



SEMINAR 30.5. UND 1./2. JUNI 2024 IN SCHÖNWALDE

Wie handele ich trauma- sensibel?

Theorie und pferdegestützte Praxis

von Sabine Schröder

Wie handele ich traumasensibel?
Theorie und Praxis sowie pferdegestützte Reflexion
von Sabine Schröder

© Sabine Schröder 2024



Das vorliegende Buch ist als Seminarbuch entstanden. Es kann aber ebenso zum Annehmen einer traumasensiblen Haltung beitragen, auch wenn du das Seminar nicht besuchst. Dennoch rate ich dazu: Denn die Pferde werden dir aus einer ganz anderen Perspektive heraus deine Stärken und Herausforderungen hinsichtlich einer traumasensiblen Haltung spiegeln.

Ich orientiere mich sehr an meiner Lehrerin Lydia Handke und meinem Lehrer Hans Joachim Görges vom Institut Berlin. Dort wurde ich als Traumafachberaterin, -pädagogin und Trainerin für das Häschen-Denker-Modell ausgebildet und zertifiziert. Von ihnen übernehme ich auch den Dissoziationsbegriff in dem Wissen, dass andere Traumafachleute eine andere Definition verwenden.

Mir ist es wichtig, Zusammenhänge so zu vereinfachen, dass sie allgemein verständlich werden. Ich hoffe, dass so viel Spaß beim Lesen entsteht und wünsche genau diesen!

Herzlich

Sabine Schröder

Das Landgut Schönwalde (Schönwalde-Dorf)

<https://www.sabineschroeder.de>

post@sabineschroeder.de

Unser Notfallprogramm ist eine Ressource, ohne die Überleben nicht möglich wäre. Als solches will es auch dann gewürdigt werden, wenn sich die Person zwar in Sicherheit befindet, sich aber dennoch bedroht fühlt.

Bevor wir jetzt so richtig loslegen, sei noch die Bemerkung gestattet, dass wir die Inhalte zur verbesserten Lesbarkeit ab sofort in der männlichen Form schreiben, ohne weibliche oder diverse TeilnehmerInnen diskriminieren zu wollen. Alle Teilnehmenden sind gleichermaßen angesprochen.

Kapitel	Titel	Seite
Vorwort		7
Theoretische Grundlagen		9
	Du und zwar: sicher! Reguliere dich selbst!	10
	Vom Häschen und Denker: dein Nervensystem verstehen	11
	Trauma, Trauer, Krisen: Was ist was?	17
	Wie sich Traumata, Krisen und Trauer definieren und unterscheiden	23
	Trauma ist nicht gleich Trauma: Wie werden Traumata unterschieden?	30
	Traumafolgen verstehen	32
	Akute und chronifizierte Folgen	35
	Dissoziation und Trigger	36
	Früh erworbene Traumata und ihre Auswirkungen auf Bindung und Entwicklung	37
Selbstfürsorge		42
	Im Hier und Jetzt: Verbinde dich immer wieder mit Sicherheit	48
	Was du mitbringst: deine Wurzeln und Lebens-themen - transgenerationale Lebenslinien	50
	Wie du Sicherheit gelernt hast: Auseinander- setzung mit deiner eigenen Entwicklung	53
	Wie du gesund bleibst: von Rhythmen und Ritualen	56
	Vom Gönnen und Genießen	60

	Vom Still werden und Empfangen	62
Dein Hand- werkszeug		65
	Behalte dich selbst im Blick	66
	Bleibe in deiner Profifrolle	66
	Sei transparent, achtsam und nicht zu emphatisch	68
	Achte auf das Umfeld	69
	Es gibt einen guten Grund	69
	Reorientieren und Stabilisieren	70
	Stabilisieren anhand eines Ressourcenbarometers	72
	Psychoedukation	74
	Ressourcen aktivieren	74
Pferde als traumasensible Partner		76
	Pferde sind Flucht-, Beute- und Herdentiere	76
	Einsatz von Centered Riding als traumasensibler Baustein	79
	Pferdegestütztes Feedback für deine traumasensible Haltung	80
Dein Seminar		85
Quellenverzeichnis		87

Unterwegs mit Menschen, inspiriert von Pferden

Wir alle sind unterwegs. Wir sind aufgebrochen und brechen jeden Tag neu auf. Wir verfolgen unsere Ziele und werden eines Tages unseren Lebensweg beenden. Auf dem Weg begegnen uns viele Menschen mit großem Gepäck. Neben großen Belastungen und Krisen sind auch häufig Traumata mit dabei. Wenn wir sie ein Stück des Weges begleiten, ist traumasensibles Verstehen und Handeln gefragt. Damit du diese Kompetenz in deinem Begleiten anwenden kannst, ist dieses Seminar entstanden. Eine erste wichtige Komponente ist die (Re-)Orientierung im Hier und Jetzt.

Im miteinander Gehen und Erleben sind wir besser im Hier und Jetzt verortet und verarbeiten so nachhaltig körperliche, emotional-bildhafte und kognitive Informationen. Das Gehirn ist optimal vernetzt. Warum also nicht den Lernort nach draußen verlegen und miteinander zweite und dritte Meilen gehen?

Das Landgut Schönwalde ist umsäumt von Wald und Wiesen. Die Pferde leben auf verschiedenen Plätzen und sind es gewohnt, ausschließlich im Freien zu arbeiten: auf dem Platz, im Roundpen oder auf den Wegen rings um das Gut herum.

Doch wozu die Pferde? Es ist einmal diese ganzheitliche Wirkung, das miteinander Erleben, oder: Bewegt werden entsteht durch "sich bewegen/in Bewegung setzen".

Daneben sind es die Pferde, die zu unserer Haltung ein Feedback geben.

Jede Form von Miteinander und füreinander da sein fängt bei uns selbst an, von daher wird sich viel beim Gegenüber verändern, wenn wir "die geeignete Fläche" dazu anbieten. Du weißt: Im Umgang mit Menschen sind wir selbst die stärkste Methode.

Zum Dritten können Pferde auch im Gespräch mit dem anderen, mit ihrem Thema usw. ihre Rückmeldung geben und Lösungsideen vorschlagen.

Die beiden Seminartage sind für all diejenigen, die sich ehren- oder hauptamtlich für andere Menschen interessieren und diese begleiten. Wir werden sehr praxisbezogen vor allem an der eigenen Reflexion arbeiten, neurobiologische Sichtweisen betrachten, traumasensible Sichtweisen trainieren und Aspekte der Selbstfürsorge erarbeiten.

Es wird in dem Seminar schwerpunktmäßig um folgende Fragen gehen:

Was bedeutet traumasensibel? Wie arbeitet das Gehirn? Welche traumpädagogischen Aspekte sind grundlegend im Umgang mit Traumatisierten? Wie kann ich gut in Balance zu mir und dem anderen bleiben?

Als Teilnehmer ist es nicht notwendig, den Umgang mit Pferden gewohnt zu sein. Von ihnen lernen wir Kommunikation und Selbstfürsorge, unsere Rolle besser auszufüllen und unser Führungsverhalten zu reflektieren. Sie ermutigen uns, für unsere Räume einzustehen und sie so mit Leben zu füllen, dass Begegnung mit uns selbst und mit anderen stattfinden kann.

Kapitel 4: Pferde als traumasensible Partner

Verlassen wir also jetzt den rein menschlichen Teil und wenden uns den Sparringspartnern „Pferde“ zu, die dich in der traumasensiblen Haltung coachen werden.

1. Pferde sind Flucht-, Beute- und Herdentiere

Pferde sind als Flucht- und Beutetiere darauf angewiesen, dass ihre Umgebung sicher ist. Um das zu gewährleisten, leben sie im Herdenverband ein extrem soziales und klar strukturiertes Miteinander. Es gibt Pferde, die vor allem Lösungen finden - die Leiter. Es gibt die „Checker“, die sich die Umgebung genau ansehen.

Andere Pferde sind noch sozialer als andere - sie stellen die Verbindung zwischen allen her. Es gibt immer Pferde, die wachen und andere, die ruhen, fressen oder schlafen.

Die Kommunikation ist ausgesprochen fein. Pferde kommunizieren über abgeknickte Ohren, angestellte Beine oder eine etwas konkreter ausgesprochene Raumforderung. Sie spielen dabei mit ihrer Energie, Körperspannung und Präsenz oder sie vermitteln den anderen ihre Bilder. Erst, wenn ein anderes Pferd diese feinen Signale ignoriert, wird das fragende Pferd „lauter“, d.h. deutlicher in seiner Kommunikation.

Du wirst nie so fein kommunizieren können wie ein Pferd, denn Pferde sehen deutlich mehr Bilder pro Sekunde und nehmen dadurch viel mehr (auch bei uns Menschen) an Bewegungen oder Spannungen wahr, als wir bei ihnen. Wir werden also immer lauter sein, als ein Pferd es tatsächlich braucht. (Das ist aber keine Entschuldigung für zu laute, grobe Kommunikation.)

Pferde haben mit uns Menschen baugleiche Gehirne, deshalb sprechen wir im traumasensiblen Kontext auch gerne vom Pferdchen-Denker-Modell. Da Pferde aber keine Sprache mit Worten sprechen und auch nicht reflektieren, sind sie ganz im Hier und Jetzt verhaftet. Das, was gerade ist, ist. Du bist da, und wer du nun bist, interessiert das Pferd nicht. Was es allerdings interessiert, ist die Antwort auf seine Frage, ob du genug Sicherheit anbieten kannst. Denn dann kann es dir als Fluchttier folgen und Vertrauen aufbauen. Es benötigt deine Präsenz, deine Struktur, sinnvolle Ideen und Lösungen. Höher gestellte Pferde hätten auch gerne ein Mitspracherecht, wenn es um Lösungsfindungen geht.

Pferde denken in Räumen. Selten kommen sie z.B. auf geradem Weg auf dich zu. Hätten sie Farbe, würden sie vermutlich malen oder zeichnen. Wer darf in welchen Bereich, wer darf wen in einen Raum hinein bitten oder auch wieder hinaus schicken? Das sind existenzielle Fragen, die das Pferd gerne auch mit dem Menschen spielerisch lösen möchte.

Dabei setzen sie das Mindestmaß an Energie ein, das sie für die Lösung einer Aufgabe brauchen. Ebenso setzen sie sich mit ihrer Präsenz in Szene.

Pferde sind extrem schwingungsfähig. Sie können von einem Augenblick zum nächsten sehr besorgt sein, ihr Gefühl für Sicherheit verlieren und in sympathischer Erregung fliehen (oder auch kämpfen). Ist die Gefahr vorher, beruhigen sie sich sehr schnell, lassen Kopf fallen und grasen wieder. War der Stress hoch, agieren sie diesen über ihren Körper ab, indem sie z.B. buckeln, laut wiehern oder mit den Beinen stampfen oder gähnen. So verhindern sie, dass sie dauerhaft psychisch krank werden. Dennoch kann es auch unseren Pferden passieren, dass sie aus einer Unter- oder Überregung nicht zu einem beruhigten Nervensystem zurückfinden. Erleidet ein Pferd ein Trauma, dann stellen sich ebenfalls wie bei Menschen psychische und psychosomatische Symptome ein.

Pferde „bilden“. Der hypnosystemische Therapeut Gunther Schmidt hat einmal gesagt, dass Kühe miteinander bilden. Dies können alle Säugetiere und sogar wir Menschen, wenn wir es gelernt haben sehr, sehr fein auf den intuitiven Teil unseres Gehirns zu achten.

Da Pferde sprachlich nicht reflektieren und dadurch keine Distanz zu ihrem Erleben aufbauen können, landen die Bilder ganz unmittelbar bei anderen Pferden. Pferde, die sehr genau auch bei Menschen auf deren Bilder achten, scheinen dann auch schon einmal eine Aufgabe vorwegzunehmen. Das stimmt so nicht ganz, denn das intuitive Gehirn „Pferdchen oder Häschen“ ist schneller als der Denker. Bis du das Bild in deinem Kopf sprachlich formuliert hast, ist das Bild längst beim Pferd angekommen und möglicherweise die Aufgabe schon gelöst. Das Pferd wendet sich dem Wassergraben zu, das Pferd trabt bereits, das Pferd bleibt stehen.

Das ist übrigens auch wichtig zu wissen, wenn es ums Reiten geht. Denn Reiten geht nur über die intuitiven Gehirnteile Pferd-Reiter, nicht über die Großhirnrinde.

2. Einsatz von Centered Riding als traumasensibler Baustein

Centered Riding, übersetzt „Reiten aus der Körpermitte“, ist ein körperorientierter Ansatz für einen balancierten Reiter Sitz, bei dem innere Bilder eine wichtige Rolle spielen. Die Bausteine des CR

Finden der Körpermitte: Gerade traumatisierte Menschen haben aufgrund des verkörperten Schreckens ihre Körperwahrnehmung verloren. Somit fehlt ihnen häufig der Zugang zu ihrer eigenen Mitte, ihrem Zentrum für Energie, Zielsetzung und Präsenz. Die Körpermitte wiederzufinden, bedeutet, den Zugang zu sich selbst und zu der eigenen Identität wiederzufinden, sich körperlich wahrzunehmen und dadurch eigene Bedürfnisse benennen zu können.

Atmen lassen: Zur Hirnstammregulierung gehört eine entspannte Atmung. Manchmal hilft es, an „atmen lassen“ zu denken, um aus dem verkopften „ich muss tief atmen“ in ein intuitives Atmen zu kommen. Tiefer Atem macht eine optimale Verbindung der verschiedenen Gehirnteile miteinander möglich und stellt somit eine gute Basis für Verarbeitung dar.

Weiche, allumfassende Augen: Das weiche Gesicht ist nur möglich, wenn du im ventral-vagalen Bereich schwingst. Weiche Augen bringen dich in soziale Verbundenheit und mehr innere Leichtigkeit.

Bausteine des Körpers so übereinander stapeln, dass sie im Lot und Gleichgewicht dich als Menschen auf dem Pferd tragen. Du kommst zu äußerer und innerer Balance, fühlst dich sicher und tief im Sattel und kannst mit den Bewegungen des Pferdes mitgehen. Hinzu kommt noch die Möglichkeit des Erdens, also der Gedanke, dass du beim Reiten mit deinen Füßen weiterhin auf dem Boden läufst. Zieht jemand das Pferd unter dir weg, kannst du trotzdem aufrecht weiterlaufen.

Alleine diese Bausteine führen neben anderen Bildern und Ideen des CR dazu, dass die Körperwahrnehmung gestärkt, innere Balance gefunden und Sicherheit erlebt wird.

3. Pferdegestütztes Feedback für deine traumsensible Haltung

Was kannst du dir von Pferden für ein Feedback hinsichtlich deiner traumasensiblen Haltung abholen? Hier kommen einige Ideen:

Sicherheit geben, deine Führung reflektieren

Wie und wie viel Sicherheit bietest du dem Pferd an? Bist du zielgerichtet, hast du einen Plan, weißt du den Weg? Hast du wichtige Dinge im Blick, kannst du dein Nervensystem regulieren? Dann wird sich das Pferd gerne anschließen.

Im Hier und Jetzt sein

Das Pferd möchte gerne mit dir sprechen. Bist du auch da? Oder ist ein Teil von dir noch woanders oder schon wieder weg? Was von dem, was du gerade erlebst, gehört wirklich ins Hier und Jetzt? Wie schaffst du es, da zu sein? Wie spürt sich das an?

Schwingungsfähig sein

Pferde schwingen schnell zwischen hoher und niedriger Anspannung hin und her oder bewegen sich mit dir in einem wachen, mittleren Erregungsniveau. Kannst du mit deiner Energie und Spannung so spielen, dass sich die vom Pferd ändert? Oder ändert es eher deine Energie?

Deine Rolle reflektieren

Was sagt das Pferd dazu, wenn in das Traumaviereck einsteigst und was, wenn du in deiner Profifrolle bist? Gibt es erkennbare Unterschiede? Nimmst du dich mit Pferd innerhalb und außerhalb des Traumavierecks anders wahr?

Deine Intuition verbessern

Wie gut kannst du dich in dich selbst und auch in das Pferd einfühlen? Wie genau geht es dir bei der Arbeit mit dem Pferd, wie mag es dem Pferd gehen?

Deine Körperwahrnehmung verfeinern

Wie kommt deine körperliche Kommunikation beim Pferd an? Was ist zu viel, zu wenig, zu ambivalent? Wie nimmst du deinen Körper im Kontakt mit dem Pferd wahr? Welche Wünsche und Bedürfnisse werden dadurch lauter? Welche Aspekte der Selbstfürsorge werden dadurch möglicherweise deutlicher?

Mit Räumen spielen

Pferde spielen miteinander in Räumen. Wer bewegt wen, wer schickt wen wohin. Es ist ein Spiel, bei dem es nicht unbedingt um gewinnen geht, sondern um das Ausdiskutieren von Klarheiten. Wer darf wo und wann schlafen, fassen, trinken? Die Antworten darauf sind nicht statisch und auch ein ranghohes Pferd lässt sich durchaus von einem rangniedrigeren wegschicken. Z.B. wenn dieses unsicher und nicht souverän ist, und sich dadurch sicherer fühlt. Dem selbstsicheren, aber freundlichen Chef macht das Weichen dagegen nichts aus.

Wie viel Raum brauchst du für dich, wie viel Nähe, wie viel Distanz ist gut für dich und deine Arbeit? Wer darf wann in welchen Raum? Und in welchen nicht? Fällt es dir leicht oder schwer, deine Räume zu behaupten. Oder lädst du grundsätzlich jeden ein?

Du merkst, im Spiel mit Räumen geht es um viele Fragen, deren Antworten immer wieder anders aussehen können.

Ressourcen aktivieren

Wie schaffst du selbst deine Aufgaben, deine Herausforderungen oder auch Krisen? Wie hast du vergangene bewältigt? Wie willst du zukünftige meistern und was brauchst du dazu an Ressourcen?

Selbstwirksamkeit fördern

Traumatasensibel zu arbeiten, bedeutet, Menschen zur Selbstwirksamkeit zu ermutigen. Welche Aufgaben am oder mit dem Pferd schaffst du auf jeden Fall? Was traust du dir zu? Kannst du Fragen benennen oder um Hilfe bitten? Erfolge verbuchen oder auch noch nicht Gelungenes so reflektieren, dass du dein Handeln verändern kannst?

Wir hoffen, dass du späteres jetzt Ideen entwickelt hast, wie dich Pferde zu einer traumatasensiblen Haltung coachen können. Es geht in diesem Büchlein ja erst einmal um dich - dennoch ist dir sicher klar geworden, dass so manches von dem, was hier geschrieben wurde, auch Anwendung in der traumatasensiblen Praxis zwischen Patient und Pferd findet.

Für das Praxisseminar überlege dir gerne, an welchen Punkten du besonders arbeiten möchtest. Wir sind gespannt!

Dein Seminar

Oⁿline

Vorstellungsrunde

Deine Kompetenzen und deine besonderen Erwartungen
an das Seminar

Rückfragen zum Skript

Vorstellung Häschen-Denker-Modell

Aufgabe der Pferde / Wünsche der Teilnehmer

Was gelingt mir gut bzgl. einer traumasensiblen Haltung,
wo stoße ich an Grenzen?

Schwingungsfähigkeit und Präsenz

Deine Profifolle

P raxisseminar

Erkundung des Raumes „Das Landgut Schönwalde“
Herstellen von Sicherheit

Übungen mit anschließender Reflexion und Transfer in
den Alltag:

Wie Pferde leben

Im Hier und Jetzt sein (Zeitlinienarbeit)

Führung durch Präsenz und Klarheit

Übungen mit anschließender Reflexion und Transfer in
den Alltag:

Umgang mit der Profifrolle (Arbeit mit Pylonen)

Spiel mit Räumen

Aktivieren von Ressourcen und Selbstwirksamkeit

Die Aufgaben werden nach dem Online-Seminar noch
den Wünschen der Teilnehmer angepasst.

Quellenverzeichnis

L iteratur, Web-Links und Bildnachweise

Baer, U.: DDR-Erbe in der Seele. Erfahrungen, die bis heute nachwirken. Weinheim Basel, Beltz 2020.

Baer, U. & Frick-Baer, F.: Wie Traumata in die nächste Generation wirken. Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen. 4. Aufl. Neukirchen-Vluyn, Semnos 2014.

Bauer, J.: Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. 9. Aufl. Frankfurt/Main, Eichborn AG 2022.

Beier, D.: Überholen mit 1 PS. Wie Manager von Pferden lernen. Lengerich, Pabst 2011.

Charf, D.: Auch alte Wunden können heilen. Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können. 2. Aufl. München, Kösel 2018.

Croos-Müller, C.: Alles gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co. 4. Aufl. München, Kösel 2017.

Eckhardt, J.: Kinder und Trauma. Was Kinder brauchen, die einen Unfall, einen Todesfall, eine Katastrophe, Trennung, Missbrauch oder Mobbing erlebt haben. 2. Aufl. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 2013.

Gahleitner, S.B. u.a. (Hg): Traumapädagogik in psychosozialen handlungsfeldern. Ein Handbuch für Jugendhilfe, Schule und Klinik. Göttingen, Vandenhoeck&Ruprecht 2014.

Garbe, E.: Das kindliche Entwicklungstrauma. Verstehen und bewältigen. 3. Aufl. Stuttgart, Klett-Cotta 2018.

Gräbener, J.: Umgang mit traumatisierten Patienten. Basiswissen 26. Köln, Psychiatrie 2013.

Hantke, L., Görges, H.-J.: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. 2. Aufl. Paderborn, Junfermann 2023.

Hantke, L.: Vom Umgang mit Dissoziationen und Körpererinnerungen. In: Zobel, M. (Hg): Traumatherapie - eine Einführung. Bonn, Psychiatrie 2006. S. 112-134.

Heller, L. & Lapierre, A.: Entwicklungstrauma heilen. Alte Überlebensstrategien lösen, Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken. 8. Aufl. München, Kösel 2012.

Hintringer, S.: Der Vagusnerv. Unser innerer Therapeut. Die Polyvagal-Theorie zur Selbsthilfe bei Panik, Angst, Trauma und Depression. München, Irisiana 2021.

Huber, M.: Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung Teil 1. 4. Aufl. Paderborn, Junfermann 2003.

Huber, M.: Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung Teil 2. 5. Aufl. Paderborn, Junfermann 2003.

Huber, M.: Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung. 4. Aufl. Paderborn, Junfermann 2010.

Kaluza, B.: Reiten nur mit Sitzhilfe. Die wissenschaftliche Grundlage einer fast vergessenen Kunst. München, Cadmos 2020.

Kegel, B.: Epigenetik. Wie unsere Erfahrungen vererbt werden. 7. Aufl. Köln, DuMont 2023.

Konir, G.: Pferdegestütztes Coaching. Menschliche Potenzialentwicklung durch tierische Hilfe. BOD 2012.

Konrad S.: Das bleibt in der Familie. Von Liebe, Loyalität und uralten Lasten. München, Piper 2013.

Krommer, A.: Pferdegestützte Psychotherapie für entwicklungs-traumatisierte Menschen. Pferde als Unterstützung in der therapeutischen Arbeit mit entwicklungs-traumatisierten Menschen. Beau Bassin, AV Akademieverlag 2017.

Krüger, A.: Erste Hilfe für traumatisierte Kinder. 6. Aufl. Düsseldorf, Patmos 2016.

Lang, B. u.a. (Hg): Traumapädagogische Standards in der stationären Kinder- und Jugendhilfe. Eine Praxis- und Orientierungshilfe der BAG Traumapädagogik. Weinheim/Basel, Beltz/Juventa 2013.

Levine, P., : Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt. 8. Aufl. München, Kösel 2010.

Levine, P.: Trauma und Gedächtnis. Die Spuren unserer Erinnerung in Körper und Gehirn. Wie wir traumatische Erfahrungen verstehen und verarbeiten. 2. Aufl. München, Kösel 2015.

Levine, P.: Verwundete Kinderseelen heilen. Wie Kinder und Jugendliche traumatische Erlebnisse überwinden können. 11. Aufl. München, Kösel 2004.

Maier, T. (Hg); Morina, N. (Hg); Schick, M. (Hg); Schnyder, U. (Hg): Trauma - Flucht - Asyl: Ein interdisziplinäres Handbuch für Beratung, Betreuung und Behandlung. Bern, Hogrefe 2018.

Opgen-Rhein u.a.: Pferdegestützte Therapie bei psychischen Erkrankungen. Stuttgart, Schattauer 2012.

Osterhammel, B.: Pferdeflüstern für Manager. Mitarbeiterführung tierisch einfach. 2. Aufl. Weinheim, Wiley-VCH 2016.

Perry, B. & Szalavitz, M.: Der Junge, der wie ein Hund gehalten wurde. Was uns traumatisierte Kinder über Leid, Liebe und Heilung lehren können - Aus der Praxis eines Kinderpsychiaters. 8. Aufl. München, Kösel 2008.

Nikendai, A.: Psychosoziale Notfallversorgung. Praxisbuch Krisenintervention. 2. überarb. Aufl. Edewecht, Stumpf&Kossendey 2017.

Rauwald, M. (Herausg.): Vererbte Wunden. Transgenerationale Weitergabe traumatischer Erfahrungen. Weinheim Basel, Beltz 2020.

Reddemann, L.: Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. 20. Aufl. Stuttgart, Klett-Cotta 2017.

Rothschild, B.: Der Körper erinnert sich. Die Psychophysiologie des Traumas und der Traumabehandlung. 5. Aufl. Essen, Synthesis 2011.

Sack, M.: Schonende Traumatherapie. Ressourcenorientierte Behandlung von Traumafolgestörungen. Stuttgart, Schattauer, 2010.

Sack, M. & Sachsse, U.: Komplexe Traumafolgestörungen: Diagnostik und Behandlung von Folgen schwerer Gewalt und Vernachlässigung. Stuttgart, Schattauer 2013.

Spork, P.: Gesundheit ist kein Zufall. Wie das Leben unsere Gene prägt. 4. Aufl. München, Deutsche-Verlags-Anstalt 2019.

Storch, M., Jäger, E., Klöckner S.: Spirituelles Embodiment. Stimme und Körper als Schlüssel zu unserem wahren Selbst. München, Arkana 2021.

Swift, S.: Reiten aus der Körpermitte. Bd. 1: Pferd und Reiter im Gleichgewicht. 5. Aufl. Stuttgart, Rüschnikon 2019.

Swift, S.: Reiten aus der Körpermitte. Bd. 2: Perfektion im Sattel. 3. Aufl. Stuttgart, Rüschnikon 2018.

Urmoneit, I.: Pferdegestützte systemische Pädagogik. 2. Aufl. München, Ernst Reinhardt 2015.

Hedinger, K./Zink, R.: Pferdegestützte Traumatherapie. München/Basel, Ernst Reinhardt 2017.

van der Kolk, B.A.: Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. 4. Aufl. Lichtenau, Probst 2017.

Weiß, W.: Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. 8. Aufl. Weinheim, Beltz Juventa 2016.

Weinberg, D.: Psychotherapie mit komplex traumatisierten Kindern. Behandlung von Bindungs- und Gewalttraumata der frühen Kindheit. 4. Aufl. Stuttgart, Klett-Cotta 2017.

Weinberg, D.: Traumatherapie mit Kindern. Strukturierte Trauma-Intervention und traumbefugte Spieltherapie. 6. Aufl. Stuttgart, Klett-Cotta 2016.

Weblinks:

http://www.martinsack.de/_downloads/Sack_Komplexe_PTBS_2005.pdf

http://www.martinsack.de/_downloads/Komplexe_PTBS_Diagnose_im_Wandel_der_Zeit_Goettingen_2016.pdf

<https://www.degpt.de/informationen/fuer-betroffene/trauma-und-traumafolgen/posttraumatische-beschwerden/akute-belastungsreaktion/>

www.sekundaertraumatisierung.de

www.institut-berlin.de/uebungen/

hcc.cfidarren.com/sat-fat.htm (Deutsch)

www.zeitzuleben.de/beduerfnisse-beduerfnistoepfe/

Bildnachweise: eigenes Foto; Clara Tisch

