

Sabine Höflich

Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Campus Baden

Alles gut. Das kleine Überlebensbuch

DOI: <https://doi.org/10.53349/schuleverantworten.2024.i3.a459>



Claudia Croos-Müller

Alles gut. Das kleine Überlebensbuch.
Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co.

Kösel Verlag 2017

ISBN: 978-3-466-34666-0

Claudia Croos-Müller ist Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, Nervenheilkunde und Psychotherapie und referiert zu Themen wie emotionale Steuerung und mentale Gesundheit.

In *Alles gut. Das kleine Überlebensbuch* greift die Autorin Traumatisierung und Belastung auf und bündelt 27 Übungen für « gutes Überleben », jeweils drei zu einem Thema, in strukturierte Informations-Bereiche ein, um Verständnis über Symptome und neurologische Vorgänge zu verbessern, Bewältigungsstrategien zu vermitteln und Selbstmanagementfähigkeiten zu stärken.

Das ansprechend von Kai Pannen illustrierte Buch adressiert Menschen mit Traumaerfahrung und spricht diese persönlich mit « Du » an. Nach einer Einführung über die Body2Brain®-Methode, welche auf Embodiment, der dynamischen Wechselwirkung von Körper und Psyche



beruht, werden Geschehnisse im Gehirn während einer traumatisierenden Situation und mögliche Auswirkungen beschrieben. Konzepte wie Selbstwirksamkeit und Resilienz werden erklärt. Es wird ein optimistischer Blick geboten, dass aus eigener Kraft Stabilisierung und Handlungsfähigkeit (wieder)erlangt werden kann. Dass dies Übung und Struktur braucht, wird ermutigend dargelegt, und es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie dies in den Alltag integriert werden könnte.

Die Themenblöcke nehmen Atmung, Bewegung von Gesicht, Händen, Armen, Beinen und Körper bzw. Aufwärtsbewegungen, gute Berührungen, Stabilisation und Kraft in den Fokus, leiten mit Bildern und in bildhafter Sprache an und begründen die Wirkung der Übungen, z.B. körperliche und emotionale Lockerheit, Mut und Selbstwirksamkeit, Geborgenheit oder Schlaf. Den Abschluss bilden Anregungen, um passende Übungen sowie erfolgreiche Momente zu festigen, wieder das Gute in der Welt wahrzunehmen und Vertrauen bei hilfreichen Menschen zu gewinnen.

Kinder und Jugendliche können hier ebenso wie Eltern und Lehrpersonen Anregungen bekommen. Die Übungen eignen sich für alle Altersgruppen. Das Buch kann dabei unterstützen, individuell ein Erste-Hilfe-Paket zusammenzustellen und einzuüben, sowie für die Gruppe eingesetzt werden, da alle von einer Methodensammlung profitieren, welche Handlungsfähigkeit in Belastungssituationen thematisiert. Auf der Erwachsenenebene kann das Buch neben Informationsvermittlung auch im Sinne der Selbstfürsorge unterstützend sein, um Wege zu finden, in herausfordernden Situationen nicht selbst den Halt zu verlieren und diesen den Schüler*innen – mit und ohne Traumaerfahrung – weiterhin geben zu können.

Autorin

Sabine Höflich, Mag. Dr.

Hochschullehrende an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich, zuvor Volks- und Sonderschul- sowie Ausbildungslehrerin, Arbeitsschwerpunkte: Diversität und Inklusion; Publikationen in den Bereichen Resilienz, Traumapädagogik, Autismus und Pädagogisch-praktische Studien.

Kontakt: sabine.hoeflich@ph-noe.ac.at