

# Traumapädagogische Methoden in der pädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Studientage: Traumasensibilität  
21.11.2023 14.00 - 16.00 Uhr  
Lea Talken & Theresa Ostholthoff

# Ablauf

- ▶ Kurze Vorstellungsrunde / Arbeitsfeld und warum bin ich hier / Meine Erwartungen
- ▶ Was ist ein Trauma?
- ▶ Wozu Traumapädagogik
- ▶ Methoden der Traumapädagogik
- ▶ Das dreigliedrige Gehirn
- ▶ Symptomgruppen

# Trauma

- ▶ „Trauma bedeutet Verletzung. Traumatisierte Menschen werden mit der Erfahrung konfrontiert, in einer belastenden Situation **schutzlos, ohnmächtig und hilflos** anderen Menschen oder Ereignissen (Gewalttäter, Krankheit, Krieg etc.) **ausgeliefert** zu sein (...) Bei Kindern und Jugendlichen können traumatische Erfahrungen physische und psychische Verletzung hervorrufen, die den Entwicklungs- und Sozialisationsprozess nachhaltig beeinträchtigen“ (Krall, 2007, S.7f).
- ▶ Starke seelische Erschütterung
- ▶ ICD-10 > „(...) ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde.“

# Trauma

## **Typ 1 Trauma / akute Traumatisierung**

Einmalig, völlig unerwartete Traumatisierung

## **Typ 2 Trauma / Chronische Traumatisierung**

Länger andauernde Situation, aus denen es kein Entrinnen gibt

Traumatisierende  
Ereignisse können  
also sein:

Unfälle/  
Katastrophen

Flugzeugabsturz,  
Explosionen,  
Feuer, Zugunglücke  
etc.

Naturkatastrophen

Tsunami,  
Waldbrände,  
Überflutungen etc.

Verhalten oder  
Einwirkungen von  
anderen Menschen

Misshandlungen,  
Vernachlässigung,  
Missbrauch, Folter  
etc.

# Wozu TraumaPÄDAGOGIK

- ▶ Die Zahl von traumatisierten Menschen im sozialpädagogischen Bereich ist deutlich höher als im Bevölkerungsdurchschnitt
- ▶ Von vielen Kindern und Jugendlichen ist eine Traumatisierung ein Teil der Lebensgeschichte
- ▶ **Die Folgesymptome einer Traumatisierung erschweren das soziale Miteinander**
- ▶ Sozialpädagogik hat ihr Wirkungsfeld häufig dort, wo es zunächst um Begleitung von Entwicklung und Verbesserung von Lebensumständen geht.
- ▶ Wir können also durch sichere Orte und heilsame Begegnungen die Grundlage für weiterführende Behandlungsprozesse schaffen.

Erst verstehen - dann handeln



Pädagogische Orte als sichere Orte

Stabilisierung und Ressourcenorientierung

Arbeit mit dem Trauma

vgl. Scherwath, Friedrich  
2001

# Methoden der Traumapädagogik

# Erst verstehen - dann Handeln

## Konzept des guten Grundes

- ▶ Basiert auf die Grundannahme, dass das Verhalten von Menschen nicht destruktiv motiviert ist, sondern aus dem inneren System des Menschen heraus Sinn ergibt.
- ▶ Menschen verhalten sich immer aus ihren Bedürfnissen heraus
- ▶ Kernfrage: Welche Grundbedürfnisse, die aktuell nicht befriedigt werden oder biografisch mangelhaft versorgt wurden, kommen in der wahrgenommenen Symptomatik zum Ausdruck?
- ▶ Was versucht jemand mit diesem Verhalten für sich zu erreichen oder sicherzustellen
- ▶ Verhaltensänderungen können nach diesem Konzept also nur stattfinden, wenn verlässliche Alternativen oder neue Muster gefunden werden



# Erst verstehen - dann handeln

- ▶ Jedes Verhalten hat viele Themen - die einzelnen Themen müssen besprochen und bearbeitet werden
- ▶ Mit Diagnostischen Mitteln den Blick erweitern --> Wir stellen keine Diagnosen, aber können uns den Blick erweitern
- ▶ Sinnhaftigkeit von Verhaltensweisen suchen, um Handlungsoptionen zu entwickeln
- ▶ Welcher Bedarf steckt hinter dem Wunsch oder dem Verhalten des Jugendlichen
- ▶ "Was brauchst du von uns?"
- ▶ Verstehen heißt nicht Einverstanden sein -  
"Verstehensorientiertes Arbeiten heißt nicht jedes Verhalten gut, es versucht jedoch, dieses zu ergründen, um ggf. an den Wurzeln und nicht nur an den Symptomen arbeiten zu können."

# Erst verstehen - dann handeln

## Diagnostisches Fallverstehen

- ▶ 1. Klassifikatorische Diagnostik
  - ▶ Verhaltensbeobachtungen, Fragebögen
- ▶ 2. Biografiediagnostik
  - ▶ Genogramm, Time-Line, Biografiearbeit
  - ▶ Lebensgeschichtlichen Sinn erarbeiten
- ▶ 3. Lebensweltdiagnostik
  - ▶ Hilft individuelle Ausdrucksweisen zu verstehen
  - ▶ Weil Frage stellen um auf "die Guten Gründe" zukommen
  - ▶ Triggersuche, Stressfaktoren analysieren

# Erst verstehen - dann handeln

- ▶ Möglichkeiten zur Fallbesprechung

- ▶ ....mach (beschriebenes Verhalten)

WEIL.....

.....

.....

*Jedes kindliche Verhalten ist hoch sinnhaft und enthält eine eigene Entwicklungslogik (Jantzen2002)*

- ▶ Verhalten verstehen und die Jugendlichen dazu bemächtigen das Verhalten auch zu verstehen.

- ▶ Verhalten als Reaktion auf früher verstehen - normale Reaktion auf eine unnormale Umwelt → fremdschädigende Verhaltensweisen ändern → Selbstkontrolle wird erhöht.

- ▶ Nicht das das schädigende Verhalten positiv umdeuten sondern Jugendliche unterstützen ihr Verhalten selbst zu verstehen und zu akzeptieren.

# Erst verstehen - dann handeln

## Triggeranalyse

Vermuteter Trigger	Reaktion	Was hat geholfen?	Was war nicht hilfreich?

# Erst verstehen - dann handeln

- ▶ Hilfeprozesse denen kein ausreichendes Sinnverstehen zugrunde liegt, führen leicht zum Scheitern.
- ▶ Verständnis der Problematik sorgt dafür, dass man individuelle Lösungsansätze gestalten kann.

Verhaltensorientierter Zugang



Verstehensorientierter Zugang

Erst verstehen - dann handeln



Pädagogische Orte als sichere Orte

Stabilisierung und Ressourcenorientierung

Arbeit mit dem Trauma

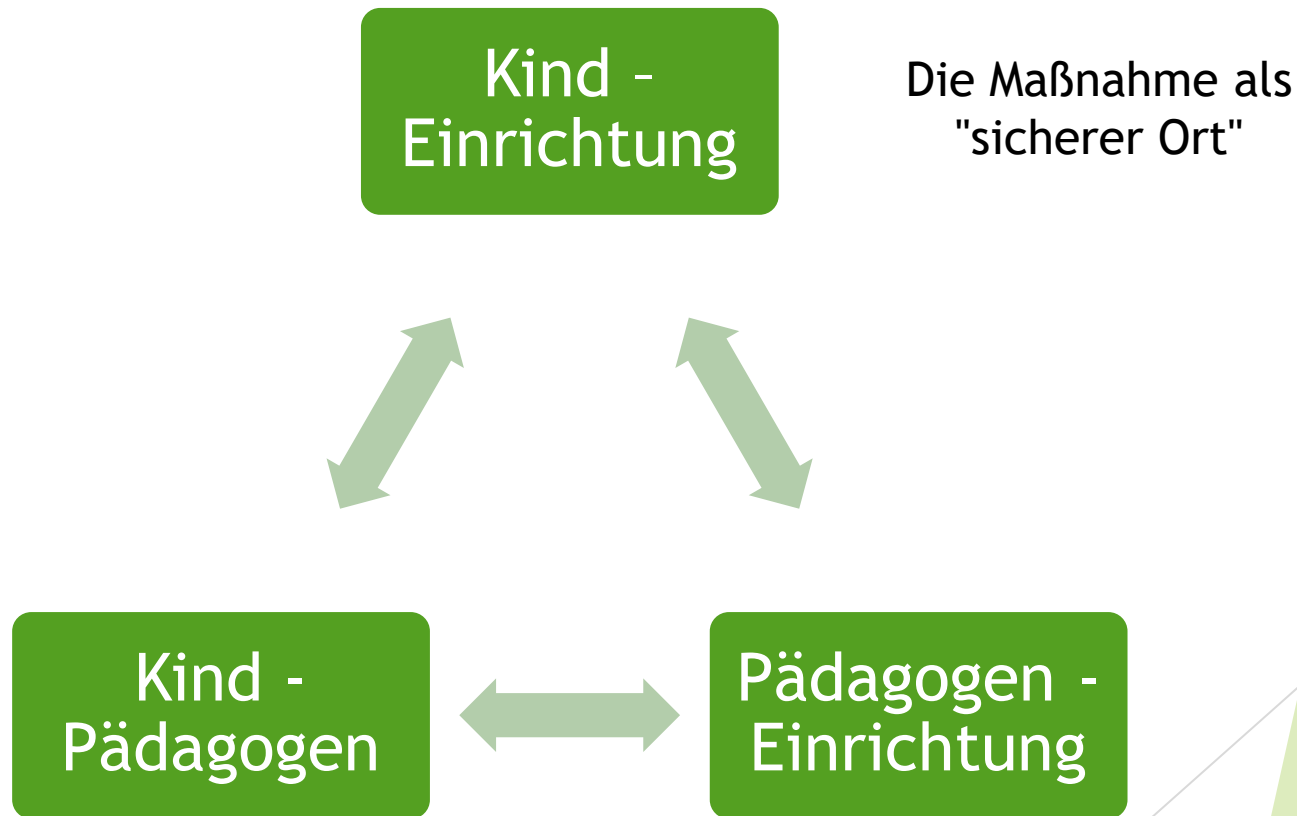
vgl. Scherwath, Friedrich  
2001

# Methoden der Traumapädagogik

# Pädagogische Orte als sichere Orte

# Pädagogische Orte als sichere Orte

## Wie sicher sind unsere Pädagogischen Angebote??





Erst verstehen - dann handeln

Pädagogische Orte als sichere Orte

Stabilisierung und Ressourcenorientierung

Arbeit mit dem Trauma

vgl. Scherwath, Friedrich  
2001

# Methoden der Traumapädagogik

# Stabilisierung und Ressourcenorientierung

- ▶ Es ist wichtig mit und an den Ressourcen des jungen Menschen zu arbeiten
- ▶ Fokus auf die inneren und äußeren Stärken der jungen Menschen
- ▶ Stärken der Stärken und nicht auf Schwächen fokussieren
- ▶ Wertschätzung der (Über)Lebensleistung
- ▶ Positive Anker oder Kraftquellen finden
- ▶ Ganzheitliches Wohlbefinden --> Körper pflegen
- ▶ Thema Schlaf
- ▶ Selbstwirksamkeit
- ▶ Partizipation
- ▶ Schöne Erlebnisse

Für  
Stabilisierung  
braucht es  
Beziehung

# Positive Anker



**TRAUMA  
FACHBERATUNG**  
LEA TALKEN & THERESA OSTHOLTHOFF

Erst verstehen - dann handeln

Pädagogische Orte als sichere Orte

Stabilisierung und Ressourcenorientierung

Arbeit mit dem Trauma

vgl. Scherwath, Friedrich  
2001

# Methoden der Traumapädagogik

# Arbeit mit dem Trauma

- ▶ **Psychoedukation**
  - ▶ Bedeutet eine gute altersangemessene Aufklärung der betroffenen Kinder und Jugendlichen über Trauma und dessen Folgen.
- ▶ **Enttabuisierung**
  - ▶ Kinder und Jugendliche darüber informieren das es Kindeswohlgefährdung und Gewalt als gesellschaftliches Problem gibt. Viele haben darunter zu leiden. Kinder und Jugendliche von der persönlichen Schuld und Scham entlasten, das nur ihnen so etwas passiert ist.
- ▶ **Traumasesensible Biografiearbeit**
  - ▶ Biografiearbeit bietet die Chance, die eigenen Erinnerungen zu vervollständigen, die damit verbundenen Gefühle besser kennenzulernen, um sie allmählich als Teil eigener Geschichte zu akzeptieren und im günstigsten Fall zu integrieren.

# Das dreigliedrige Gehirn nach A. Krüger



# Das Gehirn im Normalzustand



- ▶ Stammhirn = Eidechsenhirn
- ▶ Regelung der basalen vitalen Funktionen wie Atmung, Blutdruck, Temperatur, Wachheit
- ▶ Reagiert OHNE zu überlegen
- ▶ Ist nicht bewusst und nicht kontrollierbar
- ▶ Evolutionär und fürs überleben

# Das Gehirn im Normalzustand



- ▶ Mittelgehirn = Katzengehirn
- ▶ Amygdala
- ▶ Hier entstehen die Gefühle, werden gesteuert und kontrolliert
- ▶ Ist für die Erinnerung zuständig

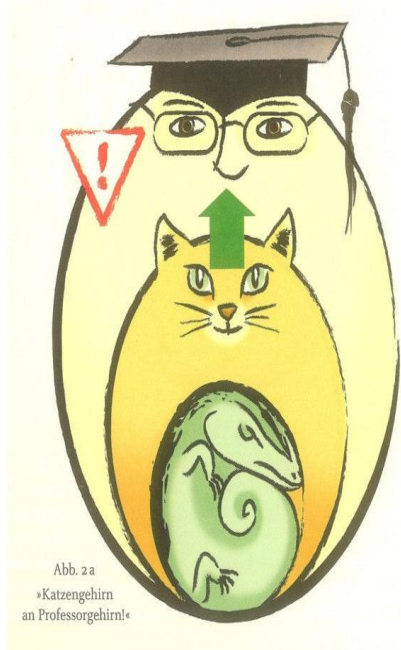


# Das Gehirn im Normalzustand



- ▶ Großhirn = Professorgehirn
- ▶ Zuständig für das rationale Denken
- ▶ Zuständig für die Affekt- und Impulskontrolle
- ▶ Sprache
- ▶ Bewusstes Erleben
- ▶ Kosten-Nutzen-Analyse

# Normalprogramm



Katzengehirn an  
Professorgehirn



Professorgehirn an  
Katzengehirn

Einigung = Alles Top

Das Eidechsengehirn schläft



# Notfallprogramm



Abb. 3a  
Traumatischer Stress und die Alarmstufe

- ▶ Der Mensch kommt in eine Gefahrensituation
- ▶ Alle Infos darüber laufen im Katzenshirn zusammen und diese Prüfstelle kommt zu dem Ergebnis
  - ▶ Traumatischer Situation - Nichts geht mehr Situation
  - ▶ ALARM
  - ▶ Das Notfallprogramm im Kopf startet
  - ▶ Die PTBS ist aktiviert

# Notfallprogramm



Abb. 3c

Das Eidechsengehirn wird der neue Boss im Kopf!

- ▶ Die Eidechse wird zum Chef
  - ▶ KAMPF oder FLUCHT
- ▶ Die Eidechse setzt alles unter Strom (der Körper ist warm und einsatzbereit)
- ▶ Die Eidechse wirkt auf die Katze
- ▶ Eidechse wirkt auf Professor
- ▶ „Elektrische Hauptsicherung knallt durch“

# Notfallprogramm in das Normalprogramm umschalten

- ▶ Du bist normal, das was du erlebt hast ist verrückt
- ▶ Die Kinder und Jugendlichen nehmen für uns „normale Situationen“ als Stresssituation wahr und regieren mit den Symptomen
- ▶ Symptome und Störungszeichen sind unvermeidlich
- ▶ Notfallprogramm im Kopf als Krankheit verstehen
- ▶ Das Notfallprogramm hat in der aktuellen Situation keinen Sinn mehr und mit viel Geduld kann man das Notfallprogramm wieder zum Normalprogramm umschalten.

# Externalisierung

- ▶ Gespräch mit dem Kind oder dem Jugendlichen über das „Problem“
- ▶ Einen Namen für das „Problem“ finden
- ▶ Das „Problem“ und seine Auswirkungen gemeinsam erforschen.
  - ▶ Das „Problem“ soll nicht gelöst werden sondern das „Problem“ und seine Wirksamkeit soll erforscht werden
  - ▶ Es soll herausgefunden werden, wie das „Problem“ wirkt, in welchem Zusammenhang es begonnen hat und welche Auswirkungen es mit sich bringt
  - ▶ ***Nicht die Personen oder die Beziehung sind das Problem, sondern das Problem selber ist das Problem***

# Stressbarometer

- ▶ Traumatisierte Kinder merken oft selber nicht, dass der Anspannungspegel steigt.
- ▶ Daher wirken Impulsdurchbrüche oft plötzlich
- ▶ Ziel ist es daher, eigene Zustandsveränderungen bzw. steigendes Erregungsniveau frühzeitig wahrzunehmen, da hier das „runterregeln“ einfacher ist
- ▶ Erfahrung von Selbstbemächtigung und Selbststeuerung

Erarbeiten eines eigenen Stressbarometers z.B. von 1 - 10. Wie fühlst du dich wo. Durch was werden welche Stufen ausgelöst und wie kann man sich selbst beruhigen. Kann im Alltag präventiv, akut oder zur Nachbesprechung genutzt werden um Situationen lösungsorientiert zu reflektieren



TRAUMA  
FACHBERATUNG  
LEA TALKEN & THERESA OSTHOLTHOFF



# Imaginationsübungen

- ▶ Atemübungen
- ▶ Körperübungen
- ▶ Ablenktechniken
- ▶ Achtsamkeitsübungen
- ▶ Tresorübungen

«Man weiß nie, was daraus wird,  
wenn die Dinge verändert werden.  
Aber weiß man denn, was draus wird,  
wenn sie nicht verändert werden?»  
Elias Canetti

# Quellenangaben:

- ▶ Corinna Scherwarth, Sibylle Friedrich(2016): Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung, Ernst Reinhardt Verlag München Basel
- ▶ Andreas Krüger (2018): Powerbook, Erste Hilfe für die Seele, Band 1, Elbe und Krueger Verlag GbR