

Trauma und Resilienz

Die Widerstandskraft traumatisierter Kinder und Jugendlicher stärken

Vortrag in Kooperation mit dem Autonomen Mädchenhaus Kiel

Kiel, den 27.9.2012

Psychologische Praxis für Beratung und Traumapädagogik

Fortbildung und Fachberatung für
die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
Regina Sanger und Margarete Udolf

Telefon 0421 / 20 67 862
Hollerstrae 9, 28203 Bremen

kontakt@traumapaedagogik-bremen.de
www.traumapaedagogik-bremen.de

Resilienz

„Es ist ein Wunder, dass ich all meine Hoffnungen noch nicht aufgegeben habe, denn sie erscheinen absurd und unerfüllbar. Doch ich halte daran fest, trotz allem, weil ich noch stets an das Gute im Menschen glaube.“
Anne Frank

Definition und das Konzept von Resilienz

engl. „resilience“ = „Spannkraft, Elastizität, Strapazierfähigkeit“;

lat. resilere = abprallen

Resilienz meint die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen (Unglücken, traumatischen Erfahrungen, Misserfolgen, Risikobedingungen etc.) umzugehen. Es geht um die Fähigkeit, sich von einer schwierigen Lebenssituation nicht „unterkriegen zu lassen“ bzw. „nicht daran zu zerbrechen“. Bei Kindern sprechen wir auch von ihrer psychischen Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken. Resilienz wird auch bezeichnet als das „Immunsystem der Seele.“

Wissenschaft und Studien zur Resilienz

Resilienzforschung wird verstärkt wissenschaftlich seit den 70er-Jahren und zu verschiedenen Fragestellungen betrieben. Eine ist z.B. „Wie kommt es, dass Kinder in schwierigen Umständen nicht zerbrechen, sondern das Leben erstaunlich gut bewältigen?“

Die klassische Studie dazu ist die sog. Landmark-Study, eine empirische Sozialforschungsuntersuchung bei Kindern aus Risikofamilien auf Hawaii, durchgeführt von Emmi Werner. Verwandte Studien sind z.B. dem Bereich der Gesundheitsforschung zuzuordnen, der Salutogenese, die sich mit der Frage beschäftigt, wie Gesundheit entsteht bzw. erhalten bleibt (Antonovsky 1997) und der Glücksforschung von Mihaly Csikszentmihalyi (1992).

Was ist charakteristisch für resiliente Personen?

In der Landmark-Study von Werner konnten Beobachtungen zu verschiedenen typischen Temperamenten bzw. Eigenschaften und Bedingungen im Umfeld von Kindern gemacht werden, die sich trotz ihrer Herkunft aus high-risk-Familien (sehr) gut entwickelt hatten. Sie hatten sich in der Folge als widerstandskräftig gegenüber Krisen gezeigt und konnten zu kompetenten und umsorgenden Erwachsenen werden.

Vier verschiedene charakteristische Faktoren wurden beschrieben:

1. Spezielle Temperamenteigenschaften
2. Fähigkeiten ihre Gaben erfolgreich zu nutzen
3. Elterliche Erziehungskompetenz
4. Bezugspersonen und unterstützende Beziehungen

1. Spezielle Temperamenteigenschaften

Diese Kinder zeigten Temperamente und Eigenschaften, die bei Erziehungspersonen positive Reaktionen auslösten, was wiederum half positive Zuwendung von unterschiedlichen betreuenden Personen zu erhalten.

Schon **als Baby** wurden sie als liebevoll und umgänglich bezeichnet, **als Kleinkinder** dann vor allem als ausgeglichen, lebendig und unbeschwert. Sie verhielten sich ihren Bezugspersonen gegenüber zärtlich, aßen gern und konnten gut schlafen.

Sie wurden als niedlich beschrieben und bekamen positive Zuwendung von Ihren Familienmitgliedern sowie von Fremden. Sie zeigten auch positives Kommunikationsverhalten und waren sehr bewegungsfreudig. Dies ermöglichte ihnen auch ein recht selbstständiges Erforschen der Welt.

In der Kindheit hatten sie viele verschiedene Interessen und waren in einer Vielzahl von Aktivitäten eingebunden. In der Grundschule zeigten sie bessere Lesefähigkeiten und Schlussfolgerungsfähigkeiten und sie kamen mit Klassenkameraden sehr gut zurecht.

Im Jugendalter wurden sie als interessiert, umsichtig, kompetent und zuversichtlich wahrgenommen. Sie waren in der Schule erfolgreich, machten Abschlüsse und hatten reale Ziele für Ausbildung und Beruf. In Familie, Freundes- und Bekanntenkreis konnten sie ihren Platz finden.

2. Fähigkeit Gaben erfolgreich zu nutzen

Diese Kinder haben ihre vorhandenen Talente und Fähigkeiten besser und effektiver genutzt als weniger resiliente Kinder. Dabei waren sie nicht überdurchschnittlich talentiert, aber hatten große Freude und Interessen an Hobbies, welche ihnen auch in Notzeiten Trost spendeten. So konnten diese Kinder gerade auch durch das Meistern der frustrierenden Lebensereignisse Selbstvertrauen gewinnen.

3. Elterliche Erziehungskompetenz

Eltern mit höherer Schulbildung erzogen ihre Kinder mit besseren Kommunikations- und Problemlösungsfähigkeiten; ihre Kinder waren gesünder, deshalb fehlten sie weniger in der Schule und konnten bessere Leistungen erbringen.

Verschiedene Erziehungsstile in der Familie förderten bei Jungen und Mädchen die kindliche Widerstandskraft. Bei Jungen waren dies insbesondere Haushalte mit klaren Regeln und ein Mann in der Familie, der seinen Platz im Leben des Jungen als Rollenmodell einnehmen konnte. Zudem wurden sie ausdrücklich ermuntert ihre Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Bei Mädchen wirkten sich weibliche Führungspersonen und die Betonung von Unabhängigkeit als besonders hilfreich aus.

4. Bezugspersonen und Unterstützung

Diese Kinder verfügten in der Regel schon früh über (mindestens) eine kompetente, emotional stabile Bezugsperson, die auf die kindlichen Bedürfnisse feinfühlig eingehen konnte. Darüber hinaus hatten sie unterstützende Beziehungen außerhalb der Familie wie z.B. Großeltern, ältere Geschwister, andere Familienangehörige, wie Onkel und Tanten, Ersatzeltern, andere Mitglieder der Gemeinde, die als positives Modell zur Identifikation zur Verfügung standen. Durch solch unterstützende Beziehungen wurden insbesondere auch Selbstachtung und Selbstwirksamkeit gefördert. Resilienten Kindern schien es besonders gut zu gelingen, sich solchen „Ersatzeltern“ anzuschließen. Eine besondere Rolle kam auch dem Engagement in außerschulischen Aktivitäten zu. Ebenso dienten religiöse Überzeugungen als Schutzfaktor; sie stellten Struktur für das Leben zur Verfügung und vermittelten Stabilität.

Zu den **Entstehungsfaktoren von Resilienz** konnte in dieser Studie also bereits die Bedeutung guter Bindung (-spersonen) herausgearbeitet werden. Die Beobachtungen zeigten, dass resiliente Personen mindestens eine Bezugsperson hatten, von der sie positive Aufmerksamkeit in der Kindheit bekamen. Solche Bezugspersonen mussten nicht zwangsläufig die Eltern sein, sondern es handelte sich oft um Ersatzeltern, Großeltern oder ältere Familienmitglieder.

Als zweiter wichtiger Entstehungsfaktor erwies sich soziale und emotionale Unterstützung außerhalb der Familie, z.B. in Kindergarten, Schule, Sport oder Gemeinde durch mindestens eine verlässliche

Bezugsperson. Bei Jugendlichen wurden positive enge Freundschaften beobachtet und positive Effekte außerschulischer Aktivitäten.

Für viele spielte Religiosität und Glaube eine wichtige Rolle. Vor allem aber verfügten die „resilienten“ Kinder über ein (teilweise selbsterzeugtes) soziales Netzwerk und eine optimistische Grundhaltung. Sie konnten einen Lebenssinn erkennen, der ihnen die Kontrolle über ihr Schicksal gab.

Auch Resiliente haben Probleme... Resilienz bedeutet nicht, dass resiliente high-risk Kinder über ihre Lebensspanne unfehlbar sind. Zugehörige zu den resilienten Gruppen hatten zum Teil psychische Probleme z.B. Depressionen und zeigten ebenfalls zeitweise falsche und schlechte Verhaltensweisen.

Schlussfolgerungen der Studie

Resilienz ist ein Zusammenspiel von vielen Faktoren, deren Grundstein im Kindesalter gelegt wird und durch Reaktionen und Handlungsergebnisse im späteren Leben beeinflusst wird.

Kinder können sich trotz erhöhter Risiken gesund entwickeln, wenn schützende Faktoren die negativen Risikobedingungen abfedern. Kinder können so Bewältigungskompetenzen aufbauen, die als resilienzfördernd einzustufen sind. Das bedeutet, dass Resilienz auch gezielt dadurch gefördert werden kann, dass risikomildernde Bedingungen verstärkt und Risikoeinflüsse reduziert werden.

Es gibt auch geschlechtsspezifische Unterschiede: Mädchen erweisen sich insgesamt resilienter als Jungen. Resiliente Mädchen wie Jungen zeigen androgyne Verhaltens- und Persönlichkeits-Merkmale.

In der Forschung stellen sich der Zusammenhang und die Wechselwirkungen zwischen sozialer Unterstützung, **Selbstwirksamkeit** und Resilienz als immer bedeutsamer heraus.

Selbstwirksam zu sein heißt, aufgrund bisheriger Erfahrungen auf seine Fähigkeiten und verfügbare Mittel vertrauen und davon ausgehen zu können, ein bestimmtes Ziel auch durch Überwindung von Hindernissen am Ende tatsächlich erreichen zu können. Selbstwirksamkeit heißt auch Vertrauen in die eigene Stärke zu haben. Sie wird gefördert durch positive Erfahrungen der Einflussnahme auf die Gegebenheiten des Umfelds und hängt eng zusammen mit der Überzeugung, in Situationen die Kontrolle behalten zu können.

Auch in der Psychotraumatologie spielt die Erforschung der Selbstwirksamkeit für die Bewältigung von Traumatisierungen sowie als Schutzfaktor eine große Rolle. Ebenso wird der sozialen Unterstützung und damit auch der grundlegenden Entwicklung von positiver Bindungsfähigkeit große Bedeutung beigemessen.

Resilienz als Schutzfaktor vor Trauma

Resilienz kann vor traumatischen Erfahrungen schützen, weil das Kind

- eine Bindungsperson hat, an die es sich vertrauensvoll wenden kann
- auf seine eigenen Fähigkeiten und seine Stärke vertraut
- überzeugt ist, Situationen kontrollieren und bewältigen zu können
- über verschiedene Bewältigungsstrategien verfügt
- über soziale Unterstützung und ein gutes soziales Netz verfügt

Aber all diese Schutzfaktoren bewahren nicht vor brutaler Gewalt, Rücksichtslosigkeit oder massiver Vernachlässigung. Schuld an den Ereignissen ist nach wie vor der Täter / die Täterin und er/sie trägt auch die Verantwortung in vollem Umfang.

Resilienz ist insofern ein Glücksfall für das Kind, wenn es hilft, schnell und wirksam Unterstützung zu bekommen und der Gefahr zu entrinnen.

Traumatisierende Erfahrungen jedoch können Resilienz auch zerstören.

Entstehung von Traumatisierung

Traumadefinition und -dynamik

Ein Trauma ist eine seelische Wunde, die durch ein oder mehrere lebensbedrohliche Ereignisse entstanden ist. Dabei wurden extreme Gefühle von Angst, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein ausgelöst und die Bewältigungsmechanismen eines Menschen schlicht überfordert. Ein solches Erlebnis oder auch schon allein die Beobachtung erschüttert das Selbst- und Weltverständnis und kann lang anhaltende Belastungsreaktionen hervorrufen.

Reaktionsmuster: No Fight – No Flight

Die Fight-oder-Flight-Reaktion (Kämpfen oder Flüchten) bei als gefährlich erkannten Situationen ist ein instinktiver, automatischer Reflex aus der Frühgeschichte des Menschen und hat keine Verbindung zu den Großhirnregionen, mit denen der Mensch vernünftig denken kann. Wenn es einer Person allerdings gelingt, in einer gefährlichen Situation zu kämpfen, sich erfolgreich zu wehren oder zu flüchten wird dieses Ereignis möglicherweise als stark belastend empfinden, aber wahrscheinlich nicht als Trauma speichern. Kann jedoch weder der Flucht- noch der Kampfreflex erfolgreich in die Tat umgesetzt werden, setzt eine innere Erstarrung ein, um der Auflösung des Selbst zu entkommen.

Reaktionsmuster: Freeze und Fragment

Mit dem Beginn der Freeze-Reaktion ist klar: Jetzt findet für den Menschen das Ereignis als Trauma statt.

Freeze – wörtlich übersetzt mit Einfrieren – meint auch eine Lähmungsreaktion und eine Entfremdung vom aktuellen Geschehen. So werden die äußeren Fight- und Flightimpulse innerlich angewandt: der aggressive Reiz wird bekämpft und dem Organismus erlaubt, sich innerlich davon zu distanzieren. Endorphine (schmerzbetäubende körpereigene Opiate) betäuben Schmerz und Panik und neutralisieren auch akute Todesangst. Noradrenalin blockiert die Integration der Wahrnehmung und erzeugt den sog. Tunnelblick.

Fragment – dann setzt ein Fragmentieren / Zersplittern der Erfahrung ein: Die einzelnen Splitter werden so „weggedrückt“, dass das Ereignis nicht mehr zusammenhängend wahrgenommen und erinnert werden kann.

Typ I Traumata (Singletrauma) - Auswirkungen eines einmalig auftretenden Ereignisses, z.B. ein Unfall, ein Überfall, ein Brand, schwere Krankheit, Verlust einer Bezugsperson oder Beobachten eines schrecklichen Ereignisses. Sie finden oft eine starke öffentliche Beachtung und gehen mit wenig Scham einher.

Typ II Traumata (Polytrauma) - Auswirkungen wiederholt oder andauernd auftretender Ereignisse / Erlebnisse, z.B. bei wiederholter Gewaltanwendung in der Familie, bei sexuellen Übergriffen, Vernachlässigung, Krieg, Folter, Flucht aus der Heimat oder andauernder Verfolgung. Polytraumata werden oft von Bezugspersonen über längere Zeiträume verübt.

Bei Typ I zeigen sich als Folge häufig die klassischen Symptome von PTBS, Typ II führt oft zu komplexen Störungsbildern und Veränderung der gesamten Persönlichkeitsstruktur.

Traumatische Erfahrungen erschüttern / zerstören

- das Vertrauen in andere Menschen
- das Vertrauen in die Welt und in das Leben:
das Gefühl, sicher und geborgen zu sein und den Glauben an eine „gerechte“ Welt
- das Vertrauen in die eigene Stärke
- das Gefühl von Selbstwirksamkeit
- das Gefühl, jederzeit die Kontrolle behalten zu können
- die Werte, an die man bisher geglaubt hat und Vorstellungen von „Gut“ und „Böse“
- die Regeln, nach denen das Leben funktioniert hat – nichts hat noch Sinn
(warum soll man noch Zähne putzen oder in die Schule gehen?)

Traumatische Erfahrungen isolieren

- von den nahen Menschen, dem Umfeld und der Welt
- von dem bisher gelebten Leben (nichts ist mehr, wie es vorher war)
- Vergangenheit und Zukunft: die Verbindung zwischen gestern und heute ist unterbrochen, die Zukunft verliert ihre Vorhersagbarkeit (es ist nicht mehr klar, dass man den nächsten Geburtstag wieder feiern wird, dass der Sommer kommt und Weihnachten)

Das bedeutet, dass traumatische Erlebnisse sich negativ auf alle Resilienzfaktoren auswirken können, diese behindern oder sogar gänzlich zerstören. Insbesondere das Erleben von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Kontrollverlust in den akut traumatisierenden Situationen erschüttert das Vertrauen in sich selbst, die eigene Selbstwirksamkeit und Kontrollfähigkeit – und damit gehen die wichtigsten Ressourcen zur Bewältigung dieser Erlebnisse verloren.

Heil- und Korrekturerfahrung für traumatisierte Kinder und Jugendliche ist Sicherheit, Vertrauen, Kontrollierbarkeit und Selbstwirksamkeit. Das Leben, das aus dem Ruder gelaufen ist, wieder in den Griff bekommen.

Stärkung der Resilienz im pädagogischen Alltag

„Ein Mensch muss jeden Tag verschiedene Siege erringen, und das sind meistens Siege über die Kleinigkeiten des Tages, aus denen der pädagogische Alltag besteht.“

Stefania Wilczyńska

Die sieben Säulen der Resilienz (nach Micheline Rampe)

Die Resilienzforschung beschreibt die innere Stärke eines Menschen mit sieben aufeinander bezogenen und voneinander abhängigen Bereichen. Jeder dieser einzelnen Bereiche ist wichtig und gehört zum Ganzen. Resilienz ist die Fähigkeit, optimal mit Krisen, Misserfolgen, Niederlagen und traumatischen Erfahrungen umzugehen.

1. Säule: Optimismus

Optimismus meint die Überzeugung, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und überwunden werden können und dass sie langfristig gesehen, dem Leben eher etwas Gutes als Schlechtes bringen werden. Resiliente Menschen nehmen bewusst Einfluss auf diese Säule und setzen somit ihre eigenen Ressourcen zielgenau und effektiv ein.

2. Säule: Akzeptanz

Die Fähigkeit zur Akzeptanz ist für die Verarbeitung von Krisen eine unbedingte Voraussetzung. Erst nachdem die Tatsachen als solche akzeptiert worden sind, die schwierige Situation angenommen wurde, besteht auch eine gute Chance, die nächsten Schritte gehen zu können.

3. Säule: Lösungsorientierung

Optimismus und Akzeptanz führen zum nächsten Schritt. Es gilt zu überlegen: Was sind mögliche Lösungen für die gegenwärtige bedrohliche Situation? Welche Handlungsoptionen gibt es? Was sind zukünftige Erwartungen und Ziele? Aber auch: Wie wird mit dem Stress umgegangen, der eine akute Krise begleitet?

4. Säule: Die Opferrolle verlassen

Resiliente Menschen richten ihre Aufmerksamkeit nicht ausschließlich auf andere Personen oder Umstände, sondern vielmehr auf sich selbst. Sie verlassen die Opferrolle, setzen sich mit der bestehenden Sachlage auseinander, und schauen welchen eigenen Anteil sie an der jetzigen Situation haben. Es gilt, sich auf seine Stärken zu besinnen, die Realität angemessen zu interpretieren und wieder auf die Füße zu kommen.

5. Säule: Verantwortung übernehmen

Zu resilientem Verhalten gehören die Bereitschaft und die Reife, Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen. Dies beinhaltet auch, die Konsequenzen zu tragen und ggf. die Reaktion darauf auszuhalten. Wichtig ist aber auch die Entscheidung, sich nicht zum Sündenbock machen zu lassen.

6. Säule: Netzwerkorientierung

In den Resilienzstudien verfügen die erfolgreichen Testpersonen in der Regel über ein stabiles soziales Umfeld. Um dieses aufzubauen und zu pflegen, gehört es, sich anderen Menschen zu öffnen, sich mitzuteilen und offen miteinander umzugehen.

7. Säule: Zukunftsplanung

Um eine solide und tragfähige Zukunft planen zu können, benötigen wir für uns Wahlmöglichkeiten, Alternativen und Visionen. Eine durchdachte und möglichst gut ausgestaltete Planung erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die Zukunft weitestgehend plan- und auch beherrschbar bleibt und es gelingt sich gegen die eintretenden Wechselfälle des Lebens zu schützen. Unter anderem gilt es, das eigene Entwicklungspotenzial realistisch auszuloten.

Sicherer Ort als Grundlage

Traumatisierte Kinder und Jugendliche brauchen einen sicheren "äußeren" Ort für einen sicheren "inneren" Ort. Das Erleben von Schutz vor erneuter Traumatisierung, Sicherheit und Kontrollierbarkeit stellt eine wesentliche Grundlage dar, innere Stabilität wieder zu gewinnen. Sicherheit bedeutet: keine weiteren Verunsicherungen, belastende Ereignisse, Wechsel oder Veränderungen. Das Erleben von Sicherheit wird wesentlich durch Verlässlichkeit bestimmt, d.h. Einhalten von Vereinbarungen, Versprechungen und angekündigten Konsequenzen.

Kontrollierbarkeit bedeutet: Traumatische Erlebnisse sind meistens unkontrollierbare, plötzlich eintretende Ereignisse, bei denen Kinder erleben, dass sie kaum oder gar keinen Einfluss haben, die Kontrolle verlieren und sich hilflos ausgeliefert fühlen.

Umso wichtiger ist es danach, dass sie wieder eine gewisse Vorhersehbarkeit und das Gefühl der Kontrolle erfahren können (Routine im Tagesablauf z.B. wirkt beruhigend und stabilisierend). Ein strukturierter und ritualisierter Alltag stellt den Grundstein der Stabilisierung für traumatisierte Mädchen und Jungen und hilft ihnen, psychische Widerstandskräfte zu aktivieren bzw. neu zu entwickeln. Im Rahmen der Alltagsstruktur können auch schrittweise kleine, aber realistische Ziele für jeden Tag entwickelt werden. Dabei geht es nicht darum, nach großen Zielen zu streben, sondern um die sinngebende Frage: „Was kann ich heute tun, das mich in die Richtung führt, die ich erreichen möchte?“

Gestaltung der Beziehung als Grundlage

In allen Untersuchungen zur Resilienz nach belastenden Kindheitserfahrungen wird hervorgehoben, dass diese Kinder wenigstens einen Erwachsenen hatten, der sich ihnen liebevoll und unterstützend zuwandte. Er brauchte nicht dauernd verfügbar zu sein, wie z.B. ein Lehrer, aber es musste ihn geben. Dieser Andere muss beantwortend und wertschätzend sein. Da Kinder und Jugendliche in der Kinder- und Jugendhilfe genau die Erfahrungen nicht machen konnte, brauchen sie jetzt Bezugspersonen, die ihnen positive Aufmerksamkeit schenken: ein mitfühlendes Gegenüber, das weder bemitleidet oder unter der Last zusammenbricht noch eigene Betroffenheit durch „Coolness“ bzw. Zynismus kaschiert. Die Lebensgeschichten widerstandsfähiger Kinder zeigen, dass sie Kompetenz, Vertrauen und Fürsorgeverhalten auch unter sehr ungünstigen Bedingungen entwickeln können, wenn sie Erwachsene treffen, die ihnen eine sichere Basis bieten, auf der Vertrauen, Autonomie und Initiative wachsen können. Ein weiterer wichtiger Faktor zur Erholung von traumatischen Erfahrungen im Erwachsenenleben stellt ein tragfähiges soziales Netz dar. Auch hier braucht es wieder wenigstens eine gute Beziehung – z.B.: zur Trainerin oder zum Kunsttherapeuten, um gesunden zu können.

Zu den bedeutendsten förderlichen Merkmalen der Umwelt gehören sowohl Kindergarten und Schule als auch familien- und schulergänzende Institutionen der Kinderbetreuung. Im besten Fall bieten die Fachkräfte dieser Einrichtungen Kindern und ihren Familien eine zweite Heimat und stellen so einen bedeutenden Schutzfaktor dar.

Unterstützung beim Verlassen der Opferrolle

Das Gefühl der Kinder und Jugendlichen, die immer wieder Opfer von Gewalt werden kann durch folgenden Satz ausgedrückt werden: „*Irgendwie scheine ich dafür zu sorgen, dass es immer wieder passiert.*“ Sie erleben in solchen Situationen erneut Kontrollverlust und Hilflosigkeit wie in den ursprünglichen traumatisierenden Erfahrungen. In der pädagogischen Arbeit geht es daher um die Förderung der Selbstreflexion – Selbstkontrolle - Selbstwirksamkeit.

Wer sich stets aufs Neue in der Opferrolle wiederfindet, sollte

- auf psychoedukative Weise erfahren, dass man „es“ und warum man „es“ vielleicht immer wieder tut. Der Satz von Pierre Janet: „*Ein Trauma, das man nicht realisiert, muss man wiedererleben oder reinszenieren*“ über Wiederholungen und Reinszenierung von Gewalterfahrungen könnte der Ausgangspunkt eines solchen Gespräches sein
- sich mit dem Thema äußere und innere Sicherheit auseinander setzen
- mit der „Als-ob“-Technik durchspielen, worauf angedachte und angefangene Verhaltensabläufe hinauslaufen, Ziel: dem Lauf der Ereignisse so früh wie möglich eine bessere Wendung zu geben
- in einem nächsten Schritt lernen, die Auslöser für ihr „Hineinschlittern in Opferverhalten“ zu erkennen und zu vermeiden, d.h. auch Stabilisierungstechniken lernen, die helfen, Dissoziation zu stoppen

Resilienzförderung durch Stabilisierungsübungen

1. Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeit = nicht-wertende Aufmerksamkeit für gegenwärtige Empfindungen oder Emotionen. Achtsam bedeutet neugierig und offen sein, wahrnehmen was ist, ohne sofort bewerten oder eingreifen zu müssen. Achtsamkeit schafft Distanz zu momentanem Erleben und macht es für eine genaue Analyse und Veränderung zugänglich („Das bin nicht ich, sondern meine gegenwärtige Emotion!“). Um die eigene innere Achtsamkeit zu trainieren, müssen die Betroffenen „Antennen für ihr inneres Erleben“ (Peichl 2011) entwickeln:

„Spüren Sie, was Ihnen gut tut. Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse und Ihre Gefühle ernst. Machen Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten und zur Entspannung beitragen. Bewegen Sie sich und gehen Sie an die frische Luft. Wenn Sie im guten Sinne für sich selbst sorgen, so bleiben Körper und Geist fit und können besser mit den Situationen umgehen, die Durchhaltevermögen und Widerstandskraft brauchen – eben: Resilienz.“

Ziele: Bewältigung von Vermeidung, Reduktion von Grübeln, Hilfe dabei, momentane Gefühle und Wahrnehmungen anzunehmen, langfristig: die eigene Vergangenheit und Gegenwart annehmen. Achtsamkeitsübungen rufen allerdings gerade bei Jugendlichen mit chronifizierten Traumafolgen oft Widerstand hervor, bedeutet es doch, an Stellen wahrzunehmen und zu fühlen, wo sie lieber nicht wahrnehmen und fühlen möchten. Dennoch führt der Weg zu mehr Kontrolle und Selbstregulierung über mehr Achtsamkeit. Michaela Huber rät in schwierigen Fällen dazu, zunächst nur für eine Minute am Tag z.B. ein Stück Obst achtsam zu essen, indem man es ausführlich wahrnimmt, befühlte und schmeckt sowie seine Wirkung im Körper beobachtet. Die Dauer und Intensität der Achtsamkeitsübungen kann dann allmählich im Tempo der Betroffenen gesteigert werden.

Beispiele für Achtsamkeitsübungen:

- *„Mach dir bewusst, dass dein Körper Kontakt hat mit dem Boden und mit dem Stuhl. Nimm wahr, an welchen Stellen dein Körper Kontakt mit dem Stuhl hat. Spüre das Gefühl von Getragen-Werden, von Stabilität.“*
- *„Gab es heute Morgen schon einen Moment der Freude? Denk bitte kurz daran“.*

2. Imaginationsübungen

Imaginationen sind Bestandteil vieler der ältesten Heilmethoden: Innere Bilder sollen bewusst wahrgenommen und modifiziert werden, um die innere Kraft zu stärken. Dabei sollen grauenhafte Bilder der traumatischen Erfahrung durch kontrollierte, positive Imaginationen ersetzt werden und ein Rückgriff auf bewährte Ressourcen der Kindheit ermöglicht werden.

Imaginationsübungen können folgende Veränderung ermöglichen:

- Gefühl von Kontrolle
- der veränderte innere Dialog, die veränderte innere Bedeutung
- Schaffung guter innerer Objekte
- Herstellung guter Körperzustände
- Mentales Üben von Verhaltensalternativen
- Möglichkeit der Selbstberuhigung und –tröstung

Kinder/Jugendliche müssen bei Imaginationsübungen Kontrolle behalten können: die Übungen sind als Angebote zu formulieren, Kind und Jugendliche können aus verschiedenen Übungen die auswählen, die ihnen am besten zusagen. Beispiele für Imaginationsübungen: Sicherer innerer Ort, der Tresor, die inneren Helfer, der Baum, der Innere Garten.

3. Stärkung von Ressourcen

*„Solange es das noch gibt, diesen wolkenlosen blauen Himmel, darf ich nicht traurig sein.“
Anne Frank*

Eine Ressource ist „jede positive Erinnerung, jede Person, jeder Ort, jede Handlung und jede persönliche Fähigkeit“, die auf die betroffenen Kinder und Jugendlichen beruhigend, ausgleichend oder stärkend wirkt oder allgemein gut tut.

Ressourcen zu entdecken, wieder zu entdecken oder neu zu entdecken kann viel zur weiteren Stabilisierung von Kindern und Jugendlichen beitragen. Hilfreiche Anregungen sind Listen oder Bilder malen zu Themen wie „ Was mich stärkt“, „Was mich beruhigt“, „Was mir gut tut“, „Was hat früher gut getan/geholfen“, oder Unterstützung dabei Neues auszuprobieren. Stabilisierend wirkt vor allem, wenn es gelingt, hilfreiche Ressourcen ganz bewusst verstärkt in den Alltag einzubauen oder sogar zu ritualisieren.

Ressourcen helfen, die Kaskaden negativer Traumafolgen am schnellsten zu unterbrechen → Ressourcenaktivierung wirkt der Symptomatik entgegen und kann das Wohlbefinden verbessern. Zudem entsteht ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und das Selbstwertgefühl verbessert sich. Die Möglichkeiten Alltagsstress zu kontrollieren und sich selbst zu beruhigen wachsen. Ressourcenarbeit kann nur im verlässlichen und sicheren Rahmen stattfinden

Hilfreiche Fragen zu persönlichen Ressourcen:

- Was läuft bei dir gut?
- Was kann vorerst so bleiben, wie es ist?
- Wo liegen deine Stärken?
- Wofür wirst du von anderen geschätzt oder gelobt?
- Welche Fähigkeiten, über die du bereits verfügst, könnten dir helfen, die aktuellen Probleme zu lösen?
- Wie hast du ähnliche Probleme in anderen Situationen schon gelöst?
- Wer könnte dir dabei helfen oder dich unterstützen?

Beispiele für Übungen zur Ressourcenarbeit

Das **Ressourcendiagramm** stellt persönliche Stärken, Fähigkeiten, gemeisterte Herausforderungen, glückliche Momente, positive Erfahrungen, Wissen; für jemanden besonders wichtig (gewesen) zu sein, Momente der Wertschätzung, hilfreiche Personen, günstige äußere Voraussetzungen etc. chronologisch – also „NUR DAS GUTE“ - entlang einer Lebenslinie. Die äußere Form wird von dem Kind festgelegt.

„Feierabendübung“: Die Mädchen und Jungen werden eingeladen, sich abends an Gelungenes im Laufe des Tages zu erinnern. Die geglückte Situation soll möglichst intensiv erinnert werden, sodass sie als körperliches Wohlbefinden spürbar wird. Sie kann auch aufgeschrieben werden.

Resilienz und Risikofaktoren bei Fachkräften

„Die Warner

*Wenn Leute dir sagen:
"Kümmere Dich nicht
soviel
um dich selbst"
dann sieh dir die Leute an
die dir das sagen:*

*An ihnen kannst du erkennen
wie das ist
wenn einer
sich nicht genug
um sich selbst
gekümmert hat“*

Erich Fried

Der Umgang mit traumatisierten Menschen hat enorme Auswirkungen auf die Fachkräfte selbst. Die eigenen Werte und Normen werden von den Betroffenen immer wieder in Frage gestellt werden und stehen somit zur Disposition stehen: Es finden Angriffe auf das innere System der PädagogInnen statt. Besonders betroffen sind Werte und Normen zu Familie, Elternrollen, Geschlechterrollen sowie Sexualität und Gewalt. Auch das Gefühl eigener Sicherheit in der Welt kann als Reaktion auf die vergangenen und aktuellen Bedrohungen der betreuten Mädchen und Jungen erschüttert werden. Als belastend werden ebenfalls - oft tabuisierte und nicht bearbeitete - Gegenübertragungsgefühle erlebt. Pädagogische Arbeit mit traumatisierten Menschen stellt in diesem Sinne auch im Umgang mit den Belastungen hohe Anforderungen an die Professionalität jeder HelferIn / jedes Helfers. Besonders bedeutsam ist dabei die Fähigkeit, eine innere Distanz bei gleichzeitiger Zugewandtheit zu halten. Um dauerhafte negative Folgen der Belastungen zu vermeiden ist es notwendig eine pädagogische Haltung bezüglich der persönlichen Selbstfürsorge einzunehmen.

Aspekte der Resilienz bei Fachkräften

- Am Leid anderer nicht zerbrechen
- Im beruflichen Handeln noch zu fühlen
- Sinn für Humor bewahren, auch im Leid
- Weinen können, ohne auf Dauer handlungsunfähig zu sein
- Merken, wenn man als HelferIn an seine Grenze kommt
- In Krisen selbst um Hilfe bitten und Hilfe annehmen können
- Sich nicht für alles verantwortlich fühlen

Wachstums- und Entwicklungschancen der Fachkräfte im pädagogischen Alltag mit Traumatisierten

Alltäglicher Umgang mit Mädchen und Jungen, die Gewalt und Vernachlässigung erfahren haben kann – neben den Belastungen – auch einen positiven Einfluss auf die persönliche Entwicklung der Fachkräfte. Gerade in diesem Berufsfeld muss man sich besonders viel mit dem Selbstmanagement, Selbstfürsorge und Stabilisierung befassen. Die Auseinandersetzung kann dazu führen, dass die Fachkräfte sich fortbilden, Selbsterfahrung sowie Psychotherapie in Anspruch nehmen und ihre Freizeit durch z.B. Bewegung und Kreatives verändern.

Auch der Alltag mit Traumatisierten und der Zugang zu ihren Erlebniswelten können Reifungsprozesse bei den Fachkräften anstoßen. Als empathische Zeugen lernen die PädagogInnen z.B. das Leben intensiver wertzuschätzen und die eigenen Werte, Lebenszweck und Lebenssinn besser zu verstehen oder zu suchen.

Traumatisierungen durch Misshandlung, Krieg und Verfolgung sind nicht nur persönliche Erfahrungen – sie sind sozialpolitische Phänomene. Das daraus entstehende sozialpolitische Engagement kann zur Entwicklung der eigenen Identität bei den Fachkräften beitragen. Oder, um mit David Becker zu sprechen:

„Ich bemühe mich, dabei mitzuhelfen (...) die Chance zu nutzen, etwas vom Leid der Menschen zu verstehen und gleichzeitig ihre Emanzipation zu fördern. Ich versuche die Dichotomie zwischen individualpsychologischen und sozialpolitischen Ansätzen zu überwinden.“

Zehn Wege zur persönlichen Resilienz der Fachkräfte

1. Pflegen Sie Beziehungen

Gute Beziehungen mit Familie und Freunden sind wichtig. Wer Hilfe und Unterstützung von Menschen annimmt, die sich um ihn kümmern und ihm zuhören, wird dadurch gestärkt. Jugendgruppe, Hauskreis und andere Gruppen können eine große Hilfe sein. Wer andern hilft, erlebt auch selbst Unterstützung.

2. Krisen sind nicht unüberwindbar

Auch wenn Sie einen Schicksalsschlag nicht verhindern können, so können Sie doch beeinflussen, wie Sie die Ereignisse einordnen und damit umgehen. Krisen werden nicht als unüberwindliches Hindernis gesehen. Der Glaube kann dabei eine wichtige Hilfe sein (Beispiel Hiob). Schauen Sie über die Gegenwart hinaus.

3. Veränderung gehört zum Leben

Schwere Erfahrungen gehören zu unserem Leben. Auch resiliente Menschen sind vor Widrigkeiten nicht gefeit. Nach einer gewissen Zeit gelingt es ihnen jedoch, anders über die Situation zu denken. Nehmen Sie die neue Lebenssituation an. Indem man das Unveränderliche loslässt, kann man sich auf diejenigen Dinge konzentrieren, die sich ändern lassen.

4. Setzen Sie sich Ziele!

Entwickeln Sie kleine, aber realistische Ziele für jeden Tag. Halten Sie einen geordneten Tagesablauf ein. Streben Sie nicht nach großen Zielen, sondern fragen Sie sich: «Was kann ich heute tun, das mich in die Richtung führt, die ich erreichen möchte?»

5. Mutig handeln

Packen Sie das an, was zu tun ist. Lassen Sie sich nicht gehen, in der Annahme, die Dinge lösten sich von allein. Überlegtes und mutiges Handeln gibt Ihnen das Gefühl zurück, wieder selbst am Ruder zu sein und in die Zukunft zu schauen.

6. Was kann ich lernen?

Viele Menschen haben erlebt, dass sie gerade in schweren Ereignissen innerlich gewachsen sind. Sie berichten, dass sie bessere Beziehungen entwickelten, ein größeres Selbstvertrauen, eine vertiefte Spiritualität und eine neue Wertschätzung für das Leben.

7. Trauen Sie sich etwas zu!

Entwickeln Sie ein positives Selbstvertrauen: Sie können Probleme lösen und dürfen Ihrem Instinkt vertrauen – das stärkt die Resilienz.

8. Perspektive bewahren!

Auch wenn Sie durch sehr schwere Erfahrungen gehen, so versuchen Sie das Ereignis in einem breiteren Zusammenhang zu sehen. Welchen Platz hat es in Bezug auf Ihre gesamte Lebenssituation und auf lange Sicht? Vermeiden Sie, ein Ereignis übermäßig zu gewichten.

9. Die Hoffnung nicht aufgeben!

Eine optimistische Lebenseinstellung stärkt die Resilienz entscheidend. Es wird auch in Ihrem Leben wieder bessere Zeiten geben. Leben Sie nicht unter dem Diktat Ihrer Ängste, sondern setzen Sie sich neue Ziele.

10. Achtsamkeit

Spüren Sie, was Ihnen gut tut. Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse und Ihre Gefühle ernst. Machen Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten und zur Entspannung beitragen. Bewegen Sie sich und gehen Sie an die frische Luft. Wenn Sie im guten Sinne für sich selbst sorgen, so bleiben Körper und Geist fit und können besser mit den Situationen umgehen, die Durchhaltevermögen und Widerstandskraft brauchen – eben: Resilienz.

Literatur

- Becker, D.: Die Erfindung des Traumas – verflochtene Geschichten
Csikszentmihalyi M.: Flow: Das Geheimnis des Glücks. 1992
Gahleitner, S.: Sexuelle Gewalt und Geschlecht. Hilfen zur Traumabewältigung bei Frauen und Männern.
Huber, M.: Trauma und die Folgen. 2005
Huber, M.: Wege der Traumabehandlung. 2005
Peichl, J.: Jedes Ich ist viele Teile. Die inneren Selbst-Anteile als Ressource nutzen. 2011
Pfeifer, S.: Resilienz – Wachsen an den Widrigkeiten des Lebens. Vortrag
Rampe, M.: Der R-Faktor. 2004
Sachsse, U., Özkan, I. & Streeck-Fischer, A.: Traumatherapie – was ist erfolgreich? 2002
Sack, M.: Schonende Traumatherapie. Ressourcenorientierte Behandlung von Traumafolgestörungen. 2010
Siegrist, U. & Luitjens, M.: Resilienz. 2011
Spangenberg, E.: Dem Leben wieder trauen. Traumaheilung nach sexueller Gewalt
Van Derbur, Marilyn: Tagkind – Nachtkind. Das Trauma sexueller Gewalt. 2012
Weiß, W.: Phillip sucht sein Ich
Welter-Enderlin, R. & Hildenbrand, D. (Hrsg.): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. 2006
Werner E.E. et al.: Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery. Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. 2001
Wustmann, C.: Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Beiträge zur Bildungsqualität, hrsg. von W.E. Fthenakis. 2004

Kinder- und Jugendbücher

- Krüger, A.: Powerbook. Erste Hilfe für die Seele: Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen
Lackner, R.: Wie Pippa wieder Lachen lernte