

# Traumapädagogik



**SICHERHEIT, ENTWICKLUNG,  
RESSOURCENAKTIVIERUNG UND  
KOMPENSATION**

©HIPP

# Ziele der Traumapädagogik in der Elternarbeit



- **Beruhigung der Stressbewältigungssysteme (Bindungssystem)**
  - Struktursetzung (Ordnung, Regeln) zur Orientierung (Gerechtigkeit)
  - Entlastung, Energiemanagement
  - Beziehungsarbeit
- **Förderung des Explorationssystems (Entwicklungsstimmung)**
  - Empowerment : Selbstwirksamkeit , Bedeutung, Psychoedukation
- **Mentalisierungstraining (Stirnhirnarbeit)**
  - Markierte Spiegelung (Benennen), Perspektivwechsel
  - Videomethoden (Marte Meo): Entwicklung des inneren Beobachters
- **Überwindung des Annäherungs-Vermeidungs-Konfliktes (Rückgewinnung der Liebesfähigkeit): Aufbau von Vertrauen im Rahmen „heilender“ d.h. realer (nicht idealer, symbiotischer) Beziehungen**
- **Integration der Persönlichkeit im Rahmen traumazentrierter Psychotherapien.**

# Familienstrukturen im Traumakontext



Primärfamilie: Ambivalenzkonflikt zwischen Abhängigkeit und Autonomie → Wechsel Hoffnung/Verzweiflung

- Vorwurfshaltung gegenüber der Mutter: Vernachlässigung, Unverständnis, Desinteresse, Ignoranz, kein Schutz (Warum nicht geglaubt?)
- Sehnsucht nach „heiler“ Familie mit Versorgung und Ungeschehenmachen des Traumas (Täterkontakt); Kind als „Versöhnungsgabe“

# Komplementäre Partnerwahl



- Versorgungsgemeinschaft: Co-abhängiger Partner mit Parentifizierungsvorgeschichte →  
Überwindung der inneren Einsamkeit durch Verantwortungsübernahme für Partner (Kontrolle)
  - Aufmerksamkeitsfokus liegt auf dem kranken Partner (Versorgung)
  - Angst vor Konflikten (Harmoniegebot!)
  - Schutz der Bindung um jeden Preis
  - Loyalitätskonflikt zwischen Partner und Kindern
    - ✦ Bagatellsierung der Übergriffe auf das Kind
    - ✦ Verantwortungsdelegation auf das Kind (Schuldzuweisung)
    - ✦ Vermeidung. Rückzug auf den Arbeitsplatz (Internet)

# Komplementäre Partnerwahl



- **Täter-Opfer-Reinszenierung (Pathologische Arbeitsmodelle von Bindung, Selbstverifikation)**
  - Männer mit einer Täter-Retter-Verfolger-Identität suchen „Weibchen“ statt Partnerin
  - Frauen suchen „männlichen“ Mann als Täter-Retter
  - Idealisierung mit Symbiose der Trauma-Anteile (Retter-Übertragung, Erlösungsfantasien)
  - Enttäuschung und Verzweiflung (Täterübertragung, Selbst/Fremdhass, Flashbacks)
  - Gewalt als Abwehr von Ohnmacht und Selbstentwertung (Externalisierung des Täterintrojekts)
  - Wechsel von Unterwerfung (Phobie vor Bindungsverlust) und Distanzierung (Phobie vor Bindung / Flucht)
- **Opfer-Opfer-Symbiose: Hilflosigkeit, Ohnmacht, Verwahrlosung, Geschwisterneid (Untereinander / mit Kind)**

# Aufbau eines äußeren sicheren Ortes (Beruhigung des Panik-Bindungssystems)



Helfer/in als „Sicherheitsbeauftragter“ (Bindungsexperte!) und „Ersthelfer“: Entängstigung mit Schutz vor Retraumatisierung: Schütze mich, damit ich mich finde (Karl Heinz Brisch)

- Identifizierung von Triggersituationen (Abstand zu Trauma-Anteilen)
- Beendigung von Entwertung und Gewalt in der Partnerschaft und von emotionaler Misshandlung in Primärfamilie
- Sicherung von Wohnung, Einkommen (Jobcenter)
- Regeln zum Schutz der Person und der Beziehung vor Destruktion (Selbst-Fremdgefährdung)
- „Erste Hilfe“ bei Notfallreaktionen (katastrophische Reflexe nach Trigger) mit Entschleunigung, markierter Spiegelung (Benennen), Kontaktherstellung zur Rückführung in die Gegenwart, externer Regulierung

# Angebot verlässlicher, Vertrauen schaffender „heilender“ Beziehungen

Professionelle als „Entwicklungshelfer“ (Exploration, Erzeugung einer „Entwicklungsstimmung“): Balance zwischen Akzeptanz und kritischer Distanz

- Bindungsangebot als reale (Begrenzung) statt ideale Bezugsperson (Symbiose), sonst Teil der Täter-Opfer-Reinszenierung (Annäherungs-Vermeidungs-Konflikt)
- Hilfs-Ich-Funktion: Externe Affektregulation (Beruhigung) und Reizmodulation (Schutz)
- Teilhabe (Mitwirkung, Mitbestimmung), maximale Transparenz (Kontrollverlustängste!)
- Situative Kontaktgestaltung (Anschluss an aktuellen Persönlichkeitsanteil/Übertragungskonstellation)
- Markiertes Spiegeln (Benennen und Bestätigen)

# Sanierung des Energiehaushalts



- Kompensation (Hilfe zur Stabilisierung) → Langzeitperspektive (!)
- Versorgung und Entlastung (Schuldgefühle!) z.B. durch Schuldenregulierung, Geldeinteilung, Bescheinigung der vorläufigen Erwerbsunfähigkeit (Jobcenter), Haushaltshilfe, Unterbringung der Kinder in Ganztageseinrichtung
- Stärkung des Energiemanagementsystems mit Übung der Selbstfürsorge (Schlafhygiene, Ruhepausen, Ernährung, Körpertraining, Stressreduktion, Entspannungstraining) und Begrenzung von Perfektionsansprüchen
- Strukturierung von Tagesablauf und Kindererziehung (Auflösung der Ambivalenz zwischen Dominanz und Unterwerfung)



# Empowerment



- Ressourcenaktivierung- und -entwicklung: Exploration mit Rückgewinnung der Handlungsfähigkeit unter Stress: Erfahrung der Selbstwirksamkeit und Bedeutung (Sinn)
- Selbstbeobachtung (Präfrontaler Kortex): Entwicklung eines Früherkennungssystems für Alarmzustände (Stressskala); Distanzierungstechnik (Skills z.B. DBT)
- angepasstes Tempo der Veränderung: „Wir sind Menschen aus dem Schatten und werden leicht verbrannt“ (Maria Aarts)  
Vermeidung von Überforderung, Betonung der Erfolge („Cheerleading“) ohne Übertreibung („gute Mutter!“)
- Psychoedukation (Trauma-Aufklärung): Information über unterschiedliche Affektzustände („Chaos“), Identitäten, Bedeutung von Ersatzhandlungen (Suchtmittel, Internetmissbrauch, Selbstverletzung)

# Kooperationsbelastung: Dilemma Hilfe/Kontrolle



- **Hilfe (Trauma-Anteil, Opferperspektive):**
  - Freiwilligkeit (Selbstbestimmungsrecht)
  - Stabiles Bindungsangebot: Akzeptanz, Verständnis, Vertrauen, Verlässlichkeit, Nähe, Geduld (Kontaktzeit)
  - Ressourcenorientierung → Spannung zwischen Aktivierung (Hilfe zur Selbsthilfe) und Kompensation (bedingungslose, dauerhafte Sicherung, Entlastung und Versorgung)
- **Kontrolle (Überlebens-Anteil, Täterperspektive)**
  - Zwang (Kinderschutz)
  - Kritikfähigkeit, Distanz
  - Defizitanalyse
  - Bereitschaft zu rascher Intervention (Zeitdruck!)

# Buchempfehlungen



Jacob Bausum, Lutz Besser, Martin Kühn, Wilma Weiß

## **Traumapädagogik**

*Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis  
Juventa*

Ab Frühjahr 2014

Marita Krist, Christina Weisbrod, Adelheid Wolcke und Kathrin  
Ellermann-Boffo

## **Herausforderung Trauma**

*Diagnosen, Interventionen und Kooperationen der  
Erziehungsberatung*

in der Reihe "Bundeskongress für Erziehungsberatung"  
bei **Beltz-Juventa**.