

Therapie mit Frauen Tatkraft und Verantwortung

**Vortrag auf der Fachtagung
„Vom Tun und vom Lassen“
30 Jahre TuBF Frauenberatung Bonn
22. Juni 2012**

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Übersicht

Tatkraft im historischen Rückblick

Tatkraft und Trauma

Verantwortung und (feministische) Therapie

Verantwortung und ethische Fragen

Verantwortung für uns selbst – Selbstfürsorge

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Auszüge aus der Website <http://www.tatkraft.ag>

Erfolg ist das, was folgt,
wenn sich ein Mensch selbst folgt!



The advertisement features a man in a dark suit and glasses on the left, and a woman in a dark blazer on the right. They are both smiling and looking at a white paper airplane that the man is holding in his right hand and the woman is holding in her left hand. The background is a bright blue sky with light rays. On the left side of the image, there is a logo for 'Tatkraft GmbH' which includes a green and blue graphic of a jagged line forming a shape, and the text 'Tatkraft GmbH' and 'Gesellschaft für Personalauswahl und -entwicklung'.

Mehr Kunden? Mehr Umsatz?
Spezialistenportal.com
Kunden - Experten finden & kontaktieren



The advertisement for 'Spezialistenportal.com' features a small portrait of a smiling woman with dark hair. The text is in a clean, sans-serif font, with the company name in bold red letters.

Ellen Spangenberg | Kassel

Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de

Auszüge aus der Website www.sabinewelz.de/unternehmen-1/easy-going/



Das Gesundheitsprogramm easy-going



„Easy-going“ ist mehr als ein Geh-Wettbewerb. Es ist ein elfwöchiges Gesundheitsprogramm, das die ganze Belegschaft in Schwung bringt und den Teamgeist stärkt. „Easy-going“ fördert die Gesundheit jedes Einzelnen und des Unternehmens.

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

"Tat-Kraft" der Landesmutter stößt Opposition übel auf

Ministerpräsidentin Hannelore Kraft testet den Berufsalltag ihrer Bürger und lässt sich dabei filmen. Die Opposition sieht darin einen Fall von SPD-Imagepolitik auf Landeskosten.

Von Kristian Frigelj (Welt online vom 29.02. 2012)



Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Übersicht

Tatkraft im historischen Rückblick

Tatkraft und Trauma

Verantwortung und (feministische) Therapie

Verantwortung und ethische Fragen

Verantwortung für uns selbst – Selbstfürsorge

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Einige Jahreszahlen im Überblick

- 1919 Frauen dürfen erstmals in Deutschland wählen
- 1928 das Recht von Männern, ihre Ehefrauen zu züchtigen, wird abgeschafft
- 1933 Das passive Wahlrecht wird für Frauen wieder abgeschafft
- 1955 Der deutsche Fußballverband DFB verbietet Frauenfußball
- 1960 Laut Jugendarbeitsschutzgesetz dürfen Kinder und Jugendliche in Ausbildungen nicht mehr körperlich gezüchtigt werden
- 1972 Die Prügelstrafe an Schulen wird abgeschafft / verboten
- 70 er Die neue deutsche Frauenbewegung entsteht

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*



"Mein Körper gehört mir"

"Frauen gemeinsam sind stark"

"Das Private ist politisch"

"Frauen erobern sich die Nacht zurück"

"Jeder Mann ist ein potentieller Vergewaltiger"

Der kleine Unterschied und seine großen Folgen
(Alice Schwarzer 1977)

"Frauen, hört ihr Frauen schreien, lasst die andre nicht allein ..."

Der Krieg gegen die Frauen
(Marilyn French 1993)

Ellen Spangenberg | Kassel

Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de

Selbsthilfegruppen

Frauenhäuser

Frauenbuchläden

Frauennotrufe

Frauentherapiezentren

Frauenzeitungen

Wildwasser und andere Beratungsstellen

Frauenkabarett

Frauzentren

Frauencafés

Frauenverlage

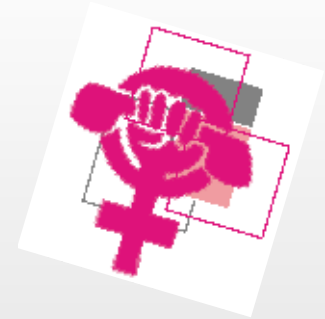
Frauenbands

WenDo

Frauengesundheitszentren

Frauenbildungs- und Ferienhäuser

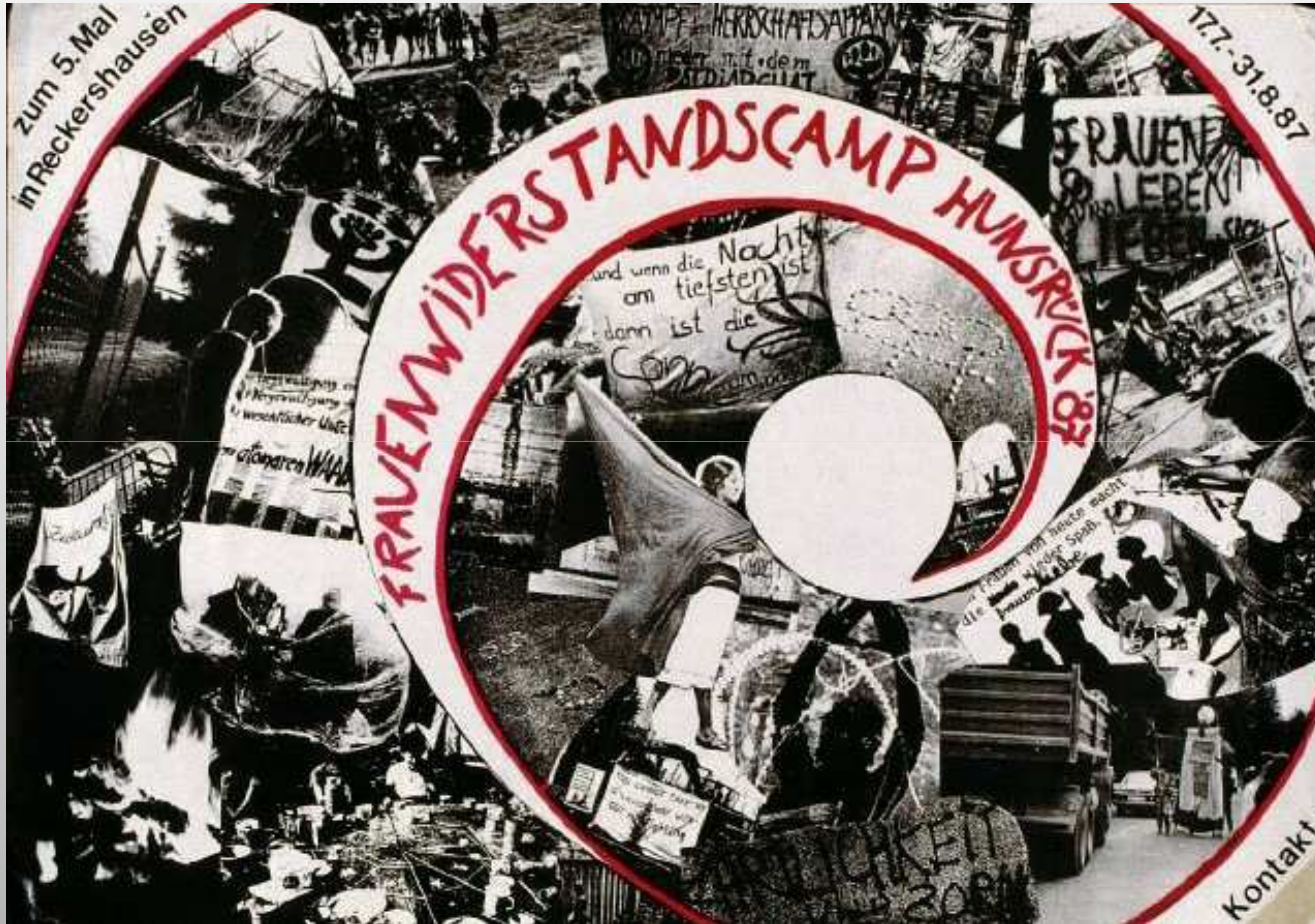
Feministische Psychotherapie



Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Frauenwiderstandscamp im Hunsrück 1987



Trish trash
trash all the nations
we are the feminist generation
we mess up military bases
we destroy fascist nations
bombs und guns and evolution
we gonna make a revolution
we will find our new direction
we will fight an insurrection

Ellen Spangenberg | Kassel

Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de

Einige Jahreszahlen im Überblick

- 1919 Frauen dürfen erstmals in Deutschland wählen
- 1928 das Recht von Männern, ihre Ehefrauen zu züchtigen, wird abgeschafft
- 1933 Das passive Wahlrecht wird für Frauen wieder abgeschafft
- 1955 Der deutsche Fußballverband DFB verbietet Frauenfußball
- 1960 Laut Jugendarbeitsschutzgesetz dürfen Kinder und Jugendliche in Ausbildungen nicht mehr körperlich gezüchtigt werden
- 1972 Die Prügelstrafe an Schulen wird abgeschafft / verboten
- 70 er Die neue deutsche Frauenbewegung entsteht
- 1974 Frauen brauchen nicht mehr das Einverständnis ihrer Ehemänner, um arbeiten zu gehen
- 1997 Vergewaltigung in der Ehe wird strafbar
- 2000 Kinder und Jugendliche haben laut BGB das Recht auf eine gewaltfreie Erziehung
- 2002 Gewaltschutzgesetz tritt in Kraft

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Übersicht

Tatkraft im historischen Rückblick

Tatkraft und Trauma

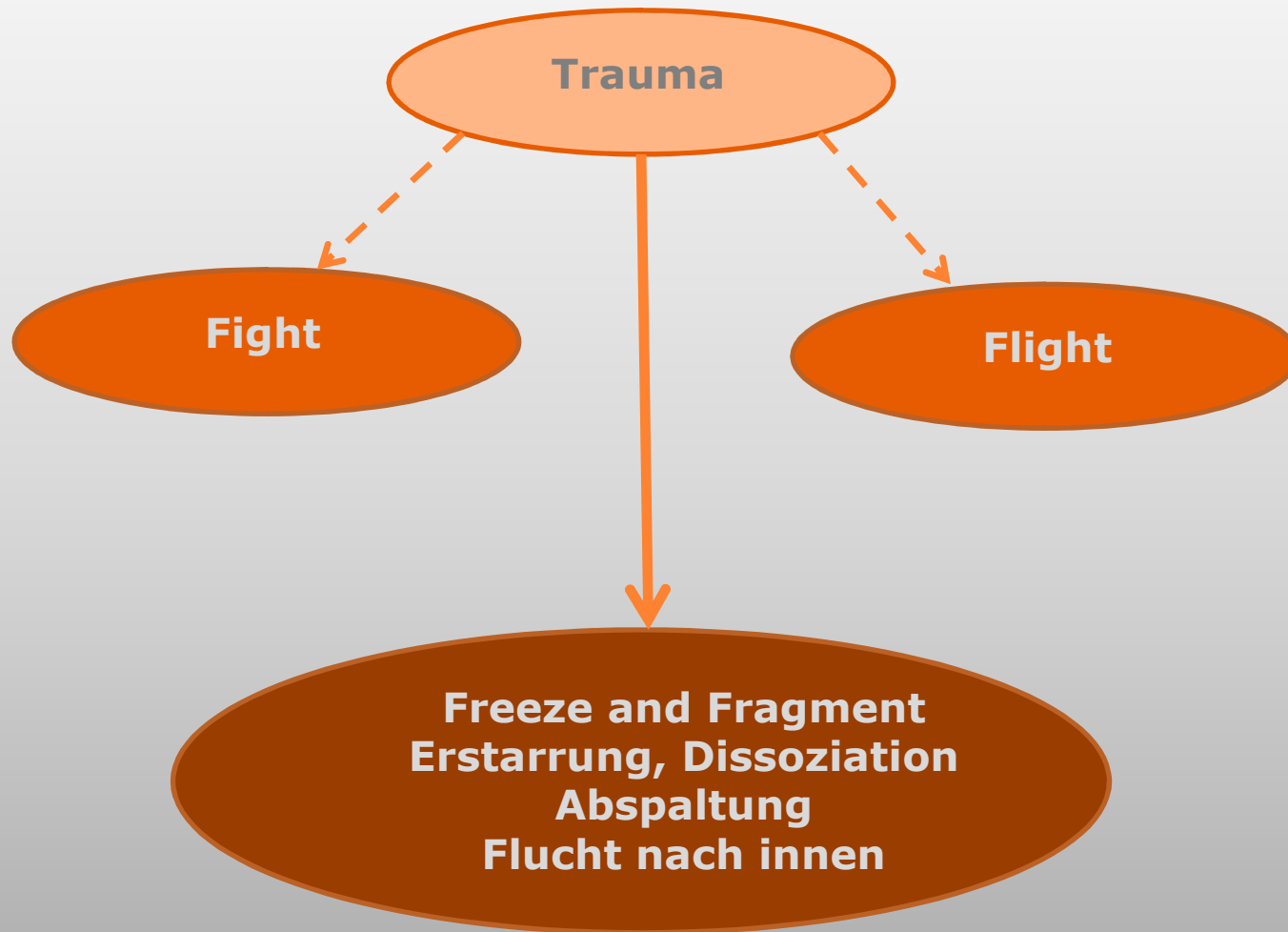
Verantwortung und (feministische) Therapie

Verantwortung und ethische Fragen

Verantwortung für uns selbst – Selbstfürsorge

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*



Sexuelle Gewalt gegenüber Kindern und Jugendlichen (sog. sexueller Missbrauch)

Zahlen von Leeners et al. (2003)

20-30 % der Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahren
erleben sexuelle Übergriffe (nicht mitgerechnet sexuelle Handlungen
ohne Körperkontakt)

80-90 % der Betroffenen sind Mädchen

> 90 % der Täter sind männlich

70-90 % der Täter kommen aus dem engeren Umfeld eines Kindes

30-70 % der Täter sind Familienmitglieder

in 27 % der Fälle werden Betroffene ernst genommen, wenn sie sich
jemandem anvertrauen

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Gewalt gegenüber erwachsenen Frauen

Zahlen aus einer Befragung des BM für Familien, Senioren, Frauen und Jugend an 10.000 Frauen im Alter von 16 und 85 Jahren. (2004)

- 40 % der befragten Frauen erlebten mindestens einmal in ihrem Leben körperliche oder sexuelle Gewalt
- 58 % der befragten Frauen erlebten sexuelle Belästigungen
- 42 % der befragten Frauen erlebten psychische Gewalt von Einschüchterung, aggressivem Anschreien, Verleumdungen, Drohungen, Demütigungen bis hin zu Psychoterror
- 25 % der befragten Frauen erlebten Gewalt durch einen früheren oder aktuellen Beziehungspartner
- 64 % der befragten Frauen erlitten dabei körperliche Verletzungen wie Prellungen, Hämatome, Frakturen, offene Wunden, Kopf- und Gesichtsverletzungen

Ellen Spangenberg | Kassel

Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de

Häufigkeiten und Kontext von so genanntem sexuellem Missbrauch

Nicht repräsentativ, da keine Studie, sondern eine Dokumentation der Anrufe

63,2 % Frauen, 35,6 % Männer, 0,2 % ordneten sich keinem Geschlecht zu
Alter 6-89 Jahre, Zeitraum April 2010 bis März 2011

Häufigkeiten

12,8 % einmaliger Missbrauch durch einen Täter oder eine Täterin
30,1 % mehrfacher Missbrauch
58,0 % wiederkehrender Missbrauch

(N=2.328)

Kontext des Missbrauchsgeschehens

52,1 % Missbrauchsfälle im familiären Umfeld
32,2 % Missbrauch in Institutionen
9,3 % weiteres soziales Umfeld
6,5 % Fremdtäter bzw. Fremdtäterinnen

(N=2.677)

Aus dem Abschlussbericht der Unabhängigen Beauftragten zur Aufarbeitung des sexuellen Kindesmissbrauchs, Dr. Christine Bergmann, April 2011

Ellen Spangenberg | Kassel

Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de

Geschlechterverteilung

Nicht repräsentativ, da keine Studie, sondern eine Dokumentation der Anrufe

63,2 % Frauen, 35,6 % Männer, 0,2 % ordneten sich keinem Geschlecht zu
Alter 6-89 Jahre, Zeitraum April 2010 bis März 2011

Weibliche Betroffene

- 64,8 % Missbrauch im familiären Kontext
- 19,2 % Missbrauch in Institutionen
- 10,0 % Missbrauch im weiteren sozialen Umfeld
- 6,1 % Missbrauch durch Fremdtäter bzw. Fremdtäterinnen

Männliche Betroffene

- 54,3 % von Missbrauch in Institutionen
- 30,3 % Missbrauch im familiären Umfeld
- 8,2 % Missbrauch im weiteren sozialen Umfeld
- 7,3 % Missbrauch durch Fremdtäter bzw. Fremdtäterinnen

Aus dem Abschlussbericht der Unabhängigen Beauftragten zur Aufarbeitung des sexuellen Kindesmissbrauchs, Dr. Christine Bergmann, April 2011

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Täter und Täterinnen

(Angaben von 2.419 Betroffenen und Kontaktpersonen)

87,3 % Männer

6,9 % Frauen

6,0 % Männer und Frauen

91,7 % der weiblichen Betroffenen erlebten Missbrauch überwiegend durch Täter

79,3 % der männlichen Betroffenen erlebten Missbrauch überwiegend durch Täter

14,4 % der männlichen Betroffenen erlebten Missbrauch häufiger durch Täterinnen

2,6 % der weiblichen Betroffenen erlebten Missbrauch häufiger durch Täterinnen

Die Täter und Täterinnen

51,6 % Väter

9,5 % Mütter

8,4 % Onkel

8,3 % Stiefväter

7,8 % Brüder

5,3 % Großväter

2,7 % Cousins

2,6 % Cousins

0,8 % Schwester

0,4 % Stiefmütter

Aus dem Abschlussbericht der Unabhängigen Beauftragten zur Aufarbeitung des sexuellen Kindesmissbrauchs, Dr. Christine Bergmann, April 2011

Ellen Spangenberg | Kassel

Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de

Gender-Aspekte (1)

Männer

- erleben quantitativ mehr Gewalt als Frauen
- werden jedoch seltener hierdurch traumatisiert
u.a. deswegen, weil häufiger aktiv darin verwickelt sind
(Täter-Sein schützt vor PTBS)
- erleben eher Gewalt durch bekanntermaßen feindlich gesonnene Menschen

Frauen

- erleben laut Silke Gahleitner mehr Gewalt durch Menschen, zu denen sie sagen
„Ich liebe dich“)
- Frauen erleben mehr sexualisierte Gewalt
- und dies vor allem durch Täter aus dem engen Umfeld
- Frauen werden mehr beschämt und verantwortlich gemacht im Sinne von
„selbst schuld“ (Klischees zu Kleidung, Ort, Verhalten)

Gender-Aspekte (2)

traumatisierte Männer

- haben es schwerer als Frauen, sich Hilfe zu holen
- vermeiden eher, Gefühle zu spüren
- können sich daher meist schwerer in Opfer einfühlen
- und werden selbst eher wieder zu Tätern

traumatisierte Frauen

- werden stärker von Gefühlen überflutet
- sind stärker mit der Opferrolle identifiziert
- erleben oft erneut Gewalt in Partnerschaften
- können oft ihre Kinder aufgrund eigener Dissoziation vor Gewalt durch Partner und andere Täter nicht schützen

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Übersicht

Tatkraft im historischen Rückblick

Tatkraft und Trauma

Verantwortung und (feministische) Therapie

Verantwortung und ethische Fragen

Verantwortung für uns selbst – Selbstfürsorge

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Grundsätze feministischer Therapie (1)

Ziele:

Selbstbestimmung und Wehrhaftigkeit (zurück-)gewinnen

sexuelle Selbstbestimmung fördern

Symptome als Überlebensstrategie erkennen

Selbstwertgefühl und Selbstheilungskräfte stärken

Ressourcen von Weiblichkeit wahrnehmen und stärken

Frauenspezifische Lebensbedingungen (als krank machend bzw. verstörend) einbeziehen z.B. soziale, materielle und geschlechterbedingte Benachteiligung, Gewalt- und Unterdrückungserfahrungen

Frauenthemen einbeziehen, wie Geschlechtsrollen, sexuelle Identität, weibliche Lebensplanung, weibliche Körpererfahrungen (z.B. Menstruation, Schwangerschaft, Wechseljahre)

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Grundsätze feministischer Therapie (2)

Haltung:

Klientin ist Expertin ihres Lebens

Parteilichkeit

Machtgefälle, Asymmetrie und Abhängigkeit möglichst gering halten

Der Idealisierung entgegenwirken

Ethische Richtlinien

(Antipsychiatrie)

Antidiskriminierung

Setting:

Schweigepflicht

Einkommensabhängige Honorare

Supervision

geschützte Räume schaffen, auch für Bearbeitung traumatisierender Erfahrungen

Einhalten von Abstinenzregeln

Ellen Spangenberg | Kassel

Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de



Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*



Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*



Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*



Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*



Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Grundsätze feministischer Therapie (2)

Haltung:

Klientin ist Expertin ihres Lebens

Parteilichkeit

Machtgefälle, Asymmetrie und
Abhängigkeit möglichst gering
halten

Der Idealisierung entgegenwirken

Ethische Richtlinien

(Antipsychiatrie)

Antidiskriminierung

Setting:

Schweigepflicht

Einkommensabhängige Honorare

Supervision

geschützte Räume schaffen, auch für
Bearbeitung traumatisierender
Erfahrungen

Einhalten von Abstinenzregeln

Ellen Spangenberg | Kassel

Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de

Übersicht

Tatkraft im historischen Rückblick

Tatkraft und Trauma

Verantwortung und (feministische) Therapie

Verantwortung und ethische Fragen

Verantwortung für uns selbst – Selbstfürsorge

Ellen Spangenberg | Kassel

Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de

StGB § 174c

Sexueller Mißbrauch unter Ausnutzung eines Beratungs-, Behandlungs- oder Betreuungsverhältnisses

(1) Wer sexuelle Handlungen an einer Person, die ihm wegen einer geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung einschließlich einer Suchtkrankheit oder wegen einer körperlichen Krankheit oder Behinderung zur Beratung, Behandlung oder Betreuung anvertraut ist, unter Mißbrauch des Beratungs-, Behandlungs- oder Betreuungsverhältnisses vornimmt oder an sich von ihr vornehmen läßt, wird mit Freiheitsstrafe von drei Monaten bis zu fünf Jahren bestraft.

(2) Ebenso wird bestraft, wer sexuelle Handlungen an einer Person, die ihm zur psychotherapeutischen Behandlung anvertraut ist, unter Mißbrauch des Behandlungsverhältnisses vornimmt oder an sich von ihr vornehmen läßt.

(3) Der Versuch ist strafbar.

Ethischer Kodex feministischer Therapie

Von Bonnie Burstow 1993

„Ethik kann nie eine abgeschlossene Angelegenheit sein, die, einmal entschieden, nicht mehr hinterfragt wird.

Wir wissen nicht genug und können nie genug wissen.

Kodizes sind immer unvollständig. Sie gehen zu weit. Sie gehen nicht weit genug.

Sie verzerren. Sie haben Lücken. Sie sprechen nur solche Probleme an, derer wir uns bereits bewusst sind. Sie sind notwendigerweise im Denken der jeweiligen Zeit befangen. Sie spiegeln systembedingte und persönliche Begrenztheiten wider.

Und sie werden immer erst im Nachhinein entwickelt.

Wir können und müssen Beratungsethik voneinander lernen – besonders von den weniger Privilegierten und besonders von unseren Klientinnen.

Gleichzeitig ist die feministische Beraterin notwendigerweise ihre eigene Ethikerin, ihrem eigenen Gewissen verpflichtet.“

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Argumente für lebenslange Abstinenz (1)

- die therapeutische und vielleicht auch Beratungs-Beziehung löst sich nicht auf
- die Asymmetrie lässt sich nicht (vollständig) auflösen
- wir nehmen der Klientin die Therapeutin, wenn wir privat werden
- die erarbeiteten therapeutischen Inhalte und die die verinnerlichten guten Objektaspekte können kontaminiert werden, wenn die ehemalige Klientin ihre frühere Therapeutin als Privat-Person erlebt
- wir wissen im Vorhinein nicht, ob es gut geht
- d.h. es gibt ein Risiko, das womöglich für die Klientin größer ist?
- viele Klientinnen tragen große Schäden davon, die oft erst nach dem Ende der privaten Beziehung deutlich werden
- Folgetherapien werden sehr erschwert wegen des Vertrauensverlustes

Argumente für lebenslange Abstinenz (2)

- wir müssen möglicherweise geheim halten und Geheimhaltung von der Klientin erbitten/fordern, was für beide soziale Isolation nach sich ziehen kann
- die Therapeutin wird erpressbar
- dürfen wir die private Beziehung jemals wieder beenden und uns distanzieren?
- sind wir dann für die Folgen bei der ehemaligen Klientin verantwortlich?
- auf Seiten der Klientin ist von einer Übertragungsliebe auszugehen, die wir nicht mit partnerschaftlicher Liebe verwechseln sollten
- wenn wir uns selbst verlieben, wird es sehr oft eine Gegenübertragungsliebe sein, die wir ebenfalls nicht mit partnerschaftlicher Liebe verwechseln dürfen
- und die immer genau supervisorisch reflektiert werden muss

Argumente für lebenslange Abstinenz (3)

- wir sind zu Recht verpflichtet, Gegenübertragungen nicht nachzugehen, sondern selbstkritisch damit umzugehen
- bei anderen Gegenübertragungsgefühlen, (z.B. Aggression statt Liebe) ist der Konsens hierüber größer
- schon die potenzielle Möglichkeit, (irgendwann) eine private Beziehung aufzunehmen, verändert um eine Nuance unsere therapeutische Haltung – und diese Nuance ist wesentlich
- ...

aus den Ethikleitlinien des Ethikvereins

4. Abstinenzregeln

a) In einer psychotherapeutischen Behandlung oder Ausbildung gehe ich mit den mir anvertrauten Personen keine privaten, beruflichen oder ökonomischen Abhängigkeitsverhältnisse ein.

b) In einer psychotherapeutischen Behandlung oder Ausbildung unterlasse ich narzisstischen Missbrauch, Manipulation, politische, weltanschauliche und religiöse Indoktrination.

c) In einer psychotherapeutischen Behandlung oder Ausbildung gehe ich keine sexuellen Beziehungen mit meinen PatientInnen, AusbildungskandidatInnen und SupervisandInnen ein. Ich beende eine psychotherapeutische Behandlung oder Ausbildung nicht, um eine solche Beziehung einzugehen.

Von der Website des Ethikvereins

Ethik in der Psychotherapie e.V.
„Wenn Psychotherapie schadet...“

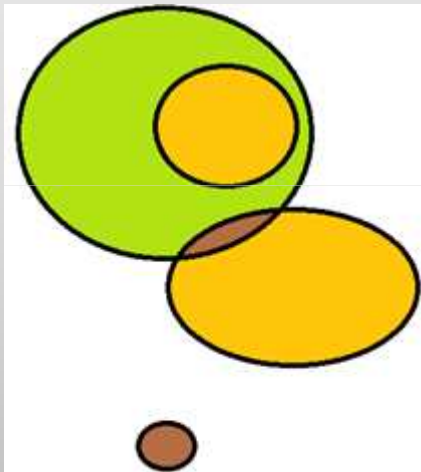
Postadresse: Dr. V. Hillebrand, Forstenrieder Allee 115, 81476 München
Tel.: +49 89 7470488, Fax: +49 89 7213739
info@ethikverein.de | www.ethikverein.de

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Zwischen Kontaktvermeidung, guter Begegnung und Grenzverletzung

auf der Suche nach einem professionellen
Korridor für Psychotherapie und Beratung



empathisch,
grenzachtend,
klar, ethisch
reflektiert

und zugleich mit
individuellem
Spielraum

Ein Fachtag für PsychotherapeutInnen und BeraterInnen

Von Dr. Tanja Rode und Ellen Spangenberg

Am 22.02.2013 von 11.30 bis 18.00 in Kassel

Übersicht

Tatkraft im historischen Rückblick

Tatkraft und Trauma

Verantwortung und (feministische) Therapie

Verantwortung und ethische Fragen

Verantwortung für uns selbst – Selbstfürsorge

Ellen Spangenberg | Kassel

Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de

**Ein Mensch sagt und ist stolz darauf,
er gehe ganz in seiner Arbeit auf.
Bald aber nicht mehr ganz so munter,
geht er in seiner Arbeit unter.**

Eugen Roth (1895-1976)

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*



Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen

Wenn ich viel gebe, wo sind meine Kraftquellen?

Wo und wie tanke ich mich wieder auf?

Wer hilft mir, mich zu erholen?

Wo kann ich nur sein, ohne etwas tun zu müssen?

Wo kann ich mich anlehnen, mich vielleicht auch ausweinen?

Wie und wo versorge ich mich spirituell? Oder werde versorgt?

Wer bekocht mich ab und zu?

Wer massiert mir die Füße?

Wer liest mir Geschichten und Gedichte vor?

Wer erinnert mich an meine Stärken?

Welche Plätze in der Natur geben mir Kraft?

Mit welchen inneren Bildern kann ich mich beruhigen und auftanken?

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*



Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Gleichgewicht zwischen Aushalten und Handeln

Wenn ich viel aushalten muss, wo handele ich aktiv?

Welche Entscheidungen kann ich treffen?

Wann mache ich Sport oder andere körperliche Bewegung?

Welchen Hobbies und Freizeit-Aktivitäten gehe ich nach?

Was tue ich mit Leidenschaft und Begeisterung?

Welche Aktivitäten teile ich mit anderen Menschen?

Welche Rituale habe ich, um mit Schwierigem umzugehen?

Welche Rituale habe ich, um das Schöne zu würdigen und zu feiern?

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*



Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Chinesischer Morgengruß (1)

Der folgende Text wird von Gesten begleitet.

Aaah! Die Sonne geht auf

Die Arme beschreiben einen großen Kreis von oben nach unten

Ich öffne das Fenster

Beide Fäuste liegen vor der Brust und werden zur Seite geführt

Zwischen Himmel und Erde – ich!

Bei „Himmel“ die Arme nach oben führen, die Handflächen zeigen nach oben, bei „Erde“ senken sich die Arme und die Handflächen zeigen nach unten, bei „ich“ werden beide Handflächen auf die Brust gelegt

Ich schaue mich um

Beide Hände werden in Höhe der Brust in weitem Bogen von links nach rechts geführt

Feuer! Und Wasser!

Bei „Feuer“ werden die Armen nach oben gestreckt, bei „Wasser“ nach unten geführt

Mündliche Überlieferung

Ellen Spangenberg | Kassel

*Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de*

Chinesischer Morgengruß (2)

Ich hole mir, was ich brauche - es ist genug für alle da

Leicht nach vorne beugen, mit beiden Armen weit ausholende Bewegungen des Einsammelns machen

Ich mische es

Die Hände in Brusthöhe kreisförmig umeinander herum bewegen.

Ich sortiere aus

Mit den Händen abwechselnd Wegwerfbewegungen über die Schulter machen

Und ein kleiner Rest für die Blumen

Mit den Händen in Bauchhöhe Streubewegungen machen

Der Lotus blüht auf

In die Hände klatschen, dann die Hände von unten nach oben vor der Brust zusammenführen zu einer Blüte, in der Aufwärtsbewegung öffnen sich die Hände

Ich umarme meine Tigerin

Sich mit beiden Armen selbst umarmen und in beide Richtungen zur Seite einmal fauchen.

Und kehre zurück zum Berg

Arme lösen und hinter den Rücken führen

Mündliche Überlieferung

Ellen Spangenberg | Kassel

Ärztliche Praxis für Psychotherapie | Fortbildungen und Supervision für Traumatherapie
www.ellen-spangenberg.de