Curriculum: Traumasensible Leitung von Gruppen (GPTG zertifiziert)

1 Einführung und Bildungsziel

Das „Aufbau-Zertifikat Curriculum für traumasensible Leitung von Gruppen (GPTG)“ ist eine methodenübergreifende Weiterbildung, die fundierte Kompetenzen für die Begleitung traumatisierter Menschen im Gruppenkontext vermittelt. Die Konzeption fokussiert primär auf die Bereiche Prävention und Stabilisierung sowie auf die Förderung der Selbstwahrnehmung und Regulation. Dieses Curriculum versteht sich als spezialisierte Ergänzung zur Grundausbildung in Psychotraumatherapie.
Um den hohen professionellen Anforderungen gerecht zu werden, basiert die Ausbildung auf dem aktuellsten Forschungsstand der Psychotraumatologie und wird kontinuierlich an neue wissenschaftliche Erkenntnisse angepasst.

2 Zielgruppenprofil

Die Weiterbildung ist für Fachkräfte konzipiert, die Gruppenprozesse im Kontext von Traumatisierungen professionell steuern möchten. Zur Zielgruppe gehören:

- Therapeut*innen und Berater*innen
- Fachkräfte der psychosozialen Notfallversorgung (PSNV)
- Hebammen
- Lehrer*innen (auch für z. B. traumasensibles Yoga)
- Leitungen von Selbsthilfegruppen
- Erzieher*innen
- Polizist*innen sowie Feuerwehrmänner und -frauen
- Ergo- und Physiotherapeut*innen
-

Begründete Ausnahmen für verwandte Berufsgruppen sind nach Rücksprache möglich. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass das familienanaloge Wohnen in diesem Rahmen nicht als zusammenarbeitende Gruppe definiert wird.

3 Struktur und Methodik

Die Weiterbildung umfasst insgesamt 80 Unterrichtseinheiten (UE), die sich wie folgt aufteilen:

- Theoretischer Teil (36 UE): Die Vermittlung der Fachinhalte erfolgt im Plenum sowie durch kollegiale, praxisnahe Übungsprozesse.
- Praktischer Teil (44 UE): Die praktische Anwendung wird sowohl im Plenum als auch in Kleingruppen realisiert. Der Fokus liegt auf der Anleitung von Übungen, der Reflexion von Gruppenprozessen sowie intensiver Selbsterfahrung.

Methodisch wird ein Wechselspiel aus theoretischem Input und direkter Erprobung in Anleitungsszenarien verfolgt, um den Transfer in die eigene Berufspraxis zu sichern.

4 Detaillierter Lehrplan nach Blöcken

Block 1: Grundlagen und Setting (Einheiten 1 & 2)

- Theoretische Schwerpunkte: Definition von Gruppen und deren Wirkungsweisen; spezifische Vorteile des Gruppensettings bei Trauma; Vorbereitung (Vorgespräche, Ängste, Befürchtungen); Entscheidung über hohe oder niedrige Strukturierung der Inhalte; Setting-Fragen (offen/geschlossen); Raumgestaltung und Material; Gruppenregeln (Verschwiegenheit, Körperkontakt, Vertrag); Umgang mit Überlastung und Dissoziation; Grundlagen der Selbstfürsorge.
- Praktische Anwendung/Übung: Non-verbale Begegnung und Kennenlernen als Einstieg ohne inhaltliche Differenzierung; Reflexion eigener Grenzen in der Interaktion; Anwendung von Beruhigungsmethoden (Skills); erste Anleitungsszenarien durch Teilnehmende.

Block 2: Dynamik und Beziehungsgestaltung (Einheiten 3 & 4)

- Theoretische Schwerpunkte: Analyse der Gruppenphasen (Orientierung, Differenzierung/Konflikt, Normierung, Arbeitsphase, Auflösung); traumaspezifische Axiome wie „Störungen haben Vorrang“ und „Emotionen stecken an“; Eignung von Gruppenformaten; Gestaltung der therapeutischen Beziehung.
- Praktische Anwendung/Übung: Fallbezogene Supervision; Methoden zur Stärkung des Verbindungsgefühls; Tucharbeit (Einführung Ego-State) – *Achtung: Dies ist ein vulnerabler Punkt für die Gruppe, der viel Zeit und einen langsamen Aufbau zur Sicherheit erfordert*; Körperarbeit; Vertiefung von Regulationstechniken (Vagusnerv, Tappen).

Block 3: Bindung und Tiefenwahrnehmung (Einheiten 5 & 6)

- Theoretische Schwerpunkte: Visualisierungsmethoden und Teile-Arbeit; Bindungstheorie im Gruppenkontext; Zusammenhang zwischen Trauma und emotionaler Einsamkeit; Steuerung von Abstieg und Aufstieg in der Wahrnehmung (Annäherung an das innere Erleben).
- Praktische Anwendung/Übung: Supervision; Darstellung und Symbolisierung von Gruppenkonflikten; Wahrnehmungsschulung für das innere Spannungsfeld; Techniken der Traumaregulation (Bildschirmtechnik, bilaterale Stimulation, Ego-State, geführtes inneres Bilderleben, Nutzung der Kohäsion).

Block 4: Konfliktmanagement und Regulation (Einheiten 7 & 8)

- Theoretische Schwerpunkte: Systematische Methodensammlung für Konflikte; Erkennungsmerkmale für Weiterentwicklung im Prozess; Umgang mit Abwehr (Methodenwechsel, Individualisierung, Druckreduzierung); vertiefte Analyse von Dissoziationsmerkmalen und entsprechenden Methodenangeboten.

- Praktische Anwendung/Übung: Supervision; intensive Übung von Regulationstechniken in Kleingruppen (inkl. bilateraler Stimulation); Anwendung von Dissoziationsstopps; Orientierungstechniken und der gezielte Einsatz körperlicher Reize (Hören, Sprechen, Spüren).

Block 5: Prozessbegleitung und Organisation (Einheiten 9 & 10)

- Theoretische Schwerpunkte: Methoden für die prozessierende Person; Regulation der Gesamtgruppe; Der gruppenpsychodynamische Raum und die Rolle der Leitung im traumatischen Kontext; Organisation (Follow-up-Kontakte, Bürokratie).
- Praktische Anwendung/Übung: Begleitung gleichzeitiger unterschiedlicher Prozesse; Arbeit mit Affirmationen; Übungen zur Zentrierung in Belastungssituationen; vertiefte Selbstfürsorge der Leitung.

Block 6: Integration und Abschluss (Einheiten 11 & 12)

- Theoretische Schwerpunkte: Vorbereitung auf den Ablöseprozess (Umgang mit Verleugnung, Spaltung, Trauer, Ängsten); Internalisierung von Bindungen; Auflösung von Abhängigkeiten; Aufzeigen externer Unterstützungssysteme.
- Praktische Anwendung/Übung: Körperorientierte Übungen zur Internalisierung; Symbolisierung des Erlebten; Durchführung von Feedbackrunden; Abschlusskolloquium; Reflexion des Gruppenerlebens und Analyse der Arten des Auseinandergehens (still vs. reflektierend).

5 Qualitätssicherung und Selbstfürsorge

Ein essenzieller Pfeiler des Curriculums ist die kontinuierliche Qualitätssicherung, die durch die laufende Integration neuer psychotraumatologischer Erkenntnisse gewährleistet wird.
Die Selbstfürsorge ist kein isoliertes Thema, sondern als roter Faden fest in alle Ausbildungsblöcke integriert. Die Teilnehmenden erlernen spezifische Kompetenzen zum Erhalt der eigenen Handlungsfähigkeit, darunter:

- Stärkung des eigenen Sicherheitserlebens und der Selbstregulation.
- Frühzeitiges Erkennen innerer Spannungsfelder.
- Reflektierter Umgang mit Eingrenzung und Grenzüberschreitung.
- Aufbau einer stabilen Vernetzung außerhalb des unmittelbaren Arbeitsfeldes.

Diese Aspekte bilden die notwendige Basis, um im hochsensiblen Feld der traumasensiblen Gruppenleitung langfristig professionell, gesund und resilient agieren zu können.