



***„Was die Traumapädagogik alles
kann.“***

3. Fachtagung

11. 03. 2009

„Kindliche Traumatisierung – ein Thema der Jugendhilfe“

Ev. Jugendhilfe Menden gGmbH



***„Traumapädagogik ist ein Sammelbegriff für
die im Besonderen entwickelten
pädagogischen Konzepte zur Arbeit mit
traumatisierten Kindern und Jugendlichen in
den unterschiedlichen Arbeitsfeldern“***

Martin Kühn 2008



Kernstücke der Traumapädagogik

- 1. Lebensgeschichtlich belastete Mädchen und Jungen brauchen sichere Orte***
- 2. Lebensgeschichtlich belastete Mädchen und Jungen brauchen viele gute Bindungen***
- 3. Lebensgeschichtlich belastete Mädchen und Jungen haben ein Anrecht auf Erwachsene, die sie bei der Selbstbemächtigung unterstützen***



„Ich glaube, dass der Kern jeder Traumatisierung in extremer Einsamkeit besteht, im äußersten Verlassensein. Eine liebevolle Beziehung, die in mancher Hinsicht einfach ist, wird unerlässlich sein, um überhaupt von einem Trauma genesen zu können.“

(Onno van der Hart)



Fünf pädagogische Aufgaben zur Bindung

- 1. Die PädagogIn muss als sichere Basis verfügbar sein**
- 2. Er/sie muss die Mädchen und Jungen zu mentaler Exploration, zum Reden über – unbewusste Voreingenommenheiten (Übertragungen) im gegenwärtigen Leben ermutigen**
- 3. Die Mädchen und Jungen sollen die Beziehung zur PädagogIn prüfen**
- 4. Sie sollen aktuelle Wahrnehmungen und Gefühle mit Erfahrungen mit den Eltern und anderen früheren wichtigen Bezugspersonen prüfen**
- 5. und damit die Erkenntnis erleichtern, dass die alten Modelle für die Gestaltung des zukünftigen Lebens vielleicht unangemessen sind bzw. sein werden.**

 Analog Bowlby's fünf therapeutischen Aufgaben, Weiß 2008



Was brauchen die (Trauma)PädagogInnen?

Tragende Strukturen in der Einrichtung

Kenntnis der Bindungsfallen

Reflexion des eigenen Bindungsmodell



„Ich glaube, das Wichtigste, dass alle Professionellen mentaler Gesundheit wissen müssen, ist nicht, wie man das komplizierte Verhalten interpretiert, sondern, wie man jemandem helfen kann, auf einem ausgeglichenen Kiel zu stehen, bzw. in einem physiologischen Zustand zu kommen, in dem er/sie seine Sinne zusammenhalten kann.“

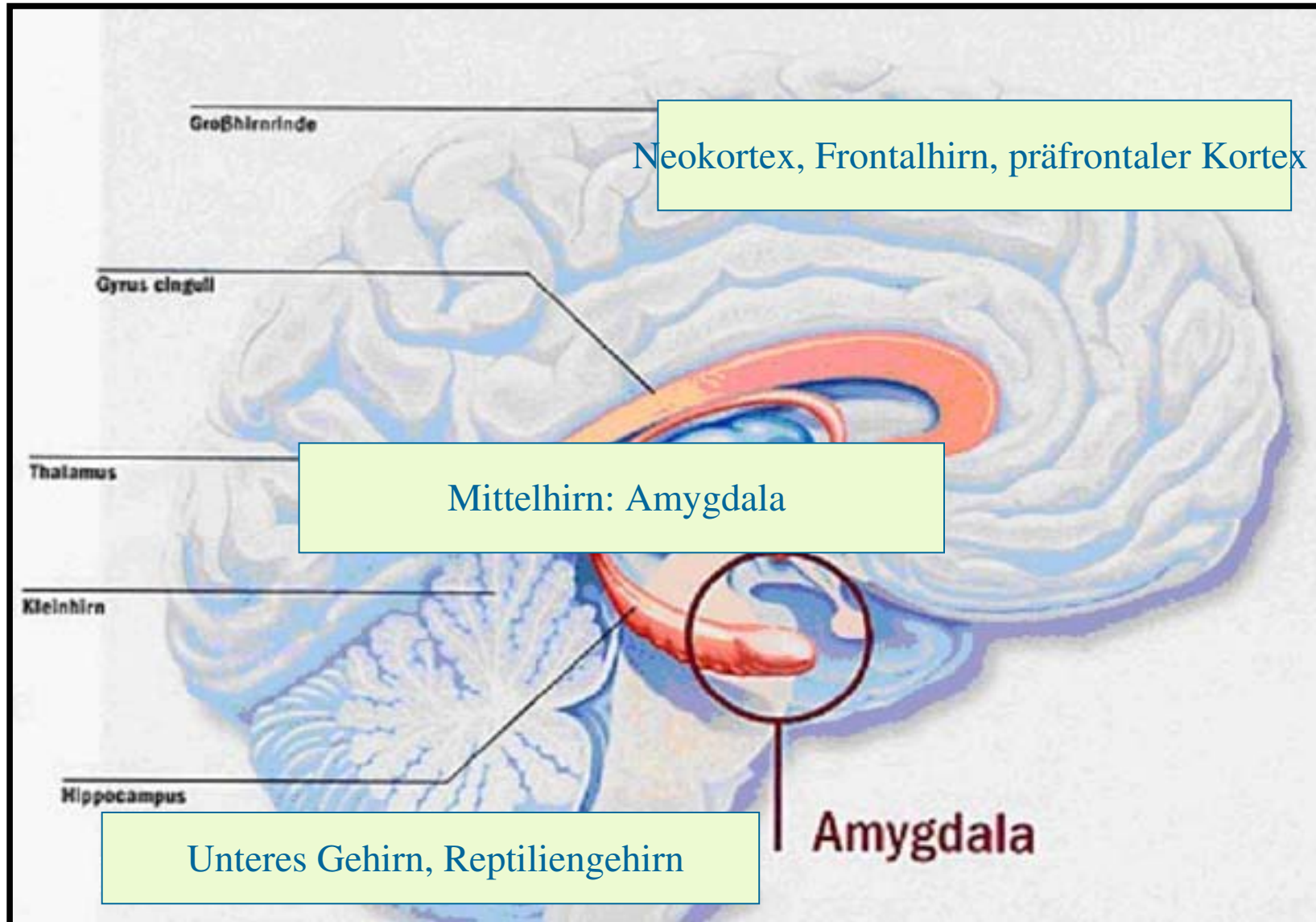
(Bessel van der Kolk)



Selbstbemächtigung neurophysiologisch

*Das Trauma liegt nicht im Ereignis; es ist vielmehr so,
dass sich das Trauma im Nervensystem befindet*

Levine/Frederick (1998): Trauma-Heilung.Synthesis





Selbstbemächtigung neurophysiologisch

- **Das Frontalhirn (Denken) in o. a. Situationen reanimieren**
- **Das Frontalhirn in Kontakt mit der Amygdala (Fühlen) bringen und umgekehrt**
- **Sie unterstützt die Sensibilisierung für Körperempfindungen.**
- **Sie unterstützt die Zusammenarbeit von Denken und Wahrnehmen der Körperempfindungen und Fühlen (Amygdala)**



Die Unterstützung zur Selbstbemächtigung - ein Kernstück der Traumapädagogik

- **Die Förderung des Selbstverstehens**
- **Die Unterstützung der Selbstakzeptanz**
- **Die Förderung der Selbstregulation**
 - **Die Sensibilisierung für Körperempfindungen und Gefühle**
 - **Die Identifizierung von Trigger und Stimuli von Übererregung**
- **Die Förderung der Körperwahrnehmung**
- **Die Förderung der Selbstwirksamkeit**
- **Die Förderung des Selbstausdrucks**



Das Selbstverstehen fördern

Wie der Körper und der Kopf reagieren

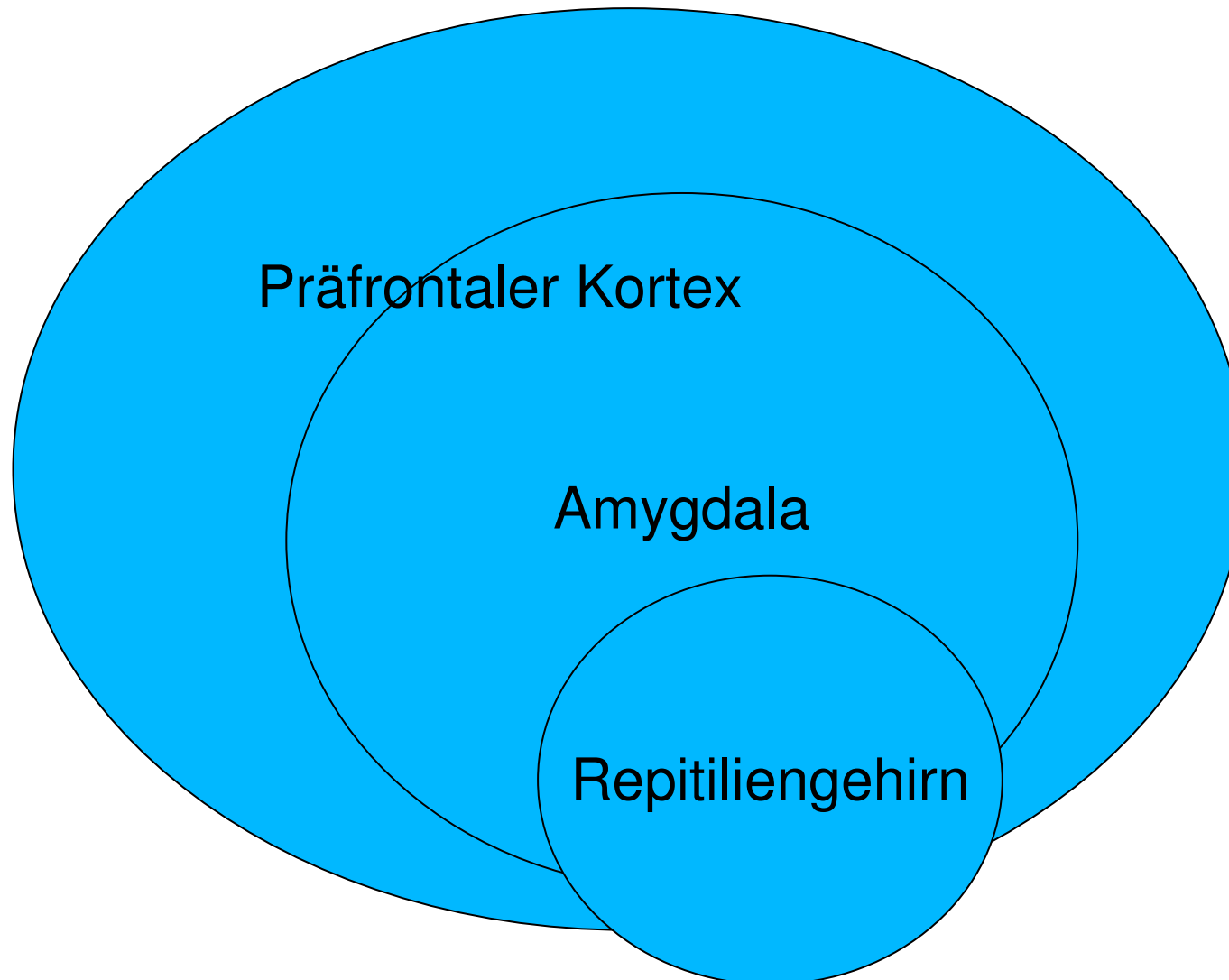
Die Dissoziation verstehen

Die früheren Erfahrungen sind immer noch gültig

Enttabuisierung von Gewalt gegen Kinder



Die physiologische Natur des Traumas







Die traumatische Übertragung

Die Übertragung

Übertragung ist eine psychoanalytische Bezeichnung. Neuauflagen, Phantasien, frühere Erlebnisinhalte beeinflussen aktuelle Beziehungen. Sie sind als Reaktionsbereitschaften an die Vergangenheit gebunden

Die traumatische Übertragung

Der wesentliche Unterschied zwischen positiver und traumatischer Übertragung ist die destruktive Kraft der frühen Erfahrungen. Es ist wie wenn ein dritte Person zwischen uns steht, diese dritte Person ist der Täter.



Entlastung durch (Selbst)Verstehen

Schuld- und Schamgefühlen

Isolation (ich bin anders)

Hilflosigkeit

Verwirrtheit (z. B. dissoziierende Kinder)

Versagensängste



Die Unterstützung der Selbstakzeptanz

**Das Begreifen der Symptome in Zusammenhang
mit der Entstehungsgeschichte**

**Verständnis und Wertschätzung der
Verhaltensweisen**

Selbstwertbedrohungen minimieren

Die Selbstzuwendung fördern



Das hilfreiche Wort „Weil“ zur Unterstützung von Selbstakzeptanz

- **Das Wort weil lädt zum Antworten ein**
- **Es lädt ein, über sich nachzudenken**
- **Weil? Transportiert eine wertschätzende Haltung**
- **Die Weilfrage ermöglicht die Suche nach alternativem Verhalten**



Selbstwertbedrohungen minimieren

- **Sorgsamer Umgang mit Macht und Interpretationsmacht**
- **Kein Mitleid, sondern Mitgefühl**
- **Wir sehen nicht die armen Opfer, sondern Kinder, die erstaunliches geleistet haben.**
- **Wir haben Wissen, das wir zur Verfügung stellen und die Kinder entscheiden, was stimmt oder nicht.**
- **Wir wissen nicht alles besser, sondern fragen die Kinder, wie sie das erlebt haben, wie sie das finden, welche Strategien sie gewählt haben.**



Die Förderung der Selbstregulation

**Die Sensibilisierung für Körperempfinden und Gefühle
erhöhen**

Stimuli und Trigger identifizieren

Stressniveau wahrnehmen lernen

Fähigkeiten der Beruhigung suchen

Entspannte Situationen genießen lernen

Die Ableitung der eingefrorenen Energie



***„Obwohl wir uns bei beiden auf Gefühle
beziehen, werden Empfindungen als
Wahrnehmen physiologischer Ereignisse
in unserem Innern am treffendsten
beschrieben“***

(Peter Levine, Maggie Kline)

**Der Schrei, der im Halse
stecken bleibt, die Faust,
die geballt wird und die
kalten Hände.
Die Übererregung.
Die Schwere, der Nebel, die
Müdigkeit, Erstarren oder
Dissoziieren..**





Flashbacks/Rückblenden im Alltag minimieren

Möglichkeiten im Aufnahmeprozess

- Die Dynamik von Rückblenden erklären
- Die für jedes Kind individuellen Auslöser erfragen:
- Bitte das Mädchen/den Jungen, in eine Umrisszeichnung seines Körpers diejenigen Stellen einzuzichnen, an denen sie/er nicht, nur nach Anfrage berührt werden möchte.

Möglichkeiten der Selbstkontrolle erproben

- Wirkung der Trigger desensibilisieren
- Schöne Erinnerungen von früher suchen
- Beobachten: was war vorher, wann geht es los?
- Zeichen vereinbaren, ich zeige, ich brauche Hilfe, es geht los.



Stress:	Erregungsniveau auf Skala von 1 bis 10 einstufen.
Aufregung	Verschiedene Alltagssituationen nach Erregungsniveau einordnen.
Erregung	Wie steigt das Erregungsniveau in Krisensituationen?
Übererregung	Erregungsniveau absenken (Entspannungsübungen, Bewegung).
Überflutung	Wo im Körper wird Stress gespürt (in Körperschema eintragen).
Nervosität	



Sich des Körpers bemächtigen

Körpersignale wahrnehmen

Positive Körpererfahrungen

Wahrnehmen abgespaltener Körperteile

Integration abgespaltener Körperteile



Positive Körpererfahrungen

- Erlebnispädagogik
- Entspannungsübungen
- Imaginationsübungen
- Schwimmen
- Tanzen
- Tai' chi
- Feldenkrais
- Kampfsport
- KörperReich-Ansatz
- Kraft
- Geschicklichkeit
- Angst
- Vertrauen
- Entspannung
- Regulation
- Wahrnehmen v. Körperteilen u. –reaktionen
- Wahrnehmen und integrieren von abgesp. Körperteilen



Heilsame Körpererfahrungen

1. **Gute Körpererfahrungen dienen der Stabilisierung und der Rückbesinnung auf gute Körpererfahrungen in schwierigeren Zeiten.**
2. **Selbstregulierende Tätigkeiten wie Yoga, Tai'Chi, Atem- und Energieübungen können traumatisierte Mädchen und Jungen einen Weg zeigen, ihren Körper zu spüren, in ihren Körper zu bleiben und sich selbst zu beruhigen.**
3. **Methoden wie Tanzen, Kampfsport u. v. a. m. dienen sowohl zum Entladen als auch zum Erden.**
4. **Der KörperReich-Ansatz von Weigel (2008) unterstützt bei der Wahrnehmung und Integration abgespaltener Körperteile.**



**„...die wachsende Fähigkeit, in unserer
Umgebung wie in unserem Körper Dinge zu
ändern, ermöglichen ein reiferes, potenteres
Verhalten.“
(Moshè Feldenkrais)**



„Was die Traumapädagogik alles kann.“

Sorgen wir für äußere sichere Orte

**Unterstützen wir die Entwicklung von heilenden
Gemeinschaften**

**Fördern und fordern wir die Selbstbemächtigung
traumatisierter Mädchen und Jungen**

