



DER EMOTIONALE ANKER

MODUL 2

FÜR FACHKRÄFTE, DIE MIT PERSONEN MIT FLUGERFAHRUNG ARBEITEN

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Gefördert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung, Audiovisuelle Medien und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA übernehmen dafür die Verantwortung.

Autoren © Juni 2026 – Palast der Löwin, INDEPCIE und Zivile Verbindungen.

Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission im Rahmen des Erasmus+-Projekts „R2R4R. Road to Resilience for Refugees“, Nummer 2025-1-DE02-KA210-ADU-000350662, realisiert.

Zuschreibung, unter identischen Bedingungen teilen



(CC BY-SA): Sie sind berechtigt, das Material in jedem Medium oder Format zu teilen – zu kopieren und weiterzugeben – sowie zu bearbeiten – zu remixen, zu verändern und darauf aufzubauen – für jegliche Zwecke, einschließlich kommerzieller. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen gemäß den nachstehenden Bestimmungen einhalten:

Namensnennung – Sie sind verpflichtet, den Urheber angemessen zu benennen, einen Link zur Lizenz bereitzustellen und anzugeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Dies kann auf jede angemessene Weise geschehen, jedoch nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze Sie oder Ihre Nutzung.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen – Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf aufbauen, sind Sie verpflichtet, Ihren Beitrag unter derselben Lizenz wie das Original zu verbreiten.

Keine zusätzlichen Einschränkungen – Sie sind nicht berechtigt, rechtliche Bestimmungen anzuwenden.



2

DER EMOTIONALE ANKER



Emotionale Intelligenz,
emotionales Bewusstsein,
Selbstregulation

Dieses Modul untersucht die emotionale Intelligenz (EI) als essentielle Überlebens- und Anpassungsstrategie für Menschen mit Fluchterfahrung. Im Kontext der Vertreibung wird die Emotionsregulation häufig durch anhaltenden Stress und Überlebensinstinkte beeinträchtigt. Dieser Abschnitt bietet Fachkräften ein traumasensibles Rahmenkonzept, um Geflüchtete dabei zu unterstützen, ihre emotionalen Reaktionen zu erkennen, zu verstehen und zu bewältigen. Durch die Förderung von emotionalem Bewusstsein und Selbstregulation ermöglicht das Modul den Betroffenen, von reaktiven Verhaltensmustern zu bewussteren und adaptiveren Verhaltensweisen überzugehen, wodurch ihre Resilienz, ihr Wohlbefinden und ihre Fähigkeit zur sozialen und beruflichen Integration gestärkt werden.

Dieses Modul basiert auf Golemans Konzept der emotionalen Intelligenz (EI), das durch einen traumasensiblen Ansatz an die spezifischen Lebensrealitäten von Geflüchteten angepasst wurde. Im Kontext von Flucht und Vertreibung sollte emotionale Intelligenz nicht nur als eine Ansammlung zwischenmenschlicher Kompetenzen betrachtet werden, sondern als ein **wesentlicher Überlebens- und Anpassungsmechanismus**.

Flüchtlinge sehen sich oft anhaltender Unsicherheit, Verlusten und traumatischen Erlebnissen gegenüber, was ihre Fähigkeit zur Emotionsregulation, Entscheidungsfindung und Anpassung an neue Umgebungen erheblich beeinträchtigt. Aus diesem Grund legt dieses Modul besonderen Wert auf die Förderung von **Selbstwahrnehmung** und **Selbstregulation** als essentielle Kompetenzen für Resilienz und Integration.

Golemans Modell identifiziert fünf Komponenten der emotionalen Intelligenz: Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Motivation, Empathie und soziale Kompetenzen. Traumata können jedoch diese Fähigkeiten beeinträchtigen, insbesondere die Fähigkeit, emotionale Zustände zu erkennen und zu steuern. Daher konzentriert sich das Modul zunächst darauf, Menschen zu unterstützen, **innere Erfahrungen zu identifizieren** und schrittweise Strategien zu entwickeln, um angemessen zu reagieren, anstatt impulsiv zu handeln. Dieser Wandel – von automatischer Reaktion zu bewusster Regulation – ist in stressreichen Integrationssituationen wie Verwaltungsverfahren, Vorstellungsgesprächen oder sozialen Interaktionen von entscheidender Bedeutung.

BELASTUNG UND TOLERANZBEREICH

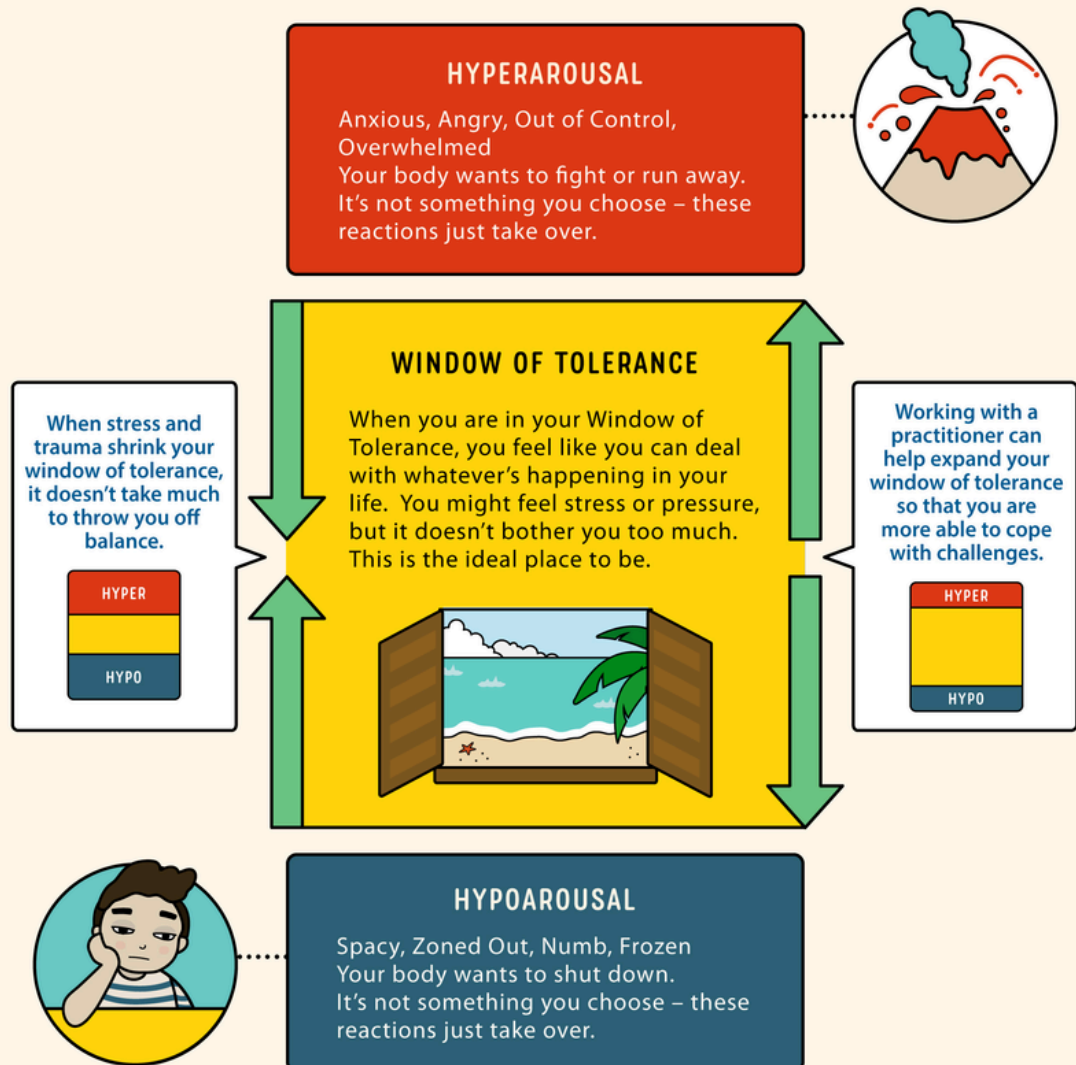
Um diese emotionalen Reaktionen zu verstehen, ist es erforderlich, die Funktionsweise des **Nervensystems unter Stress** zu analysieren. Menschen mit Fluchterfahrung agieren häufig im Überlebensmodus, beeinflusst von vergangenen und gegenwärtigen Bedrohungen. Diese Reaktionen sind nicht pathologisch, sondern **adaptive Mechanismen**, die chronisch aktiviert werden. Ein zentrales Konzept ist das **Toleranzfenster**, das den optimalen Bereich emotionaler Erregung beschreibt, in dem Menschen klar denken, Informationen verarbeiten und effektiv reagieren können. Innerhalb dieses Fensters sind sie in der Lage, zu lernen, zu kommunizieren und soziale Kontakte zu knüpfen.

Viele Menschen mit Fluchterfahrung bewegen sich jedoch häufig außerhalb dieses Rahmens. In Zuständen der Übererregung können sie Angst, Wut, Reizbarkeit und **Hypervigilanz** empfinden. Diese Reaktionen werden oft durch Situationen ausgelöst, die mit Unsicherheit oder wahrgenommener Autorität verbunden sind, wie etwa Interaktionen mit Institutionen.

Umgekehrt können Menschen in Zuständen verminderter Erregung taub, distanziert oder zurückgezogen erscheinen. Diese Reaktion tritt typischerweise auf, wenn das System überlastet ist und in einen Schutzmodus wechselt. Das Erkennen dieser Zustände ermöglicht es Therapeuten, Verhaltensweisen nicht als Widerstand oder mangelnde Motivation, sondern als **physiologische Stressreaktionen zu deuten**.



How Trauma Can Affect Your Window Of Tolerance



Bildquelle: Nationales Institut für klinische Verhaltensmedizin
(<https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/window-of-tolerance>)

nicabm
www.nicabm.com

© 2019 The National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine

Eng damit verbunden ist das Konzept der **Amygdala-Übernahme**, das beschreibt, wie das Bedrohungserkennungssystem des Gehirns rationales Denken außer Kraft setzen kann. Die Amygdala, die für die Verarbeitung von Angst und Gefahr zuständig ist, reagiert blitzschnell auf wahrgenommene Bedrohungen, oft noch bevor dem Individuum bewusst wird, was geschieht. In solchen Momenten ist der präfrontale Cortex – verantwortlich für logisches Denken und Entscheidungsfindung – vorübergehend weniger aktiv.

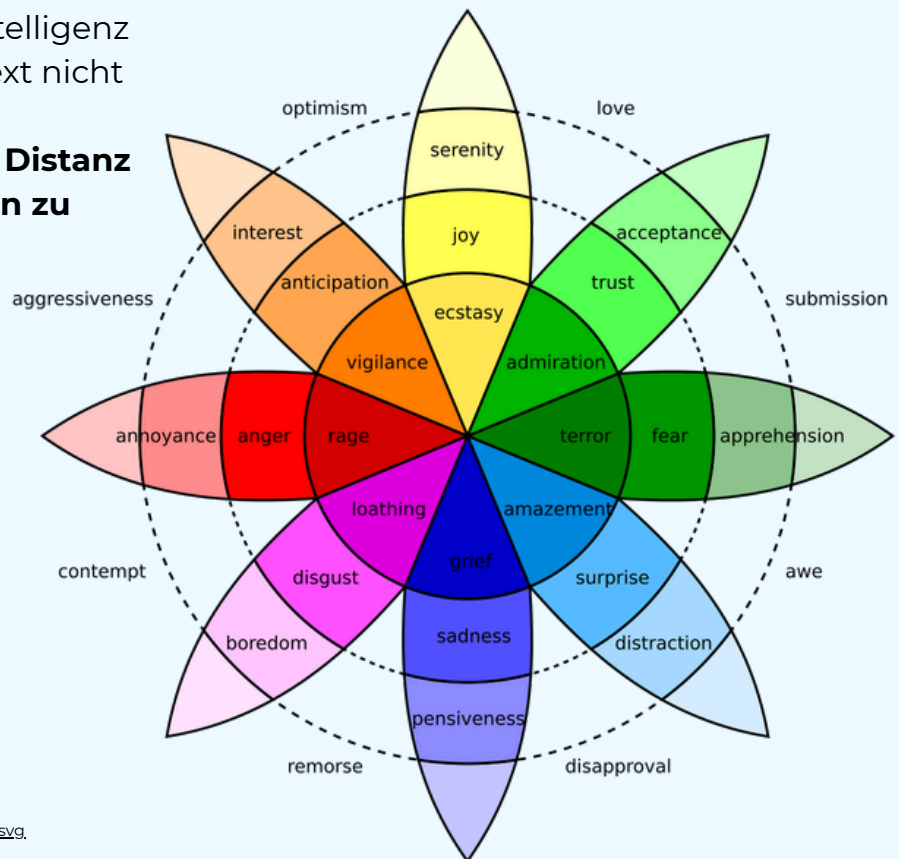
Für Menschen mit Fluchterfahrung können alltägliche Situationen, wie der Erhalt offizieller Dokumente oder bürokratische Verzögerungen, diese Reaktion hervorrufen, da sie unbewusst an frühere Gefahrensituationen oder Kontrollverlust erinnern. Bei einer derartigen Amygdala-Übernahme sind die Reaktionen in der Regel unmittelbar und intensiv, einschließlich Wut, Panik oder Rückzug.

Das Ziel der emotionalen Intelligenz (EI) besteht in diesem Kontext nicht darin, diese Reaktionen zu unterdrücken, sondern eine **Distanz zwischen Reiz und Reaktion zu schaffen**.



TOLERANZRAD

Toleranzrad
von <https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Plutchik-wheel.svg>



Eine der effektivsten Methoden hierfür ist die **affektive Benennung**, bei der die empfundene Emotion identifiziert und benannt wird. Neurowissenschaftliche Studien belegen, dass die Benennung von Emotionen die Aktivierung der Amygdala verringert und die Aktivität in Hirnarealen, die mit der Emotionsregulation assoziiert sind, steigert.

Vereinfacht ausgedrückt: Wenn Menschen äußern können „Ich fühle mich ängstlich“ oder „Ich fühle mich hilflos“, beginnen sie, ein Gefühl der Kontrolle über ihren inneren Zustand zurückzugewinnen.

Für Menschen mit Fluchterfahrung kann dieser Prozess aufgrund von Sprachbarrieren und kulturellen Unterschieden im emotionalen Ausdruck besonders herausfordernd sein. Fachkräfte spielen daher eine zentrale Rolle bei der Förderung emotionaler Kompetenz. Sie verwenden einfache Begriffe, **visuelle Hilfsmittel wie Gefühlsräder** und stellen Verbindungen zu körperlichen Empfindungen her. So kann beispielsweise jemand, der zunächst „Wut“ beschreibt, zugrundeliegende Gefühle wie Angst oder Unsicherheit erkennen. Diese Differenzierung ist entscheidend, da sie angemessenere und effektivere Bewältigungsstrategien ermöglicht.



BESTÄTIGUNG VON EMOTIONEN

Ein weiteres zentrales Prinzip ist die **emotionale Anerkennung**. Menschen mit Fluchterfahrung erleben häufig komplexe Emotionen wie Trauer, Wut, Schuldgefühle und Verzweiflung, die oft missverstanden oder verharmlost werden. Aus traumapädagogischer Perspektive sollten diese Emotionen als **funktionale Reaktionen auf extreme Umstände** und nicht als Anzeichen von Funktionsstörungen betrachtet werden. Trauer spiegelt den Verlust von Heimat, Identität und sozialen Netzwerken wider; Wut kann ein Bedürfnis nach Würde oder Gerechtigkeit signalisieren; Angst ist eine natürliche Reaktion auf Unsicherheit; und emotionale Taubheit kann als Schutzmechanismus gegen überwältigenden Schmerz fungieren.

Validierung bedeutet, die Berechtigung dieser emotionalen Erfahrungen wertfrei anzuerkennen. Dies impliziert nicht, jedem Verhalten zuzustimmen, sondern vielmehr zu erkennen, dass die emotionale Reaktion im Kontext der Vorgeschichte der Person nachvollziehbar ist. Für Fachkräfte erfordert dies aktives Zuhören, Empathie und die Fähigkeit, Emotionen beim Betroffenen zu spiegeln.

Durch den Abbau von Scham und die Förderung von Vertrauen schafft die Bestätigung die erforderlichen Voraussetzungen für emotionale Regulation und Entwicklung.

Aufbauend auf diesen Konzepten wird hier der Gedanke eingeführt, von **reaktiven Zuständen zu regulierten Reaktionen** überzugehen. Regulation bedeutet nicht, Emotionen zu unterdrücken, sondern die Fähigkeit zu entwickeln, sie zu erleben, ohne von ihnen überwältigt zu werden. In diesem Kontext gewinnt das Konzept des emotionalen Ankers besondere Bedeutung. Ein **emotionaler Anker** bezeichnet jede Strategie oder Ressource, die einer Person hilft, wieder ins Gleichgewicht zu gelangen. Dazu zählen beispielsweise Atemtechniken, Erdungsübungen zur Förderung der Sinneswahrnehmung oder positive Affirmationen zur Selbstregulation.

Samir empfindet vor Vorstellungsgesprächen eine ausgeprägte Angst, die ihn häufig dazu bringt, kurzfristig abzusagen. Durch den Einsatz des Emotionalen Kompasses identifiziert er Ängste, die mit früheren Misserfolgen und Unsicherheiten verknüpft sind. Therapeuten helfen ihm, diese Emotionen neu zu bewerten und einen emotionalen Anker zu schaffen (Atemübungen und Selbstbestätigung). Infolgedessen tritt Samir mit größerem Selbstvertrauen und einer verbesserten emotionalen Selbstregulation in Vorstellungsgespräche ein.

UNTERSTÜTZENDE FACHKRÄFTE

Fachkräfte werden angehalten, Menschen dabei zu unterstützen, diese Ankerpunkte zu identifizieren und anzuwenden, insbesondere zur Vorbereitung auf stressreiche Situationen. Im Laufe der Zeit können diese Instrumente dazu beitragen, das individuelle Toleranzfenster zu erweitern und den Betroffenen zu ermöglichen, auch in herausfordernden Momenten präsent und engagiert zu bleiben. Dieser Prozess erfolgt schrittweise und erfordert Wiederholung, ist jedoch entscheidend für eine nachhaltige Resilienz.

Es ist von entscheidender Bedeutung, den **kulturellen Kontext** bei der Emotionsregulation und dem Ausdruck von Gefühlen zu berücksichtigen. Emotionale Normen variieren erheblich zwischen den Kulturen und beeinflussen, wie Individuen ihre Gefühle interpretieren und kommunizieren. Einige Kulturen schränken den offenen Gefühlsausdruck ein, während andere kollektive emotionale Erfahrungen betonen. Daher muss das Training emotionaler Intelligenz kultursensibel und anpassungsfähig gestaltet werden und darf kein einheitliches Modell des Gefühlsausdrucks vorgeben. Stattdessen sollten die Trainer eng mit den Teilnehmenden zusammenarbeiten, um sicherzustellen, dass die vermittelten Instrumente in ihrem kulturellen Kontext sinnvoll und anwendbar sind.

Bei diesem Ansatz agiert die Fachkraft eher **als Begleiter denn als Therapeut**. Ihre Aufgabe besteht darin, ein sicheres und verlässliches Umfeld zu schaffen, emotionale Achtsamkeit und Selbstregulation vorzuleben sowie die Teilnehmenden bei der Entwicklung eigener Strategien zu unterstützen. Die Beziehung selbst wird dabei zu einem zentralen Element, da eine beständige und empathische Präsenz dazu beitragen kann, ein durch Traumata häufig gestörtes Sicherheitsgefühl wiederherzustellen.

Schließlich steht dieses theoretische Rahmenwerk in direktem Zusammenhang mit den im Modul präsentierten praktischen Werkzeugen, wie dem Emotionalen Kompass und der STOP-Technik. Diese Werkzeuge operationalisieren die wesentlichen Komponenten der emotionalen Intelligenz: **Emotionen erkennen, deren Bedeutung verstehen und eine angemessene Reaktion auswählen.**

Durch die Verknüpfung von Neurowissenschaften, emotionaler Intelligenz und traumasensibler Betreuung bietet das Modul einen umfassenden und zugänglichen Ansatz zur Unterstützung von Menschen mit Fluchterfahrung.

Zusammenfassend begünstigt diese Theorie einen Paradigmenwechsel: von einer defizitorientierten Perspektive auf Geflüchtete hin zur Anerkennung ihrer Anpassungsfähigkeit und ihres Entwicklungspotenzials. Emotionale Intelligenz wird somit nicht nur zu einer Kompetenz, sondern zu einem Mittel, um im Kontext von Vertreibung Selbstbestimmung, Würde und soziale Kontakte zurückzugewinnen.



2 DER EMOTIONALE ANKER

Der Pfad zur Resilienz

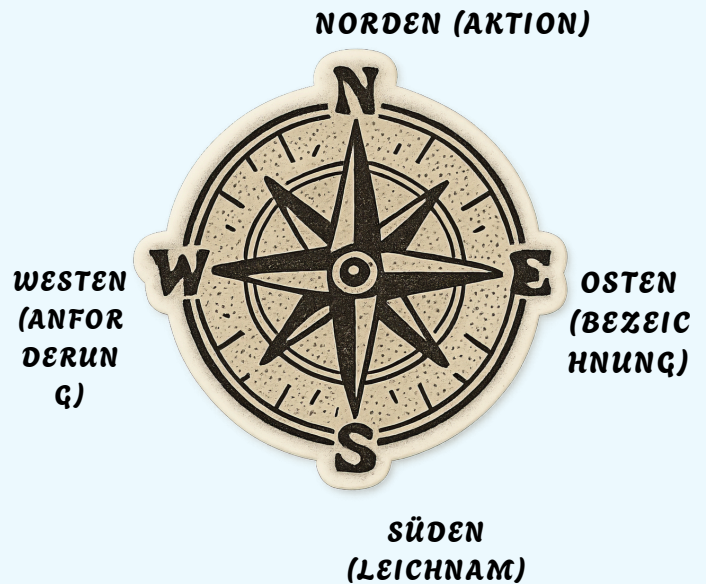
AKTIVITÄT “EMOTIONALER KOMPASS”

ZWECK

01.

Der Emotionale Kompass stellt ein nützliches Instrument dar, das Fachleute sowohl als Übung in geschützten, stressfreien Umgebungen als auch als Intervention in belastenden Situationen nutzen können. Das Üben der Methode in ruhigen Momenten unterstützt Einzelpersonen – einschließlich Menschen mit Fluchterfahrung – dabei, die einzelnen Schritte zu verinnerlichen und sie unter Druck (z. B. in Vorstellungsgesprächen, Terminen oder sozialen Interaktionen) leichter anzuwenden. Sie vereint Körperwahrnehmung, das Benennen von Gefühlen, die Identifizierung von Bedürfnissen und die Planung von Handlungen.

Um die Aktivität umfassend zu verstehen, werden die Praktizierenden ermutigt, die Aktivität eigenständig durchzuführen, unabhängig von ihrer persönlichen emotionalen Verfassung.



EINEN SICHEREN UND FOKUSSIERTEN RAUM SCHAFFEN

02.

Bitten Sie den Teilnehmer, innezuhalten und einen Moment der Stille zu genießen. Ermutigen Sie ihn, langsam zu atmen, um die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Dies trägt dazu bei, unmittelbare Reaktionen zu verringern und den Teilnehmer auf die Reflexion vorzubereiten.

KÖRPERLICHE EMPFINDUNGEN ERKENNEN (SÜDEN – KÖRPER)

03.



Bitten Sie den Teilnehmer, auf die Empfindungen in seinem Körper zu achten. Führen Sie ihn mit klaren Fragen an:

- Wo empfinden Sie die Anspannung?
- Schlägt Ihr Herz schnell?
- Ist Ihre Atmung oberflächlich oder tief?

Dieser Schritt stärkt das Bewusstsein für die Verbindung zwischen Körper und Emotionen.

AKTIVITÄT „EMOTIONALER KOMPASS“

BENENNEN SIE DAS GEFÜHL (OSTEN – BENENNEN)

04.



Unterstützen Sie den Teilnehmer dabei, die mit diesen Empfindungen assoziierten Gefühle zu benennen. Nutzen Sie gegebenenfalls ein **Gefühlsrad** oder einfache Begriffe. Fördern Sie Präzision:

- Ist es anstelle von „schlecht“ eher Angst, Frustration, Traurigkeit oder Scham?
- Dieser Schritt fördert die kognitive Verarbeitung und mindert die emotionale Intensität.

IDENTIFIZIEREN SIE DEN GRUNDLEGENDEN BEDARF (WEST – BEDARF)

05.



Erforschen Sie, was die Emotion vermittelt. Führen Sie den Teilnehmer zur Reflexion an:

- Was benötigst du jetzt sofort?
- Geht es um Sicherheit, Transparenz, Respekt oder Unterstützung?

Dies trägt dazu bei, Emotionen als bedeutungsvolle Signale und nicht als Probleme zu verstehen.

WÄHLEN SIE EINE REGULIERUNGSMASSNAHME (NORD – MASSNAHME)

06.



Helfen Sie dem Teilnehmer, eine unkomplizierte und umsetzbare Maßnahme auszuwählen, um die Kontrolle zurückzugewinnen. Dies kann Folgendes umfassen:

- Anwendung der STOP-Technik (Stoppen, Durchatmen, Beobachten, Fortfahren)
- Tiefes Atmen oder Erdung
- Eine Selbstregulierungserklärung (z. B. „Ich bin zuversichtlich, dass ich damit umgehen kann“)

REFLEXION NACH DER SITUATION.

07.



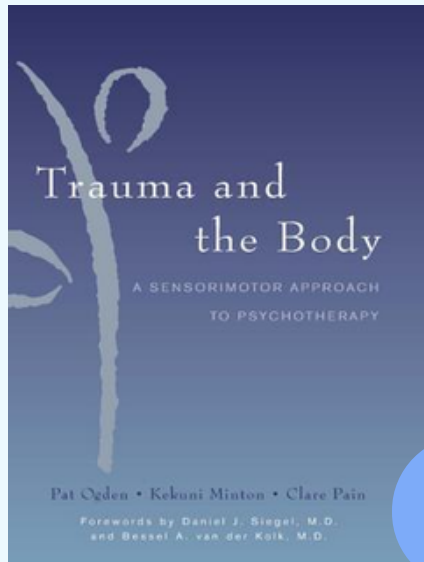
Nach der Erfahrung sollte der Teilnehmer zur Reflexion angeregt werden:

- Hat die Benennung des Gefühls die Intensität verändert?
- Was hat gut funktioniert?
- Was könnte beim nächsten Mal anders gestaltet werden?

Dieser abschließende Schritt festigt das Erlernte und fördert die fortlaufende Verbesserung.

Ermutigen Sie die Teilnehmer, den Emotionalen Kompass regelmäßig zu verwenden, insbesondere vor stressreichen Ereignissen. Die Wiederholung fördert das emotionale Bewusstsein und stärkt langfristige Regulationsfähigkeiten.

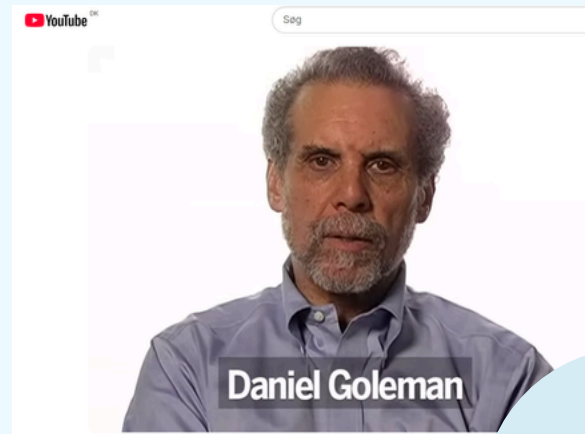
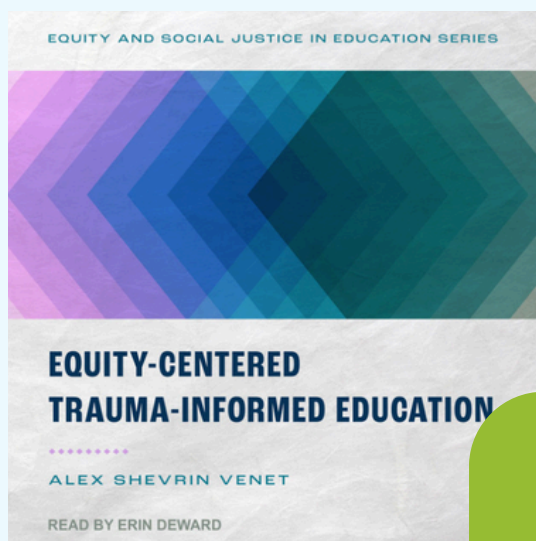
LASS DICH ANREGEN



BUCH

von Kekuni Minton, Pat Ogden und Clare Pain

Eine umfassende Übersicht über Forschungsergebnisse in den Bereichen Neurowissenschaften, Trauma, Dissoziation und Bindungstheorie, die die Notwendigkeit eines integrativen, körperorientierten Ansatzes zur Traumatherapie betont.



VIDEO

Daniel Goleman

„Die Kraft der emotionalen Intelligenz“ – Daniel Goleman

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU>

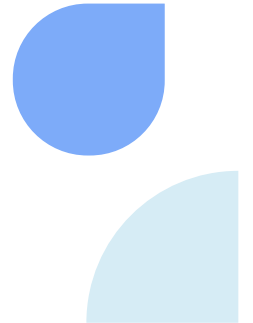
PODCAST

Traumamasensible Pädagogik

Die Episoden fokussierten sich auf die Implementierung traumasensibler Praktiken in Bildungs- und sozialen Kontexten.

<https://open.spotify.com/show/6Dw9a1MaL7zdxVtNOTIXa?si=365542542c544a6a>

LEHRPLAN



Links, Referenzen und weiterführende Recherchen

Praktische Übungen, Arbeitsblätter und Erläuterungen zur **emotionalen Intelligenz**, die sowohl für Fachleute als auch für Teilnehmer von Nutzen sind:
PositivePsychology.com
<https://positivepsychology.com/emotional-intelligence/>

Klare Erläuterung von **Hyper- und Hypoarousal** mit visuellen Hilfsmitteln zur Übung:
„Was ist das Toleranzfenster?“ – NICABM
<https://www.nicabm.com/trauma-how-to-help-your-clients-understand-their-window-of-tolerance/>

Erklärt, wie das Benennen von Emotionen die Aktivierung der Amygdala verringert und die emotionale Regulation verbessert:
„Affektive Etikettierung und **Emotionsregulation**“ – Amerikanische Psychologische Gesellschaft
<https://www.apa.org/monitor/nov06/labeling>

MEHR INSPIRATION

Ressourcenzentrum für die Implementierung traumasensibler Pflege

SAMHSA bietet umfassende Richtlinien und Instrumente zur Implementierung traumasensibler Ansätze an.
<https://www.samhsa.gov/trauma-violence>

WERKZEUG

Plutchik's Emotionsrad

Visuelle Hilfsmittel zur Förderung der emotionalen Benennung und des Wortschatzerwerbs.
<https://www.garyvaynerchuk.com/emotion-wheel/>





RESILIENZ FÜR GEFLÜCHTETE

© 2026, Road to Resilience for Refugees, Projekt
2025-1-DE02-KA210-ADU-000350662

<https://r2r4r.eu> Facebook-Seite



Co-funded by
the European Union