

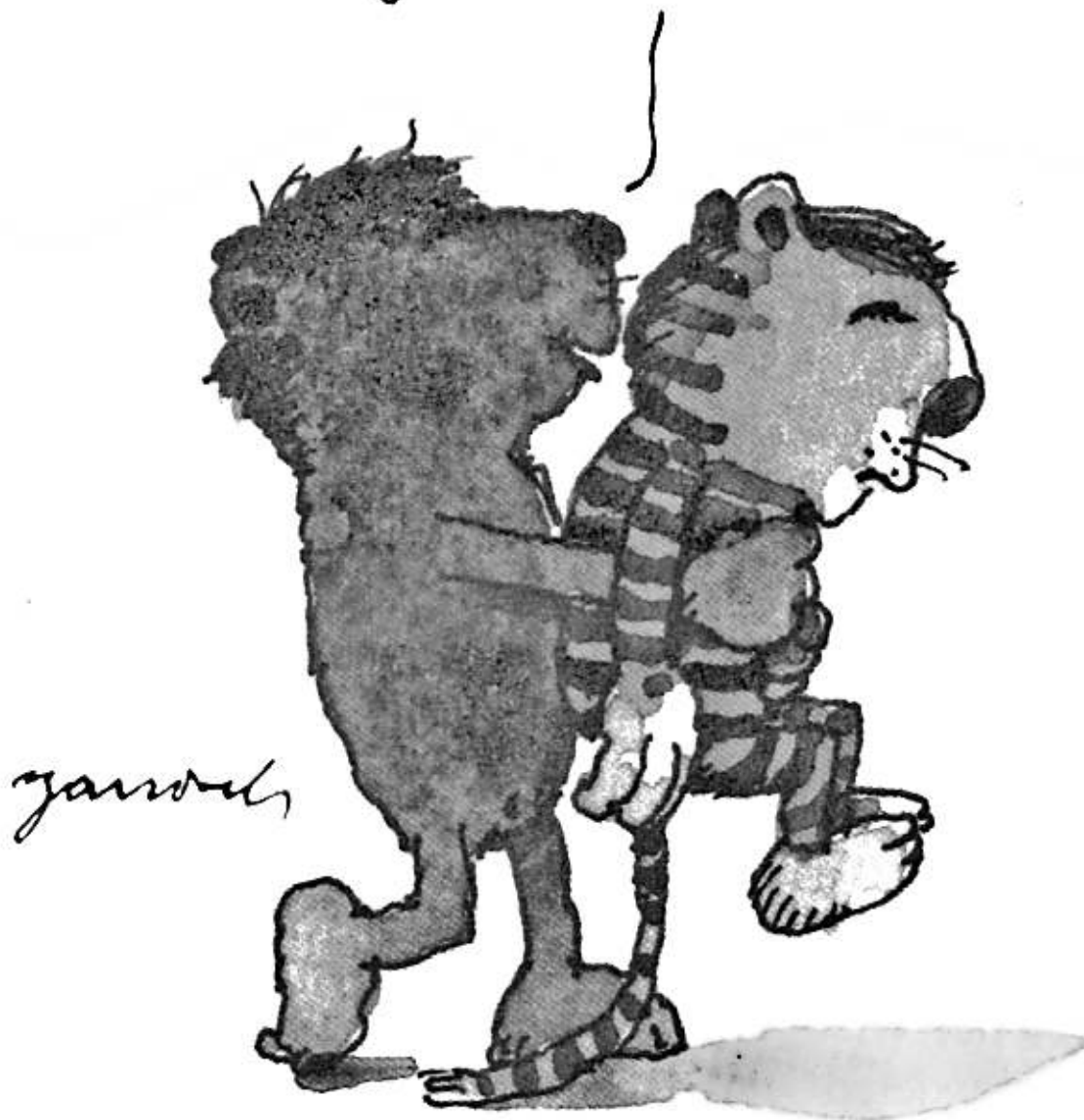
FREUNDESBRIEF

April 2007 · Nr. 22

Evangelisch-
Freikirchliche
Beratungsstelle
Hamburg



Ihr trag dich ein Stückel,
und schon bist du
gesund.



Liebe Freunde, liebe Mitglieder,

*„Ich trag Dich ein Stückel –
und schon bist du gesund“*

Oftmals braucht das Gesundwerden länger, aber manchmal genügt es auch, ein Stück getragen zu werden, um dann seinen Weg wieder selber unter die Füße zu nehmen. Viele von uns kennen den Text „Spuren im Sand“, in dem ein Mensch in einem Traum auf seine Lebensspur schaut und Gottes Fußspuren neben seinen entdeckt. Wo es schwierig für ihn war, sieht er lediglich eine Spur und fragt Gott: „Warum hast Du mich gerade diese schwierigen Abschnitte alleine gehen lassen?“ Gott antwortet ihm: „Ich habe Dich dort nicht alleine gelassen, dort habe ich Dich getragen?“

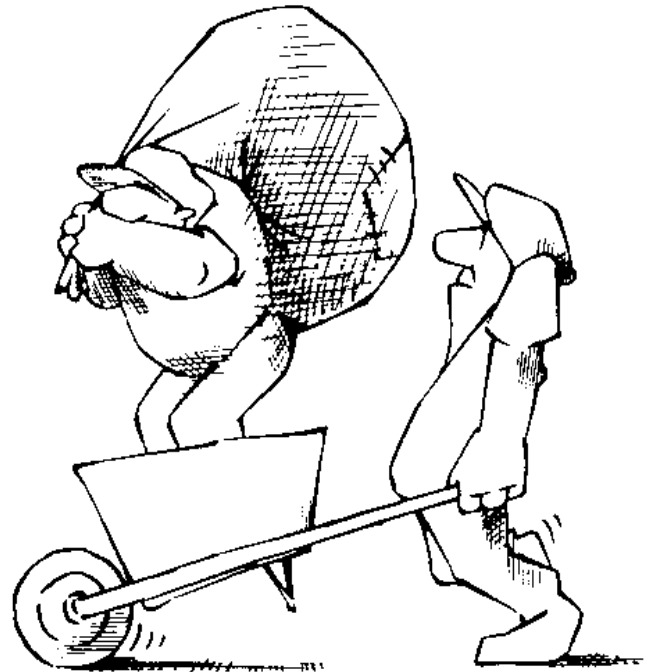
Gelegentlich geben uns Klienten in der Beratungsstelle zu verstehen, dass sie sich in der Beratung ein kleines Stück ihres Weges getragen gefühlt haben. Als Berater wissen wir, dass nicht wir es sind, die Menschen tragen können. Das wäre vermessen. Doch die Beratung eröffnet zuweilen einen Raum, in dem Menschen für sich tragende, auch neue Erfahrungen machen können. Davon berichtet z.B. der Fachartikel, den Regina Michaelis-Braun und Dorothea Körner in diesem Freundesbrief über die Arbeit mit traumatisierten Menschen geschrieben haben.

Wer schon einmal erlebt hat, wie schwer es ist, jemanden aufzufangen und zu tragen, der einem ohnmächtig in die Arme sinkt, der weiß, was für eine Herkulesaufgabe das ist. Einen anderen mit seinem vollen Gewicht zu tragen, ist uns immer nur für ein kleines Stück möglich. Weiter kommen wir schon, wenn wir miteinander tragen wie die Freunde den Gelähmten zu Jesus. Erstaunlicherweise heißt es im Bibeltext, der davon berichtet: „Als Jesus ihren Glauben sah...“ Gemeint ist der Glaube der Tragenden. Was dann mit dem Gelähmten geschieht, hat seinen Grund auch darin, dass es den Fürglauben der Tragenden gab.

Dabei sind wir ja niemals nur Tragende, sondern immer auch wieder Getragene. Als Beratern verhilft uns dazu z.B. die gegenseitige Unterstützung im Team und nicht zuletzt unsere Supervision. Auch wenn wir von unserem Verein sprechen, reden wir vom Trägerverein. Die Beratungsstelle wäre im wahrsten Sinne des Wortes nicht tragbar ohne den Trägerverein. Der Bericht über die Jahresmitgliederversammlung in diesen Freundesbrief gibt einen Eindruck, wie Trägerschaft sich konkret gestaltet.

Eine gemeinsame Trägerschaft übernimmt die Beratungsstelle in Zukunft auch mit der Albertinenstiftung. In Kooperation werden wir zwei Angebote für Eltern im Rahmen des Elterzentrums der Stiftung in Schnelsen anbieten. Die beiden Angebote „Eltern helfen Eltern“ und „Paartraining für Eltern“ sind auf den folgenden Seiten ausgeschrieben.

Im Grunde können wir in der Beratungsstelle immer nur das anbieten und verwirklichen, was mitgetragen wird, inhaltlich, kräftemäßig und nicht zuletzt finanziell. Die neueste Herausforderung ist dabei die Anmietung von eigenen Räumen, die notwendig geworden ist. Auch darüber wird in diesem Freundesbrief ausführlich informiert.



Mitten in einer Zeit, die uns manches auf die Schultern packt und in der mancher schon zuviel zu tragen hat, geht es ohnehin nur miteinander und vielleicht auch immer nur ein Stückel, aber das wäre doch schon etwas.

✍ Gerhard Neumann

Aus der laufenden Arbeit

Natürlich sind die derzeitigen räumlichen Veränderungen auch mit mancher Aufregung verbunden. Trotzdem bleibt das wichtigste unsere Arbeit am Klienten. Derzeit haben wir eine kurze bis gar keine Wartezeit.

* Im Dezember verbrachte das Team ein gemeinsames Wochenende zum Thema: Standort und Orientierung des Einzelnen und der Beratungsstelle. Es wurden einzelne Ideen entwickelt, und es bleibt spannend, was davon gerade auch in den neuen Räumen Umsetzung finden wird. Am Samstagnachmittag gab es dann von Dietmar Ullrich eine Einführung zum Thema: Spiritualität und Beratung, welche zu einem angeregten Austausch führte.

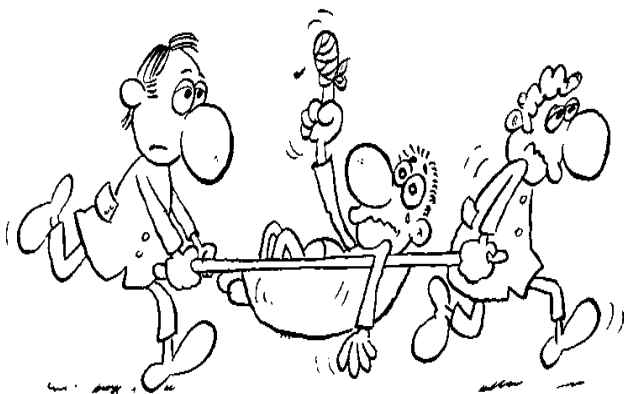
* Im März stellte sich Dr. Eck (Oberarzt im Klinikum Nord) als neuer Supervisor vor. Viele der Berater hatten im Rahmen ihrer Ausbildungen Kontakt zu Herrn Eck, so dass wir eine tatkräftige Unterstützung in unserer Arbeit durch den großen Erfahrungsschatz von Herrn Eck erwarten.

* Insbesondere in den letzten Monaten beschäftigt uns zunehmend das Thema „Pornographie und Sucht“, so dass überlegt wird eine Fachkraft aus der Abteilung Sexualforschungsstelle des Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf UKEs zu einer speziellen Supervision einzuladen.

* Im Juni werden die meisten aus dem Team zur Fortbildung zum Kirchröder-Turm nach Hannover fahren und sich mit dem Thema: „Schuld, Scham und Sünde in der Beratung“ auseinandersetzen.

* Brunhild Sidorow wird im April das Team aufgrund beruflicher Veränderungen als Mitarbeiterin verlassen. Sie war von Anfang an 12 Jahre lang dabei. Wir danken ihr herzlich für diese lange Zeit, für alles, was sie eingebracht hat, persönlich und fachlich und besonders für ihre Bereitschaft, sich auch schwierigsten beraterischen Situationen mit viel Engagement und Kompetenz zu stellen. Liebe Brunhild, wir werden dich vermissen.

 Dr. Heike Ewers, Gerhard Neumann



Beratungsstelle in neuen Räumen

Seit dem vergangenen Monat ist die Beratungsstelle Mieterin neuer Räume in der Grindelallee. 12 Jahre waren wir in den Räumen der Oncken-Gemeinde zu Gast. Diese Zeit geht nun zu Ende. Es waren zwölf gute Jahre. Wir sind der Gemeinde sehr dankbar, dass Sie uns die Räume (wie Altona ja auch) in all den Jahren so großzügig zur Verfügung gestellt hat.

Über neue Räume hatten wir intern schon des Öfteren nachgedacht. In unser Nachdenken hinein wurde uns vom Vorstand der Oncken-Gemeinde eine Mietwohnung angeboten in der Grindelallee 95, die in Besitz der Oncken-Gemeinde ist und sich unmittelbar neben den Gemeinderäumen über den QUO VADIS Teestuben und dem Café UNIKUM befindet.

Wir haben uns nach Abwägung aller Fakten als Vorstand der Beratungsstelle entschieden, auf die Anmietung dieser Wohnung zuzugehen. Damit könnte die Arbeit fast am selben Ort in der räumlichen Anbindung an eine Gemeinde, was für unser Selbstverständnis von entscheidender Bedeutung ist, weitergeführt werden.

Wir werden also nun eigene Räume zur Verfügung haben, die wir so herrichten können, wie es den Notwendigkeiten und dem Charakter von Beratung entspricht. Wir werden die Räume am Wochenende nutzen und damit die lange beabsichtigten Gruppen und Seminarangebote durchführen können. Insgesamt erweitern sich unsere Möglichkeiten erheblich. Das inhaltlich schon von Anfang an vorhandene professionelle Angebot wird damit auch äußerlich abgerundet.

Für uns als Trägerverein bedeutet dies allerdings auch eine neue Übernahme von Verantwortung, da wir für eigene Räume zuständig sind inklusive der Kosten. Zurzeit sind wir bei der Renovierung und Herrichtung der Räume. Im Sommer werden wir einziehen und danach zu einem Tag der offenen Tür einladen, damit Sie als Freunde, Förderer und Mitglieder Anteil nehmen können. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Ein offenes Wort Zur Finanzierung:
Die Finanzierung erfolgt zurzeit aus den Rücklagen. Wir haben die Anmietung dennoch gewagt, weil wir hoffen, dass

→ es durch Sonderspenden möglich ist, die notwendigen Einmalkosten für Renovierung und Ausstattung zusammen zu bekommen,

- wir durch tatkräftige Hilfe bei der Renovierung Kosten einsparen können, wir unsere Einnahmen durch die Umsetzung neuer Ideen steigern können,
- wir darauf vertrauen, dass es über die jetzige Trägerschaft hinaus, Menschen gibt, die sich bereit erklären ein Stück mitzutragen, sei es als neuer Förderer oder als neues Mitglied.

Da wir seit Jahren erleben, dass das Vertrauen in die Arbeit groß ist und die Notwendigkeit unbestritten, sind wir guter Hoffnung, dass auch dieser notwendige Schritt mitgetragen und deswegen gelingen wird.

✍ Gerhard Neumann

Aus der Jahresmitgliederversammlung

Das große Thema der diesjährigen Versammlung war natürlich die Anmietung eigener Beratungsräume (siehe eigener Artikel). Es war aber auch die erste Mitgliederversammlung, in der sich Heike Ewers als neue fachliche Leitung vorstellte. Nach dem Abschied von Maria Knuth im Dezember, ist sie dabei, seit Anfang Januar gut ins Team hineinzuwachsen und ihren Platz einzunehmen.

Für das Jahr 2006 konnte von Stefan Mascher, unserem Kassenverwalter, ein ausgeglichener Haushalt vorgelegt werden. Das war erfreulich, und nur auf dieser Grundlage haben Pläne für die Zukunft eine realistische Basis. Der Supervisionsbereich konnte auch im vergangenen Jahr einen Überschuss zu unserem Haushalt beitragen. Und zum ersten Mal gab es Spenden, die durch die eigene Stiftung weiter geleitet werden konnten und zur Absicherung des Haushaltes beitragen. Insgesamt bleibt der Haushalt ein Glaubenshaushalt. Dass es keine Absicherung im Vorhinein gibt, hält uns wach und auch in Bewegung.

Die Entwicklung der Beratungsarbeit im vergangenen Jahr ist stark durch die Ausdehnung der Arbeit in Altona geprägt worden. Wir haben eine intensive Öffentlichkeitsarbeit gemacht und in den Stadtteil hinein Kontakte geknüpft zu Ärzten, Einrichtungen und der Öffentlichkeit. Die Gemeinde Altona hat uns ihre Rückwand zur Verfügung gestellt, um die Menschen in den S-Bahnzügen, die an der Rückseite der Kirche vorbeifahren, auf unsere Arbeit aufmerksam zu machen.

Unsere Statistik weist für das vergangene Jahr einen besonders hohen Männeranteil aus von über 40 % der Klienten. Die größte Gruppe der Ratsuchenden ist die der 30-50-Jährigen. Insgesamt gibt es aber einen steigenden Anteil von Menschen über 50, die Beratung suchen. Nach wie vor haben knapp 50 % der Klienten kein eigenes festes Einkommen und können nur einen ganz geringen Kostenbeitrag leisten. Auffallend ist, dass die Kontaktaufnahme über das Internet kontinuierlich und im letzten Jahr, zum ersten Mal, markant ansteigt. In der Statistik spiegelt sich wieder, dass die Beratungsarbeit vor allem in den Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinden verwurzelt ist, aber auch aus anderen Freikirchen und den Landeskirchen kommen 35 % unserer Klienten. Insgesamt haben wir in 2006 11 % mehr Beratungsstunden abgeleistet als 2005. Dies ist die höchste Anzahl von Beratungsstunden, die wir in den vergangenen 12 Jahren hatten.

Die Jahresmitgliederversammlung war, wohl auch durch die Herausforderung der Anmietung neuer Räume, besonders gut besucht. Als Mitarbeiter und Vorstand haben wir die Anwesenheit vieler auch als ein unterstützendes und mitgehendes Zeichen verstanden für unseren weiteren Weg. Die Beratungsarbeit lebt nicht zuletzt aus diesem wohlwollenden Mitgehen und Mittragen vieler.

✍ Gerhard Neumann

Angebot einer Gruppen-Supervision

VERÄNDERUNGEN BEWÄLTIGEN
KLÄRUNGEN HERBEIFÜHREN
ENTLASTUNG ERMÖGLICHEN
KONFLIKTE BEARBEITEN
ZIELE FINDEN

Wer hat Interesse an einer Gruppensupervision mit 4-6 Personen, die aus ähnlichen Berufsfeldern stammen, aber an unterschiedlichen Arbeitsplätzen tätig sind

In einem zu vereinbarenden Rhythmus und Stundenumfang trifft sich die Gruppe unter Leitung eines Supervisors zur Bearbeitung aktueller Arbeitssituationen, um mit Belastungen, Konflikten und den Aufgaben des beruflichen Alltags besser umgehen zu können

Der Preis ist abhängig von der Anzahl der Personen.

Rückfragen und Anmeldungen nimmt die Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle gerne entgegen unter
(0 40) 41 75 04

*Es gibt noch freie Plätze für Lehrerinnen!
Gruppen entstehen fortlaufend neu!*

Stiftung Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle

VERÄNDERUNGEN BEWIRKEN SPUREN HINTERLASSEN

Die Beratungsstelle hat nun auch
eine eigene Stiftung.

Zwei Wege zu helfen
oder wie es praktisch wird:

Sie werden zum Zustifter und erhöhen das Stif-
tungsvermögen (z.B., durch ein Vermächtnis).
Alle Erträge aus dem Stiftungsvermögen werden
für den Stiftungszweck verwandt.

Sie unterstützen als Spender die Stiftung und
fördern auf direktem Wege die satzungsgemäße
Arbeit der Stiftung.

Bankverbindung:
Stiftung EFB Hamburg, SKB Bad Homburg
BLZ: 500 921 00, Konto-Nr. 133 9001

*Seien Sie Dirigent Ihres Kapitals
bzw. Ihres Erbes...*

*Haben Sie teil an dem, was in unserer
Gesellschaft wirklich gebraucht wird...*

*Ermöglichen Sie durch ihren Beitrag
Hilfe für Menschen in seelischer Not...*

Auf Wunsch informieren wir Sie gerne persönlich:
Rufen sie uns einfach an!
(0 40) 41 75 04

Das folgende Elternseminar und das Paartraining
für Eltern führt die Evangelisch-Freikirchliche
Beratungsstelle in Kooperation mit der Albertinen-
stiftung durch.

Elternseminar im Projekt > Eltern helfen Eltern <

Es ist so schön mit Kindern zu leben, oder kennen
Sie jemanden der seine Kinder wieder hergeben
möchte? Es kann aber auch sehr anstrengend
sein, oder kennen Sie Paare, die durch ihre Kinder
noch nicht an ihre Grenzen geführt wurden?

Einschlafen, durchschlafen, Zähne putzen, anzie-
hen, aufräumen, fernsehen, Süßigkeiten, schnell
sein, wenn es mal schnell gehen muss – dies sind
häufige Streitthemen in Familien, die zu Stress-
situationen führen. Meistens nur phasenweise,
aber garantiert immer, wenn man es gar nicht
brauchen kann.

Es muss jedoch nicht mal Konflikte geben, damit
uns unsere Kinder herausfordern: Viele Mütter und
Väter bekommen ein schlechtes Gewissen, weil
sie mit ihren Kindern eigentlich mehr spielen
wollen, weil sie eigentlich mehr Geduld aufbringen
wollen, weil sie eigentlich mehr auf Gesundheit
und Sicherheit bei ihren Kindern achten wollen.

Das Elternseminar ist für Eltern, die gerne mehr
Freude und weniger Stress mit ihren Kindern
erleben möchten. Die sich klar und eindeutig in
Konfliktsituationen verhalten möchten und mit
ihren Kindern im Gespräch sind. Es ist für Eltern,
die lernen wollen mit ihren Kindern so zu spre-
chen, dass sie ihnen zuhören und die ihren
Kindern so zuhören möchten, dass diese mit ihnen
sprechen. Wir möchten Eltern in Ihrem Erziehungs-
alltag stärken und ihnen einen Raum bieten, sich
mit anderen Eltern und Experten auszutauschen.
Der Kurs wird von zwei Kursleiterinnen durch-
geführt.

Es findet statt im Elternzentrum der Albertinen-
stiftung und zwar im September:

- ➔ Fr., den 07.09. von 19:00 – 21:30 Uhr
- ➔ Sa., den 08.09. von 9:30 – 14:30 Uhr
- ➔ Fr., den 21.09. von 19:00 – 21:30 Uhr
- ➔ Sa., den 22.09. von 9:30 – 14:30 Uhr

Die Kosten belaufen sich auf 190 € p.P. / 360 €
pro Paar und werden anteilig vom Paar und der
Albertinenstiftung übernommen.

Weitere Informationen sowie Anmeldungen
telefonisch unter (0 40) 41 75 04.

 Gerhard Neumann

Die Kurse
>Eltern helfen Eltern< und
>Paartraining für Eltern<
werden von der
Albertinen-Stiftung
gefördert



Paartraining für Eltern

Sie sind Eltern und haben oftmals in der Bewältigung des Familienalltags wenig Zeit, um die Beziehung zu Ihrem Partner zu pflegen. Das Gespräch miteinander kommt manchmal zu kurz. Und dann gelingt es hin und wieder auch nicht so recht, die Dinge so zu bereden, dass Sie am Ende damit zufrieden sind.

Sie sind Eltern und wissen, dass es wichtig ist, die Beziehung zum eigenen Partner nicht aus dem Blick zu verlieren, um miteinander gute Eltern sein zu können. Sie wissen auch, dass Sie durch die Art und Weise, wie Sie miteinander reden und Konflikte austragen, ihren Kindern viel mitgeben können.

Wenn Sie sich in dieser Beschreibung wieder finden, sind Sie richtig im Paartraining für Eltern. Es ist gedacht für Elternpaare in den ersten Jahren ihrer Beziehung und für solche, die schon lange zusammen sind. Es geht um das praktische Einüben von grundlegenden Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten, die helfen den Beziehungsalltag in der Familie als Paar und als Eltern besser zu bewältigen.

Ein Paartraining für Elternpaare umfasst 7 Einheiten á 3 Std.. Das Paargespräch bildet den Schwerpunkt. Persönliche Themen besprechen die Paare nur mit dem eigenen Partner/der eigenen Partnerin, räumlich getrennt von den anderen Paaren. Speziell ausgebildete KursleiterInnen begleiten und unterstützen das Gespräch. Ein Kurs besteht aus 4-5 Paaren mit zwei KursleiterInnen.

Es findet statt im Elternzentrum der Albertinenstiftung und zwar im Juni/Juli:

- Fr., den 22.06. von 19:00 – 22:00 Uhr
- Sa., den 23.06. von 10:00 – 18:00 Uhr
- Fr., den 06.07. von 15:00 – 22:00 Uhr
- Sa., den 07.07. von 10:00 – 18:00 Uhr

Die Kosten belaufen sich auf 560 € pro Paar und werden anteilig vom Paar- und der Albertinenstiftung übernommen.

Weitere Informationen sowie Anmeldungen telefonisch unter (0 40) 41 75 04.

 Gerhard Neumann

FUHRPARK & KFZ

SERVICE • REPARATUREN • LOGISTIK

Unfallreparatur
Inspektionen
TÜV / AU
Hol- & Bringservice
Jahreswagen



KFZ-Meisterbetrieb

Jürgen Schiele
 Bremer Straße 65
 21244 Buchholz

Tel.: 0 41 81 / 28 25 15
 Fax: 0 41 81 / 28 25 75
www.JS-KFZ.de
info@JS-KFZ.de

Fragen Sie den Fachmann Ihres Vertrauens

Folgen von Traumatischen Erfahrungen

Was ist ein Trauma?

Als „Trauma“ wird das Erlebnis einer extremen, durch Gewalt oder Lebensgefahr charakterisierten Gefahrensituation bezeichnet, bei der keinerlei Möglichkeit bestand, irgendetwas zu tun, um die Situation zu beeinflussen.

„Kurz oder lang anhaltende Ereignisse oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung mit katastrophalem Ausmaß, die nahezu bei jedem tief greifende Veränderung auslösen würde.“ (Definition der WHO.) Das können Opfer, also Betroffene, aber auch „Zeugen“ sein.

Wir unterscheiden ein Schock-Trauma oder Akuttrauma und das Beziehungstrauma.

Ein Schock-Trauma ist als ein Ereignis zu verstehen, das in seiner Heftigkeit das Reaktionsvermögen eines Menschen überfordert. Es geschieht zu viel zu schnell! Dazu gehören schwere Unfälle, heftige Gewalteinwirkungen, Naturkatastrophen, auch schwere Lebensereignisse wie Tod von Angehörigen oder plötzliche lebensbedrohliche Erkrankung. Unter Beziehungstrauma sind frühe Erfahrungen in der Kindheit zu verstehen, die durch Vernachlässigung, emo-

tionaler, körperlicher und / oder sexueller Gewalterfahrung geprägt sind.

Der Säugling, das Kleinkind braucht in seiner Entwicklung sichere Bindungsstile, in denen seine Grunderfahrung ist, dass seine Eltern / Bezugspersonen verlässlich anwesend und emotional verfügbar sind. Hier wird es in seinen Autonomiebestrebungen unterstützt und es wird angemessen auf seine Bedürfnisse eingegangen. Diese Menschen haben als Erwachsene eine positive Lebenseinstellung und können sich bei Schwierigkeiten selber trösten und konstruktiv Hilfe durch Dritte einfordern.

Erfährt das Kind keine zuverlässige Annahme und Unterstützung, ist die Grunderfahrung Abwesenheit von Eltern oder gar Verachtung und Gewalt, oder anhaltende Unsicherheit und Angst, wie sie in Kriegzeiten Realität ist, zeigt sich zuerst eine gesunde, normale Reaktion. Das Kind reagiert in seiner Verzweiflung mit Schreien und Weinen. Das autonome Nervensystem läuft auf Hochtouren: beschleunigter Herzschlag, erhöhter Blutdruck, erhöhte Atemfrequenz etc. Später zieht sich das Kind als Reaktion auf äußere bedrohliche Situationen in eine innere Welt zurück. Wir sprechen hier von kindlicher Dissoziation, die sich unter anderem durch Symptome zeigt wie Empfindungslosigkeit, Vermeidung, „sich unsichtbar und unauffällig“ verhalten.



Wo geht's hin?

Evangelische Buchhandlung Holstenstraße

✉ Holstenstraße 115-117
22765 Hamburg

☎ Versandhotline:
040- 43 71 66
portofrei ab 35,- Euro

🕒 Öffnungszeiten:
täglich 9.30 - 19 Uhr
Donnerstag bis 20 Uhr
Samstag bis 14 Uhr

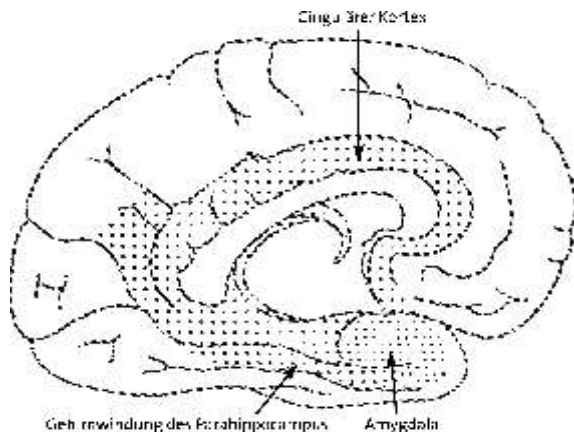
🛒 Onlineshop:
www.evbuho.de

+ Buch + Musik + Film + Software + International Corner +

Durch optische und akustische Reize, wie in Filmen und Bildern in den Zeitungen, werden auch in den Kriegsgenerationen und deren Kindern die damals erlebten extremen Eindrücke und Schreckensbilder wieder ausgelöst (reinszeniert) und die Person emotional damit überschwemmt. Über viele Jahre sind Menschen beschwerdefrei, dann tauchen plötzlich aus der momentanen Lebenssituation unerklärliche Symptome auf, wie depressive Verstimmung, aggressives Verhalten, Ängste, somatische Beschwerden oder sozialer Rückzug. Gerade durch den Alterungsprozess, verbunden mit dem Nachlassen der Kräfte, können sehr lang zurückliegende seelische Verletzungen wie in der Gegenwart erlebt werden. Es ist aber auch möglich, dass aus der lebensbedrohlichen Zeit, Gefühle den Menschen einnehmen ohne begleitende Bilder und umgekehrt. Das Gedächtnis gibt die Bilder in das Bewusstsein, die Person nimmt diese als unbeteiligt war. Auch können einzelne zusammenhanglose Bilder sich in das Tagesgeschehen einfügen.

Aspekte der Neurophysiologie

Zunächst möchten wir einen Überblick über die Arbeits- und Funktionsweise von Teilen des menschlichen Gehirns geben. Sie haben unterschiedliche Aufgaben bei der Steuerung somatischer und psychischer Funktionen und sind bedeutsam für der Entstehung, Verarbeitung, Folgen und Therapie von Posttraumatischer Belastungsstörung.



Das Schaubild ist entnommen aus David Servan-Schreiber: Die neue Medizin der Emotionen

Der *Hypothalamus* ist ein Teil des Zwischenhirns. Seine Aufgabe sind Regulationsvorgänge des Organismus (z. B. Wärmeregulation, Blutdruck- und Atmungsregulation, Wach- und Schlafmechanismus.) Im Hypothalamus werden hormonelle Prozesse gesteuert.

Das *Limbische System* besteht unter anderem aus dem Hippocampus und der Amygdala. Das limbische System ist die dem Hypothalamus direkt übergeordnete Zentrale. Im Hippocampus sitzt das Zen-

trum unseres Gedächtnisses. Es werden Ereignisse gespeichert und können biografisch, episodisch und narrativ erinnert werden. Eines der wichtigsten emotionalen Gedächtnisträger im limbischen System ist die Amygdala, die sich spezialisiert hat auf die Speicherung unangenehmer und gefährlicher Vorerfahrungen. Wenn die Amygdala meint, einen Alarmzustand zu erkennen, alarmiert sie die Notfallzentren des Gehirns (Hypothalamus und Hirnstamm) und ist auf diese Weise in der Lage, den ganzen Körper in Alarmbereitschaft zu versetzen.

Erlebnisse, die mit höchster Erregung verbunden sind, werden aus der Verarbeitung herausgegriffen und blockieren bestimmte Hirnregionen. Die Blockade besteht zu den Sprachzentren, zum Thalamus, zur linken Gehirnhälfte. Dieses Gedächtnissystem der Amygdala wird auch als implizites Gedächtnis bezeichnet, weil herausgegriffene, brisante Erlebnisinhalte nicht integriert sind. Durch die sprachliche Blockierung können diese Ereignisse

IHR GEMEINDEBRIEF BRAUCHT EIN NEUES KLEID...?

ICH SCHNEIDERE ES IHNEN NACH MASS!

Konzeption und Entwurf
Ihres neuen Gemeindebriefs...

Überarbeitung und Modernisierung
Ihres vorhandenen Gemeindebriefs...

Beratung und Ideen für den „Eigenbau“
Ihres Gemeindebriefs...



kurt hille

LAYOUT + SCHRIFT

Blankeneser Hauptstr. 32 · 22587 Hamburg
(0 40) 55 69 33 91 · kurt.hille@web.de

Auch mit dem Entwurf von Geschäftspapieren, Flyern, Foldern,
Glückwunschkarten und Logos sind Sie bei mir in guten Händen

nicht in das biografische Gedächtnis überführt werden. Die normale menschliche Reaktion auf bedrohliche Extremsituationen ist primär instinktiv: Fight or Flight, kämpfe gegen den Stressor oder fliehe! Dafür sorgen Nervenzell-Netzwerke, die untereinander komplex verschaltet sind und frühere Erfahrungen und Reaktionsweisen abgespeichert haben. Sozusagen „online“ wird die aktuelle äußere Situation in Abstimmung mit den Sicherheitsbedürfnissen der Person gebracht und in Sekunden bei Erkennen einer gefährlichen Situation die erforderliche Aktion eingeleitet.

Von einem Trauma sprechen wir dann, wenn eine aktuelle äußere Situation wahrgenommen wird, die mit extremsten (seelischen und körperlichen) Schmerzen verbunden ist oder Lebensgefahr bedeutet, und aus der es kein Entrinnen gibt. Erkennt das Gehirn solch eine Situation kommt es zu Freeze und Fragment Reaktion. *Freeze* bedeutet einfrieren, erstarren. Das Gehirn erlaubt dem Organismus, sich vom Geschehen zu distanzieren. Die Ausschüttung von Endorphinen (Hormone, die eine betäubende Wirkung haben) ermöglicht das geistige Wegtreten während akuter Todesangst. Die Wahrnehmung wird blockiert und emotionale Reaktionen unterbleiben. *Fragment* bedeutet die Zersplitterung von Erfahrung. Das Gehirn speichert das Ereignis fragmentiert ab, so dass dem Menschen die Erinnerung bleibt, dass

etwas geschehen ist, jedoch nicht, was geschehen ist. Inhalt und Erfahrung ist dem Betroffenen nicht zugänglich. Aus psychologischer und neurobiologischer Sicht sind diese Reaktionsweisen ein Selbstschutz der Seele vor unerträglichem seelischem oder körperlichem Schmerz.

Das „Trauma“ selbst wird in der Amygdala zu einem Alarmbild der Dimension eines „Super-Gaus“ abgespeichert und brennt sich sozusagen in den Gedächtnisspeicher als „Abdruck“ ein. In der Amygdala kommt es zur dauerhaften Erhöhung der Ansprechbarkeit. Praktisch bedeutet das, dass sowohl die Seele als auch der emotionale Gedächtnisspeicher, die Amygdala, auf Alltagssituationen von nun an viel empfindlicher reagieren als zuvor, manchmal auch dann, wenn äußerlich gar keine Gefahrensituation zu erkennen ist.

Das Ziel der Traumabehandlung Das angestrebte Ziel der therapeutischen Begleitung ist zuallererst Stabilisierung und Erlangen von innerer Sicherheit im Alltagsgeschehen. „Traumaexposition“, das heißt, das konkrete Erinnern und Reden über das Trauma, sollte nur dann thematisiert werden, wenn die Klienten die psychische Fähigkeit zur Verfügung haben, dabei nicht von zum Trauma gehörenden negativen Gefühlen überflutet zu werden. Man würde dann von retraumatisierenden Erfahrung sprechen.

TV • KÜCHEN • ELEKTRO

Zum Sparen und Spenden geht's hier lang...

... Ab sofort können Sie beim Kauf von Hausgeräten der Marken Bosch, Siemens oder anderer Marken 50 % der Ersparnis für sich behalten, und die andere Hälfte wird an die Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg gespendet.

Wie ist das möglich?, fragen Sie sich. Ganz einfach! Sie benötigen ein Einbaugerät, Waschmaschine, Geschirrspüler, Kühlschrank, Trockner, Gefrierschrank oder, oder, oder... (diese Aktion lohnt sich besonders bei Einbau- und hochwertigen Standgeräten). Soweit in Ihrer Kirchengemeinde kein Elektrofachhändler ist, suchen Sie sich ein Gerät z.B. bei einem großen Kaufhaus aus und notieren sich den Preis. Damit kommen Sie zu uns, und wir geben Ihnen unseren Preis. Dieser liegt meist unter Ihrem Preis. Die Differenz zwischen Ihrem und unserem Preis teilen Sie durch 2 (= 50%).

Wenn Sie nun unser günstigeres Angebot bestellen, dürfen Sie die ersten 50 % der Ersparnis behalten. Die anderen 50 % der Ersparnis überweisen Sie an die Evang.-Freikirchliche Beratungsstelle, Spar und Kreditbank Bad Homburg, BLZ 500 921 00, Kt.-Nr. 926 000, Stichwort: "Sparen und Spenden". (Eine Spendenbescheinigung geht Ihnen dann automatisch Anfang des neuen Jahres zu).

Sollten Sie z.Zt. selbst keinen Bedarf haben, lassen Sie doch Ihre Freunde Sparen und spenden, indem Sie diese Aktion wohlwollend empfehlen.

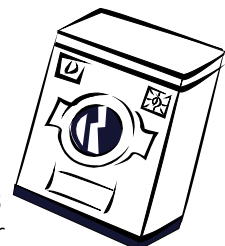
**TIEFPREIS-
GARANTIE
IN 50 KM
UMKREIS**

Seit 44 Jahren Verkauf, Service und Lieferung frei Haus

Koske Elektrohandel GmbH

Elmshorner Straße 7, 25421 Pinneberg

Ansprechpartner: Carsten Dohmhardt (0 41 01) 54 16 18
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.30-18.30 Uhr, Sa 10.00-13.00 Uhr



Unsere therapeutische Grundhaltung in der Begegnung mit den Klienten
Klienten werden als kompetente, selbst verantwortliche Partner im Geschehen auf gleicher Ebene angesprochen. Die Klienten sind Experten ihres Lebens, d.h. ihr Unterbewusstes weiß die Lösung für ihre Probleme und es bedarf der gemeinsamen Suchwanderung diese aufzuspüren.

Die Psychoedukation ist ein wichtiger Aspekt zu Beginn der Begleitung. Den Klienten werden die Zusammenhänge der körperlichen und seelischen Verarbeitungsreaktionen erklärt. Viele Menschen erleben dies als sehr entlastend. Bei sexueller Gewalterfahrung (häufig durch nahe stehende Angehörige) ist unbedingt auf eine Beendigung des „Täterkontaktes“ hin zu wirken und diese Notwendigkeit dem Opfer zu verdeutlichen.

Von großer Bedeutung ist die Aufklärung und Beratung von Angehörigen und Begleitpersonen. Manche Reaktionen der Opfer sind für sie nicht verstehbar und werden als krankhaft angesehen. Wie bereits erwähnt handelt es sich jedoch um gesunde Verarbeitungsversuche des Traumas.

Ein bedeutender heilender Aspekt besteht im Aufbau einer wertschätzenden und vertrauensvollen Beziehung, in der sich die Klienten sicher und geborgen fühlen. Weiter ist es wichtig begleitende Hilfe anzubieten, um extreme Lebensbedingungen zu stabilisieren

und ein vertrauensvolles und stärkendes sozialen Netz aufzubauen. Zur weiteren Stabilisierung helfen das Erlernen von Stressbewältigungstechniken sowie das Wiederentdecken von eigenen Fähigkeiten und Stärken, die neu erlernt oder wieder erlangt werden dürfen. In Einzelfällen kann eine vorübergehende fachärztliche medikamentöse Behandlung die Verarbeitung des Traumas hilfreich unterstützen.

Viele Menschen quält die Frage nach dem „Warum?“ und „Wo war da Gott, während dieses schrecklichen und entwürdigenden Ereignisses?“ Als Therapeutinnen sehen wir uns als Gegenüber, die diese Fragen mit aushalten und, wenn es gewünscht ist, stellvertretend um die Kraft der Heilung beten. Unsere innere Gewissheit ist das Wissen um die Gegenwart Gottes, die uns Kraftquelle ist, das Unfassbare mit zu tragen und zugleich Hoffnungsträgerinnen zu sein für heilsame Prozesse und neue lebendige Erfahrungen.

✉ Regina Michaelis-Braun, Dorothea Körner

Literaturempfehlung:

Gottfried Fischer: *Neue Wege aus dem Trauma* ISBN 3-530-40145-5

Sabine Bode: *Die vergessene Generation* ISBN 13: 978-3-492-24403-9

Luise Reddemann: *Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt, seelische Kräfte entwickeln und fördern* ISBN 3-451-05448-5

Impressum

Herausgeber: Evangelisch-Freik. Beratungsstelle Hamburg e.V.
20146 Hamburg, Grindelallee 101

Verantwortlich: Gerhard Neumann · Layout und Satz: Kurt Hille
Der Freundesbrief erscheint in lockerer Folge 2 mal jährlich



Bestattungshaus BAUERMANN

Axel Bauermann
Theologe und Diplompsychologe

Haus der Zeit

Bornkampsweg 40 a · 22926 Ahrensburg
Telefon Hamburg (040) 600 97 600
Telefon Ahrensburg (04102) 77 78 11

kontakt@hausderzeit.de
www.hausderzeit.de

Bitte fordern Sie bei uns kostenlos an:
Das »Trauerbuch« – Leitfaden für den Trauerfall
Unser Veranstaltungsprogramm »ZEITREISE«