

## „Traumainformierte GFK - Train the Trainers" im Juli und Oktober 2024

### Persönliche Reflexionen, Erinnerungen, Aha-Erlebnisse und Dankesworte aus der Seminargruppe an den Verein D-A-CH e.V., an das Erasmus Plus Programm und an die Seminarleitenden

Im Rahmen des Erasmus Plus Programms reisten 17 GFK-Praktizierende des D-A-CH e.V. im Juli und Oktober 2024 aus verschiedenen Teilen Deutschlands nach Österreich.

Acht Tage lang tauchten wir im Stift Sankt Florian bei Linz gemeinsam mit unseren Seminarleitenden und weiteren Teilnehmenden aus Österreich in die Gemeinschaft ein und beschäftigten uns u.a. intensiv mit den Themen strukturelle Gewalt, Machtsensibilisierung, Diskriminierung, Rassismus, Trauma und natürlich auch der gewaltfreien Kommunikation, die allgegenwärtig war.

Schnell stellte sich heraus, dass alle persönliche Anknüpfungspunkte an die Seminarthemen hatten, was unsere Diskussionen bereicherte und uns half, ein tieferes Verständnis für diese komplexen Themen zu entwickeln.

Die nachfolgenden Einzelstimmen aus der Seminargruppe zeigen, auf welche vielfältige Weise die Tage bei uns Eindruck hinterließen.



## *Aha Erlebnis Trauma Seminar*

*Beim „Remembering“ habe ich gehört, dass der Wolf immer mit Angst verknüpft ist und die Giraffe immer mit Liebe. Das war mir neu und hat mich zum Nachsinnen angeregt. Was ich bisher mit dem Wolf in Verbindung brachte, waren beispielsweise moralische Urteile über sich und andere zu fällen. Liegt der Ursprung dieser Äußerungen also in der Angst? Die Angst hatte ich bisher eigentlich mit den vier Grundgefühlen in Verbindung gebracht. Nun kommt sie mir doch ein wenig größer und grundsätzlicher vor. Wie Liebe, die in der GfK kein Gefühl ist, wäre also auch Angst noch etwas anderes, wenn sie als Gegensatz zur Liebe steht. Geht es also entweder darum, in der Liebe zu sein oder in der Angst? Spiegelt das die Essenz der GfK wider? Das erinnert mich an den Ausdruck „Sutra“, der in östlichen Philosophien verwendet wird. „Sutra“ bedeutet Faden und wird verwendet, um ein Verständnis von etwas sehr kurz zusammenzufassen. So wie ein kurzer, einprägsamer Merksatz. Das Sutra könnte also lauten: Entweder ich lebe in der Liebe oder in der Angst. Was bringt mir das nun ganz konkret? Ich könnte mich in Zukunft fragen, wenn ich Orientierung brauche: bin ich jetzt in der Liebe oder in der Angst? Das erinnert mich an eine alte Parabel, welche ich gerne - an die GfK angepasst - mit Euch teilen möchte. Also: Ein Junge hatte einen schweren Tag in der Schule und kommt weinend nach Hause Seine Großmutter, eine weise Frau, empfängt ihn und hört ihm zu. Er fragt: warum sind die Menschen so? Sie sagt: In jedem Menschen gibt es einen Wolf und Giraffe, die versuchen die Oberhand zu gewinnen. Der Wolf verkörpert die Tendenzen wie Wut, Gier, Neid, Schuld, Stolz und Selbstmitleid. Die Giraffe steht für die Tendenzen wie Freude, Liebe, Wohlwollen, Großzügigkeit, Vertrauen und Mitgefühl. Der Enkel denkt darüber nach und fragt: Wer behält die Oberhand? Darauf antwortet seine Großmutter: Das kommt darauf an, wen Du fütterst. (Referenz aus Wikipedia: Two Wolves).*

*Sylvia*

*Großen Dank aus tiefem Herzen für dieses 2-teilige Projektseminar an DACH, Andrea, Lydia, Robert und Joanna!!!  
- und der geschaffenen Möglichkeit zur Förderung durch Erasmus!*

*Als Teilnehmende und Teilgebende (wie ihr es nennt) erforschten wir Trauma begünstigende Zusammenhänge (wie z.B. strukturelle Gewalt, Diskriminierung,...) und mögliche Auswirkungen durch „Macht über“- Erfahrungen auf das menschliche Nervensystem.*

*Wichtig für mich war die Auseinandersetzung mit der Frage: Sind medizinische Diagnosen hilfreich für mich als GfK- Praktizierende? Generell in der GfK-Methode vermeiden wir Zuschreibungen (wie Diagnosen), um in einer offenen Haltung jemanden unparteiisch, empathisch begleiten zu können.*

*Die Erkenntnis ist: Das Wissen über neurochemische Zusammenhänge im Gehirn und Nervensystem ist sehr hilfreich - Ja!! Ich sehe die Konsequenz, hier Verantwortung für mein Handeln zu übernehmen. Es gibt mir Sicherheit einen „Notfall-Methoden- Pool“ zu haben, den ich als Lehrende nutzen kann. Die aus unserer Seminar-Gruppe entstandene Vernetzung empfinde ich als sehr wertvoll! - z.B. den „Ressourcen-Pool“ zu mehreren weiter zu füllen, sich gegenseitig zu unterstützen und zur Verbreitung unserer Möglichkeiten mit der GfK im Umgang zu „Trigger Situationen, (Re-)Traumatisierung, Machtsensibilisierung“ beizutragen.*

*Ich freue mich über dieses persönliche gemeinsame Wachsen, Weiterentwickeln und mit dieser Power im Rücken gleichzeitig mein Wirksam Sein im beruflichen und privaten Alltag als auch im Ehrenamt zu stärken*

*Seminarteilnehmerin N.N.*

*Traumainformierte GFK Seminar in Österreich.*

*Trauma und GFK, wie passt das zusammen? Wie bekommt ein Trainer mit, ob in seinem Seminar bei einem Teilnehmer ein Trauma ausgelöst wurde? Und wenn man das mitkriegt, wie geht man als GFK-Trainer damit um? Was kann Trauma bei einigen Menschengruppen auslösen? Welche Menschengruppen sind durch bestehende Strukturen in der Gesellschaft in Bezug auf bestimmte Themen öfter traumatisiert, z.B. durch Diskriminierung? Wie entsteht Trauma? Was sind Privilegien und wer hat die nicht?*

*Damit und noch mit viel mehr Fragen und Themen haben wir uns auf dem Seminar befasst. Es klingt nach anstrengenden Tagen, in Wirklichkeit war die Atmosphäre gemütlich und das Tempo angenehm. Es gab viele Pausen und Entspannungsübungen, Focusing und schöne Meditationen. Es wurde sehr viel Raum für Fragen, Gedanken und Anmerkungen von Teilnehmern gegeben. Es wurde sehr verständlich erklärt und ich konnte mich selber bei dem Seminar sehr gut fühlen und gleichzeitig mit anderen im Kontakt und Austausch sein, weil für beides viel Raum gegeben wurde, z.B. durch Dyaden und im Forum. Ich habe viele interessante, herzliche Menschen kennengelernt, die sich für das Seminar-Thema interessieren. Für Verpflegung wurde gut gesorgt. Die Trainer waren kompetent, verständnisvoll und für alles und jeden offen. Sie waren sogar bereit auch in Einzelgesprächen ihre Unterstützung und Hilfe anzubieten. Mir hat das sehr gut geholfen und viel Kraft gegeben. Die Zeit bei den Seminaren war sehr schön und ich kann das nur weiterempfehlen.*

*Liebe Grüße A. K.*

*Ein Aha-Erlebnis im Seminar „traumainformierte Gewaltfreie Kommunikation“ war für mich die Auseinandersetzung mit Machtstrukturen und Rassismus und das damit gewachsene Bewusstsein meines privilegiert sein als weiße Person. Ich entdeckte für mich das Thema Kolonialismus im Alltag, wie z.B. den Umgang mit unserem Urlaubsverhalten in anderen Kulturen, mit dem ich mich vertieft beschäftigen möchte. Und ich lernte viel zum Thema Geschlechtsidentität, weil ich mir davor nie groß Gedanken dazu gemacht habe.*

*Ein weiteres „Aha“ ist die Sensibilisierung, Empathie als GFK Trainerin auf keinen Fall anzuwenden, wenn sich eine Person womöglich in einer Re-Traumatisierung befinden könnte. Wo steht diese Person gerade? Ist sie präsent? Ist sie orientiert? Was braucht sie jetzt? Das war für mich nochmals sehr, sehr hilfreich!*

*Danke an das D-A-CH.eV-Team, die mir die Teilnahme am Erasmusprogramm ermöglichte! A.L.*

*Ich bin voller Freude und Dankbarkeit für die erlebte offene, freie, wohlwollende Lernatmosphäre, die inspirierenden Begegnungen und Verbindungen, den Austausch und das gemeinsame Lernen (auch voneinander). Unser Seminarleitungsteam hat mich begeistert. Sie verstanden es, einen Raum zu schaffen, in dem Klarheit und Struktur gleichwertig neben Flexibilität und Spontaneität standen. Dadurch konnten wir als Gruppe unserer Neugier folgen, bestimmte Inhalte zu vertiefen, ohne, dass Erholungspausen oder andere Bedürfnisse zu kurz kamen, oder der rote Faden verloren ging. Es war wieder ein Aha-Erlebnis für mich, wie leicht und entspannt der Tag sein kann, wenn er mit einer Giraffengruppe verbracht wird. Mein herzlicher Dank gilt auch allen im Team des D-A-CH. e.V., die sich im Hintergrund in zahlreichen Stunden für uns eingesetzt haben, um die Erasmusförderung einzuwerben und das Seminar zu ermöglichen.*

*Ramona*

### **Meine persönlichen Erkenntnisse und Momente der Weiterentwicklung:**

*Ich habe unglaublich viele neue Dinge über **Diskriminierung** gelernt, vor allem im Bereich **Geschlechtsidentität** und **Rassismus**.*

*Ich durfte erfahren, wie es sich anfühlt, durch eine als diskriminierend erlebte Aussage Auslöser für einen tiefen Schmerz bei einer anderen Person gewesen zu sein, die mir sehr ans Herz gewachsen war. Den Schmerz der anderen Person zu spüren und mich gleichzeitig für meine Aussage nicht zu verurteilen, sondern empathisch und liebevoll mit mir selbst zu sein. Und diesen Schmerz auszuhalten und nicht von der anderen Person zu erwarten, dass sie mir verzeiht und wieder „gut mit mir ist“. Zu akzeptieren, dass eine Verletzung stattgefunden hat; den Schmerz anzuerkennen und zu würdigen und das Geschehene ganz vorsichtig und achtsam so stehen zu lassen. In all seiner zerbrechlichen Schönheit.*

*Und die Erinnerung daran, wie wohltuend und heilsam es ist, **ein von Herzen ausgesprochenes Bedauern** zu hören und zu erleben, wie **jeder Schmerz** - auch ganz alter - **da sein darf und gehalten werden kann**. **Verbindung wird erlebbar** und **Raum für Veränderung** entsteht.*

*Trauma entsteht in Beziehung und Trauma heilt in Beziehung.*

*Simone*

*Auf dem ERASMUS-geförderten Seminar über traumainformierte Gewaltfreie Kommunikation habe ich ein umfassendes Bild über das Wesen, die Wirkungsweise und teilweise den Umgang von und mit Traumata gewonnen, das ich zuvor nicht hatte. Damit habe ich an Sicherheit dazu gewonnen, mit potentiell traumabasierten Situationen in Einzelgesprächen oder Gruppen umzugehen.*

*Ich bin fasziniert und gleichzeitig sehr ergriffen, welch tiefe Prozesse dabei in mir selbst angestoßen wurden. Der absolut sichere Rahmen, die gewaltfreie und einfühlsame Atmosphäre während des Seminars, die Unterstützung und der Halt in der Gruppe sowie die Beschäftigung mit dem Seminarthema an sich haben mich mit belastenden Situationen in Verbindung gebracht, die Jahrzehnte zurückliegen. Die Tränen sind Tränen des Schmerzes, der so lange ausgehalten werden wollte und will. Die Tränen sind Tränen der Erleichterung, weil hier ein Damm gebrochen ist und wieder neues weites Land vor mir liegt. Und die Tränen sind willkommen.*

*Die persönliche Erfahrung ist ein wesentlicher Teil meiner Lernerfahrung, ein wichtiger Schritt in meiner Entwicklung und stärkt mich über das erlernte hinaus in der Begegnung mit traumabelasteten Menschen.*

*Die intensive Auseinandersetzung mit Machtverhältnissen, Privilegien und den vielen Feldern, in denen Diskriminierung stattfindet, hat meine Bewusstheit bezüglich des Leidens, welches in den betroffenen Menschen erzeugt wird, auf eine neue Ebene gehoben.*

*Mein ausgesprochener Dank geht an die Menschen im D-A-CH, die so viel Vorbereitungsarbeit geleistet haben, damit dieses Seminar möglich werden konnte. Alle im unermüdlichen ehrenamtlichen Einsatz um mehr lebensdienliches Miteinander zu schaffen. Mein Dank geht auch an die Menschen in der Administration der EU, die durch die Förderung Unterstützung geleistet haben.*

*H. B.*

## **Erste Hilfe**

*Nach dem zweiten Teil des Seminars saßen wir bei der Heimreise zu dritt zusammen und diskutierten, ob es uns nun gelingen würde, Erste Hilfe bei traumatisierten Personen leisten zu können.*

*Eine konkrete Antwort lies in meinem Fall nicht lange auf sich warten. Während ich den 2. Teil des Seminars in St. Florian verbrachte, war ein Bekannter von mir mit einem Hilfstransport der Regensburger Hilfsorganisation „SpaceEye“ in der Ukraine unterwegs. Tags darauf traf ich ihn und fragte ihn wie es denn gewesen sei. Als Antwort kullerten Tränen aus seinen Augen. Auf meine Frage, ob er erzählen wolle, begann er langsam zu sprechen. Er berichtete von den Erlebnissen in der Ukraine, den Sirenen und Drohnen, die er gehört hatte, und er schilderte auch einem Unfall, den er zufällig am selben Tag vormittags beobachtet hatte. Ein Linienbus war auf einen vor in stehenden Bus aufgefahren, der Fahrer eingeklemmt und mehrere Fahrgäste verletzt worden. Mit zitternder Stimme fuhr er fort, er sei am Bürgersteig gestanden, unfähig sich vom Fleck zu bewegen. Auch habe er bemerkt, dass er am ganzen Körper zittere. Mir schoß das eben Gelernte in den Kopf. Waren das nicht unverkennbare Zeichen einer Traumareaktion? Behutsam führte ich das Gespräch fort und beobachtete seine Körperreaktionen. Eigentlich war ich einfach nur bei ihm und hörte mit weit offenen Ohren auf die Worte, die aus seinem Mund hervorsprudelten. Langsam schien er sich zu beruhigen. Seine Tränen hatten aufgehört zu fließen, seine Stimme wurde wieder klar und fest. Puh, ich war dankbar für all das was ich in den Vergangenen Seminar „Erste-Hilfe bei Traumatisierung und Retraumatisierung“ und auch schon im ersten 5 tägigen Seminarabschnitt gelernt hatte. Seine Erzählungen schloß er mit den Worten: „Puh, das hat mir jetzt gut getan, mir das alles von der Leber zu reden.“*

*Für den folgenden Tag verabredeten wir uns auf einen Spaziergang, da er meinte das würde ihm guttun. Auf dem Heimweg grübelte ich, wie ich noch beitragen könnte, dass er das Erlebte verarbeiten kann. Ich beschloss mich nach Hilfsmöglichkeiten für Akuttraumatisierte umzuhören. Ich wollte vorbereitet sein, falls er danach fragen sollte.*

*Ursula H.*

*Während des Workshops "Traumainformierte GFK" weitete sich für mich die Bedeutung des ersten Schritts der GFK, die Wahrnehmung (bzw. Beobachtung), aus - das war eines meiner intensivsten Aha-Erlebnisse. Vor dem Workshop profitierte ich bereits enorm davon, dass mir die Wahrnehmung als Wiedereinstieg in die Achtsamkeit hilft: Mit ihr vermag ich das Kopfkino zu verlassen und in den Giraffentanz einzutreten. Ich realisiere dabei, was wirklich geschah - ohne meine Bewertung, Beschuldigung und Interpretation.*

*Nach dem Workshop sehe ich den ersten Schritt als viel größer und wirkmächtiger an. Die im Workshop präsentierten einschlägigen Übungen dienen generell als effektive Erdung und als Rückkehr ins Hier und Jetzt. Ich finde es großartig, wie mittels Wahrnehmungsübungen sogar eine "aufgeregte" Gruppe zurück in einen ruhigen Modus findet, ja wie wir alle zurückfinden in die Präsenz und Offenheit. Dies hilft natürlich und besonders wenn einzelne Menschen "neben sich stehen". Ich finde, dass die im Workshop gelernten Wahrnehmungsübungen eine tiefe Achtsamkeitspraxis darstellen und eine "heilsame" Wirkung entfalten.*

*Vielen Dank und herzliche Grüße*

*Michael*

*Isle of Sanity...*

*Im Sommer ging's los: 5 Tage, fast 20 Passagiere, 2 Kapitäninnen (die ersten Tage sogar noch 2 Crewmitglieder dazu)-*

*und los ging die Reise auf Hoher See an Bord des hochseetauglichen Segelbootes namens "Giraffe Juice". Schon die herzliche Begrüßung unserer Crew wärmte mein Abenteuerherz und ich war gespannt auf meine Mitreisenden. Gebucht hatten wir diese Reise über ein superkompetentes Reisebüro (Agentur für Giraffensprache) mit europäischer Ausrichtung. Das war schon ein toller Start mit europäischem Geldsegen und via Zoom hatte ich schon die meisten von euch ein bissl kennengelernt. Was unser Ziel betraf, so wollten wir verschiedene Inseln ansteuern mit dem Hintergrund die besonderen "Isles of Sanity" zu erforschen.*

*Wir alle fanden einen gemütlichen Platz an Deck und trotz einer etwas holprigen Begrüßungsrunde war ich superneugierig und aufgeregt auf diese Reise. Dieses Reisetema der Heilung tiefer Wunden hatte mich schon länger gepackt und ich wollte ganz viel dazu lernen.*

*Unsere Kapitäninnen hatten sich eine Route überlegt, mit der sie uns möglichst sicher durch verschiedene Gewässer Rund um die Isles of Sanity - mit Giraffenausrüstung lotsen wollten. In den ersten beiden Tagen steuerten wir mithilfe 2 weiterer Crewmitglieder Inseln an, die ich nicht so unbedingt passend zur Giraffenausrüstung fand. Und es wurde nicht mein Lieblingsausflug. Neugierig konnte ich trotzdem immer etwas für mich lernen und weiter die Zeit an Bord genießen.*

*Unsere Kapitäninnen hatten jederzeit supergute Ausrüstungen dabei, gut sortiertes Kartenmaterial, übernahmen in eleganter Absprache jeweils das Ruder und bugsierten die gesamte Mannschaft immer wieder in sichere Häfen wo wir anlegen und uns ein bissl ausruhen konnten. Unvorhergesehe Zwischenfälle von Mitreisenden - emotionale Stürme oder gar Seekrankheiten mit längeren Übelkeiten begegnete unsere starke Crew mit dem nötigen Feingefühl, gesundem Menschenverstand und oft mit einem Püschchen für die gesamte Reisegesellschaft.*

*Fühlte sich jemand etwas verloren in den Tiefgängen des Meeres, wurde wie von Zauberhand und einbeziehen aller Mitreisenden eine leicht geänderte Route gewählt - die wieder jeder und jede mitfahren wollte. Wir Reisenden waren auch super engagiert: Zeigten die Reisepläne der Crew ab und zu kleinere Verirrungen in den Wellenbewegungen des tiefblauen Meeres - (Wohin reisen wir eigentlich gerade?") - segelten wir alle miteinander einfach im Vertrauen auf besseres Wetter weiter, jeder nach seinen Fähigkeiten und Gaben und legten auch gemeinsam Hand an das, was an Deck so zu erledigen war: Mitreisende an Bord begleiten, damit diese nicht ins Wasser fielen, bei Tauchgängen achtsam von Bord aus das Geschehen begleiten, Segel hissen...und überhaupt spürte ich so oft ein schönes Wohlwollen - gerade auch wenn sich ab und zu ein Wolf an Deck blicken ließ.*

*Zu Tauchgängen waren immer wieder einzelne von uns eingeladen, oft ganz spontan und unvorgegesehen. Immer in professioneller Begleitung unserer Crew - mit der richtigen Sauerstoffmenge, der passenden Brille, einem sicheren Tauchanzug - und los gings oft mit einem Sprung über Bord. Alle konnten wir zusehen und lernen von diesen Tauchgängen, die ab und zu in tiefes Gewässer führten. Gerade nach unserem "Kino - Abend" im 1. Teil der Reise: Der Film weckte doch so manche vergrabenen Schätze in manchen von uns, was sich vor allem am nächsten Reisetag in Form emotionaler Sturmfluten zeigte. So manche Schatzkiste wurde im Verlauf der Segelroute gehoben unter einigen Kraftanstrengungen. Auch bei mir...*

*Die Zeit zwischen den beiden Reisen konnten wir mit üben und weiterlernen verbringen - unsere Mini- Crew hat es ab und zu geschafft, dass wir dranblieben und Seemannsknoten übten für weitere Reisen. Anfang Oktober stachen wir dann erneut in See. Wie schön wieder alle zu sehen - einige strahlende Gesichter gleich zu Beginn an Deck. Die Wunschliste nach vielen Übungen hatten sich unsere Kapitäninnen sehr zu Herzen genommen und es ging gleich richtig los, Segel gehisst, Leinen los, alle bereit und gleich ein paar Tauchgänge ...auch ich kam in den Genuss eines Tauchgangs. Meine Begleiterin nahm mich einfach bei der Hand und meinte ob ich nicht Lust auf einen hätte - und schon war ich im eiskalten Wasser mit emotionalem Tiefgang. Die wärmende Stimme meiner Begleiterin gab mir Vertrauen mich tiefer und tiefer hinunterzuwagen. Und gesünder wieder aufzutauchen - zurück von einem Ausflug zu den Isles of sanity...*

*("aha so fühlt sich das also an"...)*

*Apropos eiskaltes Wasser: Es durfte auch mal ein rein physisches Tauchvergnügen in einem nahegelegenen Gewässer sein - einfach zur Gaudi und großer Freude unserer eh immer gutgelaunten Chef-Kapitänin. Mei so scheee.....*

*Und mit so einem Start in der Früh ging mein Reisetag supergutgelaunt weiter.*

*Ein Abstecher am letzten Reisetag war nochmal ein highlight für mich und bestimmt auch andere - auf die Insel, auf der man etwas zurückgeben konnte, das man nicht mehr brauchte. Mit einer Prise Magie, Klarheit und kompetenter Begleitung kehrten wir überrascht und beeindruckt von diesem Ausflug zurück an Bord. So manche geweinte Träne blieb zurück auf dieser Insel.*

*Je näher das Festland in der Ferne schon sichtbar wurde, desto intensiver schien mir die Reise. Heftige Umarmungen, tiefe Gespräche, wärmende Herzensbegegnungen, überraschender Gast im Zimmer, eine Art Endspurtgefühl beflügelte uns nochmal zu tollen Ergebnissen: Wir wollen weiter gemeinsam reisen...das ist dabei herausgekommen und Pläne und todo's und sogar Termine gibts auch schon. Unser Abschiednehmen will einfach nicht enden...ist es nicht immer ein wenig bittersüß dieses Gefühl, von einer besonderen Reise wieder zurückzukehren, in den Alltag... ?*

*Ich nehme mit, dass ich diese Reise supergerne weitermachen mag, mein Abenteuerherz hat gut aufgetankt, voll Dankbarkeit und supermüde von all den Ausflügen reise ich im Auto mit meiner Buddy-Frau nach Hause - und erinnere mich an die Isles of sanity - die gemeinsame Reise mit euch! Ahoi. Dunja*

*ENDE*