

Traumapädagogik – Gestaltung eines professionellen Umgangs mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen im pädagogischen Alltag

Ruth Monstein



Traumatisierte Kinder und Jugendliche fordern mit ihrem Verhalten heraus.

Sie verstehen sich oft selbst nicht. Ihr Leiden zeigt sich in manchmal unverständlichen Handlungen. Dies erzeugt Schuld und Scham bei den Betroffenen. Ihre intensiven Gefühle „übergeben“ sie schnell den Begleitpersonen und ganzen Schulklassen.

Auch diese sind überfordert.

Traumapädagogik weiß um das Entstehen von Traumata und berücksichtigt in einem professionellen Setting die möglichen Auswirkungen. Dies unterstützt die Kinder und Jugendlichen, dass sie nicht nur im Außen, sondern auch im Innen wieder einen sicheren Raum entdecken.

.....

*Was vorüber ist
Ist nicht vorüber
Es wächst weiter
In Deinen Zellen
Ein Baum aus Tränen
Oder vergangenem Glück.*

(Rose Ausländer)

.....

Wir leben in einer Welt mit traumatisierten Menschen – Erwachsenen und Kindern. In pädagogischen Einrichtungen und im therapeutischen Setting ist die Tatsache, dass auch Kinder an den Folgen von erlebten traumatischen Ereignissen leiden können oder von den Auswirkungen der seelischen Verletzungen ihrer Eltern oder Großeltern betroffen sind, seit längerer Zeit in den Fokus gerückt.

Im Schulalltag wächst spätestens seit der ukrainischen Flüchtlingswelle ein Bewusstsein dafür, dass die erlebten Schrecken sich auch nach der gelungenen Flucht ihren Ausdruck in einem oft herausfordernden Verhalten zeigen. Die Ängste, Aggressionen, Unsicherheiten, Ohnmacht, Gefühle von Schuld und Scham verunsichern nicht nur die traumatisierten Kinder und Jugendlichen, sondern auch ihr Umfeld.

Was können die Begleitpersonen diesen manchmal unverständlich wirkenden Handlungen entgegenhalten? Wie kann diesen Kindern und Jugendlichen geholfen werden? Wie können die Kolleginnen und Kollegen geschützt werden? Lassen sich traumatische Erlebnisse heilen und in ein kraftvolles Leben integrieren? Das sind einige der Fragen, die im folgenden Fachartikel besprochen werden.

► Trauma – Definition

Doch was ist denn überhaupt ein Trauma? Der Begriff „Trauma“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Verletzung“. Er wird im psychischen Kontext für eine seelische Verletzung verwendet. Fischer & Riedesser, die Begründer der Wissenschaft der Psychotraumatologie in Deutschland, haben folgende Definition geprägt: „Ein Trauma ist ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationserfahrungen und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so zu einer dauerhaften Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis führt.“ (Fischer & Riedesser 2009, S. 89f.).

Diese Definition klärt bereits, dass ein Trauma durch ein oder mehrere einschneidende Erlebnisse verursacht wird und zu einer veränderten Wahrnehmung von sich selbst und auch der Umwelt führt. Meistens werden Traumata im Kontakt mit Menschen erlebt.

Dies bewirkt, dass die Beziehungsgestaltung gestört und brüchig wird – sowohl die Beziehung zu sich selbst wie auch gegenüber dem „Du“.

Je früher und je häufiger sich traumatische Erlebnisse im biografischen Leben eines Kindes ereignen, desto heftiger und für das Kind selbst oft unverständlich zeigen sich seine Auswirkungen in den verschiedensten alltäglichen Situationen.

1. Traumapädagogik

Traumapädagogik weiß um die möglichen Ursachen von stattgefundenen Traumaerlebnissen und deren Auswirkungen auf das sich noch in der Entwicklung befindende Selbst von Kindern und Jugendlichen. Auf der Basis des Wissens aus der Traumapsychologie werden der pädagogische Alltag und seine Handlungsfelder unter Berücksichtigung folgender relevanter Punkte gestaltet:

- Psychoedukation – Handlungen aus dem guten Grund heraus
- Gestalten von „sicheren Orten und sicheren Beziehungen“
- Stabilisierung und Förderung von Emotionsregulation
- Förderung von Selbstwirksamkeit und Selbstermächtigung

1.1 Psychoedukation – Handlungen aus dem guten Grund heraus

Eine traumapädagogisch geschulte Begleitperson kann die Handlungen der Kinder als „Handlungen



Praxisbeispiel: Bastelsatz „Gehirn“ aus den BINJA-Unterrichtsmaterialien zum Thema „Achtsamkeit“ (Monstein 2020, S. 87–90)

aus dem guten Grund heraus“ verstehen und erkennt, dass diese nicht durch bewusste Aktionen provozieren wollen. Das Erklären der inneren traumatischen Reaktionen in Gehirn und Körper hilft den Betroffenen zu verstehen, dass sie nicht falsch oder komisch sind, sondern dass ihre Handlungen Reaktionen darstellen – als damals einzige Handlungsmöglichkeit in einer außergewöhnlich schmerzhaften Erfahrung. Die trauma- und traumakompensatorischen Reaktionen werden aktiviert, wenn sich das innere System der Betroffenen in irgendeiner Art und Weise an das erlebte Trauma erinnert. Dieses Wissen entschuldigt und ermutigt, die sensorischen Eindrücke wahrzunehmen und auf eine neue Art und Weise zu verarbeiten.

1.2 Sicherer Ort und sichere Beziehung

Traumatische Erlebnisse verunsichern. Sie verunmöglichen den Aufbau eines gesunden Selbstbildes und die Erfahrung, dass Herausforderungen bewältigt werden können. Es ist für die Kinder und Jugendlichen deshalb wichtig, dass der Gestaltung eines sicheren und geschützten Raumes große Bedeutung beigemessen wird. Da die traumatischen Erlebnisse meistens im Umgang mit nahestehenden Bindungsbezugs-personen geschehen sind, spielt eine achtsame und traumasensible Beziehungsgestaltung für das Gelingen einer Therapie und auch im pädagogischen Alltag eine wichtige Rolle. Gefühle werden übertragen. In der Beziehungsarbeit ist es aus diesem Grund bedeutsam, sich durch eine regelmäßige Reflektion bewusst zu werden, welche Gefühle aus der persönlichen Biografie mitschwingen und welche Gefühle von den traumatisierten Kindern und Jugendlichen übergeben worden sind. Dies fördert das Anbieten einer sicheren Beziehung, welche die Voraussetzung ist, dass die Kinder wieder Vertrauen in sich selbst und die Umwelt aufbauen können.

1.3 Stabilisierung und Förderung von Emotionsregulation

Traumata lösen nicht nur in der Seele Verletzungen aus, sondern hinterlassen ebenfalls Spuren im Körper. „Traumasymptome entstehen nicht durch das traumatische Erlebnis, sondern durch erstarrte Energie, die nach Abklingen des traumatischen Erlebnisses nicht aufgelöst worden ist. Solche Energierückstände bleiben im Nervensystem gebunden und können verheerend auf Kör-

Bilderbuch „BINJA –
Achtsame Reise
durch die Welt der
Gefühle“
(Monstein 2018)



per und Geist wirken“ (Levine & Frederick 1997, S. 28f.). Die Kinder und Jugendlichen fallen durch Aufmerksamkeitsstörungen, die oftmals mit ADHS verwechselt werden, auf. Sie wirken unkonzentriert, können nicht lernen, empfinden vielleicht keine Schmerzen, haben Mühe mit der Regulation von Kälte und Wärme, erzählen von psychosomatischen Schmerzen etc. Es ist also sehr wichtig, dass den betroffenen Kindern gezeigt wird, wie sie sich stabilisieren und regulieren können. Der Atem und verschiedene Bewegungsformen wirken beruhigend auf das Nervensystem. Techniken und Strategien aus der Achtsamkeitskultur haben nachweislich einen stabilisierenden Einfluss auf die Regulierung von Emotionen sowie körperlichen Stress und verbessern das soziale Wohlbefinden (Masterarbeit UNI Bern über die Evaluation von zwei achtsamkeitsbasierten Interventionen auf der Primarschulstufe, BINJA, Monstein und BTP, Fankhauser 2022).

1.4 Förderung von Selbstwirksamkeit und Selbstermächtigung

Ein Trauma ist eine unterbrochene Handlung. Die abgespaltenen Gefühle möchten erlöst werden. Das Instrument von Übertragung – Gegenübertragung gibt Hinweise auf die Traumagefühle. Dadurch kann das pädagogische Setting so kreiert werden, dass der Weg in die Handlungsfähigkeit zurückerobert oder neu ge-



Glücksschachtel mit „Ich kann-Flasche“, Glücksstein, guten Erlebnissen etc.; Beispiele aus der Unterrichtspraxis mit den BINJA-Materialien (Monstein 2020)

lernt werden kann. Die Kinder und Jugendlichen sollen so weit wie möglich in die Gestaltung von aktiven Handlungsplanungen mit einbezogen werden. Das Erfahren von gelingenden „Ich kann“-Momenten fördert die Freude und stärkt das Selbstbewusstsein.

2. Schlussbemerkung

Traumatisierte Kinder fordern uns heraus. Sie verlangen Aufmerksamkeit und Energie. Das bedeutet, dass die Begleitpersonen für sich selbst ebenfalls gut Sorge tragen müssen, um die ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen auf ihrem oftmals langen und beschwerlichen Weg zurück in einen freudigen Alltag begleiten zu können. Jeder Abbruch in der Beziehung kann retraumatisieren. Bereits aus diesem Grund ist es wichtig, dass die Bezugspersonen, Behörden und Systeme einen langen Atem haben, den Mut nicht verlieren und sich gegenseitig in der anspruchsvollen Arbeit unterstützen. Es lohnt sich. Denn jedes unverarbeitete Trauma wird wieder weitergegeben. Und nur eine gesunde Gesellschaft kann die anstehenden Herausforderungen gemeinsam bewältigen.

Literatur:

Fischer, G. & Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. München: Reinhardt UTB.

Levine, P. & Frederick, A. (1997): Trauma-Heilung – Das Erwachen des Tigers. Essen: Synthesis.

Monstein, R. (2018): BINJA – Achtsame Reise durch die Welt der Gefühle. 3. Auflage. edition punktuell.

Monstein, R. (2020): BINJA-Unterrichtsreihe für die 1.–6. Klasse. edition punktuell.

Neuenschwander, R.; Oberholzer, J.; Preisig, D.; Schatz, J. & Vögeli, R. (2022): Masterstudien UNI Bern zu Achtsamkeit in der Schule.

Die Autorin:



Ruth Monstein
Bachweidstrasse 6
CH – 9011 St. Gallen
info@binja.ch
www.binja.ch
www.ruhtmonstein.ch

Stichwörter:

- Trauma
- Traumapädagogik
- Begleitung
- Beziehung