

Das Ressourcenbarometer

Komm mal runter! - Das Ressourcenbarometer

In der Umgangssprache sind etliche Möglichkeiten zum Umgang mit Krisensituationen benannt, ohne dass wir die Erfahrung dahinter oft ernst nehmen. "Komm wieder runter!", „bleib mal auf dem Teppich!“, „bleib auf dem Boden der Tatsachen!". ..

Es scheint banal, ist aber wesentlich im Kontakt mit traumatisierten Menschen: gemeinsam zu überprüfen, ob diese Bodenhaftung noch gegeben ist. Das Ressourcenbarometer stellt sicher, dass alle Ressourcen des Gehirns präsent und miteinander in Kontakt sind.

"Stehen Sie doch mal auf! *Natürlich stehe ich als Erste auf.* Und jetzt kommen Sie mal, wir gehen durch den Raum. *Ich wippe mit den Füßen, tue das, was meine Füße gerade brauchen, um einen guten Kontakt zum Boden zu bekommen.* O. k., bewegen Sie mal die Füße, wo kriegen Sie das gerade mit? Ich finde den Boden relativ hart, aber hier auf dem Teppich geht es. Wo spüren Sie das am besten? Kein Unterschied zwischen Ballen und Hacke? Wo ist es wärmer? Wo härter? An welcher Stelle spüren Sie den Boden am deutlichsten? Das muss sich jetzt nicht angenehm anfühlen, es geht nur darum, dafür zu sorgen, dass Sie ganz klar wieder hier sind! Wie deutlich ist es jetzt? Auf einer Skala von 1-10, wenn 1 wäre: Sie spüren es ein bisschen, 10 hieße: ganz deutlich - wo sind Sie gerade? Drei? Na, schon nicht schlecht, aber dann lassen Sie uns noch ein bisschen hüpfen. Oder lieber einen Stein unter den Fuß? Deutlicher? Fünf? Na, wird doch!"

Das können Sie auch ohne Worte tun, dann lassen Sie die Einordnung auf der Skala einfach weg. Und Sie können den Anderen auch erst mal ganz draußen lassen, und das nur für sich tun: Wo sind meine Füße? Wie deutlich nehme ich sie gerade wahr? - Das geht parallel zu allem anderen und gibt Ihnen Stabilität.

So wird sichergestellt, dass ein Kontakt zwischen den verschiedenen Ebenen unseres Gehirns besteht und Kontrollverlust akut nicht vorhanden ist. Wenn ich meine Füße im Außenkontakt wahrnehmen kann, heißt das: meine wahrnehmende Großhirnrinde hat Kontakt zu den Sensoren in und an den Füßen und kann deren Verbindung zur Außenwelt registrieren, mein Kleinhirn ist über die Bewegung mit im Spiel, die emotionale Bewertung findet statt und wird wahrgenommen. Ich kann sprachlich verarbeiten und mir selbst und meinem Gegenüber erklären, wie und was ich wahrnehme. Die Skala ist eine zusätzliche Abstraktion, die meinen Geist zur Konzentration zwingt und uns gemeinsam eine vergleichende Einschätzung des Hier- und Jetzt-Bezugs erlaubt.