

# TRAUMASENSIBLE ZUGÄNGE IN DER JUNGENARBEIT

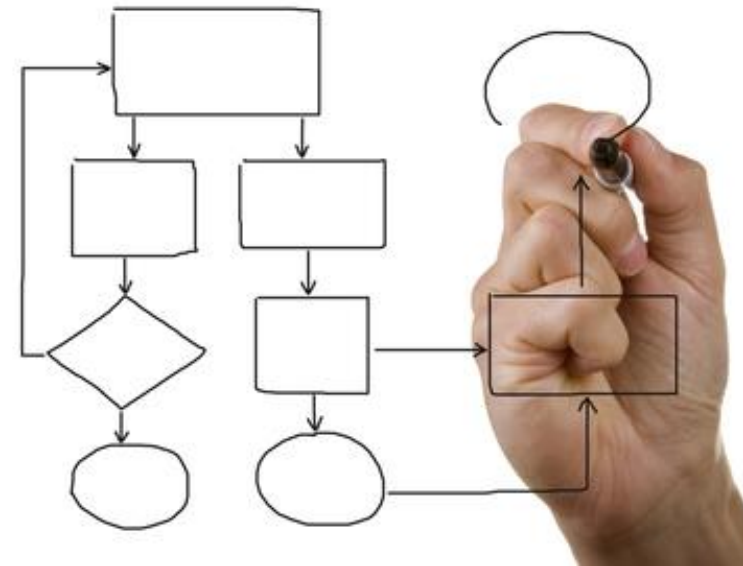
## Grundlagen der Traumapädagogik

**Kevin Koldewey**

LAGJ Fachtag Jungen nach der Flucht am 05.10.2021

## Ablauf

- Was ist ein Trauma
- Begleitung nach Akuttrauma
- Begleitung nach traumatischen Erfahrungen
  - Grundbedingungen der Begleitung
  - Konzept des Guten Grundes
  - Kognitive Zugänge
  - Zugänge über den Körper
  - Umgang mit Affekten
  - Traumapädagogisches Repertoire
- Selbstsorge



# Trauma

Trauma: Altgriechisch für Verletzung oder Wunde

Psychisches Trauma: Schock der Seele

Diskrepanzerlebnis zwischen einer existenziell bedrohlichen Belastungserfahrung und den Individuellen Bewältigungsmöglichkeiten

-Gefühlen der Hilflosigkeit, schutzloser Preisgabe, einer Erschütterung des Selbst- und Weltverständnis

Es ist nicht die Schrecklichkeit eines Ereignisses sondern die Ohnmacht, der wir ausgeliefert sind



EXISTENZIELL-BEDROHLICHES EREIGNIS  
Angst, Schmerz, Ekel

1. Anspringen des Bindungssystems

2. Keine Fluchtmöglichkeiten

3. Keine Kampfmöglichkeiten

HILFLOSIGKEIT

AUSGELIEFERTSEIN

OHNMACHT

4. Starre

Beziehungsaspekte

Bilder

Körperempfindungen

Verhaltensmuster

Gedanken

Gefühle

5. Unterwerfung

**Großhirnrinde**  
Präfrontaler Kortex

**Thalamus**

- Körperinnenwahrnehmung
- Optische Reize
- Gedanken
- Wahrnehmungen
- Gefühle

**Emotionales Gedächtnis**  
Amygdala

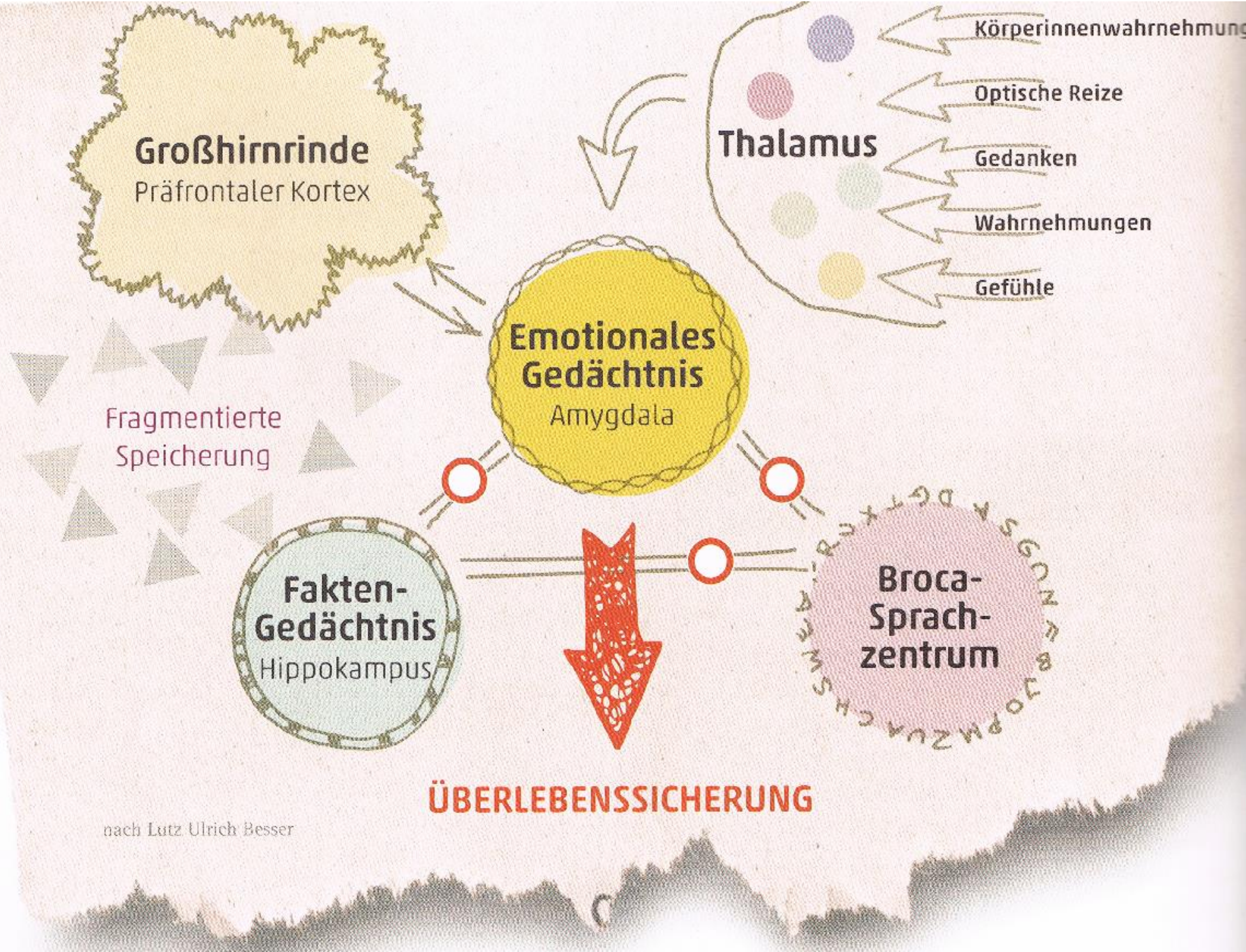
Fragmentierte  
Speicherung

**Fakten-  
Gedächtnis**  
Hippokampus

**Broca-  
Sprach-  
zentrum**

**ÜBERLEBENS SICHERUNG**

nach Lutz Ulrich Besser



## • **Folgen im Denken, Fühlen und Verhalten**

- Intrusionen: Symptome des Wiedererlebens des Geschehene im Wachen und Schafen. Flashbacks von nicht eingeordneten Bildern
- Konstriktionen Vermeidung von Situationen, Handlungen und Dingen die an das geschehene erinnern
- Hyperarousal: Erhöhtes Erregungsniveau
- Numbing: Emotionale Taubheit

### **Intrusionen: Symptome des Wiedererlebens (aus heiterem Himmel)**

- Erinnerungssplitter der traumatischen Situation werden aktiviert und führen zu Flashbacks, Alpträumen, zwanghaftem Erinnern oder Depressionen
- Das Gehirn spült immer wieder nicht eingeordnetes Material an die Oberfläche um die Informationssplitter zu integrieren
- ***Platte mit Sprung***

## **Konstriktionen:**

## **Reaktionen zu Vermeidung der Erinnerung**

Das Gehirn versucht durch Vermeidung für Beruhigung und Erholung zu sorgen

Vermeidung vor Ereignisauslösern

→ Soziale Isolation

→ Emotionale Empfindungslosigkeit

→ Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenmissbrauch

→ Abschaltphänomene

→ Dissoziation



## **Hyperarousal: Erhöhtes Erregungsniveau**

Der Körper hat nicht Verstanden das die traumatische Situation vergangen ist.

→ Herzrasen, Atemnot, Beklemmungen, Unruhe, Schlaflosigkeit, übersteigerte Wachsamkeit, Konzentrationsstörungen, Taubheits- und Starreempfindungen,

## **Hyperarousal: Erhöhtes Erregungsniveau**

- aggressives Verhalten, extreme Stimmungsschwankungen, Ritzen, herbeiführen eskalierender Situationen oder Schmerzen weil sie die Erfahrung gemacht haben, dass ein bestimmtes Maß an Spannung, Angst oder Schmerz Endorphine (körpereigene Opiate) freisetzt und Sie Schmerz- und Angstfrei und entspannt werden.

***Das Notfallprogramm klemmt und springt nicht wieder auf Normalprogramm***

## **Erste Hilfe für die Seele**

Schocksituation vom Ereignis bis zu Stunden danach:

- Akute Schocksignale: bleiche Hautfarbe, Zittern, leerer Blick, starkes Frieren oder Schwitzen, Schwindel, Übelkeit oder Erstarrung

Akutphase in Tagen und Wochen danach:

- Belastungsreaktionen: `normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis´ Bei angemessener Akutversorgung bestehen gute Chancen das sie ohne Traumafolgestörungen abklingen!

## • **Erste Hilfe für die Seele: S A F E R**

- **S** wie Stimmulationsreduktion
- **A** wie Akzeptanz der Krise
- **F** wie Falsche Bewertungen korrigieren
- **E** wie Erklären von normalen Stressreaktionen (Psychoedukation)
- **R** wie Rückführung in die Alltagsroutine

## **Tage und Wochen danach**

- Das Gehirn versucht die Informationsverarbeitung nachzuholen und das traumatische Ereignis in einem **Wechsel von Erinnern und Verdrängen/Ablenken** dem Gedächtnis hinzuzufügen.
- Die Betroffenen schwanken zwischen Gefühlen von Schrecken und Trauer und der Beschäftigung mit Alltagsroutine
- Dieser Wechsel sollte Akzeptiert werden!
- Wenn die Betroffenen in einem Zustand festhängen wir eine weitere Verarbeitung schwierig!
- Gesprächsoffenheit zeigen aber nicht Aufdrängen!

## **Tage und Wochen danach**

In dieser Zeit ist rechte Gehirnhälfte (Assoziationen, Bilder, Gefühle und Kreativität) ist überregt und die linke Gehirnhälfte (Denken und Einordnen) eher unterregt.

Hilfreich für die Gesprächsführung:

- Eher Einordnend und Nachdenkend – nicht zu sehr in Emotionen gehen
- Fokussierung auf den Vor- und Nachspann des traumatischen Films- nicht in die Details!
- Symptome als NORMALE Reaktionen auf UNNORMALS Ereignisse erklären (Konzept des Guten Grundes)
- Auf körperliche Symptome achten! Übererregung = Pause ggf. Stoppsignal vereinbaren.

## Posttraumatische Belastungsstörung

- Das erlebte Trauma bestimmt das aktuelle Erleben und Verhalten
- ***Nicht in falschen Film sondern im alten Film***
- Wenn der alte Film getriggert wird, können hier und jetzt nicht mehr gut von damals und dort unterschieden werden
- Linke Gehirnhälfte und die einordnende, denkende und steuernde Funktion des Frontalhirns funktionieren unzureichend
- Überflutung von Gefühlen
- Verlieren der Steuerung von Verhalten

# Begleitung nach traumatischen Erfahrungen

## **Intensivstation für die Seele**

- Äußerer sicher Ort
- Schutz vor Gewalt, Vernachlässigung und Abwertung
- Haltung der Pädagoginnen zu Gewaltfreiheit
- Schwieriges, auffälliges Verhalten als Reaktion auf erlebtes wahrnehmen
- Neubewertung der Traumasymptome als sinnvolle Überlebensmuster



## **Konzept des guten Grundes**

Die präsentierte Symptomatik ist Rest einer traumatischen Situation in eingefrorenen Zustand oder als Reaktion darauf

Absichten trauma-basierten Verhalten:

- Wiedererlangung von Macht und Kontrolle
- Schutz vor neuen Gefahren
- Vermeidung von Schmerz
- Überlebenssicherung

## **Zugänge über Denken und Verstehen**

Kognitive erklärende und Verstehen schaffende Verfahren sind erfolgsversprechend

- Psychoedukation
- Kognitives Arbeiten mit positiven Bildern
- Biographiearbeit – Botschaften an das Selbstwertgefühl
- Enttabuisierung und Auseinandersetzung

## Psychoedukation

Effekte des Traumas verstehbar und einordbar zu machen:  
Das ist eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis!

- Vermeidung von Pathologisierung
- Altersgemäße Erklärung der neurobiologischen Vorgänge
- Notfallprogramm klemmt

Traumapädagogische Stabilisierungsarbeit □

***Normalprogramm wieder einschalten***

## **Kognitive Arbeit mit positiven Bildern**

Das Gehirn ist trainierbar wie ein Muskel. Nimmt es ständig negative Bilder und Gedanken von Belastung und Gefahr wahr, entstehen dadurch (Übererregung/Abschaltung) Muster, die immer schneller genutzt werden.

Bewusstes trainieren von positiven Bildern und Gedanken dies Muster unterbrechen

- Fokussierung auf positive Lebensereignisse
- Geschichten über unkonventionelle Menschen
- Imaginationenübungen: sichere Orte, heilsame Gärten, hilfreiche Wesen
- Tresor: Wegschließen von belastenden, bedrängenden Erinnerungen

## **Traumazentrierte Biographiearbeit**

Biologische Schatzsuche, die sich konsequent an Stärken orientiert. Wertschätzung für die Lebensleistung. Den negativen Botschaften der Traumatisierung etwas positives Entgegenzusetzen

- Arbeit an positiven Lebenserinnerungen
- Kognitive Arbeit mit belastenden Lebenserinnerungen (keine therapeutische Konfrontation sondern Umbewertung der damit verbunden Botschaft → Reframing)
- Arbeit mit posttraumatischem Wachstum: Vernarbte Wunden lassen uns Fähigkeiten entwickeln die wir ohne die Wunde nie erworben hätten. Sichtbarmachen dieser Fähigkeiten kann zur Aussöhnung mit der Erfahrung beitragen

## **Zugänge über den Körper**

The Body Bears the Burden – Der Körper trägt die Last

Traumatisierung hinterlässt Spuren von Übererregung, Stress und Verspannungen im Körper →

negativen oder ambivalenten Zugang zum eigenen Körper.

Bewegung unterstützt die Körperwahrnehmung, die Achtsamkeit für Grenzen und die Selbstwirksamkeit!

# Begleitung nach traumatischen Erfahrungen

- **Bewegung hilft, ins hier und jetzt zu kommen** □  
**Reorientierung**

Grounding →

- Arbeit am sicheren Stand
- Sensorische Stimulation der Füße
  - Sicherheitsgefühl im Körper
  - Information von Sicherheit ans Gehirn

# Begleitung nach traumatischen Erfahrungen

## • **Bewegung hilft, Stresshormone und ihre Folgen abzubauen →**

Stresshormone → programmieren den Körper auf körperliche Leistung → Überlebenssicherung

- erhöhter Blutdruck
- erhöhter Blutzuckerspiegel
- erhöhter Muskelturnus
- erhöhte Wachsamkeit

All das kann über Bewegung normalisiert werden!



# Begleitung nach traumatischen Erfahrungen

- **Bewegung verbessert die Koordination der beiden Gehirnhälften**, die über die Traumatisierung beeinträchtigt sind. → Bewegungen die die Körpermittellinie überschreiten bzw. diagonale Bewegungsabläufe (Edukinesthetik / Braingym)

Bei Verspannungen wird vom Stammhirn Gefahr gemeldet-

Bei Entspannung wird Entwarnung gemeldet

- Verspannungen im Zwerchfell (Luftanhalten) → Atemstopptechniken, Singen
- Verspannungen der Nackenmuskulatur (Aufblicken) → Balancieren, Alexandertechnik
- Verspannungen im Klappmuskel im Becken (Bauch schützen) erzeugen Rückenschmerzen → Trauma Releasing Exercise (David Berceci), Reiten

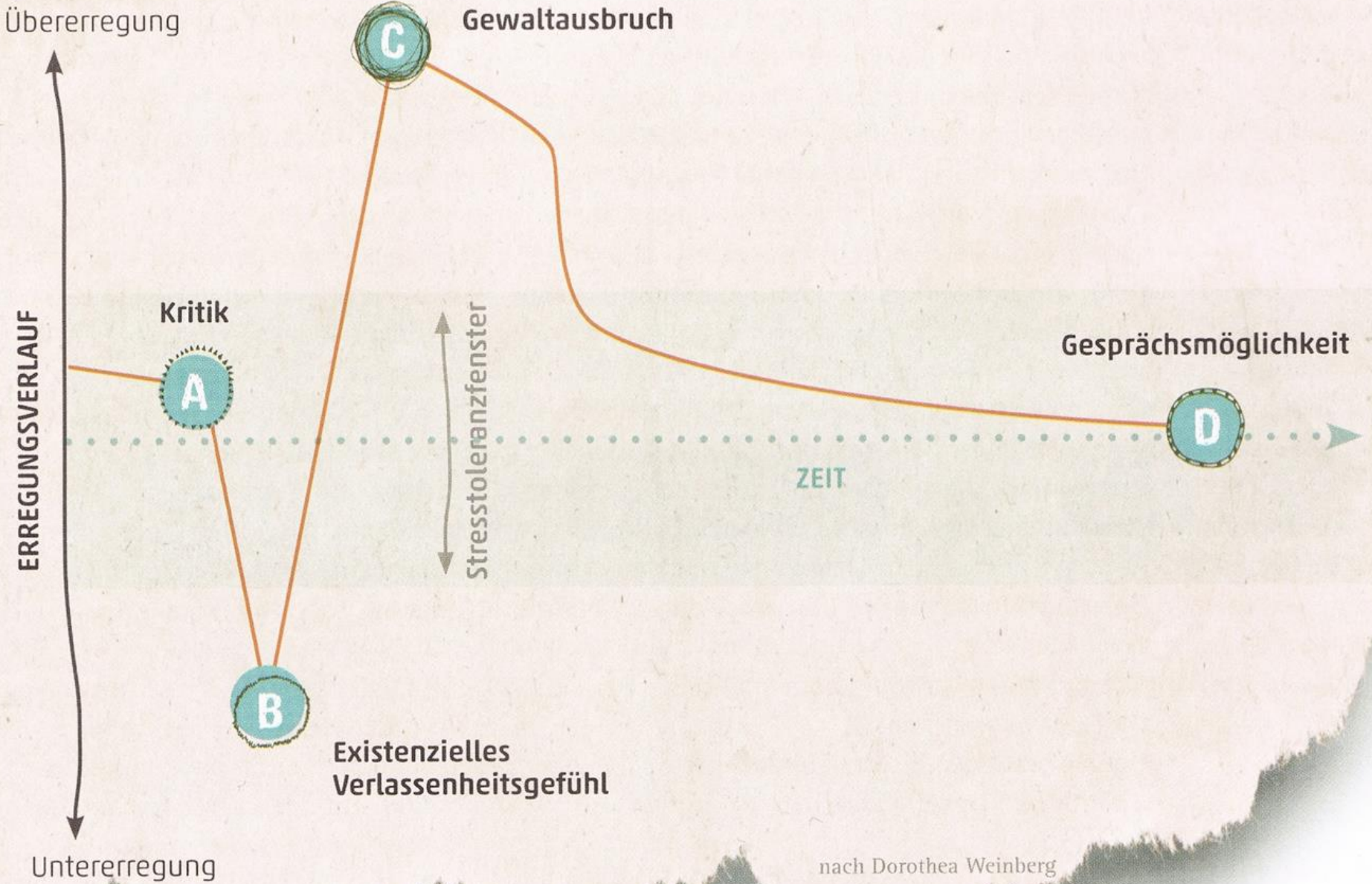
# Umgang mit Affekt- und Impulsdurchbrüchen

**Minewseeper**, Arbeiten mit Traumatisierten Jugendliche im Minenfeld

→ Ein falscher Schritt, ein falsches Wort, eine falsche Geste, Handlung oder Reaktion kann einen plötzlichen Ausbruch zur Folge haben. Trigger können Extremsituationen von herausforderndem Verhalten auslösen

- Alltag möglichst Minenfrei gestalten- Erarbeitung von Triggervermeidung
- Gemeinsam den Ernstfall besprechen und Ideen dazu entwickeln

# ERREGUNGSVERLAUF DES KINDES BEI IMPULSDURCHBRUCH



## **Mögliche Hilfestellungen**

- Reorientieren ins hier und jetzt
- Kann sich jemand durch einen starken Reiz reorientieren (Chili, Gummiband, Eiswürfel...Toolkit)
- Körperübung (Aufstampfen mit dem Fuß, Dehnübungen, Handflächen gegeneinander Reiben, Atemstopptechnik)
- Gezieltes Ablenken (fünf grüne Gegenstände im Raum benennen, von 100 rückwärts zählen...)
- Ressourcen einsetzen (Lieblingslied, Lieblingsduft, Handschmeichler, Kuscheltier...)

- **Traumapädagogik ist eine Haltung der...**
  - Anerkennung dessen was Kinder und Jugendlichen geleistet haben
  - Anerkennung ihrer Wunden, Verhaltensauffälligkeiten und Schwierigkeiten
  - Unterstellung von der Sinnhaftigkeit von Verhalten in alten Kontexten
  - Förderung von Sicherheit, Selbstverstehen, Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit

- **Traumapädagogik ist eine gesellschaftliche Bewegung...**
  - für Enttabuisierung von Gewalt und ihren Folgen
  - Der Anerkennung der Verantwortung der Erwachsenen
  - Für die Entwicklung von Gesellschaftlicher Empathie
  - Wertschätzung von Opfern...

- Sicherheit des Aufenthalts
- Sicherheit der Versorgung
- Zuverlässige Bindungsperson
- Triggervermeidung
- Angstreduktion

- Gesprächsangebot
- Bindungsangebot
- Psychoedukation
- Struktur und Vorhersagbarkeit
- Regelmäßige Tagesabläufe
- Regeln



- Schutz vor traurigen oder retraumatisierenden Aktivitäten
- Kein Täterkontakt
- Keine Körperstrafen
- Keine Gewalt unter den Kindern
- Keine Gewaltvideos, Spiele etc.

- Gefühle von Wahl und Kontrolle vermitteln
- Erfolgserlebnisse
- Feedback, Anerkennung
- Partizipation
- Exploration
- Handlungsspielräume
- Risikoabschätzung

- Abbau von Stresshormonen durch Sport
- Koordination der Gehirnhälften
- Edukinästhetik
- Unterstützung der Körperwahrnehmung

- Alltagsregulierung
- Stressmodulation
- Affektkontrolle
- Bindungsangebot

**Trauma ist ansteckend: Trauma entfaltet seine Dynamiken nicht nur in der Person der/des Traumatisierten.**

Wenn ich mit Traumatisierten arbeite, können auch bei mir Trauma-dynamiken auftauchen: Überregung, Bilder und Geschichten, die mich Verfolgen, Vermeidungsverhalten, Verhalten von Flucht, Kampf und Starre

→Selbstsorge, darauf Achten nicht in Über- oder Untererregung zu geraten und die Auswirkungen von Trauma ausgleichen:

- Bewegung, Sport, um Stresshormone abzubauen
- Soziale Kontakte pflegen
- Gute Geschichten gegen schlechte Geschichten setzten
- Hilfe holen: Beratung, Begleitung, Supervision oder Unterstützung im Team...