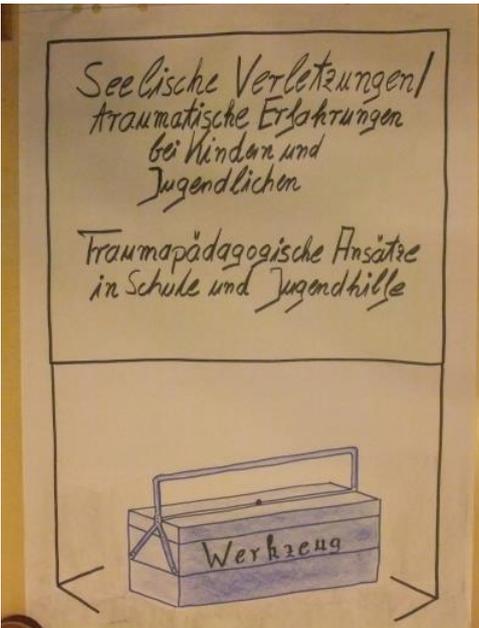


**Seelische Verletzungen / traumatische Erfahrungen
 bei Kindern und Jugendlichen**

Traumapädagogische Ansätze in Schule und Jugendhilfe

<p>1. Trauma</p> 	<p><u>Definition:</u> Person wird Opfer oder Zeuge eines Ereignisses, bei dem das eigene Leben oder das Leben anderer bedroht ist oder eine ernsthafte Verletzung droht. Reaktion darauf beinhaltet Gefühle intensiver Angst, Hilflosigkeit, Ohnmacht u./o. Entsetzen</p>									
<p>2. Trauma-Arten</p>  <table border="1" data-bbox="151 1355 630 1848"> <thead> <tr> <th></th> <th>einmalig</th> <th>wiederkehrend</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>durch Menschen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Unfall • Verbrechen • Einbruch • Überfall • Amoklauf • Vergewaltigung • Zeuge von Unfall oder Verbrechen </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Krieg / Flucht • Folter • Mobbing • Unterdrückung • Vernachlässigung • Gewalt in Familie • Zeuge von Gewalt • Bindungstrauma </td> </tr> <tr> <td>nicht d. Menschen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Krankheit • plötzlicher Tod eines nahen Menschen • Geburts-trauma • Naturkatastrophe </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • lebensbedrohliche Erkrankung </td> </tr> </tbody> </table>		einmalig	wiederkehrend	durch Menschen	<ul style="list-style-type: none"> • Unfall • Verbrechen • Einbruch • Überfall • Amoklauf • Vergewaltigung • Zeuge von Unfall oder Verbrechen 	<ul style="list-style-type: none"> • Krieg / Flucht • Folter • Mobbing • Unterdrückung • Vernachlässigung • Gewalt in Familie • Zeuge von Gewalt • Bindungstrauma 	nicht d. Menschen	<ul style="list-style-type: none"> • Krankheit • plötzlicher Tod eines nahen Menschen • Geburts-trauma • Naturkatastrophe 	<ul style="list-style-type: none"> • lebensbedrohliche Erkrankung 	<p>a. <u>einmalig</u> ⇒ häufig klassische Symptome der „Akuten-Belastungs-Reaktion (ABR)“</p> <p>b. <u>fortdauernd, wiederkehrend</u> ⇒ häufig Symptome der „Posttraumatischen Belastungsstörung“ (PTBS) sowie komplexe Störungsbilder und Veränderung der gesamten Persönlichkeitsstruktur</p> <p>I. <u>menschengemacht</u> ⇒ Vertrauensverlust</p> <p>II. <u>nicht menschengemacht</u> ⇒ Ängste</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bindungstrauma wenn das Bindungs-Bedürfnis von Kindern nicht gestillt wird • transgenerative Traumatisierung Traumatisierungen und ihre Folgen können auch über Generationsgrenzen hinweg weitergegeben werden
	einmalig	wiederkehrend								
durch Menschen	<ul style="list-style-type: none"> • Unfall • Verbrechen • Einbruch • Überfall • Amoklauf • Vergewaltigung • Zeuge von Unfall oder Verbrechen 	<ul style="list-style-type: none"> • Krieg / Flucht • Folter • Mobbing • Unterdrückung • Vernachlässigung • Gewalt in Familie • Zeuge von Gewalt • Bindungstrauma 								
nicht d. Menschen	<ul style="list-style-type: none"> • Krankheit • plötzlicher Tod eines nahen Menschen • Geburts-trauma • Naturkatastrophe 	<ul style="list-style-type: none"> • lebensbedrohliche Erkrankung 								

3. biographischer Zeitpunkt des Auftretens



- früheste Kindheit (vorsprachlich):
⇒ nicht erinnerbar
- Kindesalter: Persönlichkeitsprägend
- Erwachsenenalter

Traumafolgen sind umso schwieriger zu bewältigen:

- je früher es biographisch geschah
- je länger es andauerte
- wenn identifikationsnahe Personen es auslösten
- je totaler das Hilflosigkeitsgefühl war

4. vier Grundannahmen von Neugeborenen



Durch Trauma werden 4 Grundannahmen infrage gestellt:

- Vorstellung in die persönliche Unversehrtheit
- positive Selbstsicht und positive Selbstwahrnehmung
- Vorstellung einer sinnvollen und geordneten Welt
- Vertrauen, dass Menschen grundsätzlich gut und verlässlich sind

5. Folge: Verlust von:

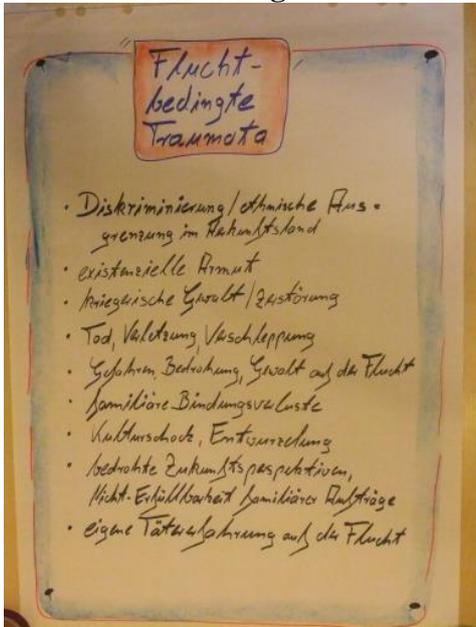


Für Betroffene bedeutet das:

- Verlust des Sicherheitsgefühls
- Verlust von Kontrolle und Selbstbestimmung
- Verletzung der persönl. Grenzen
- Verlust der Selbstachtung
- Verlust von Vertrauen gegenüber Menschen

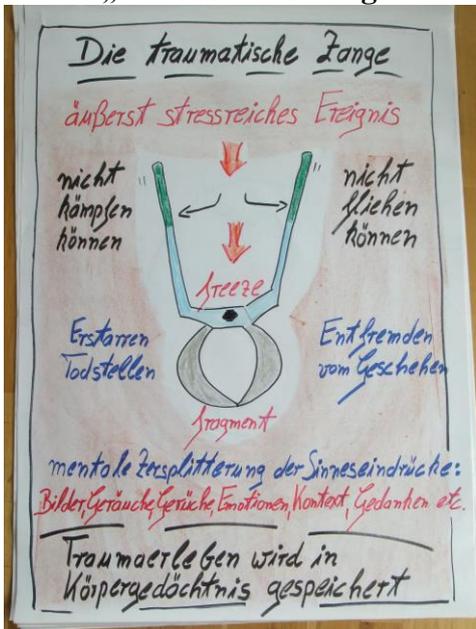
Verlust des „Urvertrauens“

6. Flucht- und migrationsbedingte Traumatisierungen



- Krieg / Bombardierung / Beschuss / Zerstörung des Ortes, des Hauses
- Gewalt von Soldaten
- Zeuge von Gräueltaten
- Tod / Verletzung / Verschleppung von Angehörigen
- eigene Verletzung / Verschleppung
- existenzielle Armut
- Diskriminierung / Ausgrenzung als Ethnie
- lebensbedrohliche Situationen auf der Flucht
- Gewalt von Schleppern / Flüchtlingen / Polizei / Justiz / Behörden / Bevölkerung
- sexualisierte Gewalt
- Verlust von Fluchtbegleitern (Angehörigen) durch Trennung od. Tod
- familiäre Bindungsverluste
- Entwurzelung
- bedrohliche Zukunftsperspektiven / Nicht-Erfüllbarkeit familiärer Aufträge
- „Kulturschock“
- eigene „Täter-Erfahrung auf der Flucht“

7. die „traumatische Zange“



- freeze: Erstarrung / Todstellreflex und Entfremdung vom Geschehen
- fragment: mentale Zersplitterung der Sinnesindrücke, um Bedrohlichkeit zu mindern
- Trauma-Erleben wird in Körpergedächtnis gespeichert, ist aber als Ereignis nicht mehr ganzheitlich, bzw. bewusst erinnerbar

8. Reaktionen im Gehirn

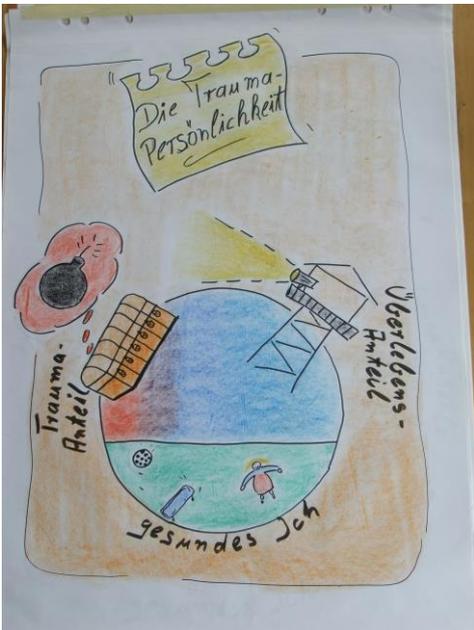


bei äußerst bedrohlicher Situation / Trauma übernimmt Echsengehirn die Herrschaft:

- Körper wird unter Strom gesetzt (fliehen od. kämpfen)
- Blitz Erinnerung: Hinweisreiz auf „richtige Reaktion“ (Totstell-Reflex), Vernunft wird ausgeschaltet

Wenn das Echsengehirn einmal aktiviert wurde, meldet es sich bei „Gefahr“ immer wieder !

9. Trauma-Persönlichkeit



traumatisierte Menschen bilden unterschiedliche Persönlichkeits-Anteile aus:

- gesunder Anteil
- Überlebensanteil (Wachsamkeit)
= Bewältigungs-Strategien
- Traumaanteil (Erinnerungsgefahr)

10. Ego-States: Welches Deiner Ichs spricht denn gerade ?



Jeder Mensch verinnerlicht eine Menge an Ich-Anteilen.

Traumatisierte Menschen bilden eine Menge an Überlebens-Ich-Anteilen aus, die verhindern sollen, dass die Traumaanteile angesprochen werden (Erinnerungs-Verhinderung) = Bewältigungs-Strategien

11. Die innere Bühne

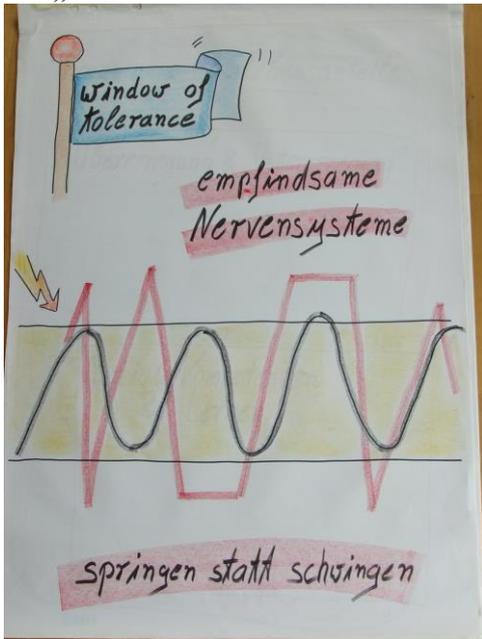


Die Frage lautet: Wer übernimmt das Zepter ?

In Situationen, die eine Erinnerungsgefahr bergen, übernehmen Überlebensanteile (Bewältigungsstrategien) das Zepter über das Verhalten.

Bei durch Trigger ausgelösten Flashbacks (Traumaanteile übernehmen Herrschaft) haben Personen keine Handlungsoptionen.

**12. das überempfindliche Nervensystem:
„window of tolerance“**



Die meisten Trauma- und Überlebens-Anteile (Bewältigungs-Strategien) sind durch „Übererregung“ (Hyperarousal) oder „Untererregung“ (Vermeidungs-Verhalten) gekennzeichnet.

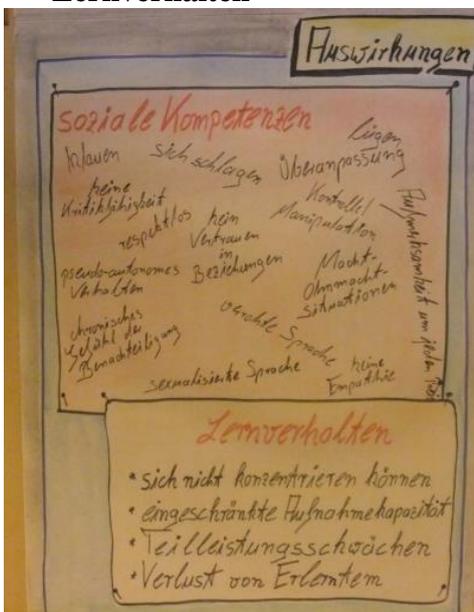
I: Übererregung:

Hyperaktivität, fahrig / hölzerne Bewegungen (zittern), Herzrasen, Albträume, übersteigerte Wachsamkeit, Misstrauen, Schreckhaftigkeit, immer weiter essen, Stimmungsschwankungen, Misstrauen, Einschlafstörungen, Flashbacks, Ängste, Panik, Reizbarkeit, Aggressionen, Hass, Jähzorn, Tobsucht, Gewalthandlungen, Affektdurchbrüche, Süchte, Zwangshandlungen, Risikoverhalten, Drama-Inszenierung, alle Antennen an (v.a. für Schwingungen, Spannungen etc.), alles mitbekommen müssen, Kritik wird existentiell wahrgenommen, Spannungs-Tränen, autoaggressive Handlungen, psycho-somatische Erscheinungen (z.B. Magenschleimhautreizung), Re-Inszenierungen (Versuch der Bearbeitung)

II. Untererregung

Dissoziation (Abspaltung, Abschaltung), leerer Blick, Resignation, Einsamkeitsgefühle, schluchzend weinen, Tagträume, Rückzug in Phantasiewelten, Amnesie, Gedächtnisprobleme, Derealisierung, (Schmerzen u. Körperempfindungen) nicht fühlen können, keine Selbstwahrnehmung, Empathie-Verlust, Vermeidungs-Verhalten, Verweigerung, Antriebslosigkeit, Depression, autistisches Verhalten, sozialer Rückzug, Selbstverletzungen (ritzen), Konzentrationsschwierigkeiten, keine Ausdauer, Entfremdungsgefühle, eingeschränkte Affekte, Hoffnungslosigkeit, ständige Langeweile, kiffen, Essstörungen, Totstell-Reflex, sich selbst schlecht machen, Schuldgefühle, Verleugnung, Verdrängung, psychosomatische Erscheinungen (z.B. Depressionen)

13. Auswirkungen auf die sozialen Kompetenzen und das Lernverhalten



Auswirkungen auf :

Soziale Kompetenzen

lügen, stehlen, sich schlagen, laut sein, ununterbrochen reden, sich einschmeicheln, Überanpassung, im Mittelpunkt stehen wollen, Aufmerksamkeit um jeden Preis, keine Frustrationstoleranz, keine Kritikfähigkeit, Kontrolle und Manipulation, Macht- und Ohnmacht-Situationen konstruieren, pseudo-autonomes Verhalten, oppositionelles Verhalten, provozierendes Verhalten, verrohtes Verhalten, sexualisiertes Verhalten, kein Vertrauen in Beziehungen, chronisches Gefühl der Benachteiligung, fehlende Selbststeuerung, sich selbst schlecht machen,

und

Lernverhalten

sich nicht (lange) konzentrieren können, eingeschränkte Aufnahme-Kapazitäten, Teilleistungsschwächen, Erlerntes ist plötzlich wieder vergessen, Leistungs-Vermeidungs- oder -Verweigerungs-Verhalten

14. Hilfe bei Flashbacks



- Flashbacks werden durch Trigger (Erinnerungsreize) ausgelöst.
 - Kenntnis der Trigger ist hilfreich für die Vermeidung von Flashbacks (Trigger-Landkarte).
 - vorherige Absprachen zu Interventionen sind hilfreich (Körperkontakt, Stimme, Kissen, Decke, Höhle, Kuscheltier, etc.)
- ggfs. noch Unterbrechung: Gummi, Igelball, Eiswürfel, Senf, Chili-Bonbons, Body-Scan, Finger gegeneinander drücken, an die Wand setzen, Duftaromen, Knackfrosch, Außenorientierung (5 Dinge), Code-Wörter vereinbaren etc.
 - andere Kinder in Sicherheit bringen
 - Selbstverletzungs-Möglichkeiten einschränken
 - beruhigend einreden („Du bist hier sicher, ich passe auf Dich auf!“), evtl. singen, summen
 - rhythmisch klatschen
 - Blickkontakt, ins Hier u. Jetzt zurückholen („kannst Du mich sehen, schau mich an, welche Farbe hat mein Pullover?“)
 - zittern/ zucken lassen
 - wenn erlaubt: halten, schaukeln, massieren
 - Höhle, Decke, Kissen, Kuscheltier
 - Versorgung (Tee, Kakao, Süßes, Kuchen etc.)

15. Traumapädagogische Maßnahmen in Schule und Jugendhilfe



Haltung:

- nicht das Kind ist schlecht, sondern das, was ihm passiert ist
 - das „Dort & Damals“ führt zu bizarrem Verhalten im „Jetzt & Hier“
 - das Prinzip des „guten Grundes“ (jedes Verhalten hat aus Sicht des Akteurs einen „Guten Grund“)
- der sichere Ort
 - faktischer Schutz, objektiv keine Gefahr (keine Täter)
 - subjektives Sicherheitsgefühl schaffen
 - Rückzugsmöglichkeiten schaffen
 - innerer Wohlfühlort im Körper suchen
 - Mitgestaltung des Platzes ermöglichen
 - Grenzen wahren („Hier bestimme ich!“)
 - „Es ist gut, hier zu sein!“
 - „ertragen werden“
 - Prinzip der Zuversicht vermitteln
 - dosierte Leistungsanforderungen

- die verlässliche, stabile Beziehung
 - Wer hat den besten Zugang zum Kind ?
 - verlässliche, verstehende, ehrliche Beziehung
 - „getragen werden“
 - sich wiederholende, geduldige Fürsorge
 - Bestätigung des Geschehenen und dass es schrecklich war und dass es falsch war
 - kein Zwang zur Nähe
 - Freude & Spaß erleben
 - nichts Allzuschönes
 - resiliente Menschen zur Seite stellen
 - Förderung der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft (Teilhabe wiederherstellen, Ausgrenzungen unbedingt vermeiden !)
 - gewaltfreie Gruppenatmosphäre (gewaltlos vertragen)
- die Verhaltensregulierung
 - Pädagogische Präsenz
 - Verhaltensorientierung („Ich bin der Erwachsene, ich übernehme das Zepter !“)
 - spiegelndes Erziehungsverhalten
 - transparente Regeln und Konsequenzen
 - inneren Beobachter / Berater stärken
 - Gefühle erkennen üben
 - Korrektur von Normen zu Sexualität, Geschlechterrolle und Generationsgrenzen
 - Selbstbemächtigung einüben
 - Förderung von Selbst- und Handlungswirksamkeit
 - Förderung Selbst- u. Körperwahrnehmung
 - Förderung von emotionaler Selbststeuerung u. Realitätsorientierung
 - Partizipation steigern
 - Training von stabilisierendem Verhalten
 - Außenorientierung stärken (5 Dinge, die ich sehe, rieche, schmecke, höre, taste)
 - bei Übererregung: aus der Distanz / bei Untererregung: aus der Nähe
 - ritualisierte, rhythmische Abläufe
 - Ressourcen / Stärken nutzen
 - vorbeugende Stressreduktion im Alltag
 - Entspannungsübungen
 - spazieren gehen
 - Geschichten erzählen (Happy-End)
 - Erfolge feiern
 - Situationen / Eskalationen im Nachgang besprechen
 - bei Misserfolgen: „werden wir morgen wieder üben!“
 - Bücher für Kids
 - keine Disziplinierungen oder Durchsetzung von Macht
 - keine Sanktionen, keine Ausgrenzungen
 - wenig und dosierte Süßigkeiten
 - dosierter Medienzugang

16. für mich selber sorgen



- Gefahr der „Sekundär-Traumatisierung“
 - Traumatisierung von Menschen, die mit Primär-Trauma-Opfern arbeiten (hinein-gezogen-werden)
 - Mitgefühlerschöpfung (Spiegel-Neuronen)
- Risikofaktoren:
 - eigene vorangegangene Traumatisierung
 - Lebensstress / psych. Gesundheit
 - mangelnde Ressourcen und Bewältigungsmechanismen (Resilienzen)
- Schutz durch:
 - Reflexionsfähigkeit (starker innerer Beobachter)
 - Wissen um die eigenen seel. Verletzungen (Übertragungsgefahren)
 - Selbstfürsorge und Achtsamkeit
 - eigene Grenzen kennen und wahren
 - Teamaustausch und Fachberatung
 - Fachwissen / Fortbildungen
 - Supervision
 - Entlastungsmodelle
 - ausgeglichene work-life-balance (Arbeit/Freizeit/Familie/Lebenssinn/Ruhe)
 - Selbstschutz (Handschmeichler, Atemübungen, Entspannungsübung, body-scan,

Literaturliste:

- Remmi-Demmi, Gefühle in der Besenkammer
Mona Oeller-Vergoels
ISBN 978-3-00-035848-7
- Das wirft mich nicht um – Mit Resilienz stark durchs Leben gehen
Jutta Heller, Kösel-Verlag
ISBN 978-3-466-34614-1
- Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft
Christina Berndt, dtv-Verlag
ISBN 978-3-423-24976-8
- Wer bin ich und wenn ja, wie viele ?
Richard David Precht, Goldmann-Verlag
ISBN 978-3-442-31143-9
- Powerbook – 1. Hilfe für die Seele
Andreas Krüger, Elbe und Krüger-Verlag
ISBN 978-3-9814282-0-9
- Powerbook – Hilfe für die Seele, Band 2
Andreas Krüger, Elbe und Krüger-Verlag
ISBN 978-3-9814282-2-3
- Verletzte Helfer – Umgang mit dem Trauma: Risiken und Möglichkeiten sich zu schützen
Christian Pross, Leben Lernen Klett-Verlag
ISBN 978-3-608-89090-7