



Fachtag Traumapädagogik und Selbstfürsorge

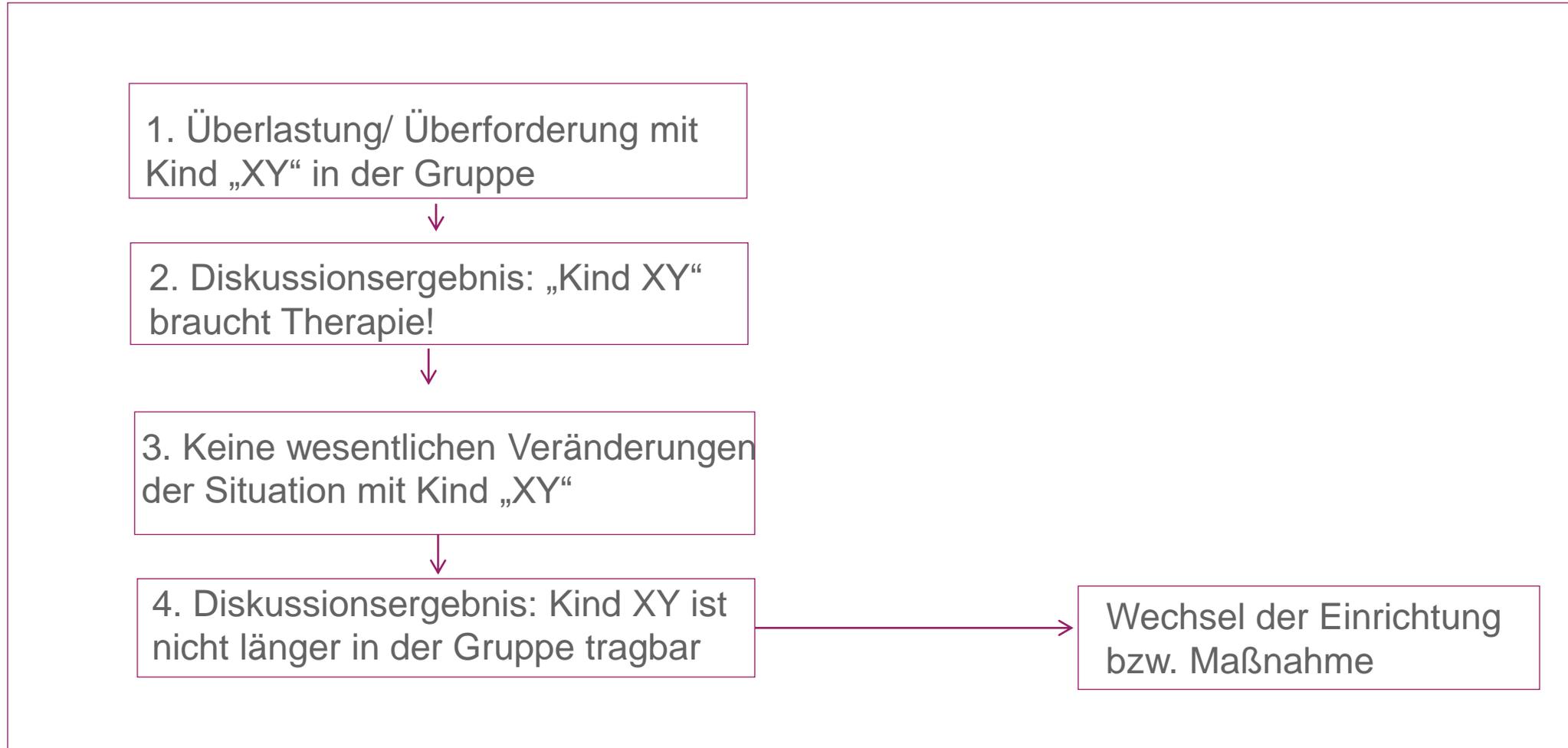
Workshop 2: Die Haltung macht den Unterschied (Wilma Weiß)

Referentin: Martina Schött

Datum: 04.03.2020



Reaktionskette in der „Eskalation der Hilfen“ (Kühn 2015)



Wichtigste traumapädagogische Grundhaltung:

Die Annahme des Guten Grunds (Weiß, 2008)

- Alles was ein Mensch zeigt, macht Sinn in seiner/ ihrer Geschichte.
- traumatischer Erfahrungen haben Auswirkungen auf die psychische und physiologische Entwicklung, sowie das aktuelle Verhalten der Kinder und Jugendlichen
- Die Verhaltensweisen der Kinder und Jugendlichen werden als Überlebensstrategie wertgeschätzt

*„Es geht darum, das traumatisierte Kind besser zu verstehen,
um es besser bei der Verarbeitung von traumatischem Stress
unterstützen zu können.“ (Krüger 2015)*

1. Trauma Ereignis



Trauma-Ereignis (Weinberg 2017)



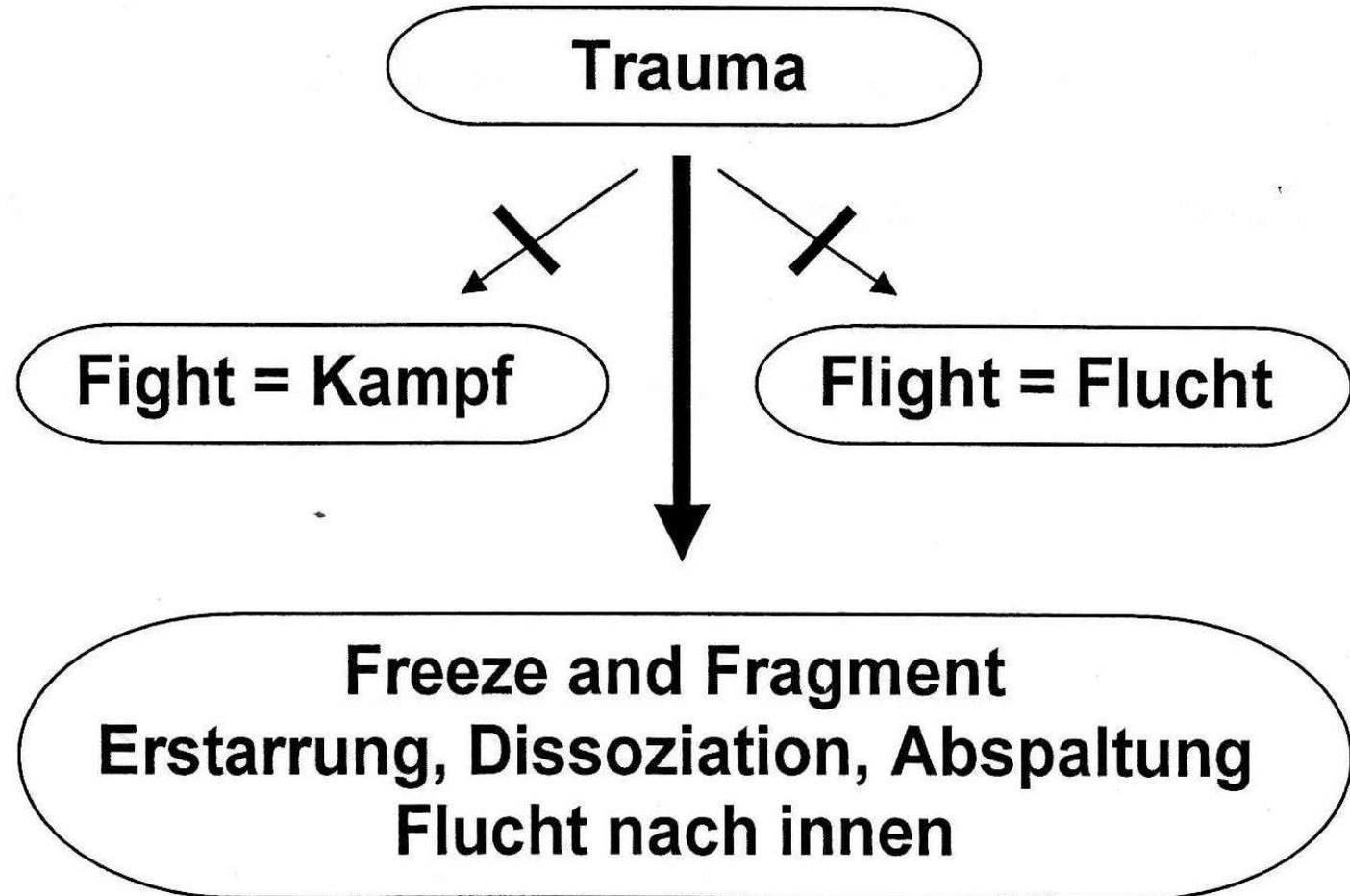
Ursache		einmalig	anhaltend
Natur-Katastrophen		z.B. Erdbeben	z.B. daraus resultierender Heimatverlust/ Armut
Man-made Desaster	Identifikationsferne Täter	z.B. ein Überfall durch fremde Soldaten	z.B. draus resultierende Vertreibung
	Identifikationsfigur	Bedrohung bzw. Übergriffe durch vertraute Menschen, Familienangehörige, Mutter oder Vater	Misshandlung, Missbrauch oder seelische Grausamkeit im sozialen Nahfeld,in der Familie durch Mutter oder Vater

2. Trauma Reaktion



Traumatische Zange (Huber 2003):

Die drei F`s:
no Fight,
no Flight,
Freeze



Schutzfunktionen der Psyche (Krüger 2011)

- Einfrieren („freeze“) der Erfahrung als Ganzes
- Fragmentierung – Aufspaltung der Wahrnehmungserfahrungen im Gedächtnis („Traumagedächtnis“)



Abb. 4 c
Der ganze Schrank bleibt zu!

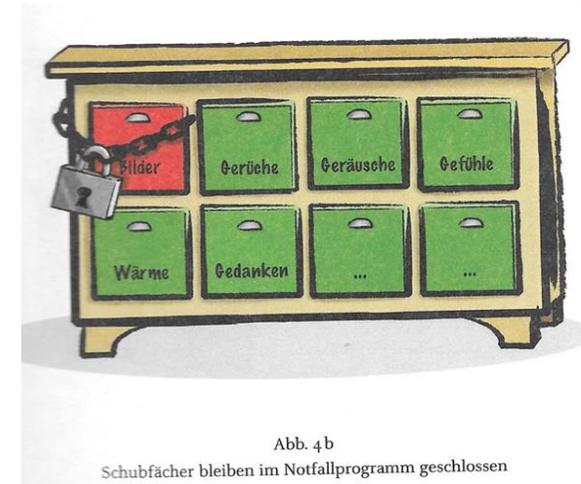


Abb. 4 b
Schubfächer bleiben im Notfallprogramm geschlossen

3. Trauma

Folgen
Signalverhalten
Überlebensstrategien



Das Notfallmodell im Kopf nach Andreas Krüger (Krüger 2011)

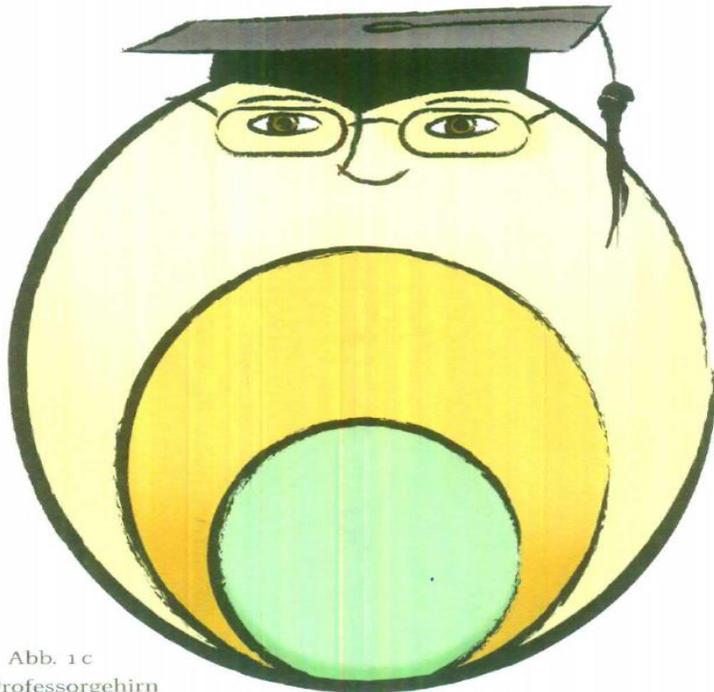


Abb. 1c
Das Professorgehirn

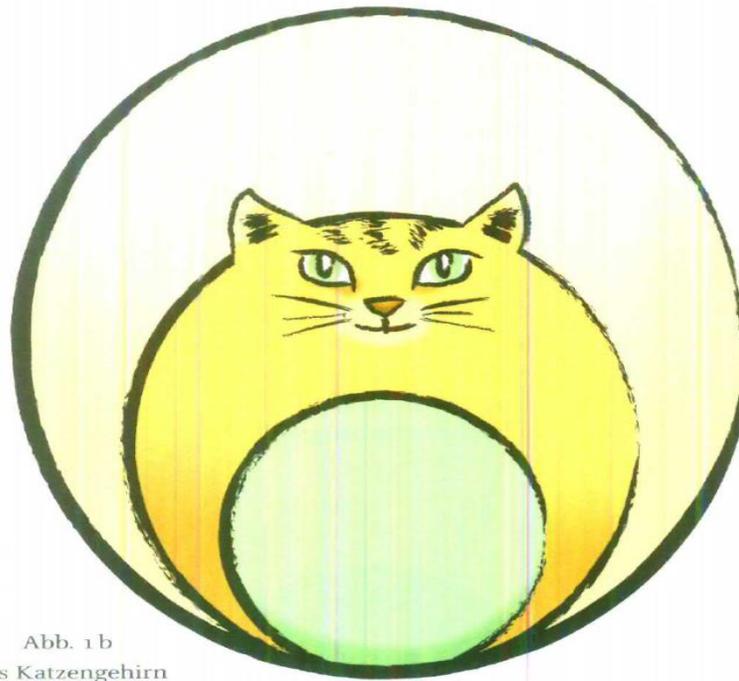


Abb. 1b
Das Katzengehirn

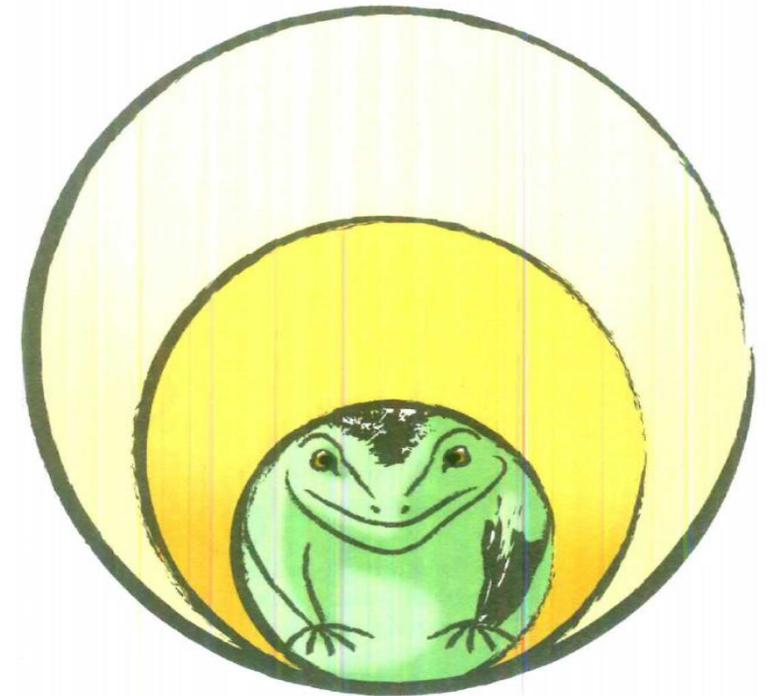


Abb. 1a
Das Eidechsengehirn

Das Notfallmodell im Kopf nach Andreas Krüger (Krüger 2011)



Abb. 2c
«Friedliche Einigung»



Abb. 3a
Traumatischer Stress und die Alarmanlage

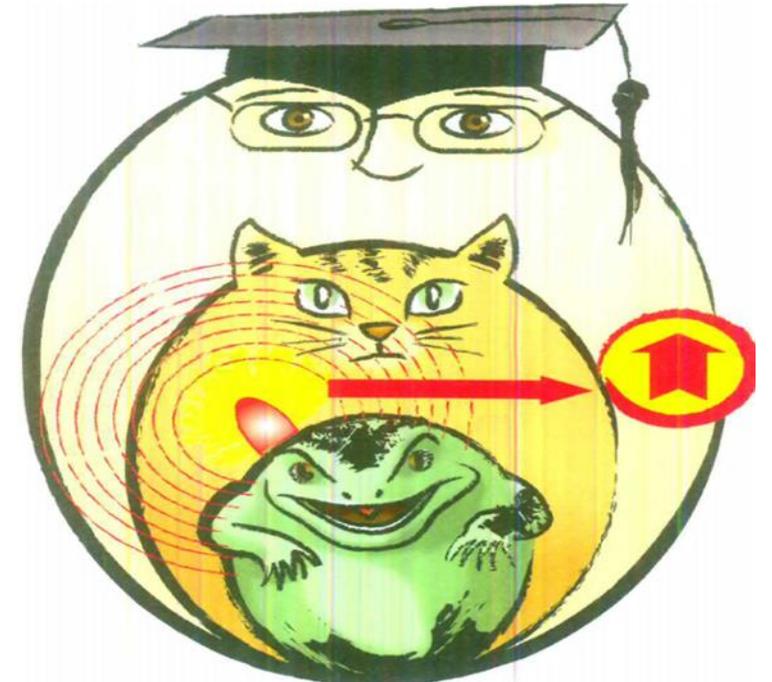


Abb. 3b
Das Notfallprogramm springt an

Notfallprogramm nach Krüger (Krüger 2011)

Das Eidechsenhirn übernimmt die Kontrolle:

1. Überregung – Im Reptiliengehirn- Stresshormone werden dauerhaft ausgeschüttet – Dauerhafter Kampf-/Fluchtmodus
2. Überflutung – Im Katzenshirn -Wahrnehmung von Gefahren, wo keine sind (Flashbacks etc.)
3. Vermeidung – im Großhirn - Situationen die gefährlich werden können werden vermieden
4. Schutzsicherung – tiefe Abwesenheitszustände, wenn Überlastung zu groß wird

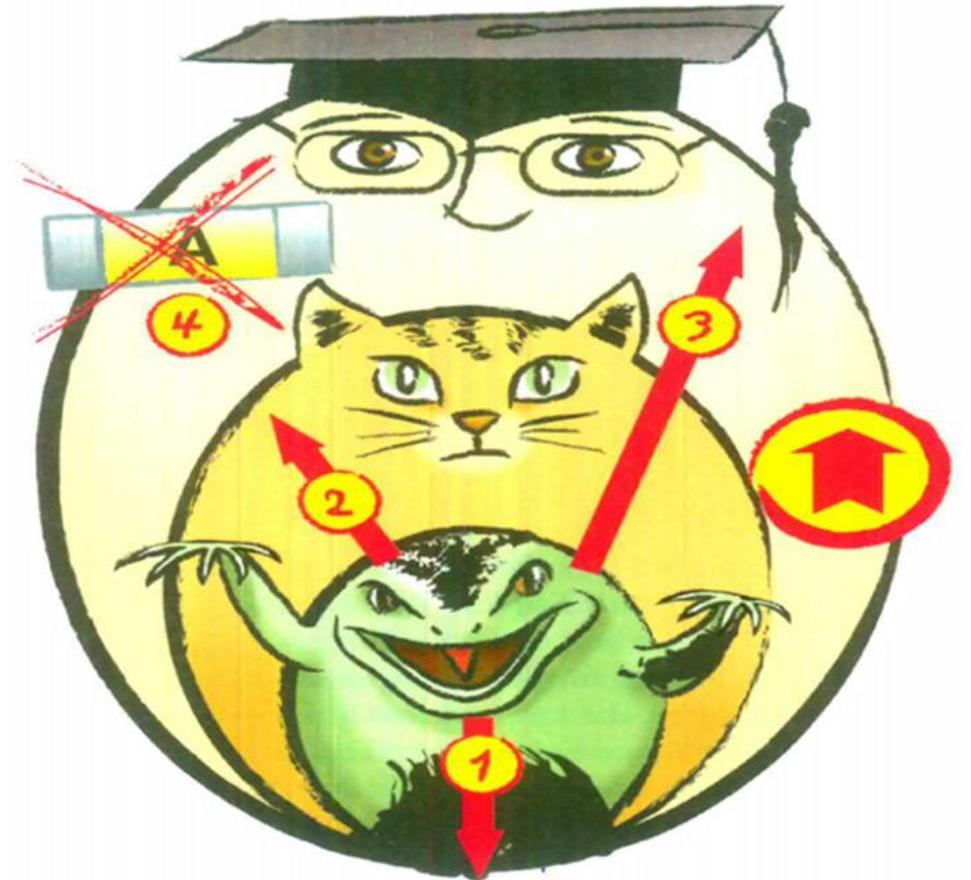


Abb. 3c

Das Eidechsenhirn wird der neue Boss im Kopf!

Dissoziative Zustände – „Weiß Nix Zeit“

Experten/innen des LuiRat beschreiben dies so:

- bin wie weggetreten
- Habe eine andere Perspektive
- Ich sehe die Leute unscharf
- Blende aus
- Trage ein Schutzschild
- Spüre mich nicht

(Weiß 2018, S.65f in „Hey ich bin normal“)

Trauma und Bindung (Angelehnt an Fischer 2009)

- Werden familiäre Bindungs- und Schutzpersonen zu Trauma auslösenden Personen, wird die *Sicherheit des Kindes fundamental erschüttert*.
- da sich Identität sowie *Selbst- und Weltverständnis erst im Aufbau* befinden, geht die *Fähigkeit zwischen freundlichen und feindlichen Objekten bzw. zwischen sicheren und unsicheren Orten zu unterscheiden verloren bzw. kann sich gar nicht aufbauen*
- Ihre tiefe Irritation und der Verlust des „sicheren inneren Hafens“ findet Ausdruck in einer Störung des Sozialverhaltens verursacht durch fehlende selbstregulatorische Fähigkeiten.

Entwicklungs-Traumastörung (Krüger 2011)

1. Viele Regler sind außer Kontrolle :

Der Stress ist im ganzen Körper und macht sich bemerkbar z.B. durch unerklärbare Schmerzen, zwanghaftes Risikoverhalten, Scheißegal-Haltung, ständiges Weggetreten sein etc.

2. Alles ist nur noch grau:

völliger Sozialer Rückzug („ich traue keinem mehr über den Weg“), völlige Hoffnungslosigkeit, Das Gefühl in der Opferrolle gefangen zu sein

3. Aus dem Rahmen fallen:

Schwierigkeiten in Schule, Ausbildung, in der Familie, mit Gleichaltrigen
Konflikte mit dem Gesetz

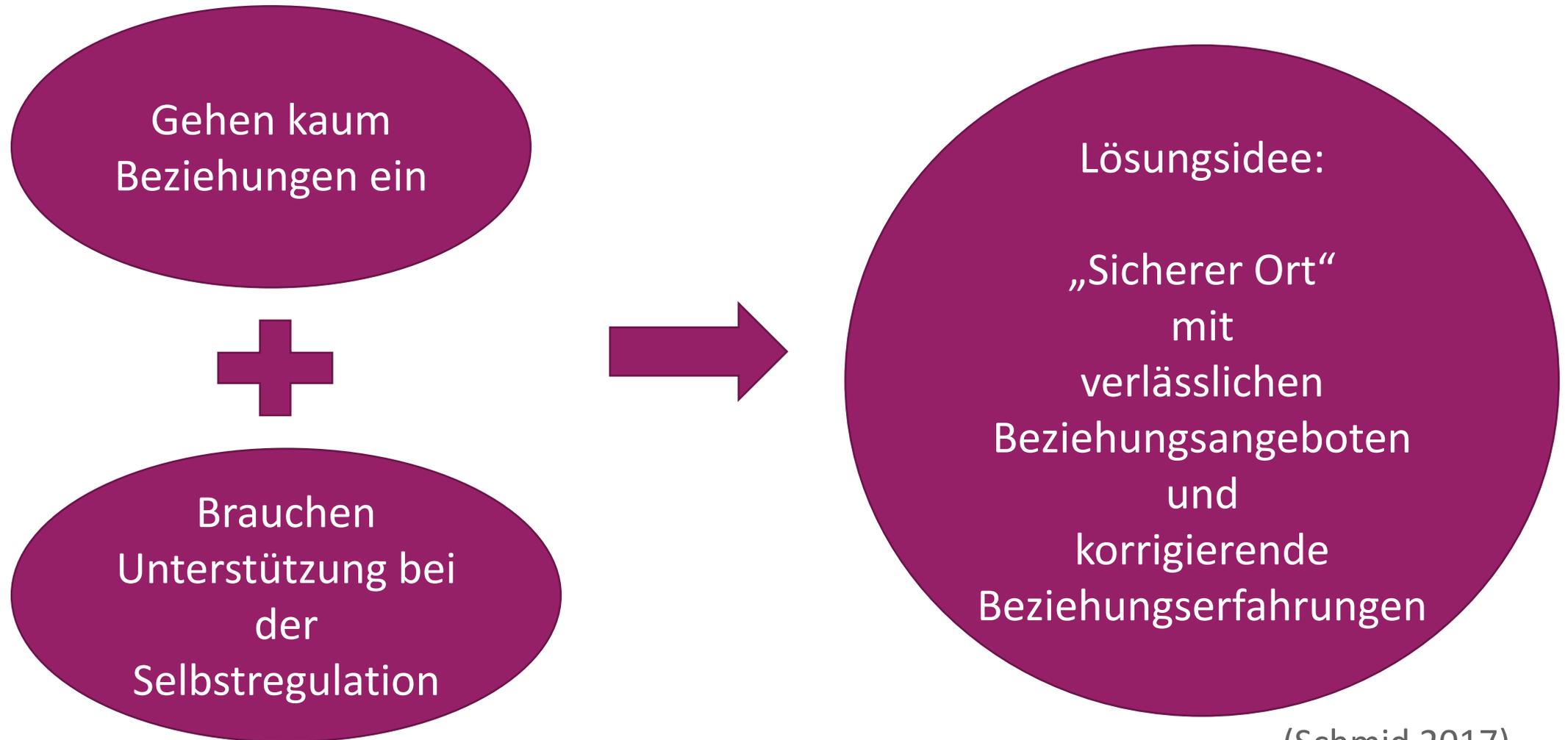
Traumafolgestörungen bei Kindern und Jugendlichen

*„Das vergangene Leid ist nicht vorbei,
es manifestiert sich im Selbstbild,
im Erleben und im Verhalten der Mädchen und Jungen.“
(Weiß 2008)*

Korrigierende Beziehungserfahrungen



Bindung und Selbstregulation bei traumatisierten Kindern - Ein Lösungsversuch



(Schmid 2017)

Vom Du zum Wir – Die Bedeutung des gemeinsamen Verstehens



(Schmid 2017)

"Kinder besitzen erstaunliche Kräfte, sich zu entwickeln. Sie brauchen Verbündete, die sie stärken, Verbündete, die sie schützen, und Verbündete, die sie auf ihrem Weg zu einer selbstbemächtigten Zukunft begleiten."

(Weiß, 2018)

Von der Co-Regulation zur Selbstregulation

- „Wir lernen (...) die Regulierung unserer Gefühle, den Umgang mit dem Körper und seine Bedürfnisse indem jemand anderes uns versorgt, unsere Gefühle ernst nimmt, uns zeigt, was mit den Bedürfnissen anfängt“ (Lang 2016, S. 278 im Handbuch Traumapädagogik)
- „Bindungsorientierte Pädagogik unterstützt Kinder und Jugendliche darin zu verstehen, wie ihre frühere erlebten Bindungserfahrungen, die aktuelle Gestaltung der Beziehungen beeinflusst: Ich kann mir vorstellen, du verhältst dich gerade so, weil....“ (Lang 2016, S.274 im Handbuch Traumapädagogik)

Pädagogik der Selbstbemächtigung (Weiß 2016) – Traumabearbeitung im pädagogischen Kontext

- Förderung des Selbstverstehens (Psychoedukation)
- Förderung der Selbstakzeptanz (Symptome sind Überlebensstrategien/ Schutzmechanismen)
- Förderung der Selbstwahrnehmung (Gefühle, Körperempfindungen etc.)
- Förderung der Selbstregulation (Üben mit Wut, Angst etc. umzugehen)

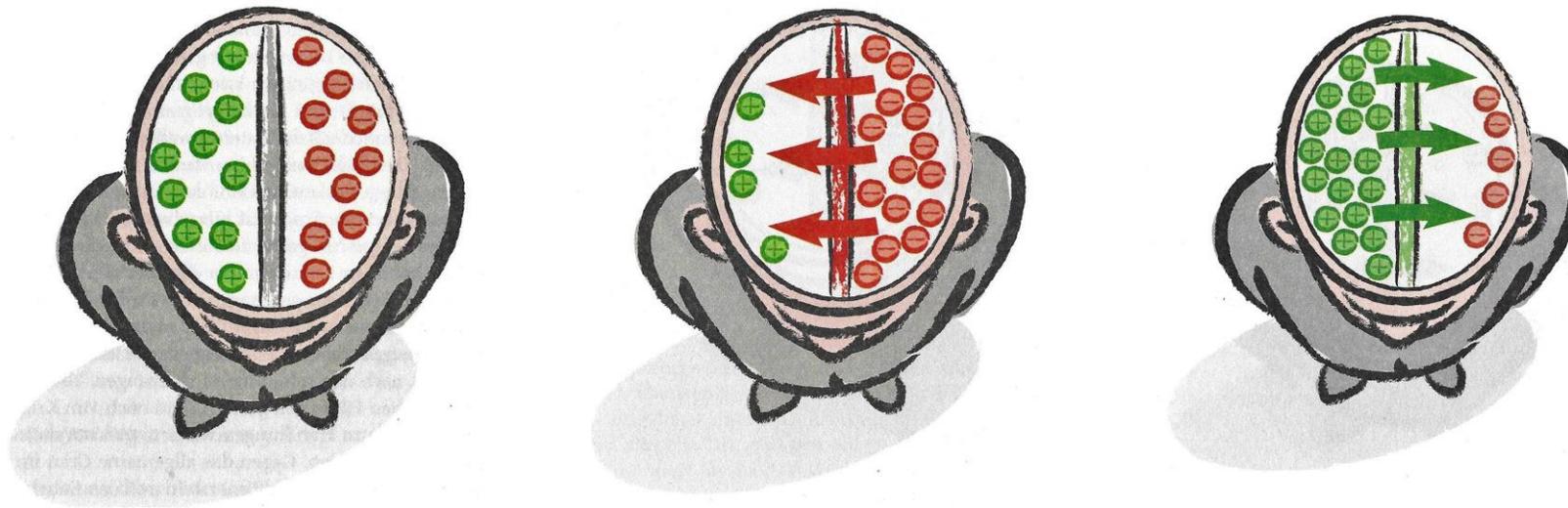
*Traumapädagogik arbeitet sozial und emotional stabilisierend
nicht aufdeckend!*

Sich selbst verstehen bedeutet... (in Anlehnung an Kessler 2015)

- zu wissen, dass auch andere Kinder/ Kinder Jugendliche Vernachlässigung, körperliche Gewalt, sexualisierte Gewalt etc. erleben (befreit aus Isolation)
- Zu wissen, dass Traumasymptome normale Reaktionen auf außergewöhnliche Belastungen sind (relativiert das Gefühl „verrückt“ zu werden/ nimmt Scham)
- zu wissen, dass die früheren Erfahrungen Auswirkungen auf das Erleben des Hier und Jetzt haben (reduziert Ohnmacht und Angst, fördert Selbstakzeptanz)
- zu wissen wie der Körper und der Kopf reagieren, was Flashbacks, Dissoziationen etc. sind (ist der 1. Schritt die „Kontrolle“ wieder zu bekommen)

Förderung der Selbstakzeptanz...

- Mit dem hilfreichen Wörtchen „weil“ – Die Suche nach dem guten Grund!
- Durch Minimierung der Selbstwertbedrohungen – Wertschätzung auch von schwierigen Überlebensstrategien/ Zeit für Veränderung geben/ Trennung Verhalten – Kind an sich
- Durch Förderung der Selbstzuwendung - Stärkung des Selbstwerts durch Ressourcenaktivierung -Kraftquellen aktivieren



(Krüger 2011)

Förderung von Körperempfindungen und Gefühlen, weil:

- wir es mit Kindern zu tun haben, deren System der Basisgefühle aus den Fugen geraten ist (Bsp.: Verwirrung von Scham und Schuld, Übersteigerte Angst, keine Angst)
- Weil die Identifizierung von Körperempfindung hilft Dissoziationen, Flashbacks etc. vorzubeugen oder zu unterbrechen

„Zuerst spürt man die Körperempfindung, die Kinder und Jugendlichen müssen diese Empfindungen identifizieren können um ihre Verhaltensweisen regulieren zu können“ (Weiß 2018)

Förderung der Selbstregulation heißt: (in Anlehnung an Kessler 2015)

- Stressniveau wahrnehmen
- Trigger und Stimulie identifizieren
- Warnzentrale und Denker in Kontakt bringen

- Den physiologischen Auswirkungen von Stress gerecht werden
- Abreaktion der belastenden Gefühle und der eingefrorenen Energie
- In Dissoziative Zustände eingreifen/ Dissoziationsneigung verringern

- Individuelle Möglichkeiten der Selbstregulation entwickeln

Traumatische Übertragungen im pädagogischen Kontext

- Traumatische Übertragungen haben eine destruktive Kraft, stören die Beziehungen zu anderen Menschen- Sind so intensiv, als ginge es um Leben und Tod, beinhalten Erfahrungen von Hilflosigkeit, Gewalt und Verlassenseins
- Auch die emotionalen Reaktionen auf die Pädagogen/innen sind durch die Erfahrungen des Traumas gestört
 - Es geht darum, die Pädagogen/innen unter Kontrolle zu bringen, um das Gefühl von Ohnmacht zu kompensieren
 - Es geht darum zu testen, ob sich Bindungserfahrungen wiederholen
 - Die erlebte Angst vor dem Täter/ der Täterin oder die Wut auf den Täter/ die Täterin etc. wird auf den Helfer/ die Helferin verlagert

Die Gefahr sich in traumatische Übertragungen verwickeln zu lassen, ist groß! Es kommt zu traumatischen Gegenübertragungen!

(Weiß 2013, Weiß u.a. 2016, Kessler 2015)

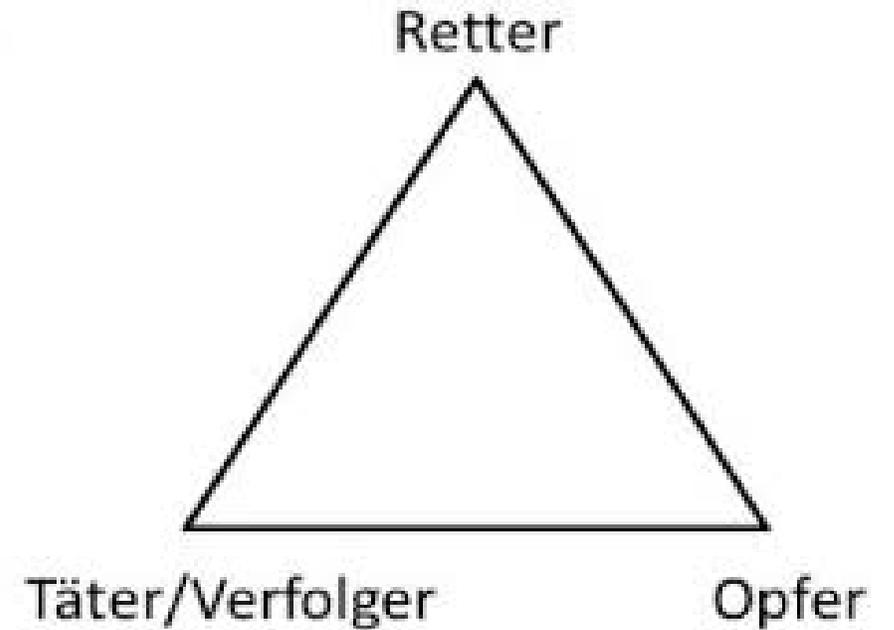
Trauma ist ansteckend!

Mögliche Reaktionen (Trauma-Dreieck):

- Hoffnungslosigkeit lähmt
- Pädagogen fühlt sich als Opfer des Gegenübers
- MitarbeiterInnen nehmen Retterposition ein
- Identifizierung mit TäterInnenengefühlen

Sekundäre Traumatisierung:

- Das persönliche Gefühl von Sicherheit und Vertrauen wird gestört!
- Mitarbeiter/innen können Symptome einer PTBS zeigen



Was bietet Schutz? (in Anlehnung an Weiß 2016)

Die drei S:

➤ Sachkompetenz

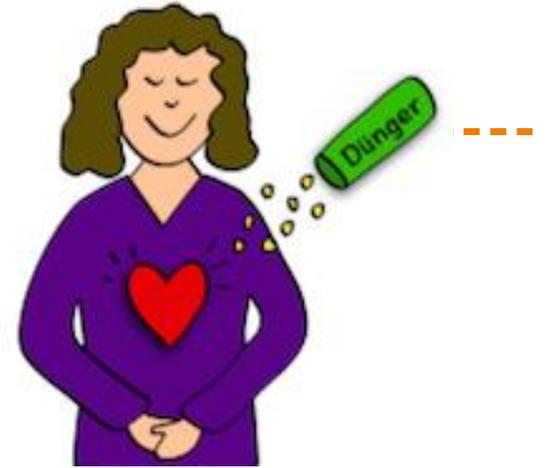
- Aneignung von spezifischem Wissen (Fortbildungen)

➤ Selbstreflexion:

- persönliche Auseinandersetzung mit sich, den eigenen kognitiven und emotionalen Verarbeitungsmustern und Grenzen
- Grenzen der Tätigkeit erkennen und einhalten
- Austausch mit anderen Helfenden/ Entlastung durch Fallbesprechungen, Supervision, Intervision

➤ Selbstfürsorge:

- Nicht nach Details fragen/ Nach der Arbeit belastende Bilder, Gefühle, Gedanken „wegpacken“
- Spaß haben (Freunde, Hobbys etc.)
- Bewegung/ gutes Essen/ ausreichend Schlaf





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Quellen:

Bausum, Jacob u.a.: Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis. Weinheim und München: Juventa Verlag, 2009

Croos-Müller, Claudia: Alles gut- Das kleine Überlebensbuch- Soforthilfe bei Belastungen, Trauma und Co. München: Kösel Verlag, 2017

Fischer, Gottfried u.a.: Lehrbuch der Psychotraumatologie. Stuttgart: UTB Verlag, Auflage 4, 2009

Weinberg, Dorothea: Traumatherapie mit Kinder. Strukturierte Trauma-Intervention und traumabezogene Spieltherapie. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag, 2017

Huber, Michaela: Trauma und Traumafolgen. Paederborn: Junfermann Verlag, 2003

Kessler, Tanja: Vortrag – Die Pädagogik der Selbstbemächtigung – ein Konzept zur Unterstützung der Traumabearbeitung. Interdisziplinäre Trauma-Fachtagung "Verstörte und (Ver)störende Kinder" - Traumatisierte Kinder und Jugendliche als Herausforderung im pädagogischen und therapeutischen Alltag. Wendepunkt e.V., 2015

Krüger, Andreas: Powerbook - Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg: Elbe & Krüger Verlag, 1. Auflage 2011

Quellen:

Krüger, Andreas: Powerbook Spezial: Erste Hilfe für die Seele. Band 2. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg: Elbe & Krüger Verlag, 2015

Kühn, Martin: Vortrag [www.hans-wendt-stiftung.de/fileadmin/Stiftung/Wohngruppen/csi-paedagogik -
traumapaedagogik in der praxis.pdf](http://www.hans-wendt-stiftung.de/fileadmin/Stiftung/Wohngruppen/csi-paedagogik-_traumapaedagogik_in_der_praxis.pdf) , Fachtag Institut Norddeutschland, 2015

Schmid, Marc: Vortrag – Wirkung und Nutzen der Implementierung von traumpädagogischen Konzepten. Traumapädagogik Fachtag „Weg vom Fall – hin zum Verstehen“, Traumafachverband, 2017

Weiß, Wilma: Philipp sucht sein ich. Zum Pädagogischen Umgang mit Traumata in der Erziehungshilfe. Weinheim und München: Juventa Verlag, 4. Auflage 2008

Weiß, Wilma u.a.: Als wäre ich ein Geist der auf mich runter schaut. Dissoziation und Traumapädagogik. Weinheim und Basel: Beltz Juventa Verlag, 2014

Weiß, Wilma (Hrsg.) u.a.: Handbuch Traumapädagogik. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, 2016

Weiß, Wilma (Hrsg.) u.a.: „Hey ich bin normal!“ - Herausfordernde Lebensumstände im Jugendalter bewältigen. Perspektiven von Expertinnen und Profis. Weinheim und Basel: Beltz Juventa, 2018