

Gemeinsam verstehen und regulieren

Inhalte:

- Die Haltung
- Um die Kinder wissen
- Was hilft den Mädchen und Jungen?
- Was hilft den Erwachsenen?



29. Februar 2020, Wilma Weiß

Expert*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





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.“

Fachverband Traumapädagogik 2011: 1.1 Die Annahme des Guten Grundes – „Alles, was ein Mensch zeigt, macht Sinn in seiner Geschichte“

„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

„Ich glaube, dass der Kern jeder Traumatisierung in extremer Einsamkeit besteht, im äußersten Verlassen sein. Damit ist sie häufig, bei Gewalttrauma immer, auch eine Traumatisierung der Beziehungen und der Beziehungsfähigkeit. Eine liebevolle Beziehung, die in mancher Hinsicht einfach ‚sicher‘ ist, wird unerlässlich sein, um überhaupt von einem Trauma genesen zu können.“ (Onno Van der Hart)

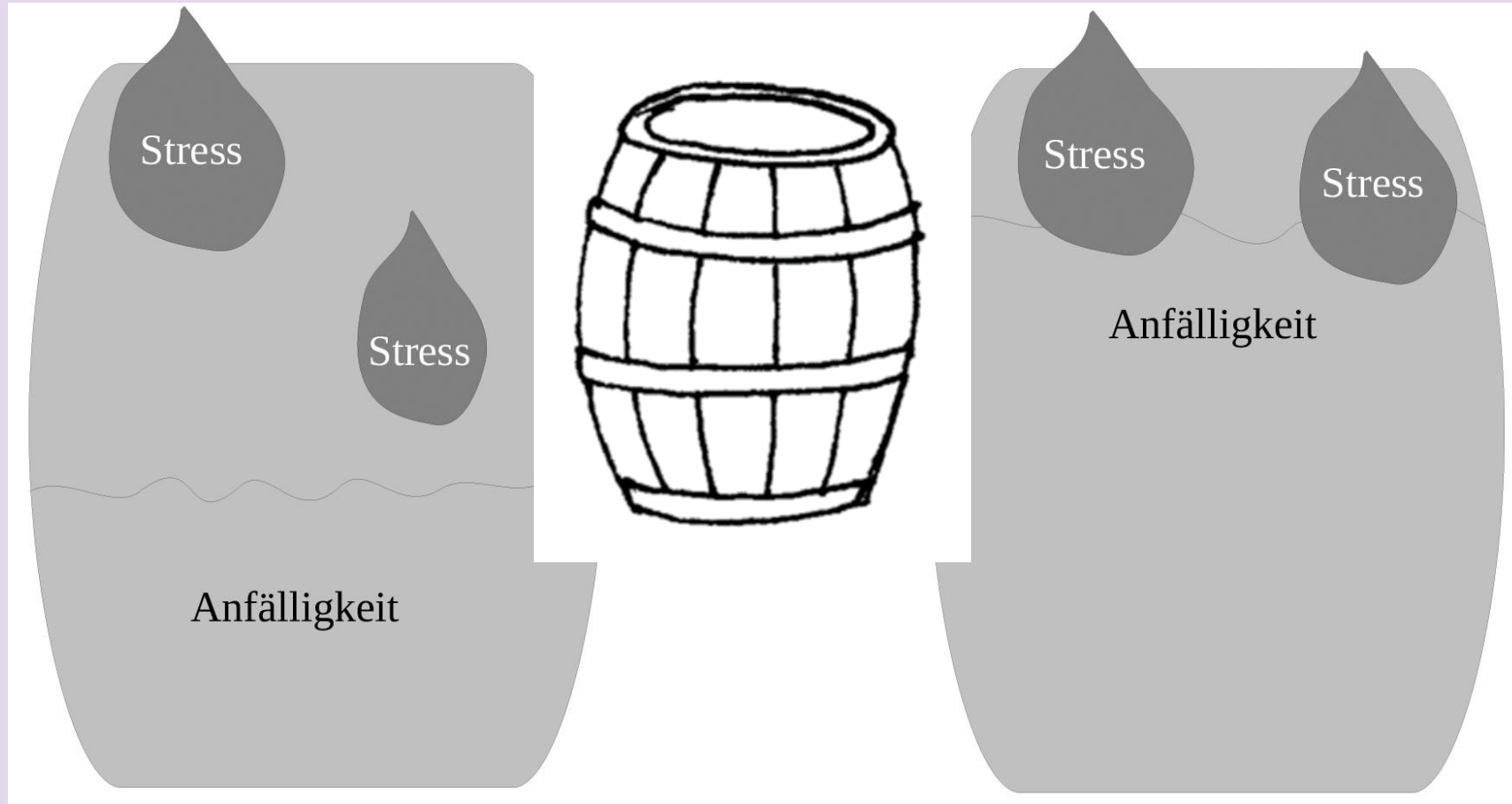
Zit. nach: Huber, M. (2007). Die Phobie vor dem Trauma überwinden – Ein Gespräch mit Onno Van der Hart. Trauma und Gewalt, 1, S. 58-61



„Wer ein chronisches Trauma erlitten hat, fühlt sich unwiderruflich anders oder verliert jegliches Gefühl für sich Selbst“.

Herman, Judith L. (1993, S. 132): Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden.

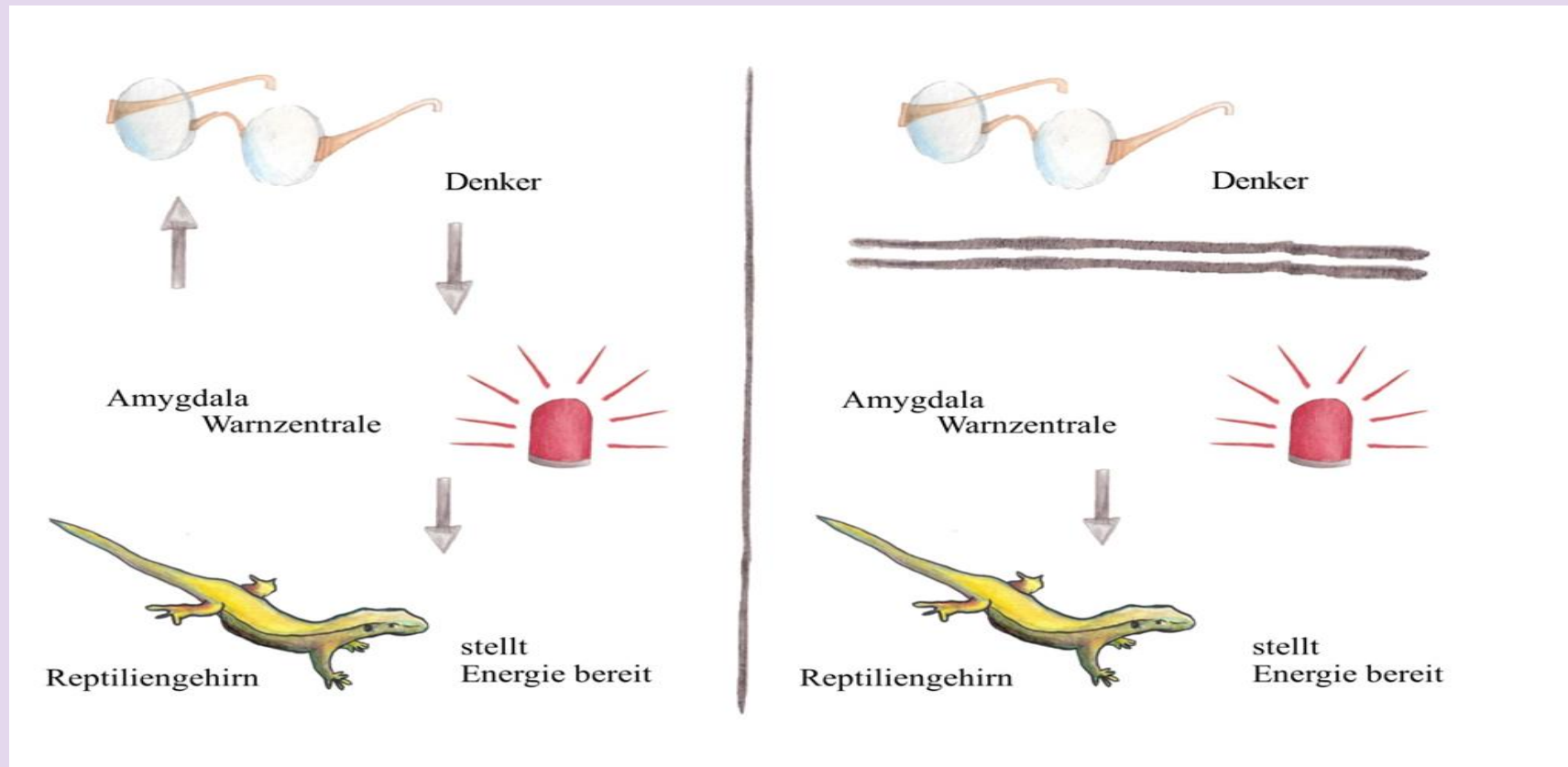
Die gespeichert Energie



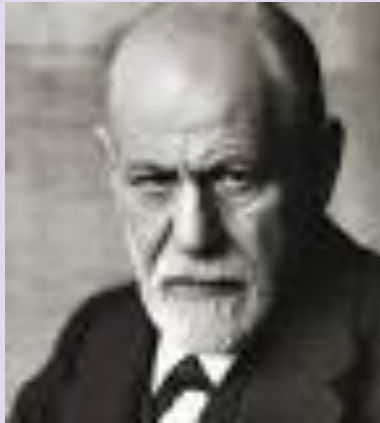
Das Gehirn verändert seine Funktionsweise

Entspannt

Bei großem oder bei traumatischem Stress



Sie übertragen traumatischer Erfahrungen



(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. Hermann



Sie übertragen ihre Bindungserfahrungen

vermeidende

- **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.**

Hochunsichere

- 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.**



„Als wär ich ein Geist, der auf
mich runter schaut“

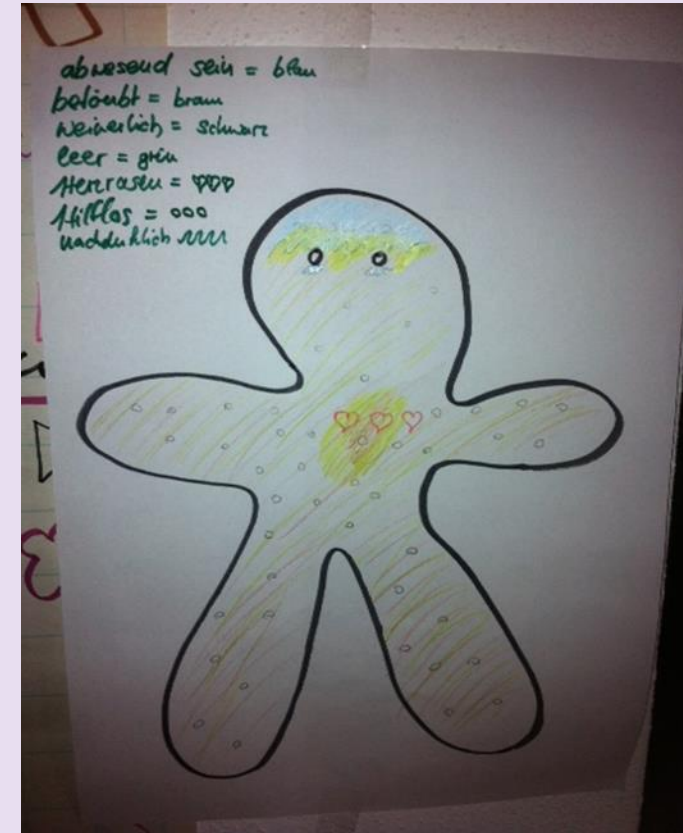


- Räumliche, zeitliche Desorientierung und Nicht-Erinnerung
- Konfabulieren vs. Lügen
- Retraumatisierungen
- Dissoziation führt fast zwangsläufig zur Nichtpartizipation bei wichtigen Gesprächen
- Nicht Beachtung der angenehm „ruhigen“ Kinder –Gegenübertragung führt zum Rückzug der anderen Kinder und 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
- Sind mit pädagogischen und therapeutischen Interventionen schwerer erreichbar

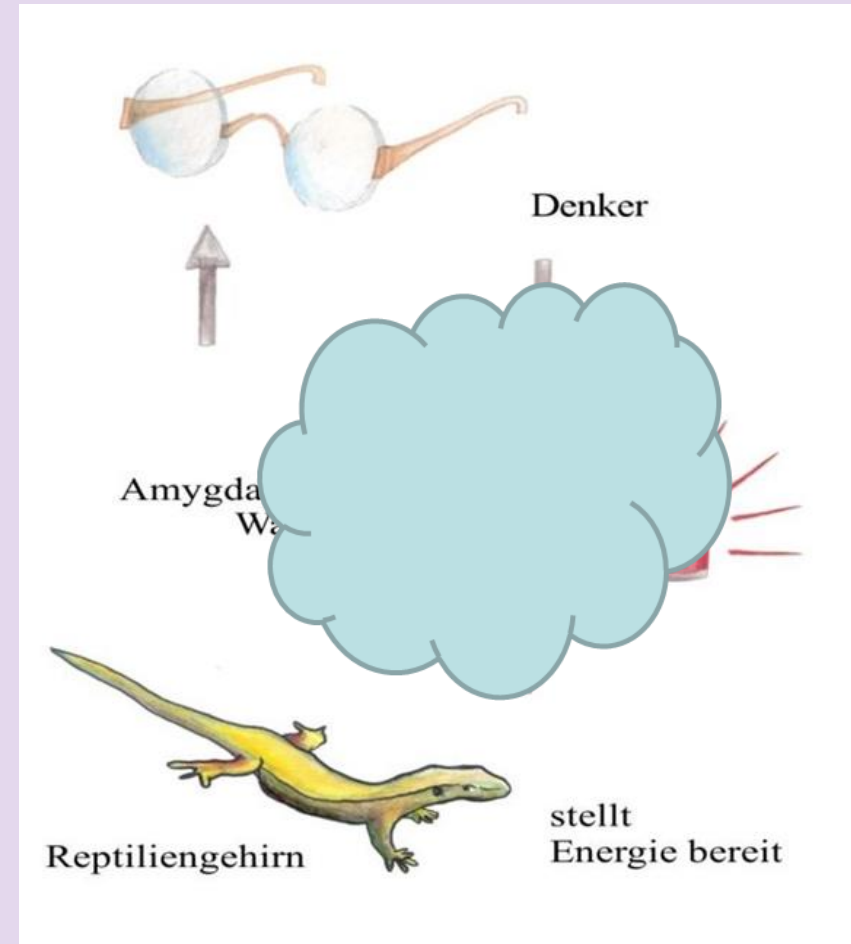


Die Expert*innen beschreiben Dissoziation

- 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



Marc Schmid 2009



Was hilft?

verstehen

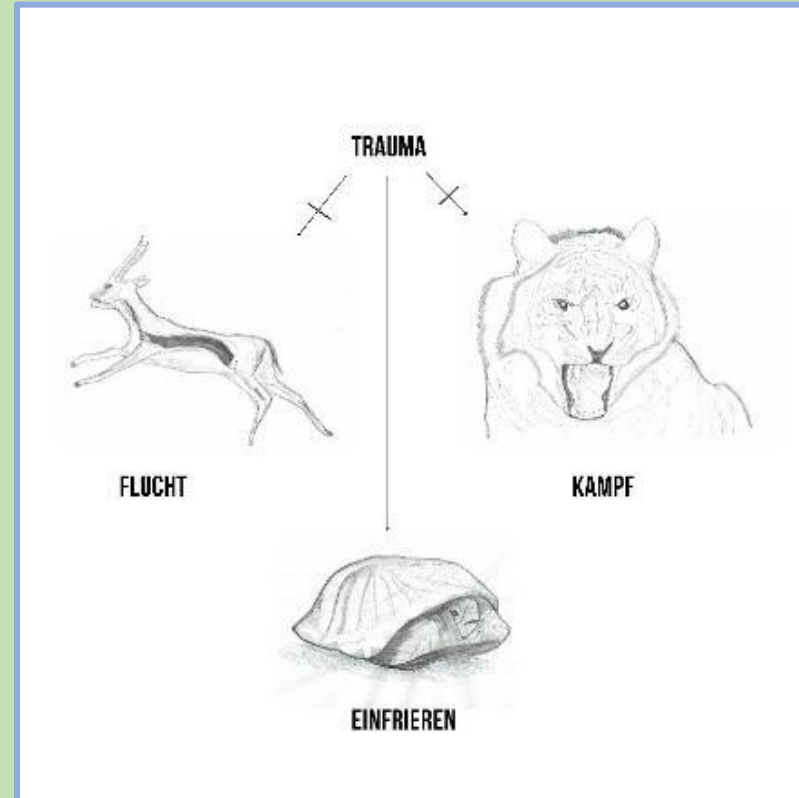
Der Dreiklang des Verstehens

Verstanden werden – Selbstverstehen – Gemeinsam Verstehen



Das Selbstverstehen

- Die veränderte Stressregulation
- Die traumatischen Übertragungen
- Auch der Bindungserfahrungen
- Die Wirkkraft störungswertiger dissoziativer Zustände





Fachwissen vermitteln



Das Stammhirn

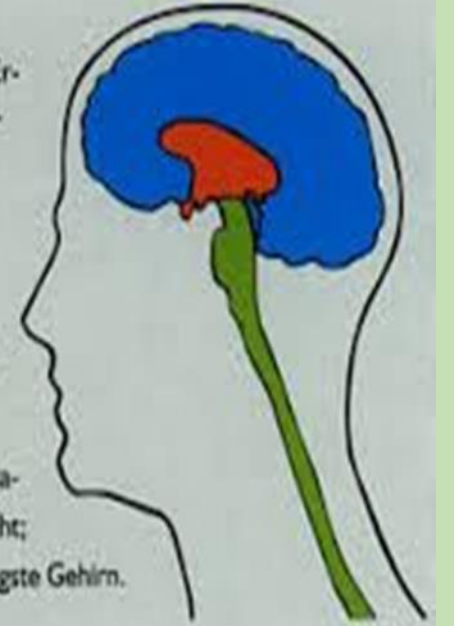
ist das älteste Gehirn, Speicher der Erfahrungen von Jahrmillionen, Sitz der Instinkte und Lebensgefühle.

Das Zwischenhirn

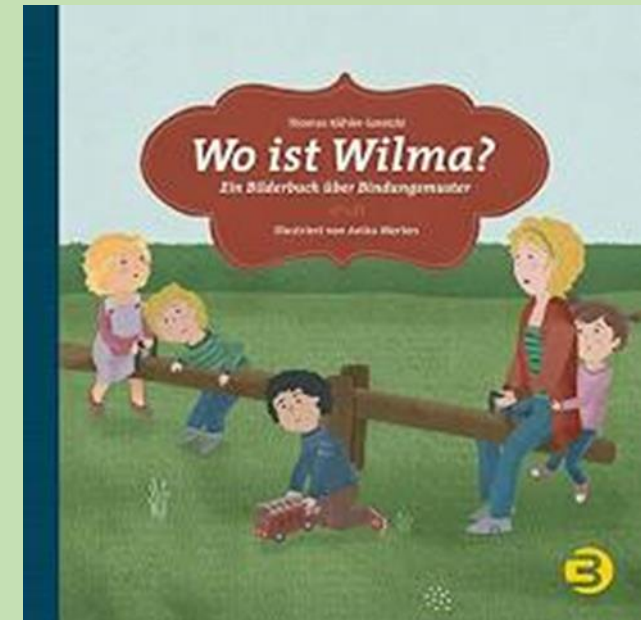
ist das Gehirn der Emotionen, der Selbstbehauptung im Daseinskampf.

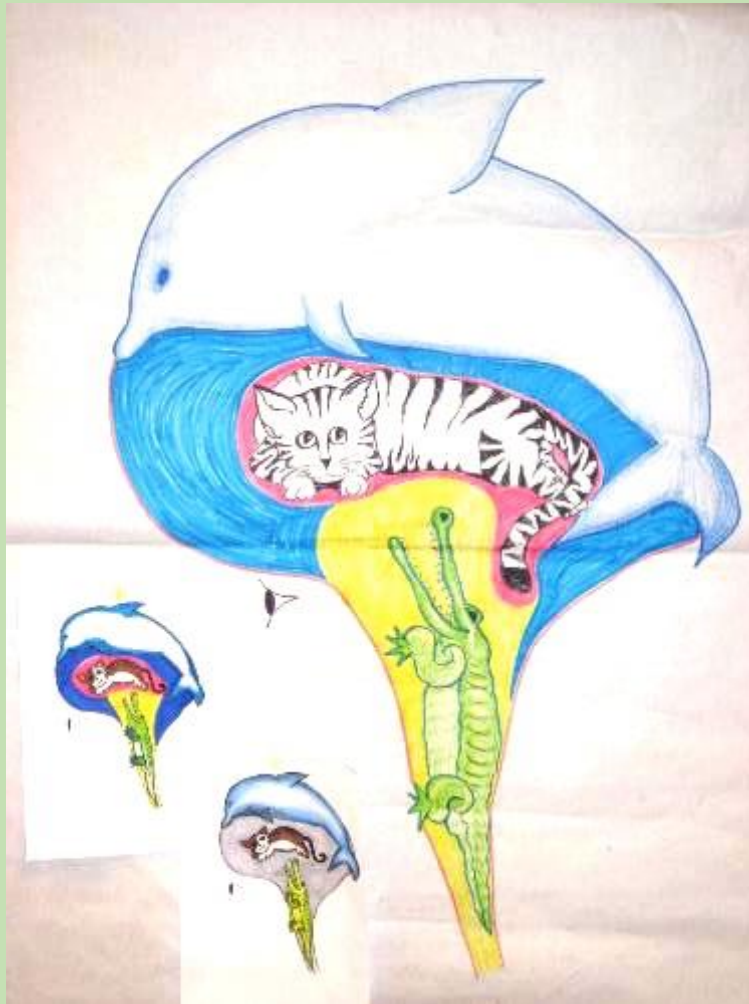
Das Großhirn

ist das Gehirn der Rationalität, des planenden Handelns und der Voraussicht; es ist evolutionsgeschichtlich das jüngste Gehirn.



Das „drei-einige Gehirn“ nach Paul D. MacLean





Die **Katze** beschäftigt sich mit deinen alltäglichen Gefühlen.
Der **Delphin** denkt nach.
Das **Krokodil** ist der Autopilot für deinen Körper.

In sehr **belastenden Situationen**:

Katze ist mit großen Gefühlen **überfordert**.

Das **Krokodil** wird aktiv und löst

Notfallprogramme aus (Kämpfen, Flüchten, Erstarren).

Zum **Delphin**, zum **Denken fällt** der Zugang **schwer**.

Es ist möglich:

Das Krokodil zu verstehen,

die Katze zu beruhigen und

wieder Zugang zum Delphin zu finden.

Du kannst wieder Kontrolle über dein Verhalten erlangen!

Selbstverstehen und Selbstakzeptanz

Das hilfreiche Wort „Weil“

- Das Wort weil lädt zum Antworten ein
- Es lädt ein, über sich nachzudenken
- Weil? Transportiert eine wertschätzende Haltung
- Die Weilfrage ermöglicht die Suche nach alternativem Verhalten

(Weiß 2003)

Die Selbstregulation



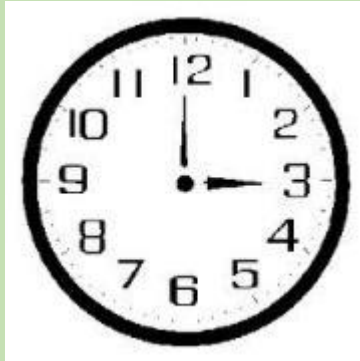
Das Kernkonzept einer Person von sich selbst resultiert zu einem beträchtlichen Grad aus ihren Fähigkeiten, innerpsychische Zustände zu regulieren.

(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“.

SENSIBILISIERUNG FÜR STRESSOREN

Sätze: Was schaust du?



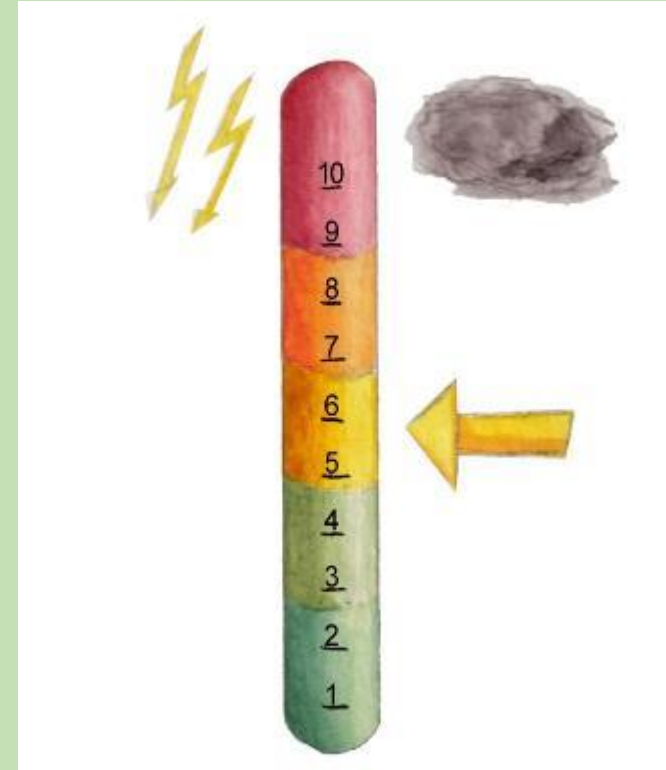
Triggeruhr



Triggerkalender

Situationen:

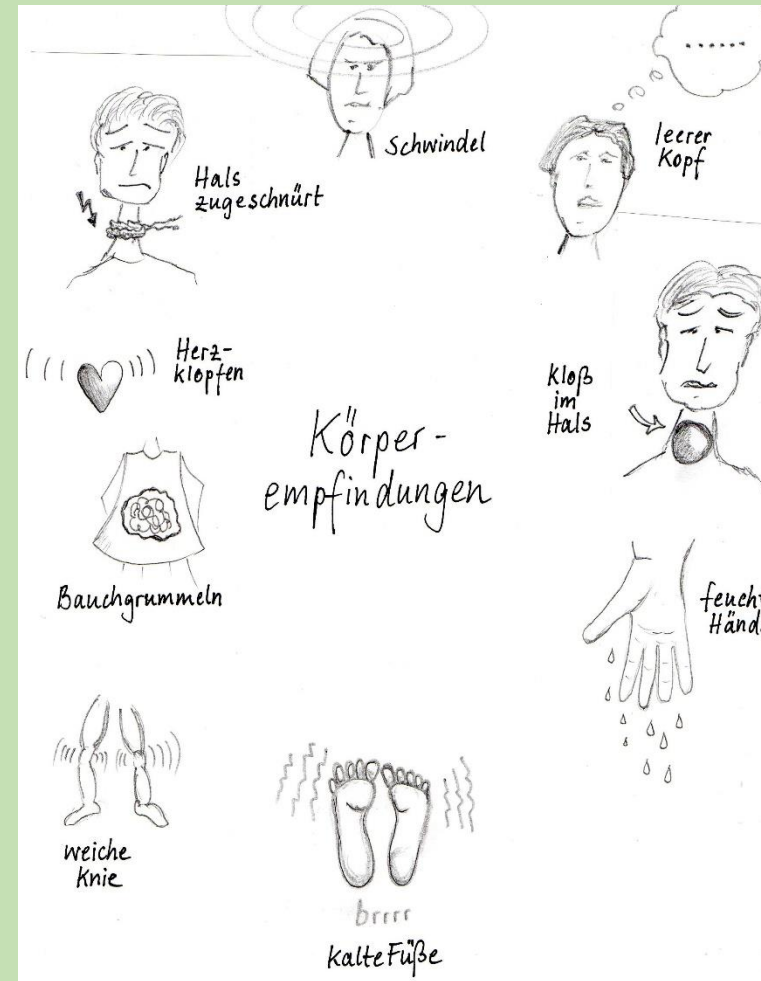
Klassenarbeiten,
Vorstellungsgespräche,
Anforderungen



Stressbarometer

Empfindungen

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



Körperempfindungen sind ein Frühwarnsystem

„Seit gestern achte ich mehr auf mein Körpergefühl. Mein Körper wird manchmal so zittrig. Jetzt verstehe ich, warum ich mich manchmal so fühle, als wäre ich ein aufgeblasener Ballon, der dann platzt. Bis dahin habe ich bei mir gar nichts gemerkt und jetzt spüre ich so ein kribbeln. Das Kribbeln dauert so zwei Stunden an und dann geht's los“

Selbstregulation

Meine sekundären Traumasymptome kennen



Überregung



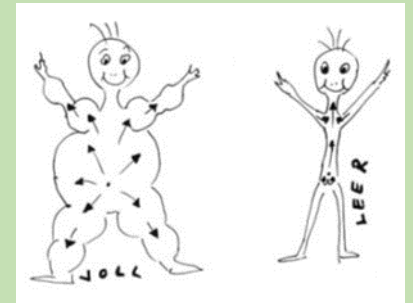
Dissoziation



Erstarrung

Möglichkeiten der Regulation einüben

- Trigger und Stimuli identifizieren
- Energie- und Stressniveau wahrnehmen lernen
- Körperempfindungen wahrnehmen lernen
- Trockenübungen zur Versorgung der dissoziativen Symptome
 - Ankerungen einbauen
 - Schatzkiste
 - Körperübungen
- Warnzentrale



Verstehen ist auch
anstrengend



„Traumapädagogik bedeutet, dass sich die Betreuer gemeinsam mit den Kindern viel über das Thema Trauma auseinandersetzen. Auf der einen Seite ist es gut für die Kinder, damit sie verstehen, warum sie in der Gruppe sind, auf der anderen Seite ist es schwere Arbeit für die Kinder, da es ein Thema ist, über das man viel nachdenken muss.“

Noah, im Mai 2018

(Selbst)Verstehen wirkt

- Erhöht die Selbstakzeptanz
- Macht Mut
- Wirkt gegen Isolation und Scham
- Erhöht die Möglichkeiten der Selbstregulation
- Erhöht soziale Kompetenz
- Verringert Hochrisikosituationen



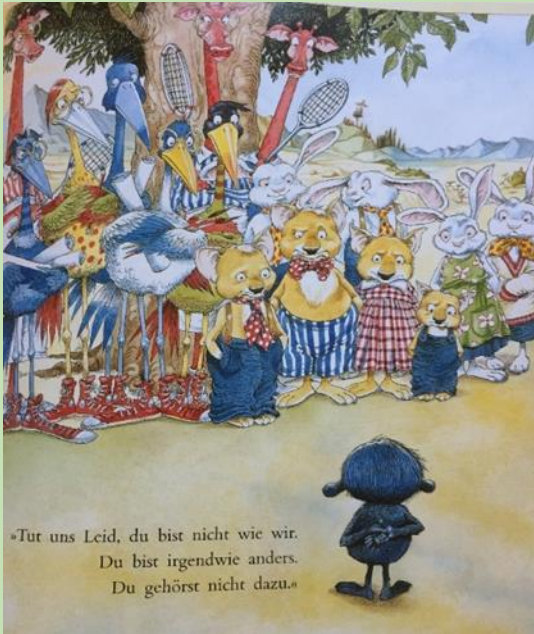
„Dass ich anerkannt werde. das ich auch jemand bin. das stärkt irgendwie mein Selbstbewusstsein.“



„Also ich denke, wenn ich dann alles verstehe und weiß, wann es anfängt und mich besser einschätzen kann, dann wird es auf jeden Fall einfacher sein. Wenn dann z.B. ein Konflikt ist kann ich anders handeln.“



„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.“



Der Dreiklang des Verstehens die Basis für Bewältigung

„Ich weiss jetzt, dass ich normal bin, weil ich normal auf ‚Un-Normales‘ reagiert habe. Ich habe mich bis dahin nicht getraut zu denken, dass ich normal bin.“

„Hey, ich bin normal“ (2018, S. 14)

„Also ich denke, wenn ich dann alles verstehe und weiß, wann es anfängt und mich besser einschätzen kann, dann wird es auf jeden Fall einfacher sein. Wenn dann z.B. ein Konflikt ist kann ich anders handeln.“

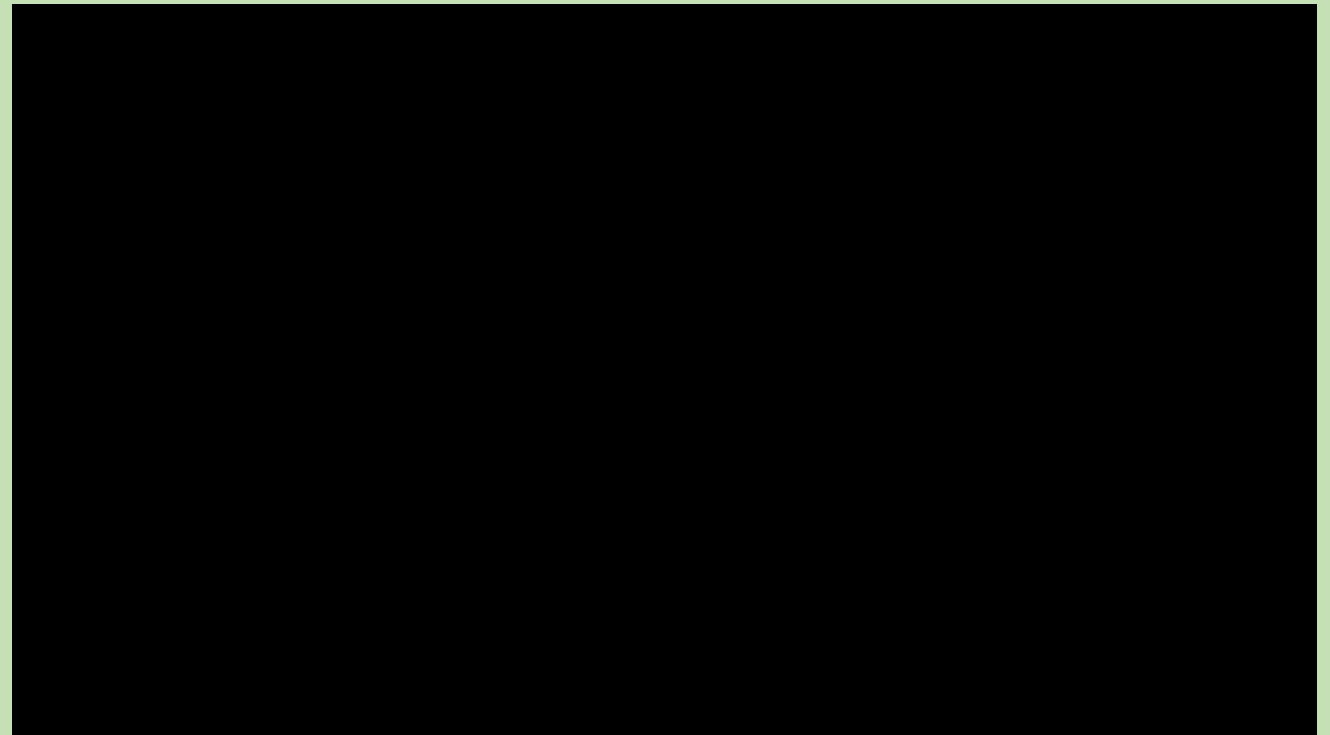


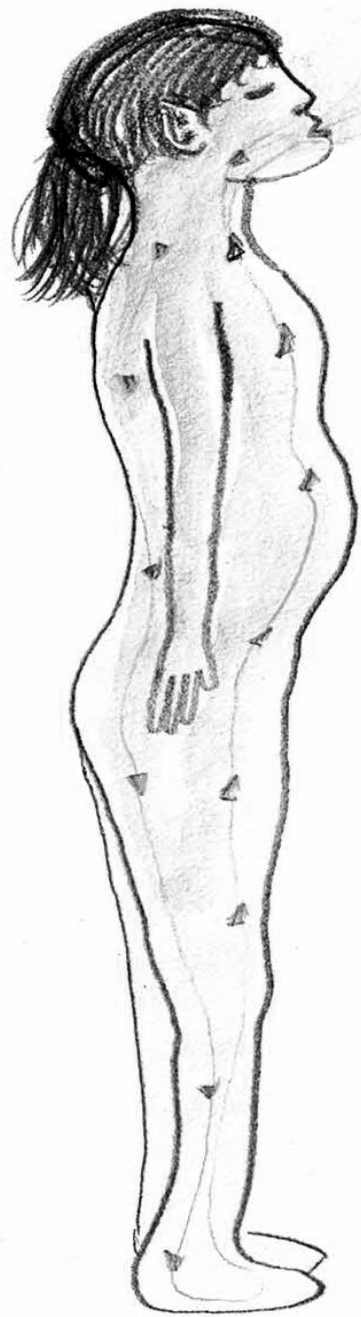
Das gemeinsame Verstehen

„Es ist die Zeugenschaft anderer, die dazu führt, „[...] dass das innere Erleben und die Vergangenheit wahr werden und so ein Ja zu sich selbst als Basis für weitere heilsame Prozesse entsteht.“

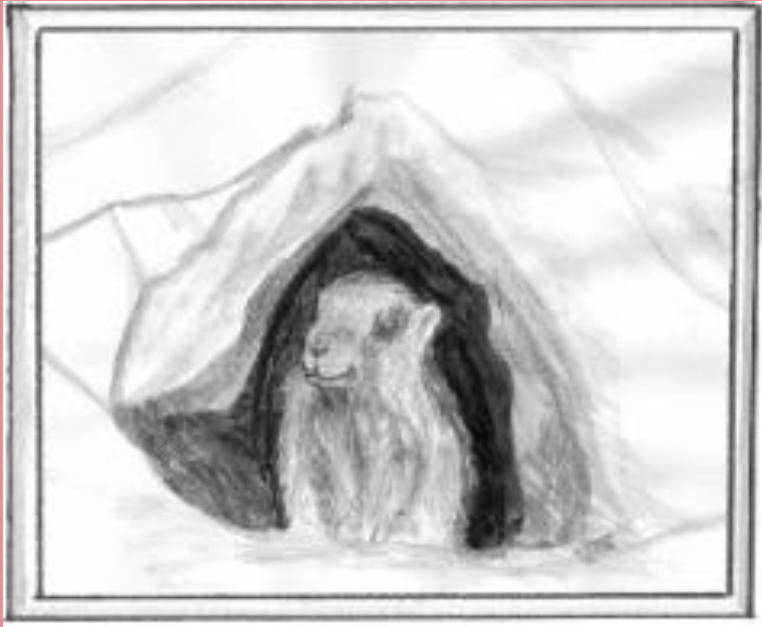
Anja Sauerer

(Weiß/Sauerer 2018, S. 93)





Was hilft den Erwachsenen?



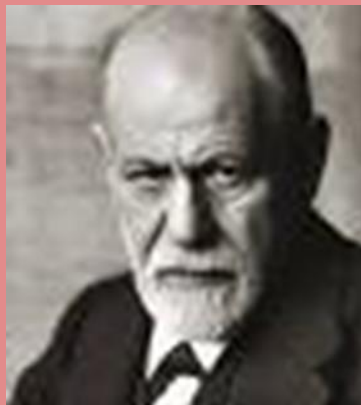
- Fachwissen
- Gemeinsam verstehen
- Supervision
- Wissen um die besonderen Belastungen
- Die Verbindung mit der Überlebenskraft der Mädchen und Jungen
- Gute Netzwerke
- Sinn finden oder anerkennen

Begriff aus der Psychoanalyse: Gefühle und Gedanken, die in einer Person durch eine andere aufgerufen werden.

Die Gegenreaktion

Man muß also seine Gegenübertragung jedesmal erkennen und überwinden, dann erst ist man frei.“

Aus Sigmund Freuds Brief an Binswanger



- Die ergänzende (komplementäre) Gegenreaktion sind psychische Inhalte, die das Erleben des Gegenübers ergänzen
- Die deckungsgleiche (konkordante) Gegenreaktion sind psychische Inhalte, die das Erleben des Gegenübers einfach spiegeln und nachbilden

Die traumatische Gegenreaktion

Traumatische Gegenreaktionen können Hass, sadistische Impulse und sexuelle Erregung beinhalten

Vgl. J. L. Herman 1993

Die Versorgung der Gegenreaktionen

Und ihre körperliche Entsprechung

Die Gegenreaktionen



Das gemeinsame Verstehen als Beheimatung



Hannah Arendt (picture alliance / dpa)

„Ich will verstehen. Und wenn andere Menschen verstehen im selben Sinne wie ich verstanden habe, dann gibt mir das eine Befriedigung wie ein Heimatsgefühl.“

Hannah Arendt im Gespräch mit Günther Gaus
Hannah Arendt (2005): Ich will Verstehen. Selbstauskünfte zu Leben und Werk
Herausgegeben von Ursula Ludz
Oder you tube Video, 7.57

Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit



„Individualität, innere Freiheit, Heilung können wir nur im Austausch mit anderen leben, Angst nur gemeinsam bewältigen, sinnvolle Veränderungen nur mit anderen bewirken. Ausdruck und Formen für dieses verstehende, respektierende und selbstbemächtigte Miteinander zu entwickeln und zu leben, ist zentraler Bestandteil traumapädagogischer Zukunftsvision.“

Weiß/Sauerer 2018

9. Auflage ab Ende Juli

