

Protokoll zum Quartalstreffen „Arbeitskreis Trauma“ 27.02.2020

Veranstaltungsort: *Berufsfeuerwehr Flensburg, Sitzungszimmer,
Munketoft 16, 24937 Flensburg*

Veranstaltungsbeginn: *15.00 Uhr.*

Teilnehmer: *Jean-Claude Stutz (JCS, Koordinator)
Kirsten Slomka (KS)
Kai Röpke (KR)
Ute Lörcher (UL)
Bettina Kratzat (BK)
Jessica Josiger (JJ)
Henri Ehlers (HE)*

Die Veranstaltung begann mit der Begrüßung durch den Koordinator der Gruppe (JCS) an die Teilnehmenden, insbesondere der Referentin Frau Kirsten Slomka, die für dieses Treffen einen Vortrag zum Thema Hochsensibilität in Beziehung und Abgrenzung zum (Psycho-) Trauma vorbereitete. Es folgte eine kurze Vorstellungsrunde, wobei sich jeder Teilnehmer mit Namen und seinem individuellen beruflichen Wirkungsbereich einbrachte. Zum Vortrag berichtete Frau Slomka: Zunächst stand die Frage im Raum, handelt es sich in der Betrachtung und dem Erleben des Patienten/ Klienten um Hochsensibilität oder Trauma? Dazu führt sie konzentriert aus:

Hochsensibilität hat es schon immer gegeben. Das Thema wird seit 1995 von den USA ausgehend öffentlich diskutiert. Das Verhältnis zwischen den Geschlechtern ist ausgeglichen, wobei 15% – 20% der Menschen als hochsensibel gelten. Die Hochsensiblen sind nach dem aktuellen Stand der Forschung überwiegend introvertiert (70%). Der Thalamus der Hochsensiblen reagiert nachweislich anders als bei der übrigen Bevölkerung, dennoch ist Hochsensibilität keine Krankheit. Jedoch sind die Betroffenen leichter traumatisierbar, bei ihnen sind vier Merkmale auffällig:

- 1. Die Verarbeitungstiefe der Wahrnehmungen ist tiefer und intensiver.*
- 2. Die Reizschwelle ist erhöht, eine Übererregbarkeit fällt auf, wobei Extrovertierte zur Dramatik, Introvertierte zu Einkehr/ Rückzug neigen.*
- 3. Die Emotionalität, die Empathie und der Nachhall des Erlebten sind bei ihnen deutlich verstärkt.*
- 4. Die Wahrnehmungsfähigkeit, die Komplexität und die Fülle der Sinneswahrnehmungen sind erweitert. Ein holistisches Weltbild prägt ihre Wirklichkeit. Die Hochsensibilität wird durch verstärkte soziale, emotionale und physische Empfindlichkeit charakterisiert. Diese Menschen erleben die Welt mit erhöhter Wachsamkeit, wobei gleichzeitig ein Zurückziehen in die innere Welt und ein Gefühl „nicht richtig zu sein“, das ohnehin leichter erregbare Nervensystem beansprucht.*

Nach dem knapp zehnminütigen Referat werden durch die Anwesenden verschiedene Ergänzungen, z.T. aus eigenen Erfahrungen oder aus der Arbeit mit Klienten/Patienten, den Teilnehmern des Arbeitskreises vorgestellt.

- Die „Außenwelt“ kann durch die vielfältigen Wahrnehmungen zu einer gefühlten Bedrohung werden. Daher werden diese häufig unterdrückt. Das kann zu einer Selbstverleugnung führen und sich zum Trauma ausweiten. Eine damit häufig vermehrte Cortisol-Ausschüttung, ähnlich einem Rausch, führt zu einer Stressaddition, mit entsprechenden physiologischen Folgen.

- Besonders hochsensible Kinder haben einen sehr ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit. Sinnhaftigkeit und Tiefe des Erlebten sind verstärkt, ebenso das ästhetische Empfinden und die inneren Werte. Die natürliche Einbeziehung von metaphysischen Wirklichkeiten, einer zunehmenden Entwicklung ihrer Spiritualität führen zu einer Inwendung, bzw. intensivierten Innenschau. Gerade die letzten Punkte stellen wertvolle Ressourcen dar, die, wenn sie gelebt werden dürfen, - und eben nicht, wie so oft, unterdrückt werden-, den Hochsensiblen einen Veränderungsimpuls und einen Willen zur Wandlung der bestehenden, allgemein bekannten Missstände in der Welt, mitgeben.

- Es ist daher bedeutsam, durch genaue Betrachtung der ganz individuellen Persönlichkeit und den Lebensimpulsen des Hochsensiblen, die Dramatik ihrer Lebenswirklichkeit zum Trauma abzugrenzen. Die gegenwärtige Forschung bestätigt zwar nicht allgemein einen höheren Intellekt, jedoch sind unter den Hochbegabten überdurchschnittlich viele hochsensible Menschen. Körperliche Symptome sind nicht signifikant auffällig, vielleicht können Magen- und Darmerkrankungen durch die o.g. Stresssymptomatik verstärkt auftreten. Eine Reihe verschiedener Testverfahren, auch qualitativ höherwertige, z.B. jene, die durch die MENSA-Vereinigung angeboten werden, waren Gegenstand im Gespräch.

- Die Referentin gibt zu bedenken, selbst wenn die Forschung noch unklar ist, sei eine solide Orientierung durchaus möglich. Der Koordinator sieht die Thematik gut umschrieben und die klare Möglichkeit der Hilfe. Hier ruhe ein sehr großes Potential, welches zur Entwicklung gebracht werden müsse. Dazu wäre es erforderlich, die Hochsensiblen achtsam zu beobachten und zu begleiten, ihnen ein Verstehen und eine Wertschätzung ihrer Ressourcen nahezulegen, es für sie transparent und erfahrbar zu gestalten. Dabei gibt es diverse Abstufungen der Hoch-, oder gar Hypersensibilität. Dieses Thema wird mittlerweile auf breiter Linie in der Gesellschaft diskutiert und nimmt an Fahrt auf. Es kommt zunehmend an, bei Eltern, Pädagogen, Ärzten und Therapeuten verschiedenster Disziplinen.

Im Anschluss der Diskussion zum behandelten Thema fragt der Koordinator, wer aus der Runde zum nächsten Treffen ein weiteres Referat ausarbeiten und dem Arbeitskreis vortragen möchte.

Hier gibt es zunächst eine Meldung von Herrn Henri Ehlers, der an diesem Abend, wie Frau Slomka, zum ersten Mal den Arbeitskreis besucht. Sein Vorschlag, „Sensibilitätstraining für Einsatzkräfte“ zu thematisieren, soll nach ausreichenden Erfahrungen im Ablauf und der Reflektion der Seminare, nach

Angebot des Koordinators in 2021 aufgegriffen werden. Das findet Zustimmung.

Für das Mai-Treffen des Arbeitskreises bietet Frau Jessica Josiger einen eigenen Vortrag. Sie möchte aus ihrer Arbeit zum Inhalt „Schamanismus und Trauma“ berichten.

Als Veranstaltungsort für das Treffen am 28.05.2020 wird die Praxis von Frau Ute Lörcher, Adelbyer Kirchenweg 13, in 24943 Flensburg ausgewählt. Frau Lörcher erbittet dazu eine Anmeldung der Teilnehmer zu diesem Termin.

Kai Röpke berichtete zum Ende des Treffens, von der gegenwärtigen Situation der Berufsfeuerwehr Flensburg.

- Das Gebäude der Hauptwache sei für die beständig anwachsende Anzahl an Mitarbeitern und technischem Gerät durch die steigenden Einsatzzahlen seit Jahren zu klein. Es wurden schon Container für verschiedene Arbeitsbereiche ausgelagert. Auch sei der Stellplatz für Fahrzeuge unzureichend. Er informiert die Teilnehmer zu den verschiedenen Aufgabenbereichen der BF, die neben der üblichen feuerwehrspezifischen Tätigkeit auch den städtischen Rettungsdienst organisiert, unterstützt von der promedica GmbH.

Für präventive Maßnahmen im Zusammenhang mit dem aktuellen CORONA-Virus sei man in der Flensburger Berufsfeuerwehr gerüstet.

Herr Röpke gab auch einen kurzen Bericht von der Aktion des DGB, „Vergiss nie, hier arbeitet ein Mensch“, in der vor wenigen Tagen beginnend, eine bundesweite Sensibilisierung gegen die zunehmende Gewaltanwendung an Bedienstete des Öffentlichen Dienstes in eine zunehmende Wahrnehmung der Bürger gebracht wird. Die Eröffnungskundgebung wurde auf dem Gelände der BF Flensburg gehalten. Der Tenor dieser Kundgebung an die Öffentlichkeit war eindeutig-, jeder müsse etwas tun, die bestehenden Verhältnisse zu einem übergreifenden Gemeinsinn und einem echten Miteinander zu wandeln.

Der Koordinator betonte nochmals, dass eine konkrete Ausweitung in der Vernetzung der (Psycho-) Trauma Anlauf- und Beratungsstellen, sowie den angegliederten Therapeuten, auch unter Mitwirkung der Sozialarbeiter der unterschiedlichsten Fachbereiche sinnvoll und nach dem gegenwärtigen Kenntnisstand angemessen und überfällig ist.

Dazu wurde ein Fallbeispiel aus dem Wirken des Jugendamtes durch Frau Kratzat vorgetragen. Bei dieser Gelegenheit rief sie die Teilnehmer auf, am Fr., 19.06.20 das 40-jährige Bestehen der „Brücke“ im Rahmen eines Sommerfestes in der Waitzstr. zu besuchen.

Die Veranstaltung des Arbeitskreises wurde ca. 16.40 Uhr aufgelöst.

Protokoll aus anteiliger Mitschrift vom Teilnehmer H.Ehlers angefertigt.

Flensburg, 2.März 2020