

# White Paper: Ein integratives Verfahren zur Resilienz-Bildung bei Geflüchteten mit leichtem bis mittlerem Stressniveau und Traumatisierung

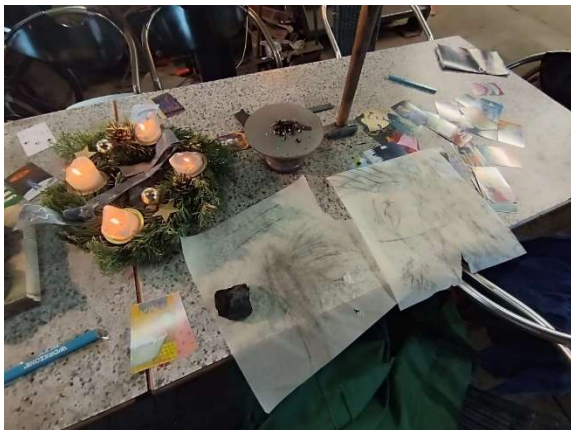
## Einleitung

Geflüchtete Menschen stehen häufig vor erheblichen psychischen Herausforderungen, die von allgemeinem chronischem Stress bis hin zu posttraumatischen Belastungsstörungen reichen. Ein kombinierter Ansatz zur Resilienzstärkung in andauernden stressigen Situationen kann helfen, Ressourcen zu aktivieren, Selbstwirksamkeit zu fördern und nachhaltige Entspannungstechniken zu vermitteln.

Dieses White Paper stellt ein innovatives Verfahren vor, das sich auf die Kombination von Schmiedekunst, kreativem Ausdruck und bewährten psychotherapeutischen Techniken für den Umgang mit andauernden stressigen Situationen fokussiert und somit zur Prävention von psychischen Erkrankungen durch die Stärkung mentaler Gesundheit beiträgt.

## 1. Grundlagen des Verfahrens

### 1.1 Bilaterale Simulation



**Bilaterale Simulation** ist eine evidenzbasierte Methode zur Verarbeitung traumatischer Erlebnisse. In unserem Programm werden abgewandelte Techniken mit Selbststimulation angewandt. Die Teilnehmer haben die Freiheit, individuell zu entscheiden, ob sie ein belastendes oder zukunftsorientiertes Bild bearbeiten wollten. Dabei berichten sie nicht über konkrete Stresserfahrungen in der Gruppe, sondern werden ermutigt auf die eigene Körperwahrnehmung und Gedanken zu

konzentrieren und die Veränderungen zu beobachten.

### 1.2 Kunsttherapie Techniken

Kreativer Ausdruck, z. B. durch Malen, Zeichnen oder Symbolarbeit, hilft dabei, Emotionen und innere Prozesse sichtbar zu machen. Studien belegen, dass kreative Methoden Stress abbauen und die emotionale Verarbeitung erleichtern.





### 1.3 Schmiedekunst und Naturelemente

Die Schmiedekunst bietet eine einzigartige Verbindung zu den vier Elementen (Feuer, Wasser, Erde, Luft). Wir legen das Augenmerk auf den achtsamen Umgang mit den Elementen sowie das Erleben der Transformation des Metalls. Dabei wird der Bezug zu eigener Person hergestellt. Die physische und symbolische Arbeit in der Schmiede fördert Selbstwirksamkeit und ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit den eigenen Ressourcen.

## 2. Die vorbereitende Phase: Ressourcenbildung und Entspannung

### 2.1 Umgebung der Schmiede

Die Schmiedenumgebung bietet eine intensive sensorische Erfahrung. Das prasselnde Feuer, der Klang des Hammers auf dem Amboss und der Geruch von glühendem Metall schaffen eine immersive Atmosphäre, die zur Zentrierung und inneren Ruhe beiträgt. Der Feuerschein und die verschiedenen Anlauffarben des Metalls verstärken diesen Effekt und fördern die Faszination und Konzentration der Teilnehmer.

### 2.2 Sinnesstimulation

- **Visuelle Elemente:** Die Intensität des glühenden Metalls stimuliert die Sinne und schafft ein Gefühl von Ehrfurcht und Kontrolle über ein starkes Element. Die Farbveränderungen des Metalls bei unterschiedlichen Temperaturen wurden genutzt, um Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu fördern.
- **Geräusche:** Der Rhythmus des Hammers auf dem Amboss erzeugt beruhigende und zugleich energetisierende Klänge.
- **Gerüche:** Der Duft von Feuer, geschmiedetem Metall und natürlichen Materialien trägt zur sensorischen Integration bei. Aromatherapie wurde ergänzend eingesetzt, um die Entspannung zu fördern. Natürliche Düfte wie Weihrauch mit Lavendel unterstützte die Beruhigung und Konzentration.
- **Taktile Elemente:** Die Erfahrung, wie kaltes Metall allein durch Muskelkraft erhitzt werden kann, vermittelte ein tiefes Gefühl von Selbstwirksamkeit. Das Zischen des Metalls beim Eintauchen in Wasser bietet sowohl akustische als auch taktile Reize.

### 2.3 Atemübungen

Inspiziert von Techniken aus der Kampfkunst wurden Atemübungen eingeführt, die die Körperwahrnehmung stärkten und Stress reduzierten. Diese Übungen wurden während der handwerklichen Tätigkeiten integriert und halfen den Teilnehmern, sich besser zu fokussieren.

### 3. Therapeutische Arbeit in der Schmiede



#### 3.1 Selbstwirksamkeit und Empowerment

Das Schmieden erfordert Fokussierung, Geduld und Kraft. Der Erfolg beim Formen des Metalls vermittelte ein starkes Gefühl der Selbstwirksamkeit. Die Nutzung von Werkzeugen und die Beherrschung der Techniken stärkten das Vertrauen der Teilnehmer in ihre eigenen Fähigkeiten. Die "Magie des Schmiedens" – wie das Beherrschen von vergessenen Techniken und Tricks – weckte

Begeisterung und Stolz. Die Teilnehmer wurden ermutigt die positiven Emotionen im Körper bewusst wahrzunehmen und mit Hilfe von bilateralen Simulation im Gedächtnis zu verankern.

#### 3.2 Gruppenaspekte

- **Positive Effekte:** Die Gruppenarbeit förderte den Austausch und die Unterstützung untereinander. Die Teilnehmer öffneten sich leichter und teilten ihre Erfahrungen.
- **Herausforderungen:** Gegenseitige Beeinflussung und Übertragung konnten in Einzelfällen belastend sein. Diese Dynamiken erforderten eine achtsame Moderation.
- **Thematische Tiefe und individuelle Verantwortung:** Im Gruppensetting war es nicht möglich auf die persönlichen tiefergreifenden Themen einzugehen, oder eine umfassende Analyse von Schwerpunkten durchzuführen. Die Teilnehmer wählten selbst die Themen, die sie bearbeiten wollten, dabei wurden die Einzelheiten nicht mit der Gruppe geteilt. Lediglich die subjektive Wahrnehmung der Belastung und Körperempfindungen wurden stets abgefragt.

#### 3.3 Haptische Aspekte und Verankerung

Von erster Sitzung an bekamen die Teilnehmer Metallstücke, die sie teilweise mit Heim brachten. Jede Sitzung wurde mit einem persönlichen Gegenstand abgeschlossen, um einen bewussten Bezug zu den künftigen Anker herzustellen und diese auch in den Alltag der Teilnehmer als Erinnerungsanker zu integrieren. In der letzten Einheit überlegten sich die Teilnehmer ein individuelles Symbol, das sie in ihren selbst geschmiedeten Anhänger einkerbten. Diese Symbolarbeit förderte die Verbindung zu ihren persönlichen Ressourcen und schuf einen bleibenden Anker für den Resilienzbildungsprozess.

### 4. Durchführung des Kurses

#### 4.1 Teilnehmerprofil

Der erste Kurs wurde mit fünf Männern und Frauen in verschiedenen Altersgruppen durchgeführt:

- Zwei Teilnehmer mit leichter Stressbelastung.
- Drei Teilnehmer mit mittlerer Stressbelastung infolge von Kriegserlebnissen.

## 4.2 Struktur des Kurses

Der Kurs bestand aus insgesamt vier Workshops á 3 Stunden:

1. **Kennenlernen und Einführung:**
  - Vorstellung des Programms.
  - Erklärung der psychologischen Hintergründe für traumatische Ereignisse
  - Einübung erster Entspannungstechniken.
2. **Ressourcenaktivierung:**
  - Einführung in die Arbeit in der Schmiede.
  - Fokus auf die Aktivierung innerer Stärken und Ressourcen.
3. **Verarbeitung von Stresssituationen:**
  - Arbeit mit individuellen belastenden oder zukunftsorientierten Bildern.
  - Vertiefung der Entspannungstechniken.
4. **Zukunftsbilder und Verankerung:**
  - Erarbeitung positiver Glaubenssätze für die Zukunft.
  - Subjektive Bewertung der Selbstwahrnehmung in Bezug auf diese Glaubenssätze.
  - Gestaltung eines individuellen Symbols, das in einen selbst geschmiedeten Anhänger eingekerbt wurde.

## 4.3 Ergebnisse

- Die subjektive Wahrnehmung eigener Stärken konnte bei den meisten Teilnehmern im Laufe der Sitzungen um mindestens 35 % verbessert werden. Quantitative Erhebung erfolgte mithilfe der Subjektive Belastungsskala, anhand dessen die Teilnehmer ihre Erfahrungen vor und nach dem Schmieden bewertet haben.
- Qualitative Rückmeldung wurde in der letzten Sitzung abgefragt. Insbesondere hilfreiche fanden die Teilnehmer die Entspannungstechniken, die sie in ihr Alltag integrieren können. Viele berichteten, dass auch wenn die Situation um sie herum sich nicht geändert hat, haben sie ein stärkeres Vertrauen in ihren inneren Halt entwickelt. Alle Teilnehmer haben angegeben, dass sie das Programm weiterempfehlen würden.

## 6. Fazit

Das hier vorgestellte integrative Verfahren kombiniert psychotherapeutische Methoden mit kreativen und handwerklichen Ansätzen, um Geflüchteten eine nachhaltige Unterstützung zu bieten. Die Arbeit in der Schmiede und die Nutzung der vier Elemente tragen entscheidend zur Ressourcenbildung und Stressreduktion bei. Gleichzeitig fördern sie Selbstwirksamkeit und Gemeinschaftsgefühl. Die Kombination dieser Ansätze bietet ein wirkungsvolles Instrumentarium, um Menschen mit mittlerem Stressniveau und Traumatisierung zu helfen.

**Abschließender Hinweis:** Die hier beschriebenen Techniken sind unterstützende Maßnahmen zur Resilienz Bildung und ersetzen keine Therapie durch Fachpersonal.