

# METHODOLOGISCHE RAHMEN: NON-VERBAL ERZÄHLERISCHE ANNÄHRUNG

INTELLEKTUELLE ERGEBNISSE  
2

SIMPLE PROJEKT: 2019-1-SE01-  
KA204-060418



**VERANTWORTLICHER PARTNER:**

# Antoniano Onlus, Italy

**MITWIRKENDE:**

**Approdi, Italien**

**STEPS, Italien**

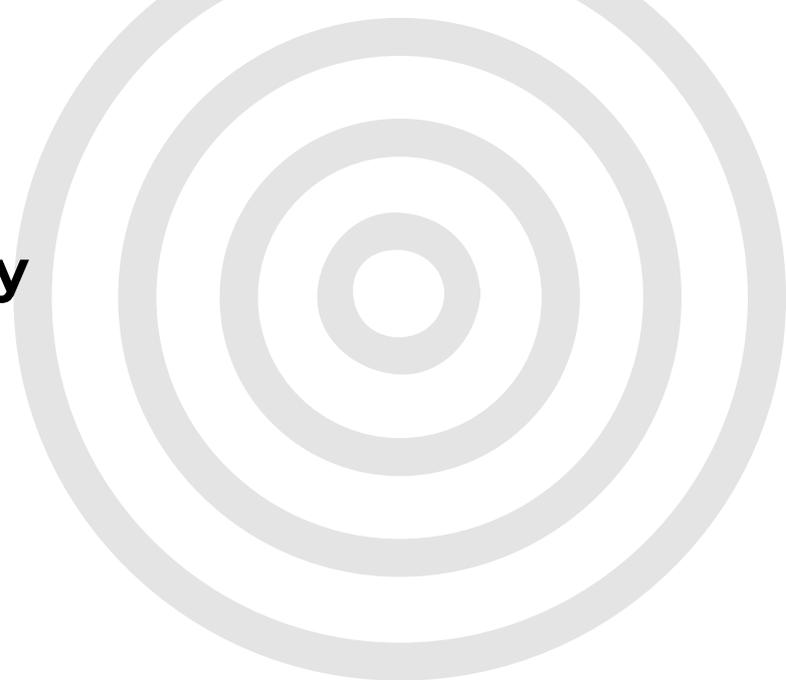
**IKF, Schweden**

**Arbeit und Leben, Deutschland**

**Changes & Chances, Niederlande**

**INOVA, Vereinigtes Königreich**

**Innovation Training Centre, Spanien**



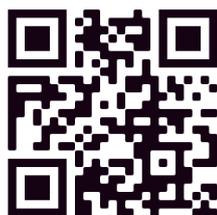
**Das Projekt SIMPLE entstand im Rahmen des Erasmus+ Programms**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Mehr über SIMPLE erfahren** (website)

**FB page**



**Cover Photo:** Freundlichkeit von Joel Bergner – joelartista.com,  
www.artolution.org

**Graphic design:** STEPS, Italy

## **Die Verantwortung dieser Veröffentlichung**

Diese Veröffentlichung spiegelt die Meinungen der Autor\*innen wieder. Weder Erasmus+ noch die Europäische Kommission übernimmt Verantwortung für die hier vermittelte Information.

# INHALTSVERZEICHNIS

**Glossar 3**

**Einführung 4**

**Begründung 4**

**Inspiration für SIMPLE 5**

**Zielgruppe 6**

**Die Bedeutung vom Stress oder extremes Trauma 7**

**Dem Trauma entgegen wirken: die Therapiephase 8**

**Bausteine des Modells 9**

- "Ich bin sicher" 9
- "Ich bin hier" 10
- "Ich baue meine Zukunft auf" 11
- Erwartete Ergebnisse 12
- Körper, Geist und Gefühle im Gleichgewicht 13
- Schulung 14
- Notizen für Leser\*innen 14
- Bibliographie 15



# GLOSSAR

**Aufregung:** physiologische Aktivierung.

**Autonomes Nervensystem:** das ANS ist für das Funktionieren der inneren Organe und Muskeln zuständig (Atmen, Verdauung und Puls). Seine zwei Zweige regulieren die Aufregung.

**Kultureller Stress:** dieser kann auftreten, wenn jemand nicht über Strategien verfügt oder nicht in der Lage ist, soziale Unterstützung zu bekommen, um mit neuen kulturellen Bedingungen, mit Umstellung der Gewohnheiten oder mit der Unwissenheit in dem neuen Leben umzugehen.

**Hohe Aufregung:** übertriebene Aktivierung/Kraft, übertriebene physiologische Reaktion.

**Niedrige Aufregung:** niedrige Kraft, "ausgepowert", Erschöpfung.

**Homöostase:** physiologisches Gleichgewicht, ruhige Aufregung.

**Erzählerische Annäherung:** Umwandeln unserer Beziehungs-, Gefühls- und Lebenserfahrungen in Geschichten.

**Non-verbal:** Körperbewegungen, Blicke und Mimik-ausdrücke bieten viele Informationen über die psychologische Lage der Anderen.

**Parasympathisches System:** die "Bremse" des Körper, zuständig für die Reaktionen der Aufregung.

**Sympathisches System:** der "Beschleuniger" des Körpers, zuständig für die Reaktionen der Überaufregung.

**Trauma:** ein traumatisches Ereignis ist ein Geschehen, welches auf der körperlichen, geistigen, psychischen, sowie auf der Gefühlsebene Schaden verursacht hat

**Komfortzone- Toleranzfenster:** ein von Dr. Siegel geprägter Begriff, der zum Verständnis und zur Beschreibung von Reaktionen unseres Körpers und Gehirns angewendet wird.

# EINFÜHRUNG

"ES IST SEHR WICHTIG, DIE SITUATION DER DISREGULATION ZU ÜBERWINDEN, UM ERFOLGREICH IN DIE NEUE GESELLSCHAFT ANZUKOMMEN. DAS TRAUMA IST EINE SCHWERE LAST..."



## BEGRÜNDUNG

Die Partner vom SIMPLE recherchierten gründlich in der ersten Phase des Projekts nach Methoden, Werkzeugen und Blickwinkeln, um die Erzählung von belastenden Ereignissen aus der Vergangenheit zu ermöglichen und somit das psychische und emotionale Wohlbefinden der Frauen in der Aufnahmegesellschaft zurückzuerlangen.[1] Dank dieser Recherche hat das SIMPLE Konsortium ein Model und non-verbale-Werkzeuge identifiziert, die dazu dienen, belastende Geschehnisse der Vergangenheit zu verarbeiten und auszudrücken, um die soziale Integration zu verbessern.

Folgendes Dokument beschreibt den Kern und die Hauptsäule der non-verbale Erzählungsart, welche von dem italienischen Partner Antoniano Onlus in Zusammenarbeit mit der Assoziation Approdi entwickelten (Intellektuelles Produkt 2).

Für ein tiefergehendes Verständnis des Modelles in der Praxis wurde ein Handout für Fachleute zusammengestellt (**Intellektuelles Produkt 3**), welches Materialien und Werkzeuge beinhaltet, die das Zusammenkommen und die Erzählung erleichtern und zwar unabhängig von kulturellen und sprachlichen Unterschieden.

Die Partner von SIMPLE machten eine praktische Erfahrung mit der Methodologie und den Werkzeugen in Rahmen einer Fortbildung im Mai 2020. Diese Fortbildung diente dazu, dass jede Partnerorganisation die eigenen Werkzeuge und Formen erkennen und zu intensivieren wusste.

[1] Anbei die recherche im Vergleich und die nationale Berichte:  
<https://www.simple-project.eu/research/>

## ERLÄUTERUNG

Das Modell wird mit Gruppen von Migrantinnen in 6 Ländern, nämlich Italien, Schweden, UK, Spanien, Niederlande und Deutschland, getestet und evaluiert. Die Methodologie entstand aus den Bedürfnissen und der Suche nach Alternativen seitens Fachleute, die mit den Neu-Angekommenen arbeiten. Der Mangel an interkulturellen Kompetenzen sowie das ungenügende Verständnis für kulturelle Vielfalt erfordert Erneuerungen an Blickwinkeln und Werkzeugen, die von unterschiedlichen Disziplinen angewendet werden können. Angefangen bei den Psycholog\*innen, welche wichtig für die Stabilisierung der Migrantinnen sind bis zu den Sprachlehrer\*innen oder den Beratungsstellen, die ebenso diese Werkzeuge im Dienste einer besseren Kommunikation und eines besseren Beziehungsaufbaues benötigen. Die Partner von SIMPLE glauben fest daran, dass Non-verbale-Mittel den Weg zu einer Öffnung der Gedanken und Haltungen der Neuangekommenen verbessern und soziale Integration erleichtern zu können.

## INSPIRIEREND FÜR SIMPLE: VORSTELLUNG DES INTERVENTIONSMODELLS VON ANTONIANO UND APPRODI

Antoniano ist eine Nicht-Regierungs-Organisation (NGO) in Bologna (IT), in der Stadt mit einer langen Geschichte von sozialen Initiativen und mit einer wichtigen Struktur für die Aufnahme Migrierender. In Zusammenarbeit mit der Vereinigung Associazione Approdi Association testet Antoniano ein innovatives System für die psycho-soziale Gesundheit der Migrant\*innen.

Die Rolle von Approdi besteht darin, zusammen mit einem Team von hochspezialisierten Mitarbeitenden aus der Psychologie, Anthropologie, Medizin, Kulturelle Mediation und Erziehung, psychologische Unterstützung anzubieten.

Ein multidisziplinäres Team ermöglicht es die Perspektive um kulturellen Subjektivitäten und unterschiedlichen Verständnissen von Pflege- und Ausdruckssystemen zu erweitern. Approdi bewertet die psychische Gesundheit und definiert das Pflegeprogramm für jede einzelne Person. Sie setzen dabei auf individuelle Behandlungswege in Zusammenarbeit mit Einrichtungen, die innerhalb der institutionellen Aufnahmesysteme arbeiten sowie mit Ehrenamtlichen, die in der Region Bologna tätig sind. Mit dieser Methodenkombination können die Menschen sich stabilisieren und ihr psychologisches Wohlbefinden verbessern.



## ZIELGRUPPE

Die Methodologie ist hauptsächlich an neu Angekommene gerichtet: Migrant\*Innen, Geflüchtete und Asylsuchende aus den Ländern der Sub-Sahara, Afghanistan, Pakistan, Syrien und dem Iran.

Wenn Menschen auswandern, dann verlassen sie hinter sich ihre Häuser und beginnen ein Prozess von Re-Definition ihrer eigenen Identität. Öfters haben diese Menschen sehr schwierige Wege beschritten. Sehr oft waren sie Zeuge, oder Betroffene von Situationen, in denen Gewalt und Folter ausgeübt wurden. Diese Aspekte hinterlassen einen extremen Stress oder ein Trauma.

Die Reise der Migrierenden beginnt in ihrem eigenem Herkunftsland, häufig aufgrund eines dramatischen Ereignis: Umweltkatastrophe, Krieg, Epidemie, Verfolgung oder Schwierigkeiten, Essen oder medizinischer Versorgung zu erhalten, mit dem Ziel ein Leben unter besseren Bedingungen zu erreichen. Aus dem eigenen vertrauten Lebensraum zu flüchten, kann die ganze existenzielle Situation zusammenbrechen lassen: die Menschen verlieren ihre Häuser, Familien, Arbeitsplätze, und ihre soziale Rollen. Dieser Verlust braucht Zeit, um verarbeitet zu werden.

Die Reise an sich wird als der traumatisierende Moment erlebt. Aufgrund der schwieriger Lage, in die sie sich befinden, haben die Menschen das Gefühl die Kontrolle über das Geschehen verloren zu haben. Dies spiegelt sich in der Tatsache wieder, dass sie Gewalt und Risiken ausgesetzt waren.

Bei der Ankunft in einem neuen Land beginnt für die Migrierte die Auseinandersetzung mit dem kulturellen Stress. Gemeint ist jener Stress, der sich aus der Integration in fremde kulturelle Regeln ergibt. Ferner muss sich die Person auf einen langen und unklaren institutionellen Prozess einlassen, um sich notwendige Dokumente anzueignen.



PICTURE: PEXELS-MENTATDGT

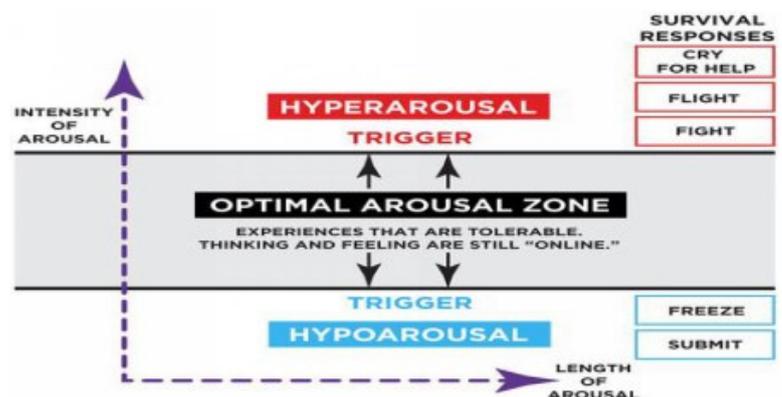
# DIE BEDEUTUNG VON EXTREMEN STRESS ODER TRAUMA

Um Traumata besser und kohärenter zu verstehen, werden wir im Rahmen des SIMPLE Projekts mit einer breiten Definition von Trauma arbeiten.

Trauma ist eine psychologische und emotionale Antwort auf ein Geschehen oder einer Erfahrung, die sehr berührend, störend oder verängstigend ist, wie dem Beiwohnen eines Unfalls, dem Erleiden einer Krankheit oder einer Verletzung, dem Verlust eines Angehörigen, einer Scheidung oder dem Verlust des eigenen Landes, oft fern der eigenen Familie und Freundeskreises. Darüber hinaus kann es sich um Erlebnisse handeln, deren Folgen lange andauern und schwerwiegende Schäden hinterlassen, wie Vergewaltigung und Folter. In diesem Fall besteht eine Herausforderung darin Mitmenschen gegenüber wieder Vertrauen entgegen bringen zu können.

Wenn wir das Geschehen auf eine subjektive Art betrachten, erlebt jeder Mensch traumatische Prozesse anders, weil alle Eindrücke durch die Brille unserer eigenen vorherigen Erlebnisse betrachtet werden. Ein traumatisches Geschehen ist ein Ereignis, welches physische, emotionale, spirituelle oder psychologische Schäden verursacht. Die Person, die das störende Ereignis erlebt, kann als Folge dessen Bedrohung, Unruhe oder Angst empfinden. Allgemein gesprochen sind alle Emotionen an Veränderungen der subjektiven Körperempfindungen und physiologischen Aktivierungen gekoppelt. Im Folgenden wird die Emotion "Aufregung" definiert. Wenn wir verärgert sind, können wir eine Erhitzung der Haut oder eine Beschleunigung unseres Atems empfinden.

BILD: TOLERANZFENSTER, SIE FINDEN EINE DETAILLIERTE DARSTELLUNG DIESES WERKZEUGS IN DEM HANDBUCH FÜR DIE ANWENDUNG "MATERIALIEN UND TOOLS" (103)



Wenn ein traumatisches Ereignis geschieht, dann aktiviert unser Körper Stresshormone, um zu überleben. Der Körper arbeitet auf Basis automatischer Reaktionen, was auch Veränderungen unserer Stimmung zur Folge hat. Auf einem physiologischen Niveau arbeiten in der Regel beide Zweige des Autonomen Nervensystems miteinander (Sympathikus und das Parasympathikus), um ein Gleichgewicht bei unserer physiologischen Aktivität aufrecht zu erhalten. Dies wird Homöostase genannt. Wenn wir einer Gefahr entgegentreten, dann tritt unser gesamter Körper in ein "Alarmstadium" und die Veränderungen der Aktivierung können sich in zwei Gegenrichtungen bewegen: Hyper- und Hypoerregung. Hypererregung bereitet den Körper auf Reaktionen des Kampfes oder des Flucht vor: dies bedeutet Anspannung der Muskeln, Erhöhung der Herzzeitvolumens und der Atemfrequenz. Auf der anderen Seite bereitet die Hypoerregung den Körper für eine Antwort der Erholung vor: dies bedeutet Entspannung der Muskeln, Entschleunigung des Herzschlagens und Beruhigung der Atemfrequenz.

Wenn ein traumatisches Ereignis lange Zeit zurückliegt können Menschen in diesem Alarmzustand anhalten, ohne dass ihnen das Erlebte bewusst oder dauerhaft in Erinnerung bleibt. Dies kann beispielsweise geschehen, wenn ich eine Hupe hörte während mich ein Auto rammte. Eine erneute Reizung durch eine Hupe kann mein Körper an dem erlittenen Schmerz erinnern.

# ANNÄHRUNG ZU DEM TRAUMA: DIE PHASE DER THERAPIE

Die Drei-Phasen-Therapie ist ein therapeutisches Modell, das in der Auseinandersetzung mit den Folgen eines Traumas oder einer extremen Stresssituation angewendet wird. Dieses Modell soll ausschließlich von Psycholog\*innen oder Psychiater\*innen verwendet werden.

Auch wenn dieses Modell nur von einigen wenigen Berufsbranchen genutzt werden soll ist es sehr nützlich, um das Verhalten einer Person, die unter extremen Stress oder traumatischen Erlebnissen gelitten hat, zu verstehen.

Dieses Wissen kann uns helfen Menschen besser zu verstehen und diese im

en.



"I am safe"

Stabilization



"I am here"

Narration



"I am building  
my future"

Integration



# BAUSTEINE DIESES MODELLS

## "Ich bin sicher"

### Phase 1. Verminderung von Symptomen und Stabilisierung

Das Hauptziel in dieser Phase ist ein adäquates Gefühl von Sicherheit zurück zu erhalten, damit die Person sich nicht in einer dauerhafte Gefahr empfindet. Im Allgemeinen kann eine Person, die unter extremen Stress stand oder traumatische Erfahrungen erlitten hat, Symptomen von Störungen zeigen, wie Alpträume, aufdringliche Erinnerungen und impulsive Krisen. In der Auseinandersetzung mit diesen Symptomen ist es wichtig, mit der inneren und mit der äußerer Welt zu arbeiten.

In der **inneren Welt**, können belastende Gedanken, Emotionen, Empfindungen und körperliche Krankheiten erscheinen. Es ist sehr wichtig die Sensibilisierung von diesen Elementen und die Entwicklung von Fähigkeiten, die diese Gefühle regulieren können, zu erarbeiten. Die Fähigkeit unsere Gefühle zu erkennen und unter Kontrolle zu halten, ist der Kern des Stabilisierungsprozesses.

In der **äußeren Welt** besteht der Bedarf die Realität zu begegnen. Es ist entscheidend, die individuellen Bedürfnissen des Menschen bei diesem Prozess mit einzubeziehen und ein Raum zu schaffen, in der die Person sich sicher und unterstützt fühlt, Die Bedürfnisse nach einer geeigneten Unterkunft, medizinischer Versorgung und Essen müssen dabei gedeckt sein.

Darüber hinaus ist es entscheidend, die Vernetzung mit Einrichtungen und Freiwilligen zu aktivieren, die Migrant\*innen in Aktivitäten fördern können, welche sie befähigen, neue zwischenmenschliche Beziehungen zu knüpfen und ein Gefühl von sicheren Orten in der Stadt zu empfinden.

Bemerkung: Die Stabilisierung ist ein entscheidender Teil bei dem Heilungsprozess, dementsprechend stellt diese einen sehr sensiblen Teil dar. Dieser soll folglich von Psycholog\*innen und Psychiater\*innen in der Hand genommen werden. Es ist eine Voraussetzung, ein stabiles Stabilisierungsniveau erreicht zu haben oder es im Prozess zu diesem zu sein, bevor man mit den Werkzeugen, die wir in IO3 vorstellen, anfangen kann zu arbeiten.



# BAUSTEINE DES MODELLS

## “Ich bin hier”

### Phase 2. Erzählung

Die Person soll in einer optimalen stabilisierten Lage sein, bevor sie sich der Begegnung mit traumatischen Erinnerungen widmet. **Wir können mit "Erzählungen" arbeiten, falls die Person bereits folgenden Zustand innerhalb des Modelles "Toleranzfenster" erreicht hat:** das Bewusstsein und die Fähigkeit, Gefühle und Aktionen zu regulieren. Falls dieser Zustand noch nicht erreicht ist kann eine Person, bei einer Konfrontation mit traumatischen Erinnerungen eine Wiederbelebung des Traumas erfahren. Wenn wir den Dialog über belastende Geschehnisse beginnen, dann ist es wichtig bereits eine bedeutungs- und vertrauensvolle Beziehung zu der Person aufgebaut zu haben, um diesen wichtigen Aspekt der intimeren Welt entgegen zu können. Wir haben zu beachten, dass bei der Person, welche unter extremen Stress oder Trauma gelitten hat, eine Alteration auftreten kann, welche Auswirkungen auf das biographische Gedächtnis, auf die eigene Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit mit anderen in Kontakt zu treten hat. Diese kann eine Unterbrechung in der Kontinuität der Erfahrung, eine zerstückelte Erfahrung und eine Veränderung bei dem Identitätssinn mit sich bringen, Während eines traumatischen Geschehens ist der Körper und das Gehirn starken Reizen ausgesetzt (abschalten - kämpfen oder fliehen) und die Aufnahme des Gedächtnis ist gestört. Die Erinnerung an ein traumatisches Geschehen kann vage und ungenau und folglich schwer zu beleben sein. Aus diesem Grund ist es sehr schwer sich des Geschehens zu bemächtigen, bevor der Zustand der Stabilisierung eingetreten ist. Vor dem Erreichen dieses Zustandes sollen Erzählungen von traumatischen Erfahrungen nicht erfragt werden. Die Möglichkeit über eine traumatische Erfahrung zu sprechen, kann bei dem Prozess der emotionalen Erfahrung helfen, indem die Person eine eigene Bedeutung für ihre eigene Geschichte findet und einen physischen und psychologischen Abstand zwischen der Vergangenheit und dem traumatischen Ereignisses und der Gegenwart stellen kann. Beim Sprechen über Traumata kann eine erzählerische Struktur aufgebaut werden, auf dessen Basis das Ereignis einen Platz in der eigenen Lebensgeschichte finden kann. Das ermöglicht den Menschen Erinnerung mit Emotionen zu verbinden. Wie von Dr. Van der Kolk argumentiert, “[hängt] [u]nser Identitätssinn von der Fähigkeit ab, unsere Erinnerungen in einer kohärenten Ganzheit zu organisieren”.

**Der Prozess der Auseinandersetzung mit traumatischen Erlebnissen kann uns bei der Überwindung von Ängsten helfen und eine bedeutsame Verminderung von Symptomen, eine bessere Regulation von Gefühlen, eine Verbesserung von intrapersonellen Fähigkeiten, eine Wiedergewinnung von Vertrauen an menschlichen Beziehungen zu Folge haben. Ebenso wird die Fähigkeit an einer Arbeitswelt oder an anderen Aktivitäten teilzunehmen erhöht.**

“UNSER GEFÜHL DES  
"ICH SELBST" HÄNGT VON  
UNSERER FÄHIGKEIT  
UNSERE ERINNERUNGEN  
IN EINER KÖHERENTEN  
GANZHEIT ZU  
SORTIEREN AB” - VAN  
DER KOLK

# BAUSTEINE DES MODELLS

**“Ich baue gerade meine Zukunft auf”**

## **Phase 3. Integration**

Das letztendliche Ziel des Integrationsprozesses ist die Integration der unterschiedlichen eigenen Teile der Persönlichkeit in sich selbst sowie in die Gesellschaft.

Dieser Prozess zieht sich über die drei Phasen entlang.

Die unterschiedliche Teile der eigenen Lebensgeschichte können in dem autobiographischen Erzählungsprozess integriert werden. Wenn man in der Lage ist die Vergangenheit und die Gegenwart zu reflektieren und mit unterschiedlichen Ereignissen im Leben zu verbinden ermöglicht dies die Fähigkeit aktiv das eigene Leben zu gestalten.

Menschen können durch die Reflexion ihrer Lebensgeschichte eine Kontinuität wieder aufbauen und damit wieder Ziele festlegen und erreichen, bedeutsame Beziehungen aufbauen und sich erlauben, positive Emotionen zu fühlen und zu stimulieren.



## ERWARTETE ZIELE

**“Das allgemeine Ziel ist Frauen zu helfen, sich besser mit sich selbst und mit anderen zu arrangieren, ihre Autonomie und Unabhängigkeit im Alltag zu verbessern, sie in die Lage zu versetzen ihre eigene Ressourcen zu erkennen, sie in der Suche nach neuen Bekanntschaften zu motivieren, ihr Vertrauen und Sicherheit innerhalb menschlicher Beziehungen zu fördern, und zuletzt ihnen zu helfen ihr Selbstwertgefühl, ihre emotionale Stabilität und ein Gefühl von Sicherheit in der Gegenwart wieder aufzubauen.”**

**Die Intervention vereinfacht die emotionale Regulation**, indem man Strategien und Techniken anbietet, um das Geschehene zu beobachten, zuerst in einer körperlichen Dimension und später in einer Dimension der dahinter liegenden Emotionen. Das Wiedersortieren der chronologischen Ereignissen hilft Menschen, “einen Sinn von Sicherheit in der Gegenwart “ zu erlangen, indem man zwischen dem “Hier und Jetzt” und dem Vergangenen Abstand schafft. Deswegen hilft es den Alarmstand der Unruhe und das Gefühl der Angst zu vermindern.

Erster Schritt in dem Heilungsprozess ist es mit den Emotionen in Kontakt zu treten und sie unter Kontrolle zu bringen sowie darin Gefühle benennen zu können. Infolgedessen haben Menschen sich selbst unter Kontrolle und fühlen sich voller Kraft in ihrem Alltag.

Extremer Stress bricht oft die Vertrauensgrenzen innerhalb der Menschen. Um das Vertrauen in der Beziehung zu fördern, setzten die in IO3 vorgeschlagenen Werkzeuge auf die Präsenz anderer Menschen und nehmen sie als wichtigen Bestandteil auf.

Das Ziel ist **die Angst vor den anderen zu vermindern und das Selbstvertrauen zu verstärken**. Nur innerhalb einer Beziehung ist es möglich die beschädigte psychologische Fähigkeit des Vertrauens und der Selbstsicherheit an die eigenen Fähigkeiten und Gefühle von Integrität und Identität wieder herzustellen. Dafür ist **die Beziehung wirklich das wichtigste Werkzeug, wenn wir eine positive Veränderung stimulieren wollen**.

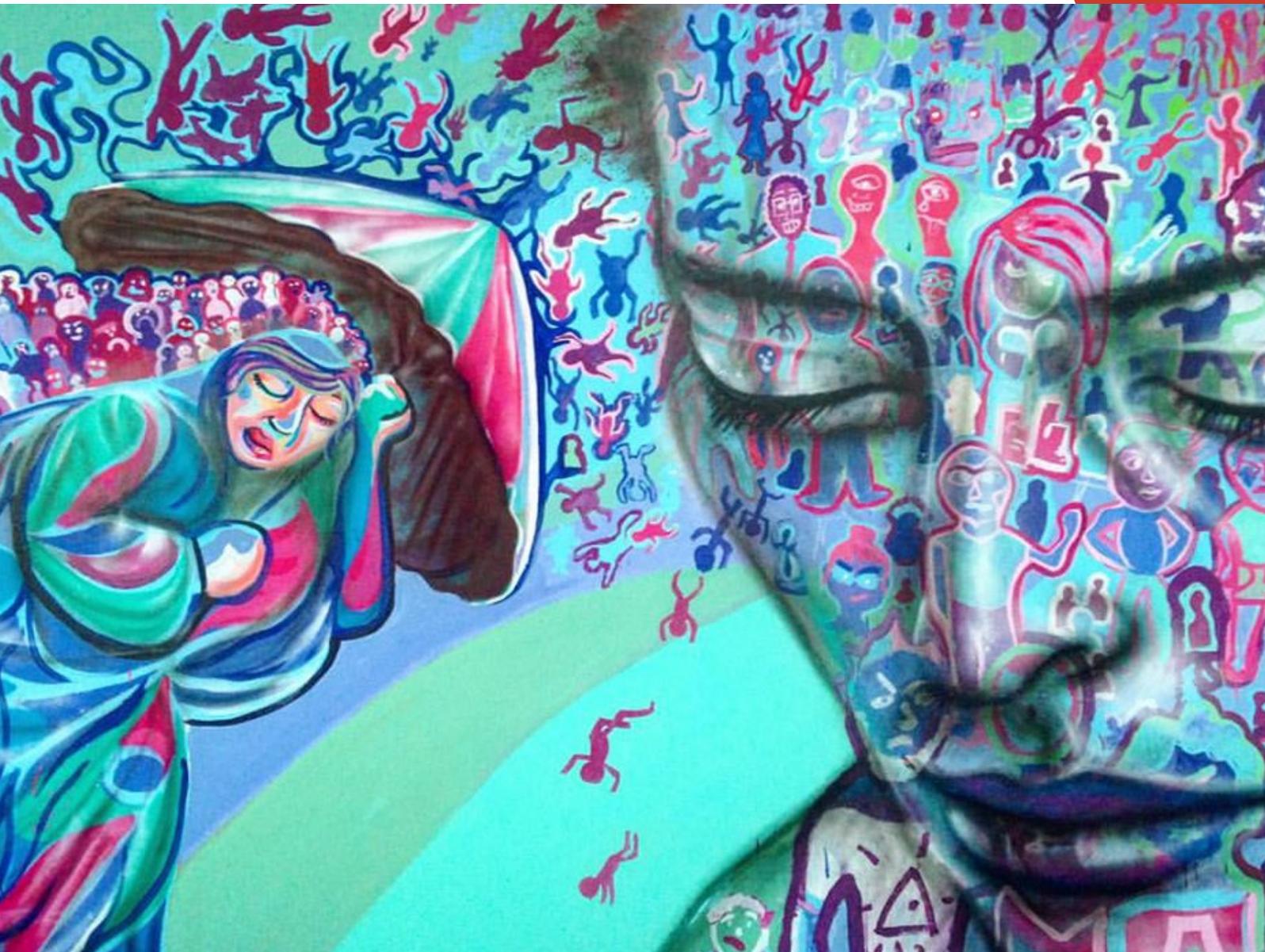
Während des ganzen Prozesses soll die persönliche Stärke wieder auftauchen und die Menschen neue Lösungen für ihre Probleme finden.

Somit erhalten sie mehr Vertrauen gegenüber ihrer eigenen Ressourcen, was sich wiederum auf das eigene Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen auswirkt. Als Folge können sie das Gefühl ihren Alltag zu meistern und ihre Umwelt mitzugestalten wieder gewinnen. Insgesamt ist bei den Menschen nach der Intervention eine Verminderung der Symptome zu erkennen. In dem Kontext der hier dargelegten Methode **kann die Erzählung mittels Bildern die Resilienz der Personen stärken und gleichzeitig neue Motivation zur Bewältigung des Alltages geben**.

# KÖRPER, GEIST UND GEFÜHLE IM GLEICHGEWICHT

Ein anderes grundsätzliches Element, um die Werkzeuge in IO3 auf einer geeigneten Art zu verwenden, besteht darin zu verstehen, wie wichtig die Rolle des Selbstbewusstseins ist. Der Zustand des bestmöglichen Gleichgewichts zwischen unserem Körper, unserem Geist und unseren Gefühlen ist ein Schlüssel zur Abwendung von Traumata.

Wie bereits beschrieben ist die Beziehung das beste Werkzeug, welches wir zu Verfügung haben. In jeder Beziehung bringen wir uns selbst ein und stellen uns dem Anderen zur Verfügung. Dabei ist ein gewisser Grad an Selbstkenntnissen von Nöten, um uns über unsere eigenen Stimmungen (Ruhe, Entspannung, Aktivität, Nervosität etc.), über unsere Gefühle (Freude, Angst, Unruhe, Aufregung) und über unsere Gedanken bewusst zu werden. Sind wir uns über diese bewusst, dann können wir aktiv daran arbeiten das Gleichgewicht zwischen uns und dem Gegenüber zu verbessern. Dabei sollen die Werkzeuge aus IO3 unterstützen. Wenn wir diese an uns angewendet haben, dann können wir anderen unter Zuhilfenahme dieser helfen.



PICTURE: COURTESY OF JOEL BERGNER - JOELARTISTA.COM - WWW.ARTOLUTION.ORG

## TRAINING

Ende Mai 2020 (27-28.05.2020), leite Antoniano Onlus (Entwicklungsleiter vom IO2) in Kooperation mit Approdi (Italien) eine Fortbildung mit dem Titel "Geschichte von

**Migrant\*innen durch die Nutzung von Bildern",** in deren Verlauf das neue Non-Verbal-Werkzeug vorgestellt und mit den Teilnehmenden getestet wurde. Das Workshop wurde durch interaktive und praktische Art gestaltet.

### **Ziele des Trainings:**

- ☒ helfen zu verstehen, wie Menschen in einer Beziehung auf verbal und non-verbalen Ebene arbeiten;
- ☒ helfen zu verstehen, die Macht der Bilder in der Erzählung zu integrieren.

### **Die Agenda des Trainings beinhaltet:**

- eine theoretische Einführung in die Methodologie;
  - Erklärung des Werkzeugs "Toleranzfenster";
  - praktische Übungen;
  - Übungen der Kunsttherapie;
  - Körperübungen;
  - Einführung zur Anwendung der Bilder;
  - Einführung in das Werkzeug der Erzählung in Anwendung des graphischen Romans "The Arrival";
  - praktische Übung in der Anwendung von Bildern von dem wortlosen Buch "The Arrival";
- Beschreibung von allen Aktivitäten, die im Handbuch für die Anwendung "Materialien und Werkzeuge" verzeichnet sind (IO3).

## "ALTERNATIVE EINSÄTZE ALS KATALYSATOREN FÜR SELBSTERFAHRUNG UND HEILUNG"

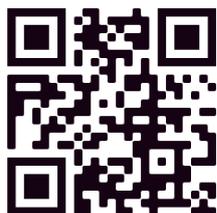
## NOTIZEN FÜR LESER\*INNEN

Das Modell SIMPLE basiert auf ZUSAMMENKOMMEN, GEGENSEITIGE BEZIEHUNG und KOMMUNIKATION. Die im Projekt vorgestellten theoretischen Elementen sollen von den Partner\*innen und in der Zukunft von anderen Nutzer\*innen im Rahmen ihrer Fähigkeiten angewendet werden. Die SIMPLE Partnerschaft versuchte, die transversale Dimension, bezogen auf Umfang der Intervention (therapeutisch und beziehungsarbeitend) und der Gruppe der Nutzer\*innen (nicht nur Psycholog\*innen, Therapeut\*innen ,die in der Lage sind, den ganzen Prozess, angefangen von der "Stabilisierung" zu begleiten) an dem Aufnahme- und Inklusionsprozess der Neuangekommenen zu involvieren. Der Fokus vom SIMPLE Projekt liegt bei dem "Ich bin hier" Phase in der Erzählung zum Herstellung eines Raums für die Kreativität und des eigenen Ausdruckes zur Stärkung des Selbstbewusstwerden und Entwicklung einer besseren, tieferen und vertrauensvolleren Beziehung mit den Nutzer\*innen des Projekts. Für das vollständige Verstehen der Art und Weise des Arbeitsmodells in der Praxis , Das Handbuch zur Anwendung: "Materialien und Werkzeuge" (Intellektuelles Output 3) ist durch Materialien und Werkzeuge, die Begegnung und Erzählungen unabhängig von sprachlichen und kulturellen Unterschieden ermöglichen, entwickelt worden.

## **BIBLIOGRAPHIE**

- Amman R., Kast V., Riedel I. (2019). Tesori dell'inconscio. C.G. Jung e l'arte come terapia. Torino: Bollati Boringhieri.**
- Argyle, M.(1975). Bodily communication. New York: International University Press.**
- Berry J.W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures, International Journal of Intercultural Relations, 29, 697-712.**
- Boon S., Steel K., van der Hart O. (2011). Coping with Trauma-Related Dissociation: Skills Training for Patients and Therapists. New York: WW Norton & Co.**
- Caboara Luzzatto P. (2009). Arte Terapia: una guida al lavoro simbolico per l'espressione e l'elaborazione del mondo interno. Assisi: Cittadella Editrice.**
- Della Cagnoletta M. (2010). Arte Terapia, la prospettiva psicodinamica. Roma: Carrocci Faber.**
- Herman J.L. (1992). Trauma and recovery. New York: Basic Books.**
- Levin P.A. (2014). Somatic experiencing. Esperienze somatiche nella risoluzione del trauma, Roma: Astrolabio Ubaldini.**
- Liotti G., Farina B., (2011) Sviluppi traumatici. Eziopatiogenesi, clinica e terapia della dimensione dissociativa. Milano: Raffaello Cortina Editore.**
- Lowenfeld V., Lambert Brittain W. (1964). Creative and Mental Growth. New York: McMillan**
- Macagno C., Bolech I. (a cura di) (2012). Trent'anni di Arte Terapia e Danza Movimento Terapia. Reportage di un viaggio per liberi pensatori. Torino: Ananke Edizioni**
- Philippot, P. (2011). Émotion et psychothérapie. Wavre: Mardaga.**
- Santone G., Gnolfo F. (2008). Immigrazione e salute mentale. Eventi psicotraumatici nel percorso migratorio. Conferenza europea SMES, Roma, 22-23 gennaio 2008.**
- Siegel, D. J. (1999). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are. New York: Guilford Press.**
- Smorti A. (2007). Narrazioni. Culture, memorie, formazione del Sé. Firenze: Giunti.**

# Simple



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union