

## 4. Fachtag des Aktionsbündnisses „Kein Raum für Missbrauch im Landkreis Böblingen“

„Hey, ich bin normal!“

Traumapädagogische Methoden für  
den Umgang mit Kinder,  
Jugendlichen und Erwachsenen.“

Sindelfingen, 23. November 2016

# Traumata

- Treten auf durch Ereignisse, die normale Anpassungsstrategien des Menschen überfordern.
- Sind Bedrohungen für Leben und körperliche Unversehrtheit.
- Sind unmittelbare Begegnungen der Betroffenen mit Gewalt und Tod, in extremer Weise Hilflosigkeit und Angst.
- Psychische Traumata sind immer von Gefühlen intensiver Angst, Hilflosigkeit, Kontrollverlust und drohender Vernichtung begleitet.
- Traumatische Reaktionen treten auf, wenn Handeln keinen Sinn hat. Jedes Element des komplexen Reaktionsgefüges besteht fort, meist in veränderter und übersteigter Weise.
- Frühe Beziehungstraumata sind besonders schädigend.

Angelehnt an J.L. Herman 1993

# Die sequentielle Traumatisierung

Die erste Sequenz ist die, in der sich das Unheil ausbreitete, aber noch ein Minimum von Sicherheit und Alltag für die Verfolgten möglich war.

Die zweite Sequenz ist die des unmittelbaren Terrors mit physischer und psychischer Vernichtung und schweren Verlusten.

Die dritte Sequenz ist die Zeit, in der die unmittelbare Gefahr für das Leben vorbei ist und die Überlebenden in irgendeiner Form Aufnahme in der Gesellschaft, in Pflegefamilien und/oder im Exil gefunden haben.

# Einige Auswirkungen traumatischer Lebensumstände

- ▶ Es ist anzunehmen, dass die Übertragungen eher und deutlicher zerstörerisch sind.
- ▶ Es ist anzunehmen, dass ihre Bindungserfahrungen vor allem vermeidend oder hochunsicher, also desorganisiert sind.
- ▶ Es ist anzunehmen, dass der Autopilot im dreigliedrigen Gehirn schneller anspringt.
- ▶ Es ist anzunehmen, dass die Mädchen und Jungen mit erhöhter Dissoziationsneigung ihre bisherigen Herausforderungen überstanden haben.

# Die Wirkkraft traumatischer Übertragungen

(Sigmund Freud 1910 GW VIII: 55)



„Der wesentliche Unterschied zwischen positiver und traumatischer Übertragung ist die destruktive Kraft der frühen Erfahrungen der Mädchen und Jungen, die die Beziehungen zu anderen Menschen immer wieder stört.“

J. L. Herman



# Das Bindungsverhalten

*mit bindungsabwertender  
Kommunikation*

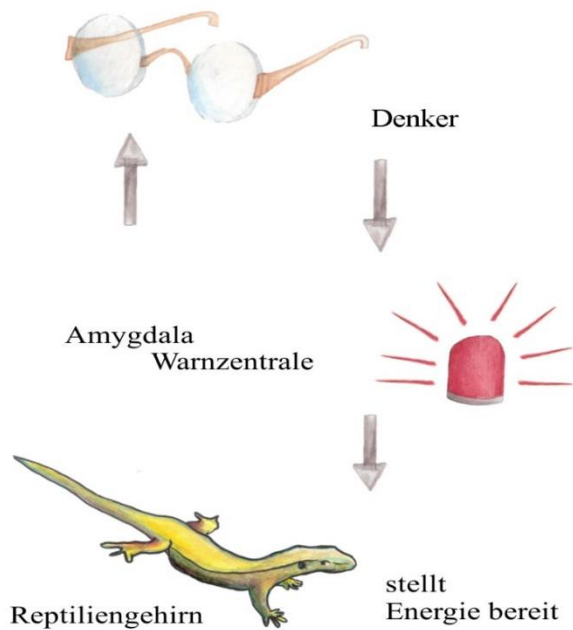
- Sie ziehen sich bei Belastungen auf sich selbst zurück.
- Sie äußern keine oder selten Bedürfnisse nach Nähe, Unterstützung, Trost.
- Sie verhalten sich unnahbar und pseudo-autonom.
- Sie werten Angebote der PädagogInnen ab, machen sie lächerlich und ignorieren sie.
- Sie zeigen sich eher aggressiv und abweisend.

*mit bindungsverstrickter,  
hochunsicherer Kommunikation*

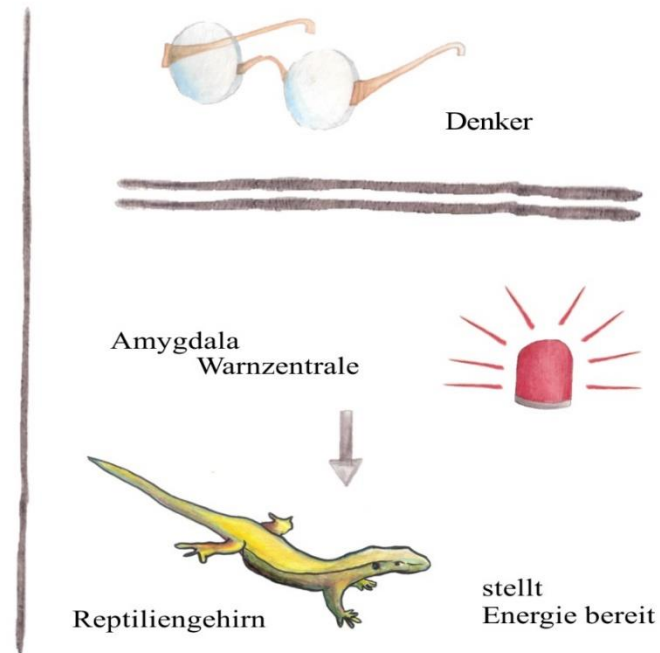
- Sie zeigen intensive Gefühle von Trauer, sowie Enttäuschung über Verluste.
- Sie vermeiden Eigenständigkeit und selbstständiges Handeln.
- Sie zeigen sich ängstlich und anhänglich.
- Sie resignieren schnell.
- Sie zeigen eine große Gefühlsambivalenz.
- Aus (zu) großer Nähe entwickelt sich schnell eine feindselige Distanz oder eine Unerreichbarkeit.

# Das dreigliedrige Gehirn verändert seine Funktionsweise

Im Normalzustand



Bei chronischem (traumatischem) Stress



»Und wenn du ein Trauma hast oder so, dann funktioniert das nicht mehr, sondern ist gleich auf Umschalten.“  
Tobi, damals 8

## Die unterschätzte störungswertige Dissoziation

- Räumliche, zeitliche Desorientierung und Nicht-Erinnerung
- Konfabulieren vs. Lügen
- Retraumatisierungen
- Dissoziation führt fast zwangsläufig zur Nichtpartizipation bei wichtigen Gesprächen
- Nicht Beachtung der angenehm „ruhigen“ Kinder - Gegenübertragung führt zum Rückzug der anderen Kinder und evtl. auch Bezugspersonen
- Kinder, die in ihrem Leben schon früh zum Überleben dissoziative Zustände nutzen mussten, haben viele Sinneserfahrungen nicht gemacht. Ihre Selbstwahrnehmung ist beeinträchtigt.
- Das Zeitgefühl konnte sich nicht entwickeln.
- Sind mit pädagogischen und therapeutischen Interventionen schwerer erreichbar



# Von normaler zur dysfunktionaler Dissoziation

Normaler alltäglicher Prozess

Fantasiegeschichten

Versinken im Spiel, Buch oder Film

Depersonalisationserfahrungen

Fragmentierung der Erinnerung

Fragmentierung des Selbst

Erschwert das Lernen und den

Aufbau von Freundschaften

# Symptomatik bei Kindern und Jugendlichen

## Leichte Dissoziation

- ▶ Wegdriften
  - ▶ keine bewusste Wahrnehmung von den Vorgängen seiner Umgebung (In der Dosis Unterschied zur Angststörung oder Depression)
- ▶ Abrupte Stimmungswechsel

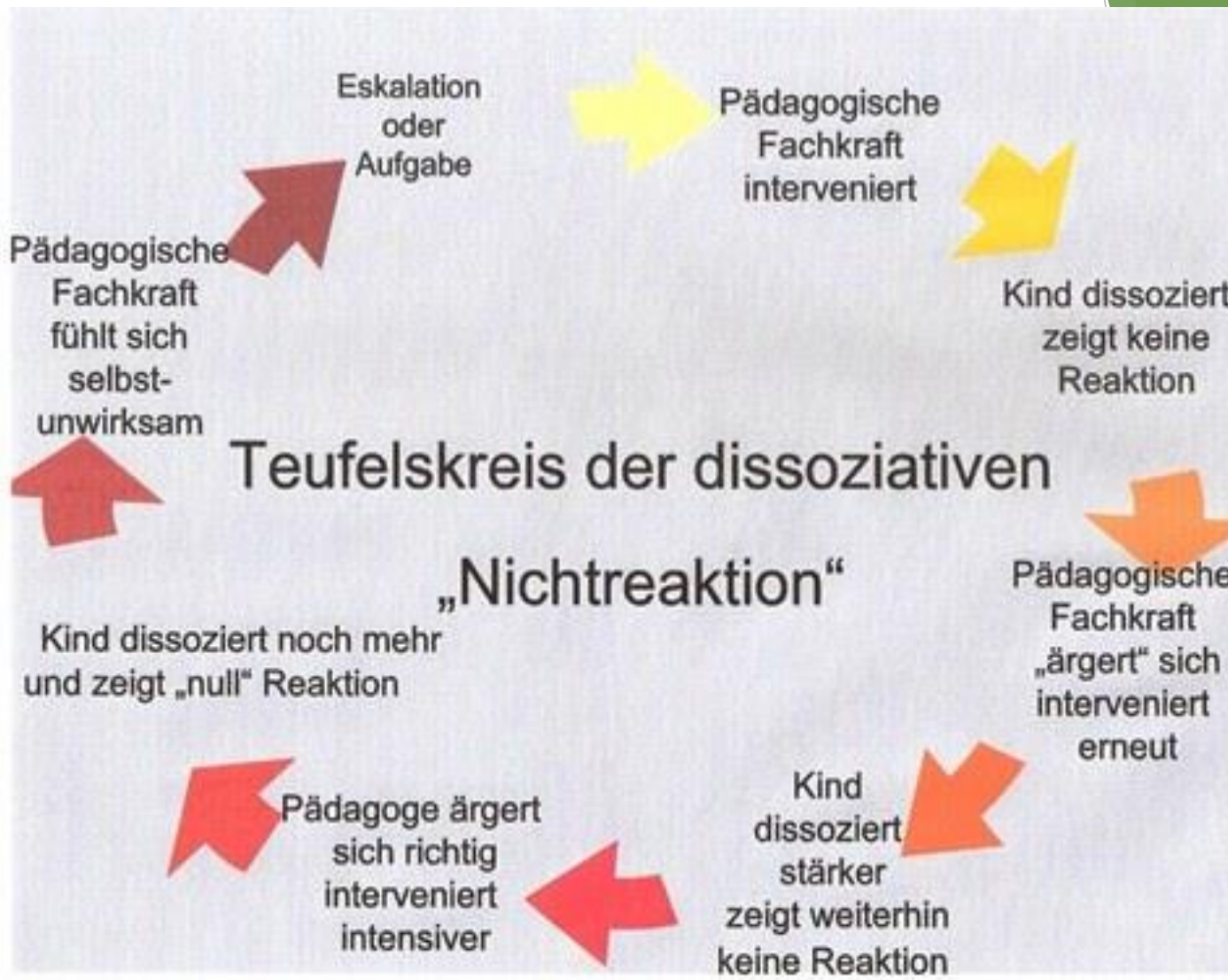
## Moderate Dissoziation

- ▶ Taubheit der eigenen Gefühle und Körperempfindungen
- ▶ Depersonalisationszustände
- ▶ Derealisation

## Schwere Dissoziation

- ▶ Dissoziative Anteile oder Selbstzustände
  - ▶ Stimmen hören
  - ▶ Switchen
  - ▶ Dissoziative Amnesie
  - ▶ Probleme durch das Eigenleben der einzelnen Anteile

- ▶ Sie hören uns nicht, sind wie nicht anwesend, haben gemeinsame Absprachen nicht auf dem Schirm, haben kein Zeitgefühl, leugnen hartnäckig und auch glaubwürdig, etwas nicht getan haben, wofür es Zeugen gibt.
- ▶ Bei einigen kommt es zum Durchbruch abgespaltener, nicht beherrschbarer Wut.
- ▶ Störungswertige Dissoziation trennt vom Selbst und von den anderen, die Mädchen und Jungen ziehen sich innerlich immer mehr zurück, was letztendlich auch dazu führen kann, dass sie das System sprengen müssen, weil ihre Verhaltensweisen nicht verstanden werden.



## Traumapädagogik

- ▶ Gute Pädagogik mit alten Traditionen
- ▶ Ergänzt um die Kenntnisse der Psychotraumatologie
- ▶ Kein Wunderwerk, kleine Stellschrauben
- ▶ Differente Konzepte mit ähnlichen Grundlagen (Standards der BAG Traumapädagogik)
- ▶ Und ständig in Bewegung.

Traumasesensible Pädagogik ist notwendig, weil traumatisierte Mädchen und Jungen Überlebensstrategien entwickelt haben, die ihnen das Leben, den Zugang zu Gleichaltrigen und Erwachsenen und vor allem den Zugang zu sozialer Teilhabe erschweren.

Sie ist möglich, weil schon alleine die Kenntnis einiger Ursachen dieser Strategien den psychosozialen Fachkräften und Pädagog/innen in allen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen die unterstützende Begleitung der Mädchen und Jungen, ihre Selbstbemächtigung erleichtern kann.

# Traumapädagogik befreit zum Handeln

- ▶ Ich bin nicht gemeint
- ▶ Das Verstehen der Verhaltensweisen
- ▶ Das gemeinsame Verstehen
- ▶ Die Kenntnis der Bindungsfallen
- ▶ Die Selbstregulation
- ▶ Sich mit der Überlebenskraft der Kinder verbinden
- ▶ Ihre Expertenschaft wahrnehmen
- ▶ Minimierung von Abbrüchen
- ▶ Minimierung der Fluktuation der Fachkräfte
- ▶ Die Sicherung der Pädagog\*Innen
- ▶ Das Gemeinsame in der Einrichtung

**„Das Wissen um Dissoziation erleichtert, ich verstehe jetzt mehr und habe das Gefühl, irgendwie kriegen wir das hin. Mit dem Wissen kann ich den Teufelskreis der gegenseitigen Entwertung und Hoffnungslosigkeit sprengen.“**

# Die Haltung macht den Unterschied

## Der Gute Grund

„Würdigung und Wertschätzung dieser notwendig gewordenen Verhaltensweisen sind ein entscheidender erster Schritt, den Kinder und Jugendlichen zu ermöglichen, ihr belastendes Verhalten im Kontext seiner Notwendigkeit zu reflektieren und möglicherweise alternative Verhaltensweisen zu entwickeln.“

1.1 Die Annahme des Guten Grundes - „Alles, was ein Mensch zeigt, macht Sinn in seiner Geschichte“

BAG Traumapädagogik

*„auf jeden Fall ist es  
also bei mir ist es jetzt  
anders das ich wenn  
ich was mach das ich  
dann sag okay Du hast  
so reagiert; es is  
normal das du auch  
wie sie gsagt hat  
normal das du so  
reagierst und brauchst  
dich net schuldig  
fühln.“*

„Das pädagogische System kämpft ... gegen die innere Überlebens- und Entwicklungslogik des jungen Menschen. Da die innere Not des gekränkten Kindes immer stärker ist als beruflich verordnete Konsequenz, ziehen wir in diesem Machtkampf zwangsläufig den Kürzeren!“

Baumann 2014



„Kommt es zu Erziehungsverhalten, die dazu führen sollen, dass dieses Verhalten aufgegeben wird, ohne seinen tieferen Sinn zu verstehen, löst dies den Widerstand des Kinder aus und es droht eine Zunahme der inneren Belastung. Die selbst gefundene Bewältigungsmöglichkeit von nun getriggerten, schwer aushaltbaren traumatischen Zuständen, soll diesen Kindern genommen werden.“

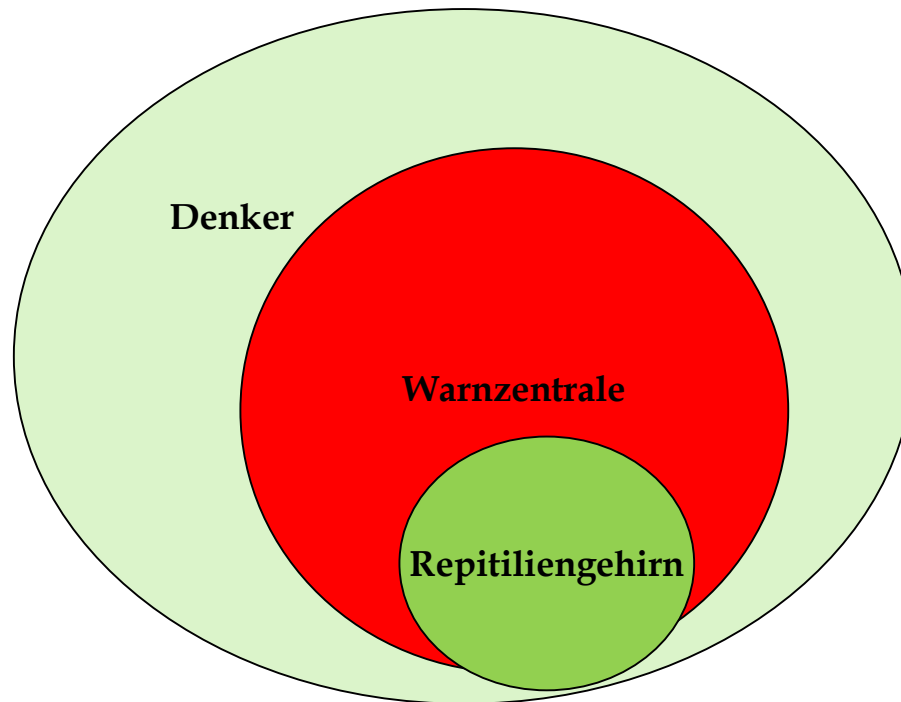
Elke Garbe



# Die Pädagogik der Selbstbemächtigung

- ▶ **Sich selbst verstehen und verstanden werden, Selbstakzeptanz und Anerkennung der Lebensleistung**
- ▶ **Mut und Möglichkeiten der Veränderung, die Möglichkeiten der Selbstregulation**
- ▶ **Aus der Isolationsfalle**
- ▶ **Konkrete Chancen der sozialen Teilhabe**

z. B: Das dreigliedrige Gehirn als drei Kreise



# Das dreigliedrige Gehirn

- Kinder **verstehen** das.
- Kinder **entlastet** das.
- Kinder können dann

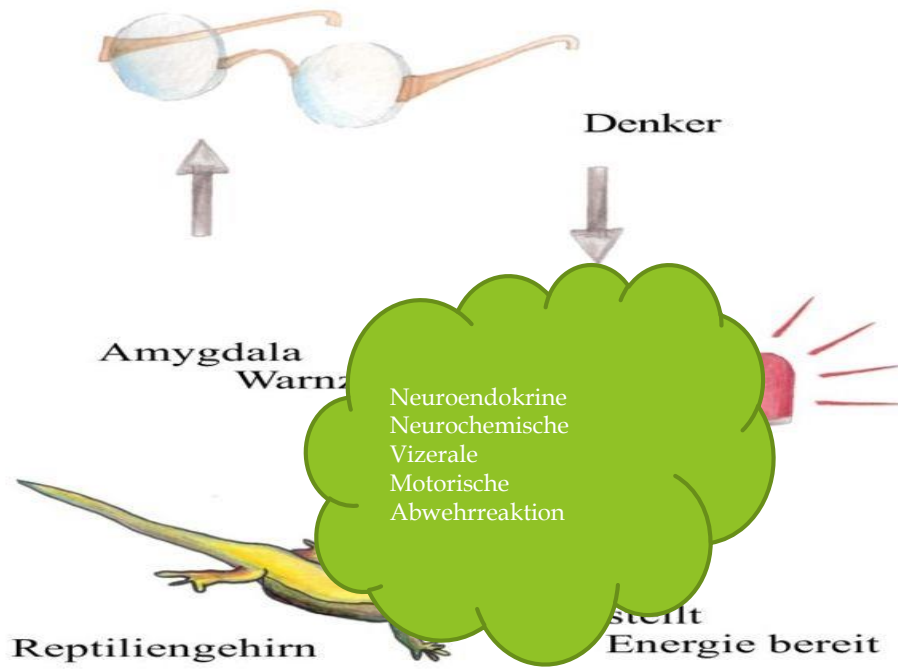
„Das Erdgeschoss ist viel größer, Ihr wisst gar nicht, was da alles drin ist.“

„Das war nicht ich, das war mein Reptiliengehirn“



„Da hat sich eine Fernbedienung reingehängt“

# Das dreigliedrige Gehirn dissoziiert



Lanius et al.  
AmJPsychiat 2010

## Wie geht das mit dem gemeinsamen Verstehen?

- ▶ Im Einzelkontakt die „Weilfrage“
- ▶ Rekonstruktion der individuellen Bewährungsdynamik
- ▶ Im Gruppenkontakt die Vermittlung von Fachwissen in der Gruppe
- ▶ In der Institution die Vermittlung von Fachwissen z. B. an den Heimbeirat, die es wiederum in den Gruppen weitergeben

Auf Grundlage  
dieses  
gemeinsamen  
Verstehens fördern  
wir die Erkenntnis  
„Hey, ich bin  
normal“

# Selbstverstehen wirkt

- ▶ Macht Mut
- ▶ Wirkt gegen Isolation und Scham
- ▶ Erhöht die Möglichkeiten der Selbstregulation
- ▶ Erhöht soziale Kompetenz

*„Wenn mich jemand beleidigt oder böseartig zu mir ist und mich beschimpft, dann denk ich jetzt anders über das Mädchen. Ich denke mir nicht mehr: die ist ja völlig bescheuert und dumm! Sondern ich versuche einfach zu denken: die hat auch schlimme Sachen erlebt und bei der hat vielleicht der Denker ausgesetzt. Die kann es einfach noch nicht. Klar ist es scheiße, wenn jemand beleidigend ist, weil es einen verletzt. Aber vielleicht ist sie ja auch noch dabei, das zu lernen“*

*„Ich hatte mal eine in der Klasse, die ziemlich oft ausgerastet ist .... Irgendwann kam ihre Mutter in die Klasse und hat uns erklärt, warum das Mädchen ausrastet. Wir konnten sie dann alle besser verstehen und deswegen finde ich es wichtig, das auch andere verstehen, warum Personen so reagieren.“*

# Die Pädagogik der Selbstbemächtigung

- ▶ Sich selbst verstehen und verstanden werden, Selbstakzeptanz und Anerkennung der Lebensleistung
- ▶ **Mut und Möglichkeiten der Veränderung, die Möglichkeiten der Selbstregulation**
- ▶ Aus der Isolationsfalle
- ▶ Konkrete Chancen der sozialen Teilhabe

# Die Selbstregulation



**Das Kernkonzept einer Person von sich selbst resultiert zu einem beträchtlichen Grad aus ihren Fähigkeiten, innerpsychische Zustände zu regulieren.**

(Bessel van der Kolk 2000, S. 173 ff).

*„schaff viel mehr, weil ich dann einfach dann des alles versteh warum ich so ausraste und dann kann ich mich besser kontrollieren [...] mich besser einschätzen und dann. dann weiß ich wie ich dann in der Situation handeln muss. [...] dann gehts schneller, also dann- wenn ich- komm ich viel mehr vorwärts, als wenn ich zum Beispiel jetzt n halbes Jahr Depressionen hab oder so was, dann verpass ich ja was“.*

© Expertin 2016



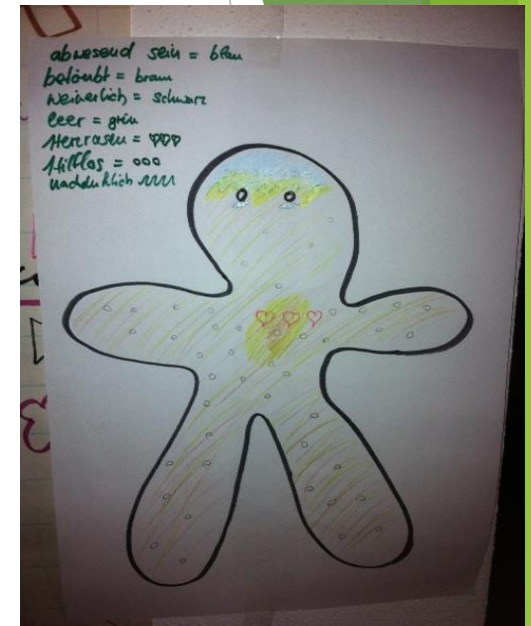
# Der Charme der Empfindungen

- ▶ Empfindungen sind die Sprache des Reptiliengehirns
- ▶ Empfindungen sind körpergewordene Gefühle
- ▶ Empfindungen sind das Frühwarnsystem des Körpers

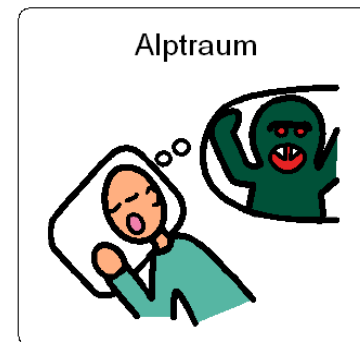
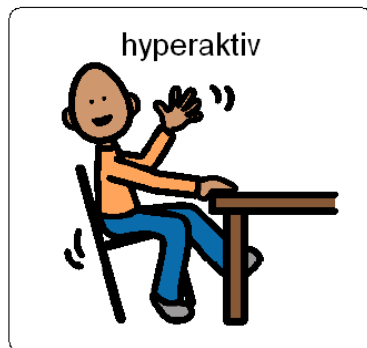
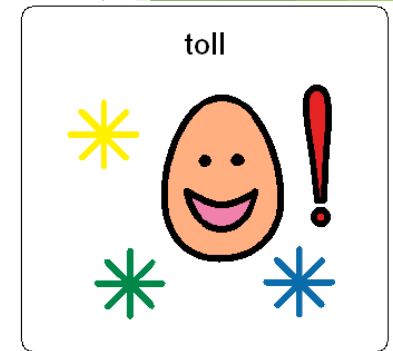
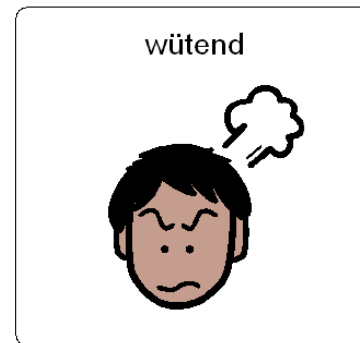
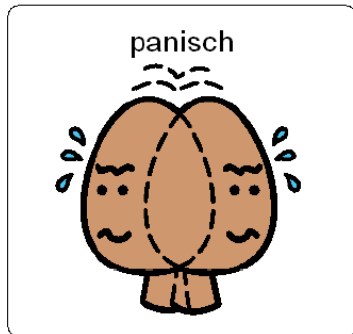
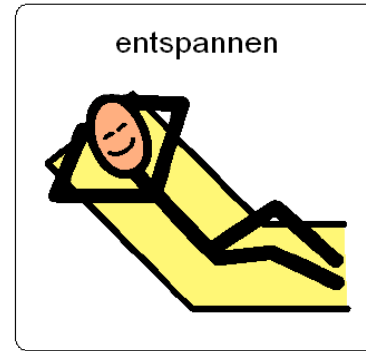
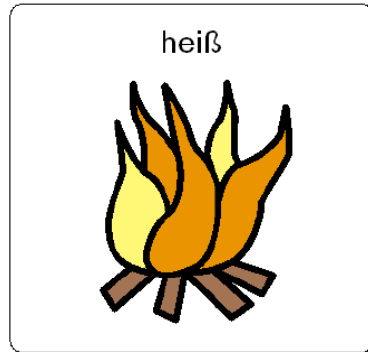


# Die Experti\*innen beschreiben störungswertige Dissoziation

- ▶ wie weggetreten
- ▶ voll komisch
- ▶ andere Perspektive
- ▶ ich seh die Leute unscharf
- ▶ ausblenden
- ▶ Schutzschild
- ▶ nicht erreichbar
- ▶ wie in Trance
- ▶ spüre mich nicht
- ▶ schalte Gefühlsschalter aus
- ▶ als wär ich leer
- ▶ bin weg, wenn ich nicht weiß, was ich machen soll
- ▶ Verschiedene Teile, als würde ich träumen, wie im Film von früher

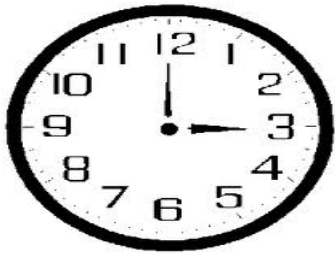


# Vokabular das Differenzierungen von Gefühlen und Körperempfindungen in Sprache bringt.



2015

# Meine Trigger /krisenanfällige Situationen



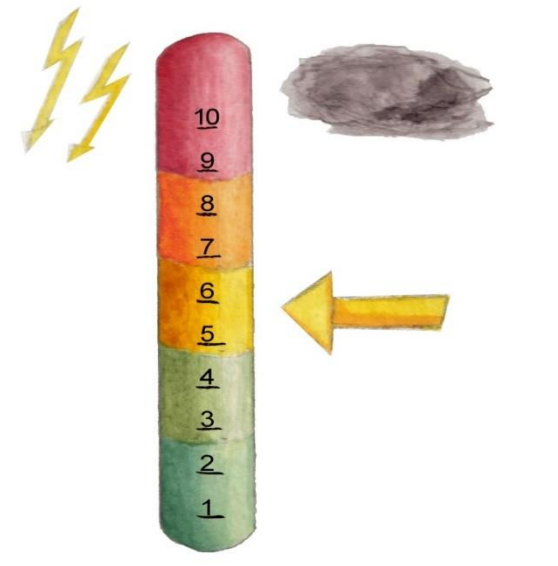
Triggeruhr

Januar 2006	Februar 2006	März 2006
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
April 2006	Mai 2006	Juni 2006
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Juli 2006	August 2006	September 2006
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Oktober 2006	November 2006	Dezember 2006
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Triggerkalender

**Situationen:**  
Klassenarbeiten,  
Vorstellungsgespräche,  
Anforderungen

**Sätze:** Was guckst Du?



Stressbarometer

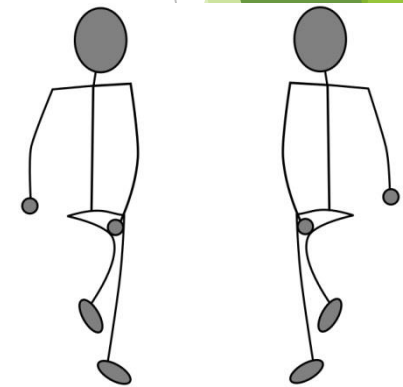
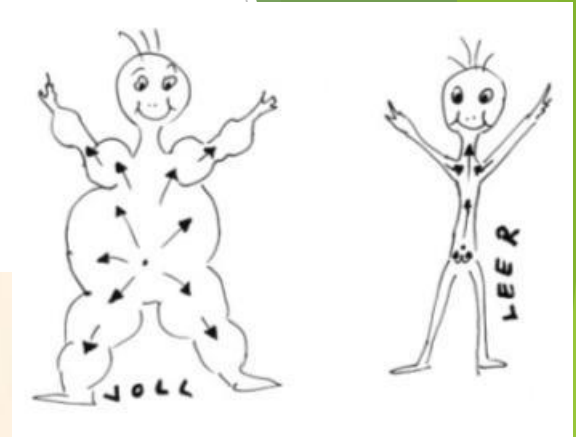
Lukas Picard 2013

# Die eigenen Empfindungen versorgen

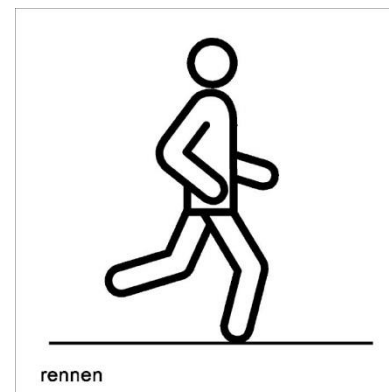
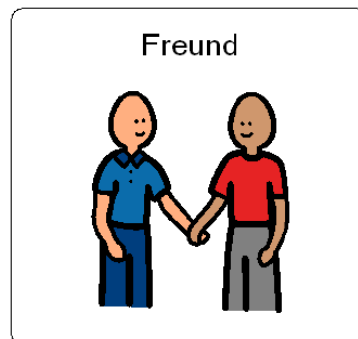
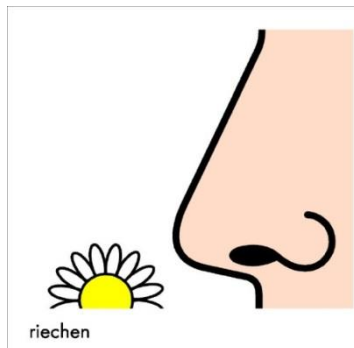
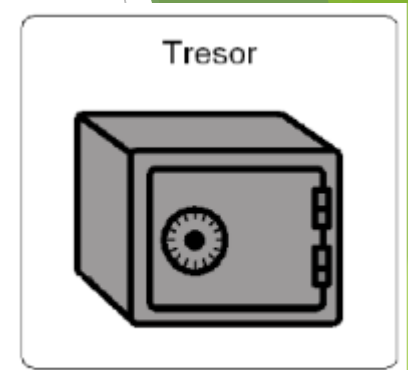
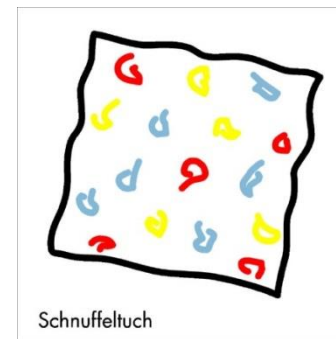
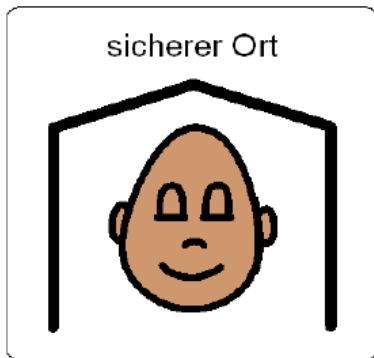
- 😊 Eigene Hilfeliste erstellen
- 😊 Atmen
- 😊 Stehen
- 😊 Breitbeinig gehen
- 😊 Übungen aus dem Qigong oder Feldenkrais
- 😊 Überkreuzübungen
- 😊 Stampfen
- 😊 Trinken
- 😊 Fenster auf



C. Cross-Müller: Kopf hoch, das kleine Überlebensbuch) 2015



# Bilder, die Versorgungsmöglichkeiten zeigen



# Die Pädagogik der Selbstbemächtigung

- ▶ Sich selbst verstehen und verstanden werden, Selbstakzeptanz und Anerkennung der Lebensleistung
- ▶ Mut und Möglichkeiten der Veränderung, die Möglichkeiten der Selbstregulation
- ▶ **Aus der Isolationsfalle**
- ▶ Konkrete Chancen der sozialen Teilhabe

# Die Haltung macht den Unterschied

Der Gute Grund und die Würdigung und Wertschätzung der Überlebensstrategien

Die Bedeutung des (gemeinsamen) Verstehens

**Experti\*innen für herausfordernde Lebensumstände**

- ▶ Sie wissen viel über das Überleben
- ▶ Sie wissen viel über traumatischen Stress
- ▶ Sie wissen viel über gute Pädagogik
- ▶ Sie haben kreative Regulationsmechanismen entwickelt



# Die gelebte Expertenschaft

- Überprüfen wir unser Fachwissen mit ihnen
- Nehmen wir ihr Wissen ernst
- Transparenz und Wertschätzung im traumapädagogischen Verstehen
- Nutzen wir ihre Expertenschaft auch bei der Implementierung von Strukturen



- ▶ Ist - innerlich nachvollzogen - Selbstbemächtigung
- ▶ Motiviert zum Handeln
- ▶ Die stärkende Kraft der Gleichen
  - ▶ Entlastend von Schuld, Scham und Isolation
  - ▶ Sie regulieren sich untereinander

[www.wunderkinder.de](http://www.wunderkinder.de)

# Die Haltung macht den Unterschied

Der Gute Grund und die Würdigung  
und Wertschätzung der  
Überlebensstrategien

Die Bedeutung des (gemeinsamen)  
Verstehens

Experti\*nnen für herausfordernde  
Lebensumstände

Entwicklung fördern, den Weg der  
Mädchen und Jungen begleiten

Sich mit der Überlebenskraft der  
Mädchen und Jungen verbünden



„Selbstbemächtigung als Kernstück der Traumapädagogik bedeutet, dass die Mädchen und Jungen Stück für Stück das Gefühl für sich selbst wiederfinden, sich, ihre Übertragungen, Empfindungen und Gefühle wahrnehmen und regulieren lernen. **Dass sie gesellschaftliche und soziale Mechanismen verstehen und in guten Beziehungen möglichst selbstbestimmt leben werden.“**

# Die Pädagogik der Selbstbemächtigung

- ▶ **Sich selbst verstehen und verstanden werden, Selbstakzeptanz und Anerkennung der Lebensleistung**
- ▶ **Mut und Möglichkeiten der Veränderung, die Möglichkeiten der Selbstregulation**
- ▶ **Aus der Isolationsfalle**
- ▶ **Konkrete Chancen der sozialen Teilhabe**

## Ein weiterer Versuch von Antworten

**Mit dem Wissen über die Bedeutung der sequentiellen Traumatisierung sehen ich nur einen Weg, soweit als möglich selbstbemächtigt Traumaarbeit zu leisten: Buchstabieren wir Selbstbemächtigung im Team, im Netzwerk auch mit den Mädchen und Jungen gesellschaftlich.**



mirno more  
friedensflotte

# CARE LEAVER

**Jedes Pädagogische Handeln soll vielmehr die ihm anvertrauten Kinder dazu befähigen, ihre Selbstbemächtigung in die eigenen Hände zu nehmen.**





[wilmaweiss@wunderkinder-graz.at](mailto:wilmaweiss@wunderkinder-graz.at)



## Lit. Angaben

- ▶ BAG Traumapädagogik (2011): Standards für traumapädagogische Konzepte in der stationären Kinder- und Jugendhilfe. Ein Positionspapier der BAG Traumapädagogik. [www.bag-traumapaedagogik.de/files/positionspapier\\_11-2011.pdf](http://www.bag-traumapaedagogik.de/files/positionspapier_11-2011.pdf).
- ▶ Bausum, Jacob (2016): „... mit einer Ansammlung von Einzelkämpfern.“ Traumapädagogische Gruppenarbeit. In: Weiß/Kessler/Gahleitner: Handbuch Traumapädagogik.
- ▶ Herman, J. L. (1993): Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden.
- ▶ Gahleitner, S. B./Frank, C./Gerlich, K./Hinterwallner, H./Koschier, A./Leitner, A. (2015): Anders verstehen - Neues bewirken. Ergebnisse der Implementierung von Traumapädagogik bei der Tabaluga Kinderstiftung. Tutzing: Tabaluga Kinderstiftung.
- ▶ Keilson, Hans (1979): Sequentielle Traumatisierung bei Kindern. Untersuchung zum Schicksal jüdischer Kriegswaisen.
- ▶ Sauer, Silvia (2016): Welche Auswirkungen hat das Konzept der Selbstbemächtigung auf traumatisierte junge Menschen in einer therapeutischen Jugendhilfeeinrichtung? Bachelorarbeit.
- ▶ Schleiffer, R. (2009): Der heimliche Wunsch nach Nähe - Bindungstheorie und Heimerziehung.
- ▶ Schmid, M. (2008): Entwicklungspsychopathologische Grundlagen einer Traumapädagogik. In: Seidler, G. H./Freyberger, H. J/Maercker, A.: Trauma & Gewalt, Heft 4, Gastherausgeber Marc Schmid, Jörg M. Fegert: Themenheft Traumapädagogik I, S. 288-309.
- ▶ van der Kolk, B./Mc Farlan, C. A./Weisaeth, L. (2000): Traumatic Stress. Grundlagen und Behandlungsansätze . Theorie, Praxis und Forschung zu posttraumatischem Stress sowie Traumatherapie. Paderborn: Junfermann Verlag.
- ▶ Weiß/Friedrich/Ding/Picard (2014): „Als wär ich ein Geist, der auf mich runter schaut. Dissoziation und Traumapädagogik.
- ▶ Weiß, Wilma (2016): Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in der Erziehungshilfen. 8. Auflage.
- ▶ Weiß, Wilma (2016): Die Pädagogik der Selbstbemächtigung - eine traumapädagogische Methode. In: Weiß/Kessler/Gahleitner (Hrsg.): Handbuch Traumapädagogik.
- ▶ Weiß, Wilma (2016): „Ich tue mein Bestes“ Traumapädagogik und Selbstbemächtigung in der Schule. In: BZgA: Respekt! Schulen als ideale Orte der Prävention von sexualisierter Gewalt.
- ▶ Wieland, Sandra (2014): Dissoziation bei traumatisierten Kindern und Jugendlichen. Grundlagen, klinische Fälle und Strategien.