



»impulse ONLINE

Aus der Wissenschaft in die Praxis - besserer Umgang mit Traumatisierten

Dr. Caroline Böttiger

Workshop Skript

Definition Trauma

- Lebensbedrohliches Ereignis
- Keine Wahlmöglichkeiten zu haben
- Ohnmacht
- Schockstarre (körperlich, emotional und mental)
- Abspaltung eines Persönlichkeitsanteils oder Empfindens.

Trauma Typen

- **Typ I** (Impact-Trauma, Monotrauma, singuläres Trauma)
 - Folter, Unfall, Krieg, Flucht, Überfall, Vergewaltigung
 - Gute Genesung, wenn frühzeitig behandelt.
- **Typ II** (prolongiert, persistierende Traumatisierung)
 - Vernachlässigung, Deprivation, psychische, manuelle oder sexuelle Gewalt, familiäre Stressoren
 - Meist in Kindheit oder Jugend, schlechtere Genesung

Neurologie des Traumas

- Komplexes körperliches Geschehen = unkontrollierbare Stressreaktion mit Änderungen der Gehirnfunktion
- Körper erstarrt = freeze
 - Muskeltonus schlaff/starr trotz enormer Energie
 - Blutdruck niedrig
 - Betroffene können sich nicht mehr wehren oder schreien
- Energie bleibt im Körper eingeschlossen und ist die Ursache für die Symptome
 - Muskelverspannungen
 - Unruhe
 - Aggressivität
- Amygdala unterbricht die Weiterleitung zum Kortex
 - Traumatische Situationen werden nicht verarbeitet
 - Eine Einordnung des Erlebten im Großhirn ist nicht möglich
- Das System bleibt in einer „nicht zu Ende gebrachten Stressreaktion stecken“ (Huber 2003, S. 44 ff.)
- Normale Art des Verhaltens: Aktion – Reflexion – Reaktion
- Verhalten unter Stress: Aktion – Notfallmuster
- Traumatisches Verhalten: Aktion – Erstarrung/Dissoziation/Überflutung
- Dieses Verhalten kann chronifizieren, durch Trigger ausgelöst werden, spontan wiederkehren (Flashbacks) oder somatisieren.

Traumafolgen

- Dissoziation:
 - Abspaltung
 - Trennung von Wahrnehmung und Gedächtnisinhalt
 - Eindrücke wie Geräusche, Gerüche, Bilder und Schmerzen können ausgeblendet werden, um das Schreckliche aushalten zu können.
 - Depersonalisation, Derealisation
- Übererregung
 - Körper ist in ständiger Alarmbereitschaft
 - Erhöhte Wachsamkeit, alles wird eher feindlich/misstrauisch betrachtet
 - Erhöhte Aggressivität

- Flashbacks
 - Informationen über das Trauma wurden nicht verarbeitet und kommen fragmentiert in Erinnerung
 - Gedankensplitter, Erinnerungsfetzen, Geräusche usw. kommen ohne Zusammenhang in die Erinnerung und drängen sich auf

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

- **Wiedererleben** (Flashbacks, Intrusionen)
- **Vermeidungsverhalten** (Gedanken, Gefühle, Situationen, Gespräche)
- **Übererregung** (Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten)
- Unpassender Umgang mit Ärger, Wut, Traurigkeit, Scham, Schuldgefühlen

Wie trauern Kinder und Jugendliche

- Bewältigungsstrategien von Kindern und Jugendlichen sind anders als die von Erwachsenen.
- Trauerprozess ist **diskontinuierlich** und **phasenweise**.
- Trauerprozess ist daher **länger** als bei Erwachsenen.
- Bei Flüchtlingskindern wird Trauerprozess durch Flucht und Verfolgung unterbrochen.
- **Jüngere Kinder** drücken die Trauer nicht sprachlich, sondern über das Spielen aus
- **Schulkinder** wollen nicht anders sein als ihre Mitschüler*innen und agieren fast so als wäre nichts geschehen.
- Verhalten oft sehr „**befremdlich**“

Das Leben teilt sich ein „Vorher“ und „Nachher“ bzw. „Seitdem“

- **Misstrauen:** Weltbild und Menschenbild ist grundlegend erschüttert.
- **Fehlende Selbstwirksamkeit:** Ich kann mir nicht selbst helfen, ich bin ein Opfer
- **Traumatische Erinnerungen** können **getriggert** werden:
 - Schweiß, Öl- oder Rauchgeruch
 - Feuersalarm, Sirensignale, Flugzeuge, lauter Knall
 - Blicke, Bewegungen Berührungen
- **Vermeidungsverhalten:** diese Trigger werden oft vermieden. Kinder können aber lernen Trigger zu erkennen und damit umzugehen.
- Kinder reinszenieren Teilaspekte traumatischer Erlebnisse mitunter (Zeichnen, Spiele)
 - Zwanghaftes Wiederholen von Spielmustern = posttraumatisches Spielen (entseelt, monoton)
 - gibt Kindern aber gewissen Halt und Verarbeitung
- Schlafprobleme
- Generalisierte Ängste

- alleine gelassen zu werden
- Vor Dunkelheit
- Vor fremden Menschen
- Vermehrte Fragen zum Thema Tod und Sterben
- Traumaspezifische Ängste
 - Ähnlichkeiten zu Tätern (Stimme, Aussehen, Uniform, Körperhaltung, Blick)
- Schuldgefühle

Wie kann ich Betroffenen zurück in die Gegenwart helfen?

- Ruhe bewahren
- Augenkontakt mit dem Schüler halten
- Berührungen ankündigen
- Starke Sinnesreize setzen (kaltes Tuch auf den Arm, Pfeifen, Klatschen, laut anreden)
- Reorientieren: nach Namen, Ort, Datum fragen
- Sicherheit geben
- Ggf. den anderen Kindern erklären, was passiert ist

Gesprächsführung

- **langsam, ruhig und deutlich** sprechen, kurze, überschaubare Sätze/Informationen, die nicht überfordern.
- Helfer sollen sich immer **mit Namen und Funktion vorstellen** und auch den Namen des Betroffenen erfragen und ihn damit ansprechen. Das schafft Normalität und Orientierung.
- Fragen was den Betroffenen **beruhigen** und guttun würde.

- Häufig schämen sich Opfer über ihre Reaktionen und Verhalten - Geben Sie ihnen Sicherheit: "Es ist in Ordnung/ ganz normal, dass Sie sich so fühlen/ sich verhalten."
- Stellen Sie **offene Fragen**, um einen Kontakt herzustellen und zum Gesprächseinstieg oder wenn Sie Informationen vertiefen möchten.

Non-verbales Verhalten

- auf **gleiche körperliche Ebene** begeben, nicht drüber beugen
- Nicht **plötzlich** von hinten kommen und rechtzeitig auf sich aufmerksam machen
- Es kann hilfreich und wohltuend empfunden werden, einen leichten **körperlichen Kontakt** herzustellen (vor allem bei Kindern und älteren Menschen; Wenn dann an Arm, Schulter oder Hand; eher statisch (Hand halten) als dynamischer (streicheln); Vorsicht bei anderen Kulturen)

- **gemeinsames Gehen** - vor allem, wenn man die Betroffenen verbal nicht erreichen kann, sie physisch und psychisch erstarrt zu sein scheinen, nicht reden mögen oder Energien abführen müssen.
- Betroffene nie plötzlich alleine lassen. Ankündigen, wenn man gehen muss und für "psychischen Ersatz" sorgen.

Kindern ein Trauma erklären

- Reptil (Stammhirn=Körperinformation) gibt Info, ob alles ok ist. Wenn nicht wird es ganz groß und erschreckt den Hasen
- Hase (Limbisches System = Emotionen) wird ganz hektisch, weil er alles regeln will und vergisst die Informationen an den Professor zu geben.
- Professor weiß also von nix
- Zwischendurch kommt der Hase zum Professor gehetzt und redet ganz wirr von etwas schrecklichem Geschehen und der Professor kann das nicht verstehen.

Verhaltensregeln / Rahmen

- Kommunikationsregeln
 - Gewaltfreie Kommunikation
 - Ausreden lassen
 - Keine Schimpfwörter
 - Ich fühle mich..., ich wünsche mir...
 - Spiegeln
- Verhaltensregeln
 - Reaktionen erklären und Bewusstsein für Trigger schaffen
 - Kein Mitleid, sondern Mitgefühl
 - Freiwilligkeit bei Mitarbeit
 - Keinen Druck: Entwicklung braucht Zeit
 - Humor und Spaß
- Verlässlichkeit, Rahmen, Vertrauen, Kontinuität, Transparenz

Rituale

- **Morgenkreis:** Befindlichkeitsrunde und Ausblick auf den Tag
- Jede Unterrichtseinheit wird mit einer **Achtsamkeits- Konzentrations** oder **Koordinationsübung** eingeleitet
- **Begrüßungs- oder Abschiedsrituale**
- **Wöchentliches Motto**
- **Regelmäßige Gesprächskreise** (Gruppenregeln, Rückschau, Vorschau)
- **Geburtstagsfeiern**
- **Glücksteine** von der ganzen Gruppe für Kinder die gerade Zuspruch brauchen

Regeln für den Dolmetscher

- Wort-für-Wort Übersetzung
- Kurze Gesprächseinheiten
- Übersetzung in ich-Form (Stärkung der Helfer-Betreuten Verbindung)
- Unparteiische, passive Rolle
- Nebengespräche sollen auch übersetzt werden („du weisst doch auch wie das da war...“)
- Hinweis auf Schweigepflicht
- Auf Transparenz achten.