

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des AKZ e. V. und des Auszeithauses



Das Jahr 2025 hat schon begonnen und so wird es höchste Zeit für den Jahresrückblick 2024.

Das Jahr begann etwas turbulent, Sabine Weber schied aus dem Vorstand aus und verabschiedete sich vom AKZ und aus dem Allgäu. Wir wünschen ihr für ihre beruflichen und privaten Pläne das allerbeste und bedanken uns für ihre großartige Arbeit für das AKZ vor allem den Aufbau und die Betreuung des Auszeithauses. Ihre Nachfolgerin ist Doris Singer-Schollenberg, Diplomsozialpädagogin, Antigewalttrainerin und ebenfalls Traumafachfrau.



Im März stellten wir das untere Bad mit Badewanne und Waschkombi fertig. Nach bereits 6 tot gewaschenen Waschmaschinen ist das nun ausschließlich Lucys Reich, der Hüterin der Hauswäsche und Waschmaschinen.

Seit Frühjahr planten wir eine neue Ausbildung für Antigewalttraining. Zahlreiche Fortbildungen zum Thema Trauma und Traumapädagogik sowie unsere beruflichen und privaten Erfahrungen weckten bei Doris Singer-Schollenberg und mir den Wunsch, ein eigenes Konzept zu erstellen, das neben den klassischen Elementen des Antigewalttrainings, den Aspekt der Bindungs- und Entwicklungstraumata berücksichtigt.

Menschen, die gut und sicher gebunden aufwachsen, gehen freundlich mit sich und ihren Mitmenschen um. Sie haben ein gutes Selbstwertgefühl vermittelt bekommen, haben gelernt, ihre Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern, haben sich als selbstwirksam erlebt, haben Kontakt, Nähe und Autonomie erfahren und gelernt, Konflikte konstruktiv zu lösen, ohne sich selbst in Frage zu stellen. Diese Fähigkeiten haben Menschen, die nicht sicher gebunden aufgewachsen sind, meist nicht. Sie kennen die Zusammenhänge zwischen kindlichen Erfahrungen und ihrem heutigen Verhalten aber nicht und wissen selbst nicht, warum sie von jetzt auf gleich explodieren.

Bindungs- und Entwicklungstraumata werden absichtlich, durch Unvermögen der Bezugspersonen (eigene Traumata) oder unangemessene Erziehungsmethoden (schwarze Pädagogik), manchmal auch durch belastende Ereignisse wie Erkrankungen, Tod oder Trennung, hervorgerufen.

Wird den Bedürfnissen von Säuglingen und Kleinkindern nicht angemessen entsprochen, so führt dies schnell zu einem lebensbedrohlichen Zustand. Dies hat Auswirkungen auf das Nervensystem, das Stresstoleranzfenster wird mit der Entwicklung nicht größer, sondern bleibt oder schrumpft sogar zusammen. Nicht bedürfnisorientierte Erziehung, jede Form der Gewalt, körperlicher, psychischer oder sexueller Natur, führt dazu, dass Kinder sich selbst abwerten statt die Menschen, von denen sie zutiefst abhängig sind. Kinder entwickeln Strategien, die ihnen in ihrer Notlage helfen zu überleben: Ignorieren der eigenen Bedürfnisse, Abspalten von Gefühlen, eigene Schuldzuweisung, Kontaktvermeidung, tiefes Misstrauen, Identifizierung mit Täterverhalten. Dabei ist ihr Nervensystem immer in Habachtstellung und gewappnet für einen weiteren Angriff.

Diese Strategien sichern ihnen in ihrer Abhängigkeit von Bezugspersonen das Überleben, im weiteren Verlauf ihres Lebens sind sie die Ursache vielfacher Probleme in allen Lebensbereichen.

Bindungs- und Entwicklungstraumata sind **keine Entschuldigung für Gewalt**, aber sie sind häufig die Ursache. Antigewalttraining kann daher nicht nur auf eine Verhaltensänderung drängen, es muss sich

auch die möglichen Ursachen ansehen, über die Zusammenhänge informieren und auf dieser Basis neue, hilfreiche Strategien entwickeln.

Doris Singer-Schollenberg und Maren Ruepp schauten sich zunächst bei einer AGT-Trainerin von ARA-Coaching Köln, Tamara Kraft, die Ausbildung an. Maren erwarb dort ihre Trainerlizenz. Gemeinsam konzipierten wir dann eine Ausbildung bindungs- und traumaorientiertes Antigewalttraining BTAGT. Diese startete im Oktober 2024 mit 9 Teilnehmern und schließt 2025 nach 6 Modulen Ausbildung, einer mündlichen Prüfung, einer schriftlichen Arbeit und einem Praktikum mit Zertifizierung ab.



Dafür mussten wir dann erstmal unsere Vereinsräume mal wieder richtig auf Vordermann bringen, putzen, reparieren, streichen, Leinwand montieren. Nach dem absoluten Chaos konnte dann die Ausbildung starten.



1. Modul: Gewaltfreie Kommunikation mit Tamara



Arbeitsgruppen



Die Zuweisung zu Antigewalttrainings oder sozialen Trainingskursen von Seiten der Justiz wird leider weiterhin nicht wahrgenommen, Zuweisungen erfolgen über die Jugendämter, auf Anraten von Anwälten oder aus eigener Motivation, scheitert dann aber häufig an den Kosten. Das AKZ e.V. übernimmt auf Antrag max. ein Drittel der Kosten.



Blick aus der Haustür des AKZ und ein schönes Bild für unser Haus

Unsere Auszeiträume sind wie jedes Jahr (wir gehen jetzt schon in das sechste Jahr) weit im Voraus ausgebucht gewesen. Leider gab es verschiedene Ereignisse, die zu kurzfristigen Absagen von Seiten unserer Gäste, aber auch von uns führten, so dass wir ungewöhnlich viele Leerzeiten hatten.

Dennoch war das Haus mit 51 Belegungen gut besucht. Wir gewohnt kamen viele neue Frauen, aber auch viele altbekannte Gesichter, für die wir zur regelmäßigen Oase geworden sind.



Seitdem unser Vereinsmitglied Maren Zeit mit sich und ihren Pferden zur Verfügung stellt, haben wir ein neues, außergewöhnliches Angebot für unsere Gäste. Von Umgang mit dem Pferd, selber führen zum geführten Ausritt, vom Umstieg aus dem Rollstuhl in den Sattel bis hin zum wilden Galopp über die Felder war dieses Jahr alles geboten.

Unglaublich berührend sind wieder Aussagen von Frauen, die bei uns waren. Obwohl wir „nur“ das Haus und den Garten zum Verweilen anbieten können, ist das einfach Dasein können ohne jede Erwartung und das Miteinander im Haus so viel.

„Ihr habt uns eine wunderbare Auszeit geschenkt, wir konnten Luft holen und oh, wann konnten wir das ... ich erinnere mich nicht. Es war oft magisch für uns, weil wir keinen inneren Druck

hatten wie er uns „daheim“ immer quält. Manchmal waren wir sogar ohne Verzweiflung.“

„Diese Art des Miteinander im Auszeithaus ist etwas sehr Besonderes. Endlich mal weg von zu Hause, weg von dauerhafter Angst und Gefahr, vielleicht zu einem sicheren Ort.“



Das liegt sicherlich auch daran, dass unser Wachhund Samy schnell spürt, wenn jemand Unterstützung oder Nähe braucht.





Wir haben jetzt eine Holzterrasse im Garten und in der Küche für die Auszeitgäste wurde etwas mehr Stauraum geschaffen.

Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an Simone und Lucy ohne deren Engagement das Auszeithaus nicht stattfinden könnte.



Mit dem Schulamt und dem Jugendamt Unterallgäu haben wir im November begonnen, eine Fortbildungsreihe zum Thema traumainformierter Umgang mit auffälligen Kindern für alle Schulpsychologen, Verbindungslehrer, Schulsozialarbeiter und Vertrauenslehrer der Mittelschulen auszuarbeiten.

Wir erhoffen uns dadurch, dass auffälliges oder sehr unauffälliges Verhalten von Kindern in der Schule viel früher „verstanden“ wird und Unterstützung angeboten werden kann.



Ende November haben wir Laura verloren. Sie war bei uns voller Hoffnung und Zuversicht, den Ausstieg zu schaffen. Wir haben zusammen gelacht und geweint, sie genoss die Natur, die Tiere und die Gemeinschaft.



Wir wünschen Dir, dass da, wo Du jetzt bist, nur noch Auszeit und kein Schmerz mehr ist. Bei uns im Auszeithaus wird Dein Lachen und Dein Mut bleiben.

Wir danken allen, Ehrenamtlichen und Spendern, die das Projekt Auszeithaus überhaupt möglich machen. Im Namen unserer Frauen, aber auch unser selbst, die wir so viele schöne Momente mit den Frauen erleben dürfen.

Im Namen des Vorstandes
Dagmar Bethke