

Gesundspiel nach akutem traumatisierendem Erleben

Handreichung der Deutschen Gesellschaft für Therapeutisches Puppenspiel e.V.

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



Was passiert in der akuten traumatisierenden Notfallreaktion?

ICH BIN ÜBERWÄLTIGT UND KANN NICHTS ZU MEINEM SCHUTZ TUN.

Eine automatische, biologisch programmierte, normale Notfallreaktion läuft ab:

- Rettende körperliche Reaktionen wie Flucht-, Kampf-, Totstellreflexe ersetzen das Denken und erhöhen auf allen Ebenen das Aktivitätslevel.
- Demgegenüber steht die Ohnmacht – Ich bin ohne MACHT, ohne Möglichkeiten.
- Ich bin HILF - los und damit allein.
- In der Erstarrung - FREEZE verpanzern alle meine Impulse.
- In der Erschlaffung fällt alles in mir zusammen und die Wahrnehmung von mir ab - ABSPALTUNG

Was ist allgemein nötig?

Aus dem automatischen Notfallprogramm in ein bewusstes, selbstgesteuertes Normalleben zurückfinden. Dazu müssen die fehlenden Aspekte wie Verstehen, Planen, Zeit-, Raumorientierung wieder mit dem abgeschnittenen Körper und Gefühl verbunden sowie Hilflosigkeit und Ohnmacht durch Kontakt und Selbstbemächtigung ersetzt werden. Der Unterschied zwischen damals und dem Hier und Jetzt muss aktiv erlebt werden können.

- **Sicheren Ort** etablieren „Hier bist du sicher. Hier schießt niemand. Das ist vorbei. Hier ist es warm“; angenehmes Ambiente, aufmerksame Lockerheit (Es ist vorbei! Unterschied betonen)
- **Transparenz und Berechenbarkeit.** Ansage, was man macht oder vorhat, ggf. Tür nicht verstellen, alles als Einladung und Angebot formulieren, wählen lassen (Selbst entscheiden bedeutet neue Handlungswirksamkeit)
- **Struktur** und ein Maß Direktivität dienen einem Sicherheitsgefühl . **Konkreten Spielrahmen** setzen und erläutern
- **Nähe bieten** (Kontakt ,Trost und Wohlwollen sind unmittelbare Schutzsignale) „darf ich mich zu dir setzen?“, guttuenden Abstand ermitteln, ggf. Kuschedecke, Polsterecke, „Höhle bauen“, Essen/ Trinken anbieten. **Da sein, ganz einfach.**
- **Sprechen, Worte finden und anbieten.**
A)Direktes *Ansprechen* der Tatsachen (Verständnis und Anerkennung des Erleideten) „Jetzt bist du endlich hier angekommen. Das ist schlimm, dass ihr von zuhause fortmusstet.“
- B) *Fragen.* Anlass geben zum Reden (Sprechen verbindet integrativ den Verstand mit Gefühl und Körper) „Woher kommst du denn? Wer ist mit dir gekommen? Wo wohnst du jetzt?“ Nach vorn fragen: heute, morgen.
- C) **ABER:** ohne zu bohren. Reden und Erzählen, auch als sparsamer Monolog, Bilderbuch
- In **Aktion** bringen: etwas holen lassen, Musik anstellen lassen, malen, basteln, essen, raus gehen, toben, Trickfilm schauen (Tun, Denken und Fühlen wieder verbinden). Alles was in Bewegung bringt, tut gut.

Das Ziel ist: ICH KANN MICH ZURECHTFINDEN. ICH FÜHLE MICH OK UND BIN IN KONTAKT.

ICH KANN ETWAS BEWIRKEN.

Hilfreiche Trauma- Erläuterungen und Tipps für eigene Psychohygiene: <https://be-here-now.eu/>

Was kann Puppenspiel hier nützen?

Jedes gemeinsame Spielen, Gestalten, Singen, Pflegen von Ritualen tut gut. Vor allem in der Familie, aber auch außerhalb. Es ist ein nettes Beisammensein mit einem kreativen Tun und Gelegenheit zum Reden.

Hier sollen einige ganz gewöhnliche Aspekte von Spiel, besonders aber von Rollenspielen mit Puppen, Figuren, Plüschtieren betrachtet werden. Sie sind so wirksam, weil einfach und selbstverständlich.

- *Spielen* ist eine Vereinbarung in Sicherheit und Vertrauen. Es ist ein besonders geschützter Raum mit Selbstbestimmung, konstruktiven Möglichkeiten, Fantasie und echten Gefühlen. *Diesen Rahmen bewusst setzen und halten. STOP's vereinbaren*
- Die Puppe ist selber schon *Beziehungsangebot*: ein anderes ICH, ein anderes DU. Die *belebte* Puppe schafft *Empathie*, also *sichere Nähe*. Die Puppe kann Dinge leichter ansprechen und vermitteln, sogar ohne Worte.
- Puppenspiel *distanziert*: Nicht wir sind betroffen, sondern die Puppen. Sie dürfen und können alles. Sie halten als Stellvertreter alles aus und können notfalls sogar zerstört werden. Aber die Spielpartner tun sich nicht weh! *Bühne etablieren. Trennen von Spiel- und Realebene*. Man kann drauf sehen und darüber reden, muss aber nicht.
- Alles ist unter eigener *Kontrolle*: Ich bestimme, was passiert, welche Figur mitspielt, ob ich spiele, wie es ausgeht...Hier bin ich mächtig! *Selbstwirksamkeit wirklich zulassen*. Die Puppe ist letztlich nur ein Ding. ICH bin das Subjekt und bestimme über sie.
- *Gefühle* werden über den Puffer Puppe bewegt. In einer konkret aufgebauten Spielwelt nehmen sie materiell Gestalt an. Sie werden wörtlich *gehandhabt*. Alles kann in einer szenischen Handlung total verändert werden. Puppenspiel ist *Transformation*. Unmögliches wird *möglich* gemacht.
- Geschichten bilden *Identität* und *Gemeinschaft*. Sie schaffen *Handlungslinien und Sinn*, verbinden und integrieren verschiedenste Splitter. Im Puppenspiel passiert das physisch.
- Puppenspiel findet immer im *Hier und Jetzt* statt, in diesem Augenblick. Es bringt alles in *Fluss und alles zusammen*: Aktion, Denken, Wort, Spüren, Fühlen, Imagination und Beziehung.

Tipps

- ✓ Spielrahmen setzen: was geht, wie lange, wer, welches Material...
„Hier kannst du mit den Figuren eine eigene Geschichte spielen und ich helfe dir.... Wir können mit den Kisten und Tüchern einen Ort aufbauen. Und du kannst Dinge und Figuren aussuchen...“
- ✓ Das Reden und Arbeiten mit handfestem Material führt weg von Denkschleifen und alten Bildern. Genauso das Gestalten von Puppen jeglicher Art aus Papier, Knete, Naturmaterialien...
- ✓ „STOP“ als Zeichen vereinbaren, um auszusteigen. Ggf. auch ein nonverbales Signal wie Klingel oder Stop-Schild
- ✓ Szenisch spielen. Das reagiert körperlich festsitzende Schockspannungen ab. ggf. auf zerstörbares Material ausweichen wie Packpapier, Knete. Trennen der Material- und Spielebene, wo Zerstörung erlaubt ist, von der Realebene mit freundlichen echten Menschen „Wir tun uns nicht weh“.
- ✓ Sich selber zur Rollenübernahme anbieten. So kann Bedrohliches abgegeben werden.
- ✓ Keine richtig- oder falsch-Wertungen. (Alle Spielinhalte haben etwas mit dem Erlebten oder Befürchteten zu tun und sind ernsthaft anzunehmen.) Eigene spontane Kommentare sind als Spielpartner aber möglich: „Das sieht schlimm aus.“ „Muss der da wirklich nochmal durch?“ Im Ernstfall STOP nutzen
- ✓ Das Unglück muss aktiv beendet werden auch durch Hilfe von außen oder Magie. Hilfe- Ideen anbieten und Opfer versorgen. Das symbolische Handeln bringt neue Bilder neben die alten hilflosen.
- ✓ Sollte sich in einer permanenten Wiederholung ein Flashback zeigen, wird STOP eingesetzt und aktiv aus der Spielebene in die Realebene zurückgeholt! „Ich mag das nicht mehr. Komm, wir holen uns einen Tee!“

Spielt drauf los. Macht Dinge möglich und lacht zusammen!

<https://dgtp.de/>