

# Zusammenfassung der 5 x 5 Phasen der Pentagramm-Traumatherapie:

## **I. SCHÜTZEN DER ÄUSSEREN UND SOZIALEN SICHERHEIT**

im Sinne der drei unabdingbaren Voraussetzungen für eine weitergehende Stabilisierung:

- a) *Sicheres Ende der Gewalt*
- b) *Kein Täter\*innen- und Mittäter\*innen-Kontakt*
- c) *Anerkennung des Opferstatus im gesamten gegenwärtigen sozialen Umfeld ohne jedes Wenn und Aber*

Das bedeutet: Das Finden einer Obdach- und Zugehörigkeits-Situation, die der Gefährdungslage entspricht, wie:

1. *Flüchtlings- oder Familienunterkunft und Anerkennung des Flüchtlings- oder Obdachlosenstatus*
2. *Unterbringung in einem Frauenhaus*
3. *Unterbringung in einer betreuten Jugend-Wohngemeinschaft oder*
4. *Unterbringung in einer Pflegefamilie oder einem Kinderheim*
5. *Unterbringung in einer geschützten 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 in unseren anthroposophisch und waldorforientierten traumapädagogischen und traumapsychologischen Zusammenhängen 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 zwei bis drei von den vier „Elefantenbeinen“-Säulen „fest am Boden“ sein, bevor wir eine nachhaltige Innere Stabilität erreichen können. Die Anbindung nach oben, d.h. an geistige oder höhere ethische Werte kann darüber hinaus Halt geben.

1. *Wohnen*
2. *Arbeiten/Schule*
3. *Beziehungen*
4. *Gesundheit*
5. *Spirituelle Anbindung/Anbindung an übergeordnete höhere Werte*

Denken Sie, wenn Sie mögen, noch einmal an das Bild mit dem Elefanten zurück und besinnen Sie sich einmal auf Ihr eigenes Leben? Wie schaut es aus mit der Stabilität in Bezug auf Wohnen, Arbeiten oder Ausbildung, stabile Beziehungen, die tragen, Ihre Gesundheit und Ihre Anbindung an höhere geistige Werte? Wie viele Beine sind bei Ihnen fest am Boden, wie viele sind (noch) 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. ORDNETN DER INNEREN SEELENLANDSCHAFTEN - INNERE STABILITÄT**

Im Sinne eines Ordners der zerrütteten inneren Seelenlandschaften und einer dadurch ermöglichten Beruhigung des in Alarmbereitschaft verbliebenen neurobiologischen Systems

1. *Distanzierung*
2. *Separation*
3. *Ressourcenorientierung und -mobilisierung*
4. *Imagination heilsamer Schutz- und Kraftbilder*
5. *Innere Kind- und Trost-Arbeit (u.U. unter Berücksichtigung von Integrations-Techniken wie BASK, EMDR, SE)*

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 kraftvolle 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 auch mit in ihre ganze weitere Biographie...



#### **IV FÖRDERN EINER INTEGRATION DES TRAUMAS DURCH EINE BEGLEITETE TRAUMA-BEGEGNUNG**

**Im Sinne einer Re-Integration von in der Trauma-Situation auseinandergerissenen Erfahrungs-Aspekten und einer Re-Integration und Harmonisierung des durch die Traumatisierung dissoziierten Wesensglieder-Gefüges**

- 1. Distanzierung**
- 2. Separation**
- 3. Ressourcenmobilisierung**
- 4. Anwendung geeigneter Schutz-, Kraft- und Trostbilder**
- 5. Anwendung von geeigneten Integrationstechniken (Sandfeldgestützter BBT-, BASK-, SE-, EMDR-Techniken)**

Wenn Sie gern mehr über diese Phase der Traumatherapie erfahren möchten, so möchte ich Ihnen ans Herz legen, sich die ausführliche Beschreibung der beispielhaften Trauma-Therapie des Flüchtlingskindes Javid einmal in Ruhe durchzulesen, die sie bei mir bekommen oder sich von meiner Website downloaden können. Wenn Sie dann weitergehendes Interesse haben, empfehle ich Ihnen, sich mit der einschlägigen Fachliteratur zu diesem Thema, z.B. von Luise Reddemann oder Peter Levine zu beschäftigen. In den Weiterbildungs-Veranstaltungen zur Pentagramm-Traumapädagogik und -Traumatherapie wird es ab Frühjahr 2022 möglich sein, die in diese Phase zur Anwendung kommenden Techniken Schritt für Schritt selbst zu erlernen.



#### **V ERMUTIGUNG ZU EINER TRAUMA-TRANSFORMATION**

**Im Sinne einer Ermutigung, auftauchende Sinn-Fragen und Fragen an die eigene Biographie ernst zu nehmen sowie Begleitung und Unterstützung einer Neu-Orientierung entlang wieder- oder neu gefundener Lebens-Ziele**

- 1. Distanzierung – Anerkennen, was geschehen ist**
- 2. Separation – Erkennen: das Trauma ist vorbei! Und anerkennen, was sich durch das Trauma verändert hat**
- 3. Bilanzieren: Betrauern, was verloren ist, Entdecken und zu sich einladen, was dennoch (oder neu) möglich ist**
- 4. Visionieren von neuen Lebensziele, Persönliche Antworten auf mögliche Sinnfragen finden**
- 5. Aufbruch und Neubeginn**

Vielleicht mögen Sie sich nun noch einmal darauf besinnen, was eigentlich Ihre ganz persönliche Motivation ist, sich mit dem Thema Traumapädagogik 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 ich Ihnen für Ihren persönlichen Weg und für Ihre wundervolle engagierte Arbeit von ganzem Herzen alles nur erdenklich Gute!

Ihre *Annette Junge-Schepermann*

