



Starke Gefühle in der Arbeit mit traumatisierten Mädchen

*Umgang mit traumatischer Reinszenierung und
Übertragung im pädagogischen Alltag*

Kiel, den 18.11.2010

Psychologische Praxis
für Beratung und Traumapädagogik





Definition Trauma

- seelische Verletzung
- ein oder mehrere lebensbedrohliche Ereignisse
- extreme Gefühle von Angst, Hilflosigkeit, Ohnmacht
- völliger Kontrollverlust
- Bewältigungsmechanismen überfordert
- Opfer oder Zeugin
- Erleben oder Beobachten führt zu Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses
- langanhaltende Belastungsreaktionen möglich



Definition Trauma

- **Single-Traumata** (einmaliges Erlebnis/Beobachtung)
 - Unfälle
 - Krankheiten
 - Natur- und andere Katastrophen
 - Verlust naher Bezugspersonen
- **Poly-Traumata** (wiederholte, andauernde Ereignisse)
 - Misshandlung, Vernachlässigung
 - Krieg, Folter
 - Flucht



Traumareaktion

- Stress-Reaktion: Kämpfen oder Flüchten
- sonstige Bewältigungsmechanismen überfordert
- kein Nachlassen der Bedrohung

→ Ohnmacht
Ausgeliefertsein
Kontrollverlust



Traumareaktion

- **No Fight**
- **No Flight**



- **Freeze** (= Einfrieren, Lähmen)
 - Entfremdung vom aktuellen Geschehen
 - Ausschütten von Endorphinen und Noradrenalin
 - Dissoziation als Überlebensstrategie
- **Fragment** (Fragmentieren der Wahrnehmung und der Erinnerung)



Traumareaktion

Dissoziation als Überlebensstrategie

- hilft Situationen auszuhalten, die unaushaltbar sind
- hilft unerträgliche Gefühle von: Ohnmacht, Ausgeliefert-Sein, Hilflosigkeit, Wut, Ekel, Verzweiflung und Trauer auszuhalten
- Veränderung des Fühlen, Erleben und Wahrnehmen
- vergleichbar Trancezustand
- „sich wegbeamen“

→ lebt als Traumafolgesymptom weiter



Traumafolgen

Täter-Introjekte

= Identifikation mit dem Aggressor bzw. dem einzigen vorhandenen Bindungsobjekt, den misshandelnden Eltern(teilen)

Täterloyale Anteile

= dem Opfer gegenüber gleichgültige Eltern(teile)

- Entstehen während traumatisierender Erlebnisse als innere Repräsentanzen der Täterhaltungen und -einstellungen
- Glaubenssätze und Verhaltensweisen



Traumafolgen

Traumakompensatorisches Schema:

= Vollendungstendenz aufgrund der unterbrochenen Handlung
(no fight, no flight)

- Ursachenzuschreibung
- präventive Gedanken
- Selbstheilungsgedanken

Ergebnis → Entwicklung von Symptomen und /oder
→ Trauma-Reinszenierung (Wiederholung unter eigener Kontrolle)



Traumafolgen: PTBS - Symptome

- Intrusionen = Wiedererlebenssituationen
- Konstriktion = Vermeidung / Untererregung
- Hyperarousal = Übererregung
- Dissoziation = Abspalten



Traumafolgen: PTBS - Symptome

Intrusionen:

- Erinnerungsfetzen
- Grübeln
- Alpträume
- Flashbacks



Traumafolgen: PTBS - Symptome

Konstriktion:

- Lähmung, Untererregung
- Einschränkung der Vitalität und Lebensfreude
- Abstumpfen / Numbing
- Soziale Isolation
- Regression



Traumafolgen: PTBS - Symptome

Hyperarousal:

- Anspannung
- Schreckhaftigkeit
- Schlafstörung
- Konzentrationsstörung → Schulprobleme
- Aggressives Verhalten, Wutausbrüche



Traumafolgesymptome

Dissoziation

- komorbide Störungen
- Überlebensstrategie und Folgeerscheinung

Formen:

- Amnesie
- Veränderung der Wahrnehmung und des Bewusstseins
- Depersonalisation / Derealisation
- Innere Leere
- Taubheit der Haut oder ganzer Körperteile

→ Selbstverletzendes Verhalten

Psychologische Praxis

für Beratung und Traumapädagogik





Reinszenierung traumatischer Erfahrungen

„Ein Trauma, das man nicht realisiert, muss man wiedererleben oder reinszenieren!“

Pierre Janet 1889

- Versuch der Verarbeitung und Bewältigung erlittener Traumata
→ neue Verletzung und Retraumatisierung
- Abwehrmechanismus: Erleichterung gegenüber den Erinnerungen an das frühere Trauma (selbst gewählt, besser kontrollierbar und weniger gravierend)
- Mögliche Rollen der Betroffenen:
Täterin, Opfer und Helferin



Traumatische Übertragung und Gegenübertragung

- **Übertragung**

- an die Vergangenheit gebundene Reaktionsbereitschaft
- gilt immer Personen und beeinflusst aktuelle Beziehungen
- bindet Traumatisierte immer wieder an Traumaerfahrungen
- Wiederholung und Reinszenierung der Dynamik von Macht und Ohnmacht, Gewalt und Ausgeliefert-Sein

- **Gegenübertragung**

- spontane emotionale Reaktionen
- spontane Handlungsimpulse der Fachkräfte
- Abwehrreaktionen



Traumatische Gegenübertragung

Pädagogische Fachkräfte

- empathische Zeuginnen eines schrecklichen Geschehens
- den intensiven Gefühlen ausgesetzt, die ein solches Ereignis erzeugt
- die gleichen Gefühle von Ohnmacht, Wut, Ekel, Angst und Schuld wie beim Opfer - „ansteckendes“ Trauma



Traumatische Gegenübertragung

Pädagogische Fachkräfte

- Spüren eigener Verletzlichkeit in einer nur vermeintlich sicheren Welt → Angst
- grundsätzliche Zweifel an Sinn und Erfolg der pädagogischen Arbeit
- Rettungsphantasien und "Wiedergutmachungstrieb"
- Spaltungsphänomene in Teams

Berufsrisiko: Sekundäre Traumatisierung

Sekundäre Traumatisierung :

= Übertragung posttraumatischer Stresssymptome auf professionelle HelferInnen, die mit Traumatisierten arbeiten

- Anhaltende Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Ekel, Wut, Angst, Verzweiflung, Erschöpfung, Trauer etc.
- immer weniger Raum im Alltag für Lebenslust, Freude, Kraft, Zuversicht, Sicherheit und Gelassenheit
- Untersuchung von Therapeutinnen: 29,1% ad hoc als sekundär traumatisiert diagnostiziert, bei ca. 14% dauerhafte Veränderungen



Sekundäre Traumatisierung

Entstehungsfaktoren:

- **Empathie** - die Fähigkeit, sich die mentalen Perspektiven eines Menschen zu erschließen sowie sich in seine emotionale Verfassung hineinzusetzen
- **Kindling** - eine zunehmende Sensibilisierung bestimmter Hirnareale durch wiederholte, unterschwellige Aktivierung
- **Dissoziation** als Schutzmechanismus



Warnsignale und Anzeichen von Überforderung

- **kognitiv:** Konzentrations- und Gedächtnisstörung, Rigidität, Realitätsflucht, Tagträume, Albträume usw.
- **emotional:** Gefühlsschwankungen, Unsicherheit, Nervosität, Angst, Aggressionsbereitschaft, Gereiztheit, Depression, Hypochondrie, innere Leere, Zynismus usw.
- **sozial:** Konflikte in der Partnerschaft, sozialer Rückzug, gesteigerte Sensibilisierung für Unrecht und Gewalt, Eindruck, dass die Familie oder Freunde sich zu sehr um einen kümmern oder einen gar nicht verstehen, Streit zu Hause nach belastenden Erlebnissen usw.



Warnsignale und Anzeichen von Überforderung

- **vegetativ:** labiler Blutdruck, Gastritis, Schlafstörung, erhöhte Magensäureproduktion, Verdauungsbeschwerden, chronische Müdigkeit, Anfälligkeit für Infektionen, Hautveränderungen, Zyklusstörung, Schwindelanfälle usw.
- **muskulär:** Verspannungen, Rückenschmerzen, Muskelzittern, Tics, Kopfschmerzen, Entspannungsunfähigkeit usw.

sowie

- **Leugnen von Symptomen!**



Sekundäre Traumatisierung

Risikofaktoren:

- Vermeidung von Unterstützung durch Fachkräfte im sozialen Bereich
- Neigung sich selbst zu schädigen und gleichzeitig die Fürsorge für die eigene Gesundheit auszublenden:
 - zu viel arbeiten
 - eigene Stressreaktionen übersehen
 - sich in den Hilfestellungen weit über die psychischen und körperlichen Grenzen hinaus verausgaben.
- Neigung eigene Reaktionen nicht als psychologisch sehen!



Sekundäre Traumatisierung

Gesundheitsschädigende Copingstrategien:

= aktives gesundheitsschädigendes Verhalten z.B.:

- Alkohol-, Zigaretten- oder Tablettenkonsum
- Gebrauch von Sucht- und Beruhigungsmitteln

→ verstärken körperliche Beeinträchtigungen bzw. Schädigungen, die durch "passiv erlittenen" Stress verursacht werden



Prävention sekundärer Traumatisierung

- **Verringern von Stressbelastungen** durch Fortbildungen, Übungen, Supervision und Fachberatung
- **Gefühl von Kontrolle über eigenes Tun** (“mastery”) :
routinierte Handlungsabläufe z.B: strukturierte Vorgehensweisen, Checklisten und Handlungsleitfäden, die professionelle Sicherheit geben
- **Mehr Sicherheit durch erprobte Teams:** Übertragungs- und Gegenübertragungsanalyse als Bestandteil der Teamsitzungen, Wissen über die Fähigkeiten der KollegInnen, Vertrauen in ihre Kompetenzen, gegenseitiges Stützen, Team-Fürsorge



Hilfreiche Strategien

A wie Achtsamkeit

- auf sich selbst, die eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Ressourcen achten, um gesund leben zu können
- etwa die Hälfte der Aufmerksamkeit auf sich selbst richten
- sich selbst gut kennen und reflektieren
- eigene Therapie!

eigene nicht aufgearbeitete Problematik + sekundäre Traumatisierung → mangelnde Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Wertschätzung



Hilfreiche Strategien

B wie Balance

- Gleichgewicht zwischen Arbeit, Freizeit und Ruhe
- Balance zwischen der Vielfalt der Aktivitäten im beruflichen und im persönlichen Leben als die wichtigste Kraftquelle



Hilfreiche Strategien

C wie connection (Verbindung)

= Verbindung mit sich selbst und anderen Menschen, der Natur, dem Leben (auch spirituell)

- ermöglicht persönliche Bedürfnisse wahrzunehmen und sie zu verwirklichen
- Gegenstück zu Arbeitsbelastungen und Einschränkungen im Privatleben
- Gegensatz von Isolation



**Den Vortrag finden Sie auf
www.traumapaedagogik-bremen.de**



Psychologische Praxis
für Beratung und Traumapädagogik



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Psychologische Praxis
für Beratung und Traumapädagogik