

## Anleitung zum Erstellen der Krisen-Skizze



**Wie bist Du, wenn Du sehr emotional bist? Finde eine konkrete Situation:**

Emotion	Worte	Gedanken	alte Verletzungen	Thema

Bei der Krisen-Skizze wird eine Situation zwischen zwei oder mehreren Personen bildlich dargestellt, wenn diese sich in einer „Krisensituation“ befinden. Beginnen Sie mit der Emotions-Tabelle oben und gehen von einer ganz konkreten Krisen-Situation aus. Wählen Sie also bitte nicht einen Prozess aus, sondern entscheiden Sie sich für einen Krisenhöhepunkt an einem ganz bestimmten Tag zu einer festgelegten Uhrzeit.

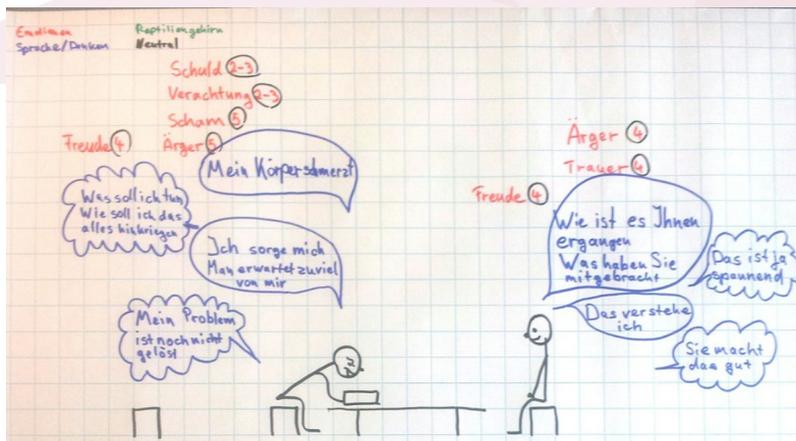
Dann füllen Sie die Emotionen, die Worte und Gedanken in die Tabelle ein. Wenn es hilft, sich zu sortieren, dann tragen Sie auch die alten Wunden aus früheren Krisen in die Tabelle ein. Die Spalte "Thema" hat es in sich. Dennoch können Sie versuchen, ob Sie das übergeordnete Thema schon benennen können. Oft ändert sich die Zuordnung zu einem Thema, wenn die gesamte Krisen-Skizze erstellt ist. Wenn Sie damit fertig sind, dann legen Sie sich bunte Stifte und einen Zeichenblock bereit. Sie können natürlich auch gleich loslegen, ohne die Emotions-Tabelle auszufüllen.

## Die Strich-Männchen

Malen Sie nun die Personen als Strichmännchen, die bei der Krisen-Sequenz anwesend waren, auf den Zeichenblock. Wenn Sie eine Person begleiten, dann helfen diese Hinweise:

- Steuern Sie durch Zusammenfassungen.
- Stellen Sie Fragen, was man sehen würde, während man die Szene als Bild malt.
- Schalten Sie Interpretationen aus, indem Sie die Konzentration auf die Zeichnung lenken.
- Es ist wichtig, niemals etwas vorzugeben.
- Unterbrechen Sie alle weitschweifigen Erzählungen, die durch die ausgewählte Szene ausgelöst werden.
- Beim Zeichnen ist die Körperhaltung und die Mimik bedeutsam. Wie soll der Arm gemalt werden? Wohin schaut die Person A? Wie ist der Mund der Person B zu malen? Ist dieses Körperteil so richtig? Wo hat Person C die Hand?

## Worte und Töne hinzufügen



Überlegen Sie genau, was jeder der anwesenden Personen gesagt hat. Sie können die Worte in Sprechblasen schreiben, wie in einem Comic. Das erleichtert die Übersicht.

Helfen Sie beim Malen und Schreiben und beachten folgende Hinweise:

- Fragen Sie nach den Worten und Tönen.
- Lassen Sie sich am besten diktieren, was genau in die Sprechblase soll.
- Bringen Sie eine Aussage möglichst auf den Punkt. Keine langen Sätze aufschreiben. Darin sind oft vor allem Geschichten enthalten. Geschichten sind Interpretationen. "Das ist so, weil..."
- Was hat die Person genau gesagt?

## Emotionen benennen

Am Schwierigsten sind die Emotionen. "Ich fühle mich eingeengt" oder "Du verletzt mich damit" sind keine Emotionen, sondern Interpretationen. Diese gilt es zu vermeiden. Deswegen ist es sehr sinnvoll, die Emotionen abzufragen.

Es macht Sinn, der Reihe nach die Basis-Emotionen aufzuzählen und darum zu bitten, dass jemand nur nein oder ja sagt. Dann schreiben Sie die Emotionen, die spürbar sind auf die Skizze.

**Angst**  
**Trauer**  
**Ärger**  
**Verachtung**  
**Schuld**  
**Scham**  
**Freude**



## Wert der Emotion

- 8-10 sind Anzeichen für Frieden, Ruhe und heilsame Empfindungen
- 6-7 sind Entscheidungs-Situationen, die darauf hindeuten, dass eine Person im Präfrontal-Cortex mit einer Anpassung an das Empfinden des anderen kämpft und sich gerade kontrolliert.
- 4-5 sind Kinderzimmer-Emotionen, die darauf hindeuten, dass die Person im Limbischen System steckt und eine Situation aus der Kindheit getriggert wurde.
- 1-3 sind Keller-Empfindungen, die darauf hindeuten, dass die Person im Reptiliengehirn ist (Notsituation).

## Den Stimmungs-Wert erfragen

Erfragen oder erspüren Sie die Werte von 1-10 mithilfe der Emotions-Skala. Das gibt eine erste Orientierung, in welcher Region des Gehirns sich eine Person befindet. Ordnen Sie sinnvoller Weise die Informationen in verschiedene Farben: Blau für den NeoCortex: Das sind die erzählten „Weil, Du-Geschichten“. Rot für das Limbische System: Das sind die Emotionen. Grün für das Reptiliengehirn. Hier geht es um Stimmungswerte von 1-3, die für ein Trauma stehen. Es gibt keine negativen Emotionen, denn jede Emotion will und braucht etwas ganz Bestimmtes, um zur Ruhe zu kommen.

### Angst

Die Angst braucht Achtsamkeit. Wenn sich die Person beachtet fühlt, verschwindet die Angst.

### Trauer

Die Trauer will die Verbindung spüren und entsteht durch das Gefühl der Verlassenheit. Wenn eine vertraute Person eine feste Umarmung anbietet, wird die Trauer gut.

### Ärger

Der Ärger will Einfluss nehmen bis hin zur Kontrolle. Wenn dieser Wunsch gesehen und ermöglicht wird, dann beruhigt dies den Ärger sehr.

### **Schuld**

Die Schuld sucht den Ausgleich zwischen Geben und Nehmen. Immer wenn einer zu viel gibt oder nimmt, dann erscheint diese Emotion. Wird für einen Ausgleich gesorgt, verabschiedet sich das Gefühl.

### **Scham**

Die Scham will sich zugehörig zu einer Gruppe fühlen. Die Würdigung dessen, was eine Person leistet, führt zum Abklingen der Scham.

### **Verachtung**

Die Verachtung zeigt sich dann, wenn jemand etwas als zu nah und eng empfindet, ohne dass die eigenen Bedürfnisse wirklich gesehen werden. Dann will man einfach nur noch wegstoßen. Das Mitempfinden mit den tatsächlichen Bedürfnissen, lässt die Verachtung zur Ruhe kommen.

### **Freude**

Auch die Freude ist eine Basis-Emotion. Freude will das Geniessen des Soseins. Wird dies akzeptiert, führt die Freude zur Entspannung.

## **Bedeutung des Stimmungswertes**

Der Stimmungs-Wert zeigt, welche Emotion am unangenehmsten erlebt wird. Der niedrigste Wert deutet an, wo vermutlich eine emotionale Zurückweisung vorliegt. Dieses schlimmste Gefühl wird dann näher betrachtet.

## **Die Fragen für die Emotionen**

### **Angst**

Woher kennst Du das Gefühl der Ablehnung?

### **Trauer**

Wer hat Dich verlassen? Gab es einen schlimmen Verlust in Deinem Leben?

### **Ärger**

Wie war das früher? Wo durftest Du keinen Einfluss nehmen, so sehr Du auch darum gekämpft hast?

### **Schuld**

Hattest Du jemals das Gefühl, dass Du mehr geben musstest, als Du konntest oder bereit warst? Hattest Du das Gefühl, dass Du mehr nehmen solltest, als es sich für Dich stimmig anfühlte?

### **Scham**

Kennst Du das Gefühl, dass Du nicht dazu gehören durftest, weil Du etwas nicht konntest, oder die entsprechende Leistung nicht erbringen konntest? Solltest Du darauf achten, was die Leute sagen oder von Dir denken?

### **Verachtung**

Gab in Deinem Leben Situationen, wo über Deine Gefühle hinweg gegangen wurde, wo sich jemand nicht in Dich hinein versetzte oder Dir zu nahe kam, bis es fast widerwärtig und ekelig wurde?

### **Freude**

Wie war es mit dem Thema Freude? Darfst Du geniessen? Darfst Du Dich freuen?

## Sätze für jede Emotion

Probiere einmal, Sätze aus folgenden Formulierungen laut nachsagen zu lassen. Wähle die Sätze in der Reihenfolge der schlimmsten Emotion und passe sie an das spezielle Thema an:

### **Angst**

Bitte geht achtsam mit mir um.

### **Trauer**

Ich fühle mich verlassen, ich sehne mich nach einer ganz bestimmten Verbindung?

### **Ärger**

Ich möchte Einfluss nehmen. Bitte lass mich erklären, was ich brauche, um mich wieder in der eigenen Kontrolle zu fühlen.

### **Schuld**

Ich nehme zu viel und das fühlt sich nicht gut an. Oder: Ich gebe zu viel und das fühlt sich nicht gut an. Ich brauche einen Ausgleich.

### **Scham**

Bitte sieh, was ich alles tue und wie sehr ich mich anstrengte. Bitte würdige meine Leistung und meinen Einsatz.

### **Verachtung**

Ich habe den Eindruck, dass Du mich nicht siehst. Bitte fühle Dich in mich ein und schaue die Situation einmal durch meine Augen an.

### **Freude**

Ich möchte einfach nur so sein, wie ich es gerade genießen mag.

Sie werden erleben, welche erleichternde Wirkung beim lauten Nachsprechen dieser Sätze aufkommt. Die Person, die die Sätze spricht, fühlt sich genau so gut, wie die Person, zu der die Sätze gesagt werden.

Die Krisen-Skizze eignet sich entweder zur Supervision, um eine krisenhafte Situation im Nachhinein zu analysieren, sowie als Instrument zur Reflexion einer Krise mit einem traumatisierten Kind oder seiner Familie. Wir wirken mit der Krisen-Skizze der Gefahr entgegen, in eine vorschnelle Interpretation zu verfallen und somit exakter handeln zu können. Jede Krisen-Skizze ist anders und jeder malt sie auch anders. Sinnvoll ist eine Passung zwischen Fachkraft und Klienten sowie deren Beziehung zueinander