



PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul I

ELEMENTE AUS DER ADLER-, GLÜCKSPUNKTE- UND HEILUNGS- IMAGINATION PTP-I

Stabilisierung-Techniken helfen,
das innere Gleichgewicht wieder zu
finden und schützen vor erneuter
Überflutung und Re-
Traumatisierung

Integrations-Techniken helfen, das
Erlittene in all seinen Aspekten zu
verarbeiten und in den
Erinnerungsstrom der eigenen
Lebensgeschichte zu integrieren.

ELEMENTE DER TRAUMA-ARBEIT:

In der Trauma-Arbeit tauchen immer wieder bestimmte Elemente auf, die den Betroffenen helfen können, sich von dem Erlebten zu distanzieren und ein Stück weit selbst wieder zu beruhigen.

Diese Elemente tragen dazu bei, dass die Betroffenen nicht von den Erinnerungs-Fragmenten aus der Traumasituation überflutet und dadurch womöglich re-traumatisiert werden.

Und sie helfen, das Erlittene mit der Zeit, Stück für Stück, in den Blick nehmen und ertragen und schließlich in den Erinnerungsstrom der eigenen Lebensgeschichte integrieren zu können.

Zu diesen wichtigen Elementen zählen u.a.:

- Äußere und soziale Sicherheit
- Äußere Stabilität in wesentlichen Lebensbereichen
- Erdung, Besinnung, Achtsamkeit
- Räumliche Distanzierung
- Zeitliche Distanzierung (Separation)
- Ressourcen-Orientierung
- Stabilisierende Imaginationsbilder
- Innere Kind- und Trostarbeit
- Integrations-Techniken wie u.a. BASK, Bilaterale Stimulation, Pendeln, Schaukeln, Kreuzen, Lemniskaten, Zulassen von Zittern und Beben, Einsatz von Körpergesten, Summen, Singen, Schreien, vertieftes Atmen
- Verlässliche soziale Unterstützung
- Lösungs-Orientierung, Finale statt Kausale Sichtweise



PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul I
