



ABH e.V. – UNSER HAUS – Rundbrief September 2023

Pettenkoferstr. 32, 10247 Berlin
Tel. 030 857 577 61
info@heimerfahung.berlin

gefördert von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie

Liebe Freundinnen und Freunde von UNSER HAUS,

ein wunderschönes Sommerfest liegt hinter uns und allen drohenden Wettervorhersagen zum Trotz strahlte die Sonne für uns vom ersten bis zum letzten Moment unseres Beisammenseins. Ein paar Strahlen nehmen wir mit in den sich bereits vage ankündigenden Herbst, so dass wir uns immer mal ein wenig daran erwärmen können.

Der Monat beginnt mit einem Angebot ganz besonderer Art. Viele von Euch sind bereits angemeldet und treffen sich am 4. September im Olof-Palme-Zentrum, um eine Aufführung des Präventionstheaters der Berliner Polizei zu erleben. Genaueres findet Ihr im anliegenden Informationsflyer.

Die Spielfreudigen unter Euch möchten wir erinnern. Ab Oktober startet unter dem Motto: „Mensch, ärgere Dich nicht!“ unsere neue Spielgruppe. Seid Ihr interessiert? Dann habt Ihr weiterhin die Möglichkeit, Euch anzumelden als Mitspielende oder aber als Spielleiter*in.

Dank einer Förderung der *Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt* sind wir übrigens jetzt auch auf Facebook und Instagram aktiv! Wir freuen uns auf viele Follower! (Facebook: Unser Haus: Ein Projekt der ABH e.V. / Instagram: heimerfahung.berlin).

Und hier noch eine Mitteilung ganz anderer Art. Eine langjährige Besucherin von UNSER HAUS, die sehr bedauert, inzwischen persönlich nur noch selten dabei sein zu können, bittet mit folgender „Annonce“ um Unterstützung: *„Fit im Kopf, hilfsbereit, fröhlich und optimistisch, kann um die Ecke denken – kann aber nicht laufen, sitzt im Rollstuhl und braucht jemanden, der sie ab und an vor sich herschiebt.“* Spricht Euch das an und seid Ihr vielleicht gar diese*r Jemand? Dann meldet Euch bei uns (030 85757761 / info@heimerfahung.berlin).

Es grüßt Euch herzlich

Das Team von UNSER HAUS

UNSER HAUS - September 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr
				1
				16 - 18 Uhr UNSER HAUS-Chor
4	5	6	7	8
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung			
15 - 17.45 Uhr Präventionstheater	15 - 18 Uhr Offenes Café	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung		
11	12	13	14	15
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung	10 - 12 Uhr Frühstückscafé mit Anmeldung	
	15 - 18 Uhr Offenes Café	15 - 17 Uhr Beratung des Bürgerbüro e.V. (StrRehaG u.Ä.) mit Anmeldung		16 - 18 Uhr UNSER HAUS-Chor
18	19	20	21	22
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung			
	15 - 18 Uhr Offenes Café	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung		
25	26	27	28	29
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung		10 - 12 Uhr Frühstückscafé mit Anmeldung	
	15 - 18 Uhr Offenes Café	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung		

Schön war's!!



Am 15. August war es endlich soweit: **SOMMERFEST!!**

Wir verwöhnten uns und wurden verwöhnt durch **freundliche Gäste, fleißige, ideenreiche, liebevolle Gastgeberinnen und Gastgeber, interessante Gespräche, Musik, gute Stimmung, Süßes, Saures, Herzhaftes** und einen **unermüdlichen Grillmeister, der durch viele Heintzelmännchen und Heintzelweibchen unterstützt wurde, durch unseren Haus-Chor in Höchstform** und sogar das in diesem Jahr so unberechenbare, launische Wetter zeigte sich überaus gnädig und trotzte den bedrohlichsten Wettervorhersagen.

Herzlichen Dank an alle, die dafür gesorgt haben, dass das Sommerfest wieder so ein Erlebnis wurde!

Ja, schön war's!

Präventionstheater



Die Polizei Berlin spielt ein interessantes Theaterstück, welches nicht nur witzig, sondern auch lehrreich ist. Möchtet Ihr sehen, wie der „Falsche Handwerker“, der Enkeltrick, der „Falsche Polizist“ und ähnliche Tricktaten an der Wohnungstür und am Telefon funktionieren? Und noch wichtiger: Wie man sie durch eigenes Verhalten verhindern kann?

Dann begleitet uns zum Präventionstheater von Polizistinnen und Polizisten des Abschnitts 22.

Wo und Wann?

Olof-Palme-Zentrum, Demminer Str. 28, 13355 Berlin (U-Bhf Voltastr., U8)

04.09.2023, 15 Uhr – 17:45 Uhr

Der Polizeibus kann leider nicht kommen, daher kommen bitte alle, die angemeldet sind, direkt ins Olof-Palme-Zentrum!

Viel Vergnügen!

Häschen in der Grube

3. Von der Notfallreaktion zum Trauma

Was eigentlich heißt „Trauma“? Das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Verletzung“, was zunächst einmal an rein körperliche Verletzungen denken lässt. Bei Kopfverletzungen beispielsweise ist in der Unfallmedizin vom Schädel-Hirn-Trauma die Rede. Das Trauma, von dem wir reden – wenngleich der Körper auch hier sehr beteiligt ist – meint etwas anderes. Die Verletzung der Psyche steht im Vordergrund und so wäre es eigentlich korrekt, von „Psychotrauma“ zu sprechen. Wir werden hier beim Begriff „Trauma“ bleiben.

Dass die Notfallreaktion noch kein Trauma ist, wisst Ihr bereits.

Was Ihr wahrscheinlich schon vermutet, ist: Die lebensbedrohliche Situation und die darauf folgende Notfallreaktion können der Anfang in der Entstehung eines Traumas sein.

3.1. Wie entsteht ein Trauma?

*„Eine Traumatisierung ist nicht aus dem Ereignis selbst abzuleiten. Auch wenn in einem Ereignis die Notfallreaktion ausgelöst wurde (...), so wird daraus nicht notwendigerweise ein Trauma. Erst wenn über längere Zeit keine Möglichkeit besteht, die Erfahrungen zu verarbeiten, die **während** des Ereignisses nicht integriert werden konnten, sprechen wir von einem Trauma.“* (Hantke / Görge 2012, S. 53)

Sehen wir uns die Bedingungen für die Entstehung eines Traumas an; zum Teil kennt Ihr sie bereits:

- **Es gab im Leben eines Menschen ein Ereignis, welches vom Gehirn als lebensbedrohlich wahrgenommen wurde und überwältigende Gefühle von Angst und Hilflosigkeit ausgelöst hat.**

Dies können ganz verschiedene Ereignisse sein. Hier kommt etwas ins Spiel, was wir bislang noch nicht genauer betrachtet haben. Das ist nicht ganz einfach zu erklären. Zum einen ist es so, dass die Frage, ob ein Ereignis lebensbedrohlich **IST**, beispielsweise damit zusammenhängt, in welchem Lebensalter und in welcher Lebenssituation es uns antrifft.

Sehen wir uns hierzu ein Beispiel an: Hat ein dreimonatiger Säugling Durst und seine Mutter ist nicht in absehbarer Zeit zur Stelle, wird die Situation sehr schnell lebensgefährlich für ihn. Macht ihr eine Bergwanderung und überschätzt Euch mit der Wassermenge, die Ihr hierfür braucht, Ihr findet kaum Schatten und verlauft Euch vielleicht noch in der Hitze des Nachmittags, so werdet Ihr sicher – wenn auch später als der Säugling – ebenfalls an Eure Grenzen kommen.

Vielleicht ist Euch die Formulierung „als lebensbedrohlich **WAHRGENOMMEN**“ aufgefallen. Auch hier soll ein Beispiel zum besseren Verstehen beitragen: Behandlungen beim Arzt oder Zahnarzt können solche Ereignisse darstellen, besonders bei Kindern, die dabei festgehalten oder narkotisiert werden. (vgl. Levine, Peter (2015): Vom Trauma befreien, S. 20. München: Kösel) Obwohl keine Lebensgefahr bestehen muss, kann die Amygdala eines beispielsweise dreijährigen Kindes solch eine Situation durchaus als lebensgefährlich wahrnehmen.

- **Das Ereignis konnte nicht zeitgleich verarbeitet werden.**

Ihr erinnert Euch? – Teil der Notfallreaktion auf ein als lebensbedrohlich wahrgenommenes Erleben ist die Dissoziation, also die Trennung zwischen unserem HÄSCHEN und unserer DENKERIN. (Schaut hierzu noch einmal in #4.) Die Weiterleitung von Informationen zwischen dem Hippocampus und der verarbeitenden, nach Raum (Wo ist das geschehen?) und Zeit (Wann ist das geschehen?) sortierenden Großhirnrinde ist unterbrochen. Man kann sich das so vorstellen, dass diese Informationen sich ungeordnet in der „Zwischenablage“ des Hippocampus stapeln und auf die Weitergabe und Verarbeitung warten.

Und nun kommt etwas Neues hinzu:

- **Für die Verarbeitung des Erlebten sind auch nach dem Abklingen der Notfallreaktion, also in den darauffolgenden Tagen, Wochen, Monaten, nicht die notwendigen Bedingungen vorhanden.**

Ich möchte mich an dieser Stelle in die Nähe dessen wagen, was ich von einigen von Euch gehört habe, wenn Ihr über Eure Kindheit und/oder Jugend im Heim, oft jedoch auch von der Zeit davor erzählt habt.

Von Eltern geschlagen zu werden, sei es vielleicht auch „nur“ im alkoholisierten Zustand, vielleicht mitanzusehen, wie Geschwistern dies widerfährt, Unfälle und Verletzungen, denen statt Trost vielleicht eher Ärger und Strafe folgen, all so etwas stellt für Kinder ein äußerst belastendes Erleben dar. Ähnlich ist es mit Trennungserfahrungen durch eine Heimeinweisung, Verlusten von nahe stehenden Menschen – Eltern, Geschwistern, freundlichen, wohlwollenden Erzieherinnen – oder mit körperlichen, psychischen und sexuellen Grenzüberschreitungen in Heimeinrichtungen.

All das sind Erlebnisse, die zu einer Traumatisierung führen **KÖNNEN**.

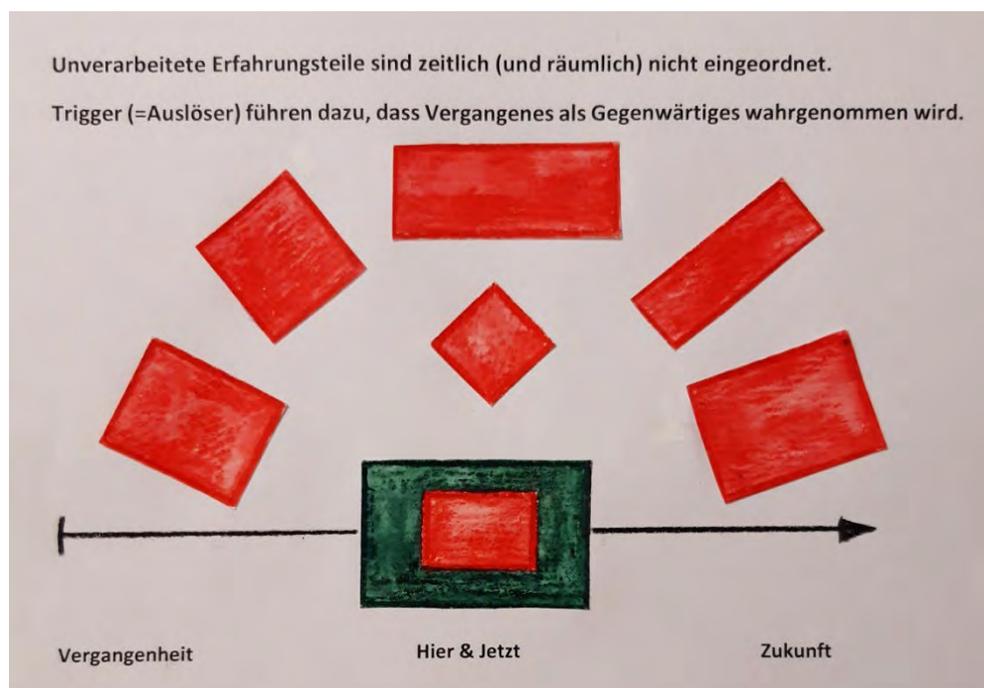
Entscheidend aber ist auch, was danach passiert, denn zum Trauma führt all das nur, wenn im Anschluss an das ursprünglich als lebensbedrohlich wahrgenommene Erleben nicht ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen, um die Verarbeitung nachzuholen.

Was ist hier mit Ressourcen gemeint? – Kurz: Alles, was Ruhe mit sich bringt!

Wie wir bereits wissen, sind die Weiterleitung zwischen Hippocampus und Großhirnrinde und die Einordnung des Erlebten in Raum und Zeit ein hochkomplexer Prozess, der nur unter entspannten Bedingungen funktioniert. Sind solche Bedingungen nicht vorhanden, kann der Prozess zwischen Hippocampus und Großhirnrinde nicht stattfinden.

Was es also zu einer gelingenden Verarbeitung im Nachhinein braucht sind zum Beispiel: Geborgenheit, Trost, auch Gesundheit, die Möglichkeit, sich zurückziehen aber auch die, sich jemandem anvertrauen zu können, Zugehörigkeit, Begleitung und Unterstützung; all so etwas. Es braucht ein Umfeld, in dem Sicherheit wiedergewonnen werden kann. Da wir alle soziale Wesen sind, braucht es vor allem wohlwollende, unterstützend anwesende Menschen. Das gilt noch einmal mehr, wenn wir noch Kinder sind.

3.2. Was nicht eingeordnet ist, kann nicht vergangen sein



Was jedoch geschieht, wenn auch in der Folgezeit nach einem lebensbedrohlichen Ereignis die Bedingungen nicht ausreichend unterstützend, Halt gebend, Ruhe fördernd sind? Was, wenn – beispielsweise in einer Heimeinrichtung – fortgesetzt Grenzüberschreitungen an der Tagesordnung waren, wenn vielleicht durch häufige Heimwechsel nie ein Gefühl von Sicherheit und „Ankommen“ gegeben war, wenn Rückzugsmöglichkeiten undenkbar waren?

„Wir haben das Erleben aus der überwältigenden Erfahrung emotional nicht in unsere Zeitlinie eingeordnet. Es hat noch keinen Platz in unserer Vergangenheit, sondern scheint bezugslos und überaus wirklich und zwingend.“ (Hantke / Görge 2012, S.67)

Schaut auf die Grafik weiter oben: Die nicht eingeordneten Erfahrungen sind durch die roten Vierecke symbolisiert.

Wir sprechen von einem „**Trigger**“ (= englisches Wort für „Auslöser“), wenn es, vielleicht auch erst lange Zeit später, zu einer Begegnung mit etwas kommt, was Ähnlichkeiten mit dem seinerzeit als gefährlich Erlebten aufweist. Das Gemeine ist, dass als Trigger ALLES wirken kann: Gerüche, Geräusche, Dinge, die wir sehen, Geschichten, die man uns erzählt, Fragen, die man uns stellt, Filme, Bücher, laute Stimmen, Tonlagen, Licht und vieles, vieles mehr, sobald es in irgendeiner Weise eine Verbindung zu dem früheren Erlebnis herstellt.

Hier wieder ein Beispiel: Ein Mädchen wurde von einer Erzieherin öfter einmal mit lauter, bedrohlicher Stimme zum Essen von Vanillepudding gezwungen. Die später dann erwachsene Frau könnte getriggert werden, wenn sie Vanille riecht oder schmeckt oder eine Stimme hört, die der der Erzieherin ähnlich ist oder wenn sie in einem Laden steht und zufällig auf eine Packung Vanillepudding schaut.

Was könnte dann geschehen? Die Amygdala nimmt **GEFAHR** wahr, könnte sie sprechen, wären ihre Worte vielleicht: „Das hatte ich schon einmal, das ist gefährlich!“. Kommen alte Bilder hoch, sind sie mit Gefühlen verbunden, die sich nicht anfühlen, als habe man es mit einer Erinnerung zu tun. Sondern alles scheint in diesem Moment zu geschehen. In unserem Bild seht Ihr ein rotes Viereck, in einem grünen: Die Erinnerung fühlt sich nicht wie Erinnerung an, sondern wie gegenwärtiges Erleben. **Was zeitlich nicht eingeordnet ist, ist, dem Gefühl nach, nicht vergangen.**

Die Folge davon kann sein, dass es erneut zu einer Notfallreaktion kommt. Neue Trigger kommen hinzu! So könnte die Frau, die beim Einkauf von der Puddingpackung getriggert wurde, beim nächsten Mal auch beim Geräusch der Supermarktkasse panisch reagieren.

Wie Ihr Euch vielleicht vorstellen könnt, lässt sich dies fortsetzen und fatalerweise kommen immer mehr Trigger hinzu.

Unruhe, Angst und Panik, verbunden mit vielen körperlichen Reaktionen entstehen dann häufiger und in immer mehr Situationen. Hinzu kommen sozusagen Folgen der Folgen: Wer ständig in Habachtstellung sein muss, ist meist weniger belastbar, traut sich vielleicht auch schöne Unternehmungen immer weniger zu, meidet lange Wege, weil er oder sie vielleicht ständig auf's Klo muss, hat häufiger als andere Menschen Schmerzen aufgrund von ständiger Anspannung. Vollkommen unverschuldete Konzentrationsschwierigkeiten können dazu führen, dass Berufsabschlüsse oder bestimmte berufliche Tätigkeiten nicht möglich sind. Auch hier ließe sich die Liste erweitern.

Jedoch kommen wir zum Ende, mit diesem Kapitel einerseits, aber auch mit dem Versuch, zu erklären, was ein „Trauma“ ist.

Entschuldigt, dass ich Euch zum Schluss so viel zumute, so viele Seiten einerseits und andererseits ein Ende, das nicht nach Happy End klingt. Es ging mir darum, dass Ihr besser verstehen könnte, was vielleicht manchmal in Euch vorgeht.

Besonders in diesem letzten Abschnitt lest Ihr häufig: „eventuell“, „möglicherweise“, „vielleicht“. Es ist wichtig zu wissen, dass nichts bei jedem Menschen gleich ist und es nicht so etwas wie ein sicheres „Wenn-dann“ gibt.

Und noch etwas. Der vollständige Text des Liedes, welches uns mit seiner ersten Zeile als Überschrift diente, ist sicher bekannt:

Häschen in der Grube,
saß und schlief, saß und schlief.
Armes Häschen bist Du krank,
dass Du nicht mehr hüpfen kannst?
Häschen hüpf, Häschen hüpf!

Ein Kinderlied. Und ganz so einfach, wie es da klingt, ist es leider nicht. Aber: Es ist möglich, mit Traumatisierungen besser umgehen zu lernen und etwas mehr Lebensfreiraum zurückzugewinnen!

Ich wünsche Euch von Herzen, dass Euch dies gelingt. Wenn Ihr hierfür Unterstützung benötigt, meldet Euch gern bei mir oder den anderen Mitarbeiterinnen von UNSER HAUS.



in: Hantke, Lydia / Görges, Hans-Joachim 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann.
Grafik von Kai Pannen, mit freundlicher Genehmigung des Junfermann-Verlages

(Der Text speist sich in weiten Teilen aus folgender Quelle: Hantke/Görges 2012, Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn: Junfermann)

Solltet Ihr Anmerkungen oder Fragen zum Text haben, hierzu einen Austausch wünschen oder einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren wollen, meldet Euch. Ich bin per Mail zu erreichen:

kaemmerer@heimerfahrung.berlin und

von Montag bis Donnerstag telefonisch: 030 – 81 48 65 44

Da ich häufig in Beratungsgesprächen bin und dann nicht ans Telefon gehe, nutzt bitte den Anrufbeantworter. Ich melde mich zurück.

Und: Bitte, unabhängig davon, ob Ihr Frau, Mann oder divers seid, fühlt Euch bitte sehr freundlich angesprochen! Ich selbst bin Frau und habe daher entschieden, zumeist in der weiblichen Form zu schreiben. (Ausnahmen bestätigen die Regel.)

Gesucht: Frauen mit Erfahrungen auf geschlossenen venerologischen Stationen der DDR (sog. "Tripperburgen") für MDR-Podcast-Projekt



Wir sind ein Team aus jungen **MDR-Journalistinnen**. Wir arbeiten für die kommenden Monate an einen **Podcast** zu den **geschlossenen venerologischen Stationen** in der DDR. Unser Anliegen ist es, mit dem Podcast einen **Beitrag zur Aufarbeitung** zu leisten und über das Thema aufzuklären. Der Podcast wird mehrere Folgen haben, sodass wir Zeit haben, uns den **Geschichten** umfassend zu widmen. Die intensive Recherche starten wir im **August 2023**.

Wir suchen Frauen, die selbst in den geschlossenen venerologischen Stationen der DDR, den sogenannten **Tripperburgen** inhaftiert waren und bereit sind, mit uns darüber zu sprechen.

Sie können sich bei uns erstmal ganz **unverbindlich** zu einem **Kennlerngespräch** melden. Das Gespräch ist keine feste Zusage, sondern erstmal ein Kennenlernen. Ihnen steht es immer frei, sich dafür oder dagegen zu entscheiden.

Schreiben Sie uns unter next-recherche@mdr.de oder melden Sie sich telefonisch.

Vielen Dank und herzliche Grüße

Pia Uffelmann
015732600769