

Anders verstehen – Neues bewirken¹

Bedeutung traumasensibler, resilienzorientierter Konzepte im Kontext der Pädagogik und Sozialen Arbeit²

1) Zusammenfassung zu Folgen von Traumatisierung mit Fokus auf frühe, chronische und sequentielle Traumata

Bei einem Trauma handelt es sich um ein erschütterndes Ereignis, das ausserhalb der üblichen Formen menschlicher Erfahrung liegt. Traumatische Erfahrungen umfassen die Wahrnehmung von intensiver Angst, von Schrecken, Hilflosigkeit und Bedrohung des eigenen Lebens oder des Lebens anderer, nahestehender Menschen. Sie können die elementaren psychischen Grundbedürfnisse von Bindung, Orientierung, Kontrolle und Selbstwerterleben gravierend erschüttern. Beispiele dafür sind: Verlust durch plötzliche Trennung oder Tod eines nahestehenden Menschen, Unfälle, Operationen, Naturkatastrophen, psychische, physische, sexuelle Gewalterfahrungen als direkt Betroffene oder Zeugen und Vernachlässigung. Reaktionen auf ein traumatisches Ereignis können ganz individuell, zu unterschiedlichen Zeitpunkten, sogar Jahre später, auftreten.

Viele Menschen erholen sich nach einem traumatischen Ereignis ohne fremde Unterstützung. Entwickeln Kinder und Jugendliche jedoch Symptome, welche als Folgen einer Traumatisierung unerkannt bleiben, fehlinterpretiert und nicht adäquat versorgt werden, können diese ihr Leben nachhaltig und tiefgreifend bestimmen.

Frühe, chronische oder schwerwiegende Stresserfahrungen (Entwicklungs- und Beziehungstraumata) können bei Betroffenen zu emotionalen, kognitiven, sozialen und neuronalen Veränderungen führen, die häufig Grundlage für die Entwicklung psychischer Störungen darstellen. Mädchen und Jungen, welche in ihrer Kindheit von Gewalt- und Vernachlässigung betroffen sind, entwickeln häufig negativ geprägte Beziehungs- und Selbstbilder, die bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben. Werden sie selber Eltern, können unverarbeitete Mangel- und Gewalterfahrungen dazu führen, dass sie in ihren Erziehungskompetenzen eingeschränkt sind. Dabei beeinflussen fehlendes Wissen über Bedürfnisse und Entwicklungsschritte von Kindern, überdurchschnittlich ausgeprägte Gefühle der Hilflosigkeit, fehlendes Einfühlungsvermögen sowie Angst vor Kontrollverlust die Bindungs- und Beziehungsfähigkeit der Erziehenden.

Neben den psychischen Folgen lassen sich auch langfristig negative körperliche Auswirkungen feststellen. Chronischer, sogenannter toxischer Stress kann die Funktionsweise des Hormon-, Nerven- und Immunsystems beeinträchtigen, was zu einer erhöhten Empfindlichkeit gegenüber chronischen Erkrankungen im späteren Leben führen kann. So zeigen Forschungsbefunde einen Zusammenhang zwischen Kindesmisshandlung und Herz-, Lungen- und Lebererkrankungen im Erwachsenenalter.

Wenn überwältigende Ereignisse intensiv sind, über längere Zeit anhalten oder wiederholt auftreten, verändert das Gehirn seine Funktionsweise. Es befindet sich in einem Zustand erhöhter Wachsamkeit und nimmt auch dort Gefahren wahr, wo keine sind. Betroffene sind in ständiger Alarmbereitschaft und bereit zu kämpfen oder zu flüchten oder sie vermeiden bestimmte Situationen und Gefühle.

Betroffene leiden unter Rückblenden (Flashbacks) und vielfältigen Symptomen der Übererregung. Um sich vor solchen akuten Stressgefühlen zu schützen, schaltet der Körper auf Notfallprogramm, beispielsweise in Form von dissoziativen Reaktionen. Die Betroffenen «beamen» sich innerlich weg und schützen sich so vor Erinnerungen, belastenden Körperempfindungen und Gefühlszuständen.

¹ Gahleitner et al. 2015

² Vgl. Weiss 2012, Hensel 2004, Brisch 2010, Wiemann 2012, Krüger 2011, Rönnau-Böse et al. 2012

Je nachdem, in welcher Entwicklungsphase Kinder traumatischen Erfahrungen ausgesetzt sind, können sie bestimmte Entwicklungsaufgaben nur teilweise erfüllen, da ihre seelische Energie zur Bewältigung der Belastungen benötigt wird. Dafür haben sie Überlebensstrategien entwickelt, die für Notsituationen angemessen sind, in einem anderen Kontext – wie beispielsweise im Schulalltag – jedoch inadäquat oder unverhältnismässig erlebt werden.

Mögliche Auswirkungen zeigen sich beispielsweise in geringer Frustrationstoleranz, eingeschränkter Fähigkeit der Körperwahrnehmung, Selbststeuerung und Impulskontrolle, begrenzter Gewissensbildung, mangelndem Selbstwert, Störungen der Selbst- und Fremdwahrnehmung, Tagträumen, Angst vor Neuem, Geltungs- und Kontrollbedürfnis, Empfindlichkeit gegenüber Kritik usw. Manche Heranwachsende fallen durch Einschränkungen in Lern- und Leistungsfähigkeiten auf, weil sie Mühe haben, ein ausreichendes Mass an Konzentration, Interesse und Lernbereitschaft zu entwickeln. Sie sind schnell müde, leicht ablenkbar, unaufmerksam oder vergesslich. Oft werden unterschiedliche Diagnosen gestellt wie ADHS/ADS/HKS, Angststörungen, oppositionelles Verhalten, Depressionen, Störungen des Sozialverhaltens³

Beispiele⁴:

«Wenn mir jemand zu nahekommt, gerate ich in Panik und beginne zu zittern, auch wenn ich die Person eigentlich mag.»

«Wenn der mich so böse anschaut, ist es, als würde mein Vater vor mir stehen, der gleich zuschlägt. Dann ist es, als würde es jetzt passieren.»

«Gegen meinen Onkel konnte ich mich nicht wehren. Ich habe mich selbst gehasst, weil ich mitgemacht hatte und es manchmal sogar schön fand. Aber in der Schule habe ich mir nichts gefallen lassen und bin immer gleich ausgerastet und habe dann halt immer Strafen kassiert. Dann musste ich in eine andere Schule und habe alle meine Kollegen verloren.»

«Beim Lärm der Stühle, wenn alle Kinder aufstehen, bekomme ich solche Angst, weil ich denke, jetzt kommen Panzer und Bomben.»

«Einschlafen geht gar nicht, dann kommen alle Erinnerungen und die Trauer, wie eine Welle.»

«Dann träume ich mich einfach weg, mein Körper sitzt da auf dem Stuhl und ich kann mich später an nichts mehr erinnern.»

«Wenn ich in der Schule bin, mache ich mir so Sorgen um meine Eltern. Sie haben sehr gestritten, meine Mutter hat gestern wieder nur geweint. Dann ist mein Kopf leer und ich will nur nach Hause.»

³ vgl. Pleyer 2004, Hensel 2004

⁴ Alle Beispiele: Hengstler 2016, 2017

2) Herausforderungen der Beziehungsgestaltung mit komplex traumatisierten Kindern und Jugendlichen und psychosozial belasteten Familiensystemen

«Mit gutem Willen und gesundem Menschenverstand allein wird man im Kontakt mit diesen Kindern scheitern.»⁵

Viele traumabelastete Kinder/Jugendliche, Erwachsene leiden unter den vielfältigen Auswirkungen traumatischer Erfahrungen. Manche Verhaltensweisen betroffener Kinder und Jugendlicher verursachen in Beziehungen, in Gruppen/Klassen derartige Spannungen, dass andere Kinder/Jugendliche, Betreuende, Lehrpersonen etc. dadurch enorm belastet sein können. Die Problematik verschärft und verfestigt sich, wenn betroffene Mädchen und Jungen in ihrer Not, in ihren traumatischen Wiederholungen und Resinszenierungen nicht verstanden werden.

Klassische pädagogische Interventionen wie Strafen, auf Einsicht zielende Intervention, zeigen kurz- und langfristig nicht die beabsichtigte Wirkung. Sie führen oft sogar zu einer Verstärkung und Chronifizierung der Symptomatik⁶. Entwertende oder beschämende Reaktionen der Erziehenden, Druck, Sanktionen sowie (vermeidbare) erneute Beziehungsabbrüche (Timeout, Schulausschluss, Klassen- oder Schulwechsel) sind oft die Folge.

«Wir wissen heute, dass ihr Verhalten keine Folge eines moralischen Mangels, unzureichender Willenskraft oder Charakterschwäche ist, sondern es durch reale physische Veränderungen in ihrem Gehirn verursacht wird.»⁷

Komplex traumatisierte Kinder und Jugendliche

- gehen mit pädagogischen Bezugspersonen keine ausreichend vertrauensvolle Beziehung ein, so dass klassische pädagogische Interventionen nicht gut gesetzt werden und ihre Wirkung kaum entfalten können⁸
- provozieren nicht und testen auch nicht unsere Grenzen: Sie handeln nach „alten“ fest verankerten Verhaltensmustern und Überlebensstrategien. Sie haben keine Wahl: Ihr «Fehlverhalten» ist immer als normale Reaktion auf Extrembelastung und Kontrollverlust zu verstehen. Sie handeln im Sinne individueller Überlebensstrategien aus ihrer «Subjektlogik⁹» und entwicklungslogisch¹⁰.
«The brain prefers to what is familiar, not what is good.»¹¹

Die Qualität der elterlichen Regulationsfähigkeit nimmt Einfluss auf die Entwicklung der Stressregulation bei Kindern. Werden Bindungsbedürfnisse nicht befriedigt oder missachtet oder nur in sehr unzuverlässiger Weise beantwortet, führt dies zu Wut, Trauer, Ängsten und Enttäuschung, sowie zwiespältigen Gefühlen gegenüber Bindungspersonen. Heranwachsende sind auf sichere Bindungserfahrungen und Unterstützung angewiesen, um Selbstregulation zu erlernen: Traumabelasteten Kindern/Jugendlichen fehlen oft diese frühen Erfahrungen, was dazu führt, dass ihre Beziehungsfähigkeit beeinträchtigt ist, obwohl sie gleichzeitig darauf angewiesen sind.

⁵ Hensel o.J.

⁶ Baierl 2011, Gahleitner et al. 2014, Hensel: www.kindertraumainstitut.de

⁷ Van der Kolk 2015

⁸ Schmid 2015

⁹ Zimmermann 2018

¹⁰ Hensel 2004, o.J.

¹¹ Smyth 2017

Wichtig: Bedürfnis nach Beziehung ist immer da, aber oft verschüttet durch grosses Misstrauen. Der Kontakt selbst ist jedoch das gefürchtete Element, weil er das Versprechen von Liebe, Sicherheit, und Trost beinhaltet, das nicht erfüllt werden kann und an die abrupten Verletzungen in der Kindheit erinnert.¹²

Beziehungsabbrüche und Verlusterfahrungen sind ein zentrales Merkmal von Gewalt- und Mangelerfahrungen komplex traumatisierter Kinder und Jugendlichen. Diese erleben jedoch gerade jene Kinder, die auf verlässliche, verbindliche und verfügbare Beziehungen¹³ angewiesen sind. Je mehr (vermeidbare) Beziehungsabbrüche und gescheiterte Hilfen in der Vorgeschichte, desto schlechter die Wirksamkeit der aktuellen Massnahme, desto höher das Risiko für weitere Abbrüche und schlechter die Bindungsqualität und wahrscheinlicher Bindungsstörungen.¹⁴

Verunsichernde Bindungserfahrung und Wiederholungen, welche das negative Selbstbild bestätigen und Symptomatik verstärken:¹⁵

- es gibt keinen Platz für mich auf der Welt
- niemand mag, will mich
- niemand hält mich aus
- ich kann keiner Beziehung trauen
- sinkende Bereitschaft, sich einzulassen
- bedeutet für die Betroffenen oft eine erneute Traumatisierung

3) Psychosozial und traumabelastete Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien unterstützen

Was bedeutet Resilienz

Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Veränderungen, Belastungen und Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern, als Anlass für Entwicklung zu nutzen und sich nach schwierigen Zeiten wieder erholen zu können.¹⁶ Die Resilienz-Forschung beschäftigt sich mit der Frage, wie es möglich ist, dass sich Menschen trotz belastender Lebensbedingungen und kritischer Ereignisse positiv entwickeln können.

Das Konzept der Resilienz orientiert sich nicht in erster Linie an Defiziten und der Frage was uns krankmacht. Von Interesse ist deshalb die Frage, was uns stärkt und was uns gesund erhält. Der Fokus liegt auf der erfolgreichen Bewältigung von Schwierigkeiten und Herausforderungen.

Was fördert Resilienz

Eine wichtige Voraussetzung bildet die Reduzierung psychosozialer Belastungen und Risikofaktoren sowie die Erweiterung und Förderung von Schutzfaktoren.

Von Bedeutung sind persönliche Ressourcen, biologische und psychische Eigenschaften sowie schützende Bedingungen im sozialen Umfeld innerhalb und ausserhalb der Familie.¹⁷

¹² Hedges 1997 in: Schmid 2013

¹³ Simoni 2010

¹⁴ Evas 2004, Schmidt et al. 2002 in: Schmid 2013; Schleiffer 2002, Pérez et al. 2011 in: Schmid 2013

¹⁵ Baierl 2011

¹⁶ vgl. Welter-Enderlin, Hildenbrand 2006, Holtmann, Schmidt 2004

¹⁷ vgl. Welter-Enderlin, Hildenbrand 2006

Der Fokus liegt auf der erfolgreichen Bewältigung von Risikosituationen und betont in besonderem Mass die Sichtweise der Kinder als aktive, schöpferisch-kreative „Bewältigende“ und Mitgestaltende ihres eigenen Lebens. Kinder sind hierzu massgeblich auf positive Beziehungserfahrungen bzw. die Hilfe und Unterstützung durch andere angewiesen:

Frühere und aktuelle Studien bestätigen Bindung und Beziehung als zentrale Schutzfaktoren: «Das wichtigste Bindeglied zwischen personalen und sozialen Ressourcen ist die Fähigkeit, hilfreiche und vertrauensvolle Beziehungen herzustellen, anzunehmen und aufrechtzuerhalten.»¹⁸ Zu den schützenden Faktoren zählen demnach insbesondere auch die Schule, familien- und schulergänzende Angebote als Lebensräume, in denen Mädchen und Jungen positive (Beziehungs-) Erfahrungen machen und in vielfältigen Kompetenzen gefördert werden können.

Solange belastete Kinder und Jugendliche nicht einen sicheren Ort haben, werden sie alte Überlebensstrategien nicht ablegen → Innere Sicherheit stützt auf Erfahrung. Im Umgang mit komplex traumabelasteten Kindern und Jugendlichen greifen alle Konzepte zu kurz, die ausschliesslich auf eine rasche Symptombeseitigung abzielen¹⁹

Entscheidend ist die innere Haltung

Um betroffenen Kindern adäquat zu begegnen, das heisst, sie in ihren Selbstfindungs- und Selbstheilungsprozessen zu unterstützen, braucht es Begleiter/-innen,

- die bereit sind ihre bislang gewonnenen Ansicht über Pädagogik infrage zu stellen
- die sich auf die psychische Realität und oft bizarren Verhaltensweisen dieser Kinder einzulassen
- die sich spezifisches Wissen aneignen, um ihnen neue, entwicklungsfördernde Beziehungserfahrungen zu ermöglichen.²⁰

Prinzipien traumapädagogischer Konzepte (Auswahl)

- Basis bilden Kinderrechte und Menschenrechte
- Setzt auf allen Ebenen an: Strukturen, Mitarbeitende, Kinder, Jugendliche, Eltern, Interdisziplinäre Zusammenarbeit
- Orientierung an Erkenntnissen der Psychotraumatologie, Resilienzforschung, Entwicklungspsychologie und systemischer Konzepte (ergänzend zu bereichs-/ und berufsspezifischen Kompetenzen)
- Förderung von Selbstwirksamkeit und Selbstbemächtigung, individuelle und soziale Stabilisierung, als Voraussetzung für eine angstfreie und sozial integrierte Problem- und Alltagsbewältigung
- Anerkennung der besonderen Belastungen und Ressourcen (statt Entwertung und Stigmatisierung): Respekt und Achtung für Ihre Lebensleistung
- DER GUTE GRUND: «Alles was der Mensch zeigt, macht einen Sinn in seiner Geschichte»²¹
-

¹⁸ Udris, 1992

¹⁹ Korittko o.J.

²⁰ Baierl et al. In: Galeithner et al. 2014, S. 59

²¹ nach Satir und Erickson in Woelm, Dierkes o.J.; Ebel in Weiss 2012

→ Förderung einer verstehenden Grundhaltung bei *allen* Beteiligten: Verständnis für psychische Prozesse und körperliche Reaktionen auf extrem belastende Erfahrungen = normale Reaktionen auf nicht normale Erfahrungen und Ereignisse, d.h. Verstehen und Behandeln von Fehlverhalten als Symptom.²²

- Erkenntnis, dass die Verarbeitung von traumatischen Erfahrungen (bei Bedarf in Ergänzung zu Beratung, Therapie) im Alltag passiert: Stabilisierung im Alltag durch Förderung der Selbstwahrnehmung, -kontrolle und -wirksamkeit sowie Wiederherstellung der Teilhabe an sozialen und gesellschaftlichen Prozessen.²³
Bedingt sichere Orte, Lebensräume, die neue/korrigierende/ergänzende, positive Bindungs- und Beziehungserfahrungen, Zugehörigkeit und Gemeinschaft ermöglichen, die erlauben, die hochwirksamen Überlebensstrategien aufzugeben und alternative Verhaltensweisen zu erlernen
- Es wird nicht von einfachen Lösungen für komplexe Problemlagen ausgegangen: Bewusstsein, dass sich durch höhere Komplexität auch bei guter Motivation aller Beteiligten längere Veränderungszeiträume und krisenhafte Verläufe ergeben können → Erfordert Zeit, Geduld, Zuversicht, Orientierung an kleinen Schritten und Erfolgen
- Bewusstsein, dass wir als Bezugspersonen immer ein Teil der Pädagogik sind = hohe Bereitschaft der Selbstreflexion sowie das Aneignen von Fertigkeiten des eigenen Stressmanagements und der Selbstfürsorge
- Erfassung, Diagnostik, gemeinsames Verständnis von Belastungen *und* Ressourcen sowie angemessene Versorgung der Betroffenen durch prozessorientierte Unterstützung im wertschätzenden Austausch mit allen Beteiligten und im Rahmen interdisziplinärer Zusammenarbeit, u.a. in den Bereichen der Pädagogik, Soziale Arbeit, Eltern/Familienberatung, bei Bedarf Therapie/Medizin und spezifischen Entlastungsangebote etc.

Zum Weiterlesen sowie Grundlagen für die Praxis: Siehe Quellenverzeichnis und Literaturhinweise

²² Baierl 2011

²³ Weiss 2012