

Traumatische Notfallreaktion und Puppenspiel

Antje Wegener



Nicht jedes schlimme Erleben muss traumatisieren. Im Fall einer akuten Notfallreaktion aber sind Wahrnehmung und Verhalten oft irritierend verändert.

Was passiert in der akuten traumatischen Notfallreaktion?

ICH BIN ÜBERWÄLTIGT UND KANN NICHTS ZU MEINEM SCHUTZ TUN.

Eine automatische, biologisch programmierte Notfallreaktion läuft ab:

- Rettende körperliche Reaktionen wie Flucht-, Kampf-, Totstellreflexe ersetzen das Denken.
- Ohnmacht – ohne MACHT
- Hilflosigkeit – ohne Hilfe – Alleinsein
- Erstarrung – verpanzern jeglicher Impulse
- Erschlaffung – Abspalten der Wahrnehmung

Was ist die Folge?

Alle physischen Reserven werden auf das Überleben eingestellt. Das Bewusstsein ist abgeschaltet oder nur ein ferner Beobachter ohne direkten Einfluss auf die Situation. Erlebtes wird als Gesamtbild von Sehen, Hören, Riechen, Körperempfindung und Emotionen unter dem TAB „Alarm“ abgespeichert. Es verbleibt als eine erfolgreiche Reaktion im Körpergedächtnis. Es kann nicht als bewusste Erinnerung abgelegt werden, solange die rationalen Anteile von Verstehen, Worten, Zeit und Raum fehlen.

Was ist nötig?

Notfallreaktion abstellen und die normale Verbindung von Fühlen, Denken, Körper und Beziehung erneuern. Das HIER und JETZT erfahrbar machen und den Unterschied zum Vergangenen betonen.

1. *Ich muss raus aus der Gefahr.* Schaffe einen sicheren Ort und mache den Unterschied deutlich. Sprich es aus: „Hier bist du sicher! ...“
2. *Ich brauche eigene Kontrolle über die Situation.* Frage, schaffe Wahlmöglichkeiten. Formuliere Angebote und akzeptiere ein „Nein“.
3. *Ich brauche Trost und menschlichen Beistand.* Sei da! Nimm ehrlichen Anteil, zeige Empathie und versorge.
4. *Ich brauche neues Vertrauen.* Schaffe Transparenz und Berechenbarkeit, indem du sagst, was du tust und was passieren wird.
5. *Ich will raus aus der Starre.* Ermögliche Bewegung und Aktionen.
6. *Mein Kopf möchte sich sortieren und braucht neues Futter* Ermögliche Ausdruck und neue Bilder. Sprich.
7. *Ich muss mich in dieser besonderen Situation verstehen. Ich bin normal* Erkläre, was los ist.
8. *Ich will mich ganz spüren, hier, jetzt. Es wird gut.* Lebt den Augenblick! Lasst Humor herein!

Was ist mit Re- Traumatisierung?

Trigger können einen Flashback auslösen, in dem das Vergangene als gegenwärtig erlebt wird. Die volle Alarmreaktion ist ausgelöst ohne wirklichen Grund. Sie stört so die Gegenwart. Die Betroffenen können innerlich abtauchen (Dissoziation) oder starke Widerstände entwickeln.

Nötig ist ein **aktives Herausholen** aus diesem belastenden Zustand und ein sicherer Beistand:

- ✓ Lautes Ansprechen, einfache oder paradoxe Fragen stellen. Reorientieren: *Hey! Wir sind hier im Theater. Wann hast du Geburtstag?*
- ✓ Aufforderungen und körperliche Aktion: *Steh mal auf, nimm mal die Puppe hoch!*
- ✓ Sensorische Reize wie Klang, Geruch, Geschmack setzen: *Musik, Fenster auf, Tee kochen, Eukalyptusbons, Parfüm, Igelball*
- ✓ Körperkontakt - nur wenn das vorher besprochen wurde! *Gib mir mal deine Hand!*

Was macht Puppenspiel?

Spiele ist eine Vereinbarung in Sicherheit und mit Vertrauen. Safe space. *STOP's etablieren*.

Die Puppe ist ein Angebot für *Nähe und Beziehung*: ein anderes ICH, ein anderes DU. *Blickkontakt*

Die *animierte* Puppe braucht und schafft *Empathie*, also *sichere Nähe*.

Puppenspiel distanziert: Alles ist im Spiel möglich, während ich als Spieler oder Zuschauer sicher bin. *Klare Bühne etablieren*. Trennen von Spiel- und Realebene durch kreative Mittel.

Puppenschicksale arbeiten gefahrlos Gefühle ab. Tiefste Abgründe und höchste Wünsche nehmen im *Material* Gestalt an und werden *gehandhabt* und *szenisch* bewegt.

Alles ist unter *Kontrolle*: Ich bin größer als die Puppe. Ich bestimme, was passiert, wer mitspielt, ob ich spiele, wie es ausgeht...Hier bin ich omnipotent! Selbstwirksamkeit. *Regie führen*

Geschichtenerzählen verbindet Traditionen, mein Erleben und Visionen. Es bildet *Identität* und *Gemeinschaft*. Ich bin nicht allein.

Rollenspiel in der *Maske* einer Puppe ermöglicht *Perspektivwechsel* und *Einfühlung* in Täter- und Opferaspekte. Kontrolle zurückgewinnen. Denken und Gefühl zusammenbringen.

Dramaturgie ist die Kunst der *Wirkung*. Narrationen ordnen Geschehen, es werden Linien und Netze gesponnen. Der Umgang mit Objekten/ Puppen erzwingt *Struktur*.

Die belebte Puppe heischt Aufmerksamkeit/ *Fokus*: Sie irritiert. Das Gehirn füllt die „Lücke“, indem es *Sinn* bildet.

Puppenspiel bewegt sich *zwischen* Welten von Leben und Tod, von Animation und Material, Subjekt und Objekt Sein. Es ist *Transformation*. Es ist eine *parallele Wahrnehmung* von Sein und Als ob. Unmögliches wird *möglich* gemacht.

Das Spiel ist Als Ob, aber die Gefühle sind echt. Das Gehirn macht kaum Unterschiede zwischen erinnerten, gesehenen und geträumten Bildern. Es kann sogar welche konstruieren. Puppenspiel ist *aktive Imagination*! Puppenspieler können mit Bildern und Emotionen arbeiten!

Puppenspiel findet immer im *Hier und Jetzt* statt. Es ist permanent vorwärts in *Bewegung*.

Puppenspiel verbindet Aktion, Denken, Wort, Spüren, Fühlen, Imagination und Beziehung. *Multimedial* und *Ganzheitlich*

Das alles geschieht in einer Theatervorstellung oder in einem Workshop genauso wie im freien Spiel mit Puppen/ Figuren/ Objekten.

Die Grundprinzipien des Puppenspieles entsprechen gut der traumasensiblen Stabilisierung.

Spielt die Puppen, schenkt Lebendigkeit und Lachen!



**UNION INTERNATIONALE
DE LA MARIONNETTE**

ORGANISATION INTERNATIONALE NON GOUVERNEMENTALE FONDÉE EN 1929
BÉNÉFICIAIRE DU STATUT CONSULTATIF AUPRÈS DE L'UNESCO

Education, Development & Therapy Commission
Commission Éducation, Développement & Thérapie
Comisión Comisión Educación, Desarrollo & Terapia

education@unima.org
www.unima.org/education