutz- und Kraftbilder*
- *Innere Kind-/Innere Ego-State und Trost-Arbeit, u.U. unter Berücksichtigung von BASK etc.*

Wenn Sie mögen können Sie sich einmal vorstellen, Sie könnten mit einem wunderbaren, kraftvollen, tief geerdeten Baum eins werden. Stellen Sie sich einmal vor, Ihre Wurzeln würden tief in die Erde hineinragen, Ihr starker Stamm würde aufgerichtet zwischen Himmel und Erde kraftvoll dastehen, geschützt durch eine dicke gesunde Rinde und Sie könnten sich mit den Ästen, Zweigen und Blättern nach oben zum Himmels und zum Licht hin öffnen.

Erlauben Sie sich einmal, dieses innere Bild tief in Ihre Seele hinein zu nehmen und mit diesem Bild im Herzen tief durchzuatmen. Wenn Sie mögen, können Sie dieses innere Bild der Stärke und Aufrichtung mit in die Nacht und mit in den nächsten Tag nehmen. Wenn Sie mögen auch mit in die kommende Woche, in den kommenden Monat und in das ganze noch vor Ihnen liegende Jahr. Oder mit in ihre ganze weitere Biographie...

IV. Fördern einer Integration der in der Trauma-Situation auseinandergerissenen Erfahrungs-Aspekte und Wesensglieder durch

- *Distanzierung*
- *Separierung*
- *Ressourcenmobilisierung*
- *Anwendung geeigneter Schutz-, Kraft- und Trostbilder*
- *Anwendung von geeigneten Integrationstechniken wie z.B. Sandfeld-gestützter BBT-, BASK-, SE-, EMDR-, EFT-, Psychokinesiologie- oder Pendel-Techniken*

Wenn Sie gern mehr über diese Phase der Traumatherapie erfahren möchten, so möchte ich Ihnen ans Herz legen, sich die ausführliche Beschreibung der Trauma-Therapie von Javid einmal in aller Ruhe durchzulesen, die sie sich von meiner Website downloaden können.

Wenn Sie dann weiteres Interesse haben, empfehle ich Ihnen, sich mit der einschlägigen Fach-Literatur zu diesem Thema, z.B. von Luise Reddemann oder Peter Levine zu beschäftigen. Auch die Literatur des amerikanischen Kinderpsychiaters Bruce Perry, von Maggie Klein zusammen mit Peter Levine und die Bücher von Andreas Krüger kann ich Ihnen sehr empfehlen.

V. Ermutigung, auftauchende Fragen an die eigene Biographie und Sinn-Fragen ernst zu nehmen und Begleitung der möglichen Phasen einer Trauma-Transformation:

- *Distanzierung – Anerkennen, was geschehen ist*
- *Separierung – Anerkennen, was sich verändert hat*
- *Bilanzieren: Betrauern, was verloren ist, Entdecken und (wieder) zu sich einladen, was dennoch möglich geblieben (oder neu möglich geworden) ist*
- *Visionieren von neuen Lebenszielen*
- *Persönliche Antworten auf mögliche Sinnfragen finden, Aufbruch und Neubeginn*

Vielleicht mögen Sie sich nun noch einmal darauf besinnen, was eigentlich Ihre ganz persönliche Motivation ist, sich mit dem Thema Notfallpädagogik und Traumatherapie zu beschäftigen. Ist es möglich, dass auch Sie durch persönliches Leid oder die Zeugenschaft von Leid bei anderen zu dieser Thematik gefunden haben? Viele Menschen, die sich im sozialen Bereich engagieren, sind schon einmal selbst oder mit anderen durch tiefes Leid hindurchgegangen, haben ihren eigenen Weg aus dem Leid herausgefunden und möchten nun ihre Kraft und ihre Erfahrung zum Wohle anderer einsetzen.

Es ist sinnvoll, dass man, im Sinne einer guten Selbstfürsorge, zunächst die eigenen verletzen und vielleicht immer noch trostbedürftigen Anteile gut versorgt.

Dann aber spricht nichts dagegen, das selbst erlebte und überwundene Leid zum Ausgangspunkt für eine Hinwendung zu den Mitmenschen zu machen, die Hilfe, Unterstützung und Trost gut gebrauchen können.

In diesem Sinne wünsche Ihnen für Ihren persönlichen Weg und für Ihre wundervolle engagierte Arbeit von ganzem Herzen alles nur erdenklich Gute!

Ihre

Annette Junge-Schepermann

Hamburg im Juni 2019, Annette Junge-Schepermann, junge-schepermann@hof-praxisgemeinschaft.de