



Zentrum für Traumapädagogik

Fachtag
Traumapädagogik

Traumapädagogik als Pädagogik der Selbstbemächtigung von jungen Menschen

Wilma Weiß

- Reformpädagogik
- Heilpädagogik
- Psychoanalytische Pädagogik
- Die Pädagogik der Befreiung
- Milieutherapeutische Konzepte

- Soziale Arbeit
- Psychotraumatologie
- Psychoanalyse
- Bindungs- und Resilienzforschung
- Therapeutische Disziplinen
- Neurobiologie



So fing es an

- PädagogInnen in Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe und Pflegeeltern suchen Antworten auf die zum Teil extremen Verhaltensweisen von traumatisierten Mädchen und Jungen
- 2002 gründen Volker Vogt und Martin Kühn die Webseite www.traumapaedagogik.de
- 2003 erscheint die 1. Auflage von „Philipp sucht sein Ich.“
- In Fachdiensten von Einrichtungen nutzen FachberaterInnen die Erkenntnisse der Psychotraumatologie und anderer Bezugswissenschaften für die effizientere Unterstützung der lebensgeschichtlich belasteten Mädchen und Jungen

Wilma Weiß

Philipp sucht sein Ich

Zum pädagogischen Umgang
mit Traumata in den Erziehungshilfen

Basistexte Erziehungshilfen

BELTZVOTUM

Trauma ist, so lernen wir von der Psychotraumatologie, ein Ereignis oder eine Ereignisfolge, dass die Individuen bis in die Grundfesten erschüttern. Zentral ist das Erleben von Ohnmacht, von Objekt sein. Die Aufgabe des Selbst ist der Preis fürs Überleben.

Die Pädagogik der Selbstbemächtigung

Objekt der Bedürfnisse Erwachsener



Ferngesteuert durch Traumatische Erinnerungsebenen



Selbstbemächtigung durch Selbstregulation der Erinnerungsebenen



Subjekt: Ich bin Ich

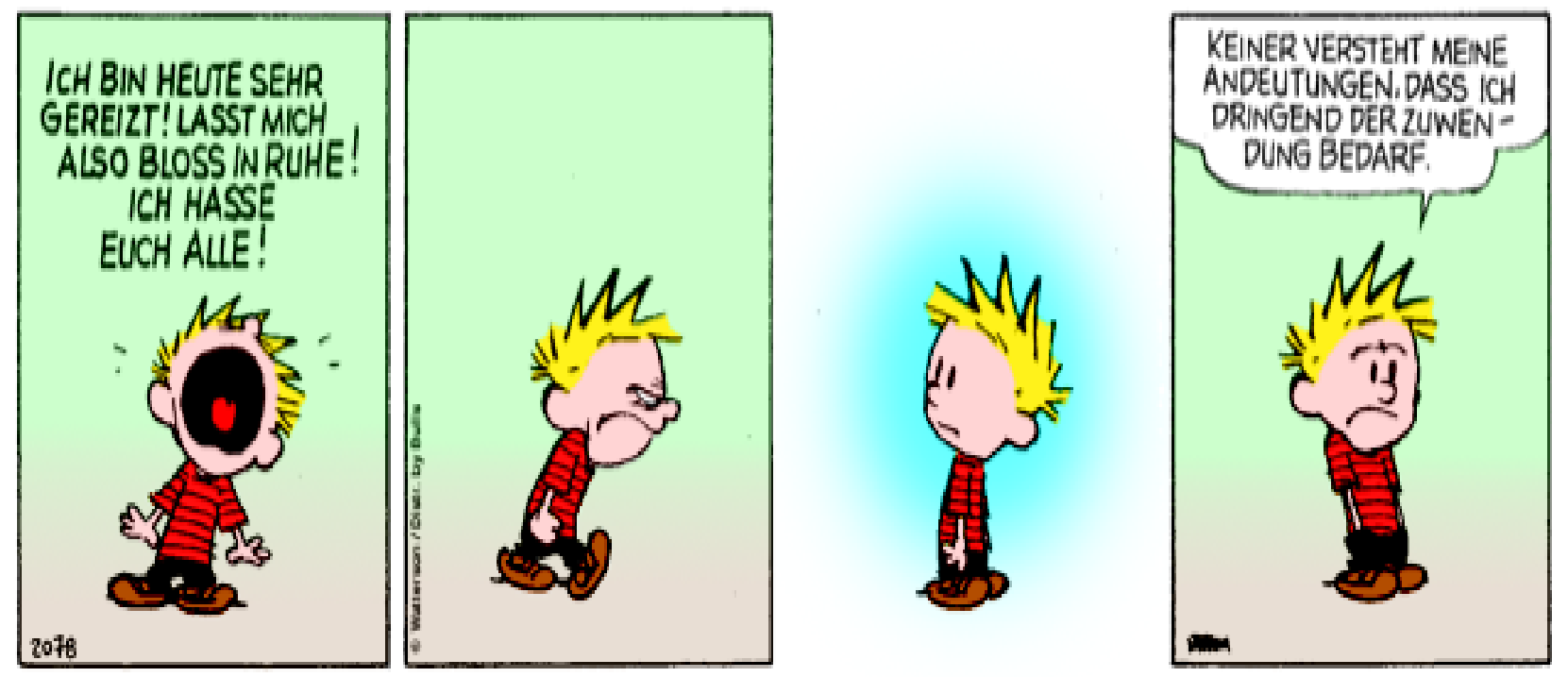
Die Pädagogik zur Selbstbemächtigung -ein Kernstück der Traumaaarbeit

- Die Förderung des (kognitiven) Selbstverstehens
- Die Unterstützung der Selbstakzeptanz
- Die Förderung der Selbstregulation
- Die Förderung von Körperwahrnehmung
- Die Entwicklung einer guten Geschlechtsrolle

Die Kenntnis der Wirkkraft alter Erfahrungen

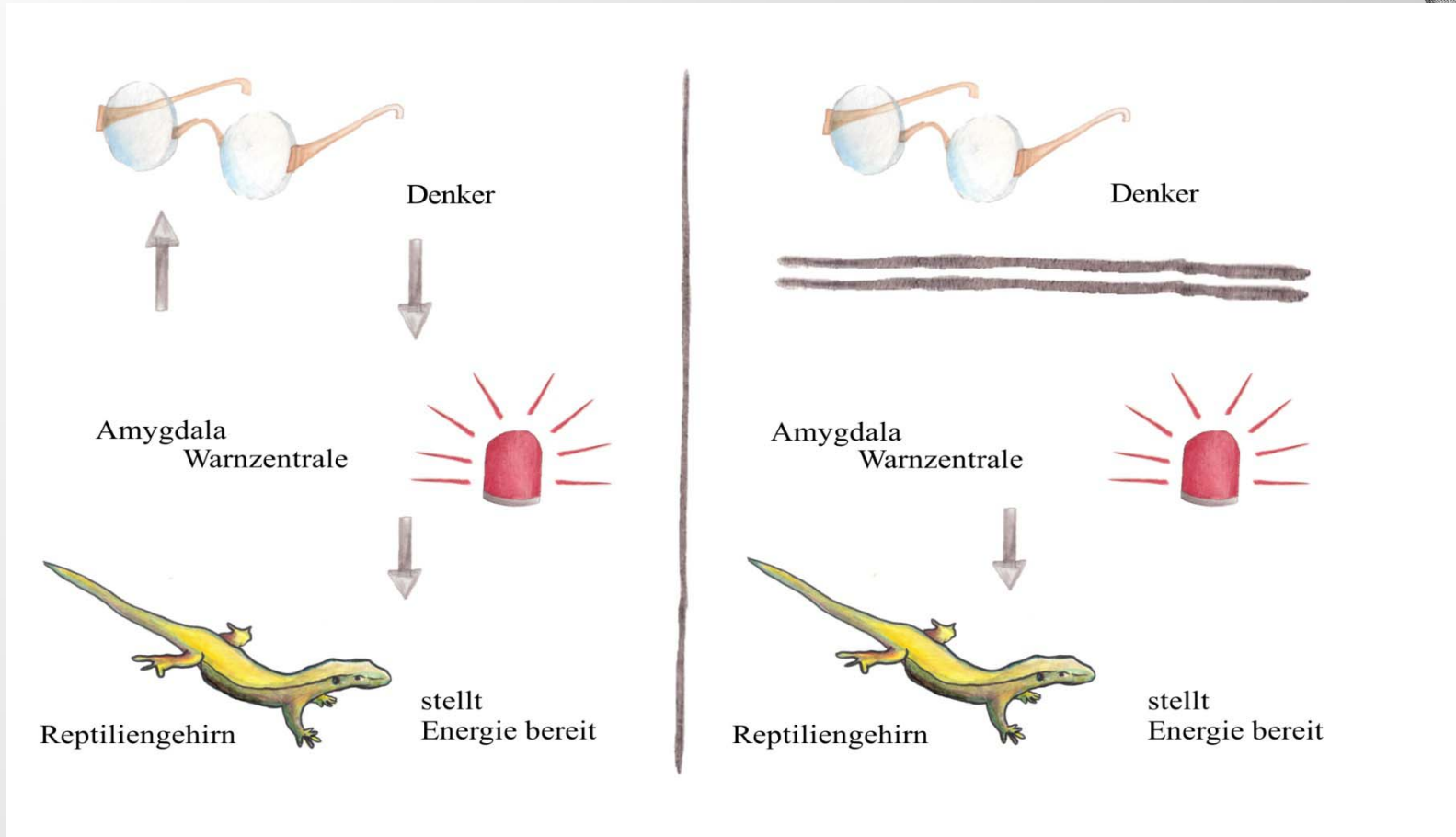


Die Normalität der erworbenen Bindungsmodelle



Calvin & Hobbes

Und die veränderte Funktionsweise des Gehirns



Und die möglichen Verhaltensweisen, die sich daraus ergeben



Übererregung

Dissoziation

Erstarren



Wenn ich ein gutes Leben will

- ⊙ **Brauche ich soziale Teilhabe, also muss ich meine Angst, Übererregung, Dissoziation und Erstarrung regulieren lernen**
- ⊙ Meine Übertragungen alter Erfahrungen kennen und mit ihnen umgehen können
- ⊙ Mein Bindungsmodell und meine Fallen wie Misstrauen, Kontrolle etc. kennen, um in guten Beziehungen leben und arbeiten zu können
- ⊙ Die Akzeptanz meiner Geschichte, meiner Wunden, um eine selbstbestimmte schreiben und leben zu können
- ⊙ Die Anerkennung dessen, was ich bisher geleistet habe

Meine Trigger



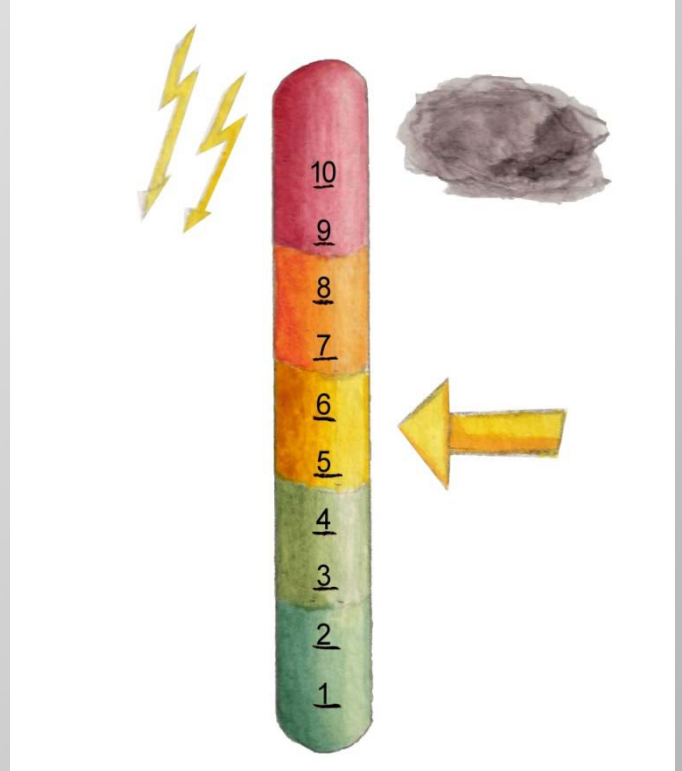
Triggeruhr

A grid of 12 monthly calendars for the year 2006, arranged in a 3x4 layout. Each month's calendar shows the days of the week and the dates.

Triggerkalender

Situationen:
Klassenarbeiten,
Vorstellungsgespräche,
Anforderungen

Sätze: Was guckst
Du?



Stressbarometer

Lukas Picard 2013

Selbstregulation

Versorgung von sekundären Traumasymptomen

Übererregung



Beruhigung



ausatmen

wiederholende
Bewegungen

ruhige Musik

zur Ruhe kommen
lassen

Dissoziation



Das Hier und
Jetzt erleben



benennen, wo man
ist

Fenster aufmachen/
aufmachen lassen

Sinnesorgane
aktivieren

Erstarren



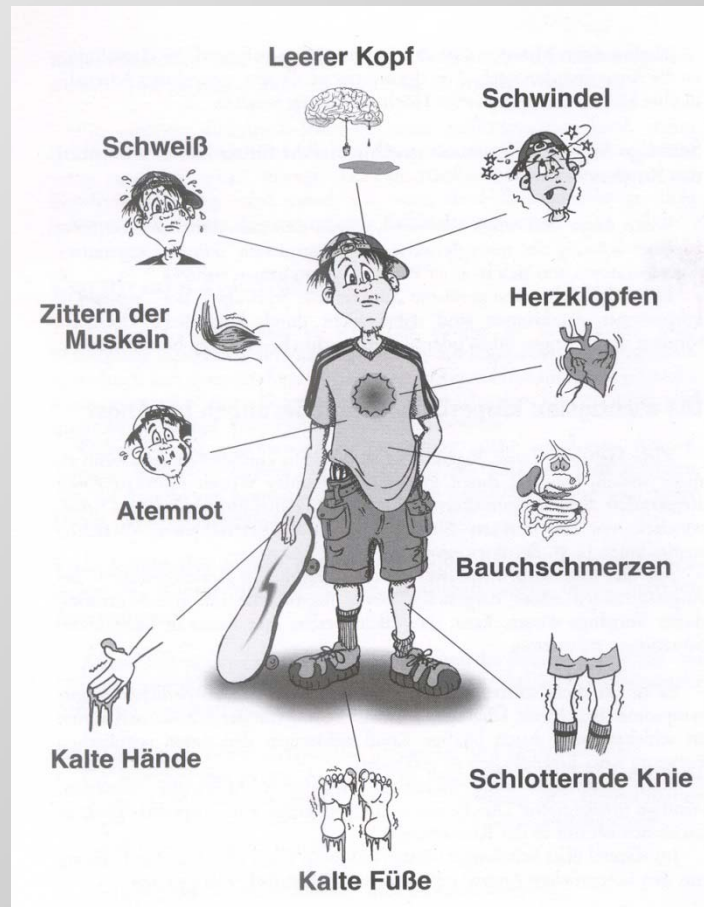
In Bewegung
bringen



Körperübung

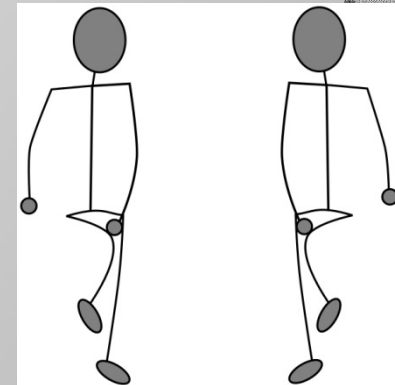
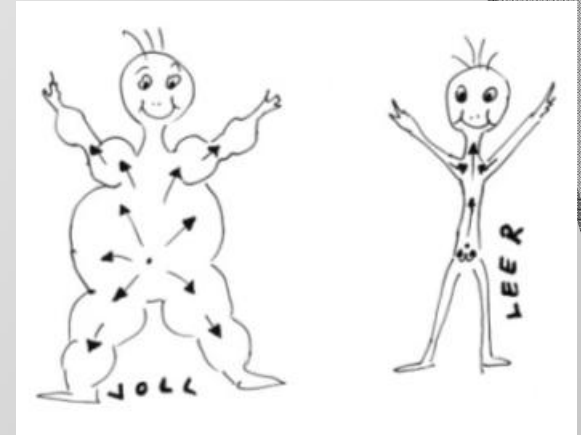
Empfindungen

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



Die eigenen Empfindungen wahrnehmen und versorgen

- ⦿ Eigenes Stressbarometer
- ⦿ Stressorenliste
- ⦿ Atmen
- ⦿ Stehen
- ⦿ Breitbeinig gehen
- ⦿ Übungen aus dem Qigong oder Feldenkrais
- ⦿ Überkreuzübungen
- ⦿ Stampfen
- ⦿ Trinken
- ⦿ Fenster auf
- ⦿ Eigene Hilfeliste erstellen



Wenn ich ein gutes Leben will

- Brauche ich soziale Teilhabe, also muss ich meine Angst, Übererregung, Dissoziation und Erstarrung regulieren lernen
- Muss ich meine Übertragungen alter Erfahrungen kennen und mit ihnen umgehen können
- **Sollte ich mein Bindungsmodell und meine Fallen wie Misstrauen, Kontrolle etc. kennen, um in guten Beziehungen leben und arbeiten zu können**
- Die Akzeptanz meiner Geschichte, meiner Wunden, um eine selbstbestimmte schreiben und leben zu können
- Die Anerkennung dessen, was ich bisher geleistet habe

**„Ich glaube, dass der Kern jeder
Traumatisierung in extremer Einsamkeit
besteht, im äußersten Verlassen sein. Eine
liebevollen Beziehung, die in mancher
Hinsicht einfach ist, wird unerlässlich sein,
um überhaupt von einem Trauma genesen zu
können.“**

(Onno van der Hart)

Schädliche Bindungserfahrungen korrigieren

- Misstrauen
- Kontrolle
- Anhänglichkeit
- Ich binde mich an Menschen, die mir nicht gut tun
- Verharren in schädlichen Beziehungen
- Ich kann Hilfe nicht annehmen



Alle positiven **Bindungserfahrungen** stellen einen der wichtigsten Schutzfaktoren dar



Gegen die Vereinzelung

- ⊙ Traumabewältigung ist vor allem Selbstbemächtigung in sozialen Beziehungen.
- ⊙ Ein Austausch von schlechten Erfahrungen, das Wissen anderen geht oder ging es auch so entlastet vom Gefühl der Vereinzelung, von Scham und Gefühlen der Schuld.
- ⊙ Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit in sozialen Gruppen stärkt unser Selbst.

Die traumapädagogische Haltung

- Die Verhaltensweisen der Mädchen und Jungen sind normale Reaktionen auf eine extreme Stressbelastung.
- Sie haben für ihre Vorannahmen, Reaktionen und Verhaltensweisen einen guten Grund.
- Sie haben in ihrem Leben bislang viel überstanden und geleistet.
- Wir unterstützen sie bei der Akzeptanz ihrer Wunden, Beeinträchtigungen und Schwierigkeiten.
- Wir stellen unser Fachwissen zur Verfügung (Profis), sie sind, Ihr seid die Experten für ihr Leben, für Bestehen in schwierigen Lebenslagen.

**„Selbstbemächtigung als Kernstück der Traumapädagogik bedeutet,
dass die Mädchen und Jungen mit Unterstützung ihrer
Bezugspersonen Stück für Stück das Gefühl für sich selbst
wiederfinden, sich, ihre Übertragungen, Empfindungen und
Gefühle wahrnehmen und regulieren lernen, dass sie lernen in
guten Beziehungen zu leben.“**

Traumapädagogik ist auch eine Bewegung

- Für die Enttabuisierung von menschlichem Leid
- Für die Entwicklung von gesellschaftlicher Empathie
- Für die Verbesserung der Arbeitsbedingungen in der Kinder- und Jugendhilfe
- Für die Wertschätzung der Arbeit der psychosozialen Fachkräfte in der Kinder- und Jugendhilfe
- Vor allem für die Verbesserung der sozialen und gesellschaftlichen Situation traumatisierter Mädchen und Jungen auch im Sinne eines Nachteilsausgleichs und
- Für die Demokratisierung der Gesellschaft

„Das politische ist auch persönlich!“



„Trauma/Traumatisierung stellt nicht nur eine individuelle seelische Störung von Menschen dar, sondern ist als Symptom einer *gesellschaftlichen* Störung zu begreifen!“

Magret Dörr auf der Tagung der BAG TP 2011 in Mainz

Dabei sollen die Menschen
„... die Kraft [entwickeln],
kritisch die Weise zu begreifen, in
der sie in der Welt existieren [...].
Sie lernen die Welt nicht als
statische Wirklichkeit, sondern
als eine Wirklichkeit im Prozess
sehen, in der Umwandlung."



Paolo Freire: Pädagogik der Unterdrückten, S. 67.



„Will man nicht länger die Beute der Unterdrückung bleiben, muss man sich daraus erheben und gegen sie wenden. Dies kann nur mit Hilfe der Praxis geschehen: durch Reflexion auf die Welt und Aktion an der Welt, um sie zu verändern.“

(Paolo Freire 1973, S. 38).



Danke für die Aufmerksamkeit