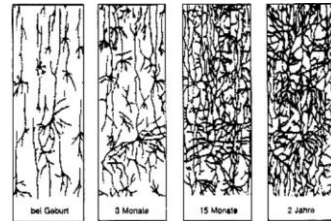


## Die biografische Wunde -

Wenn traumatisches Erleben Spuren hinterlässt



## Das Hirn entwickelt sich nach seinen Nutzungsbedingungen (Neuroplastizität)



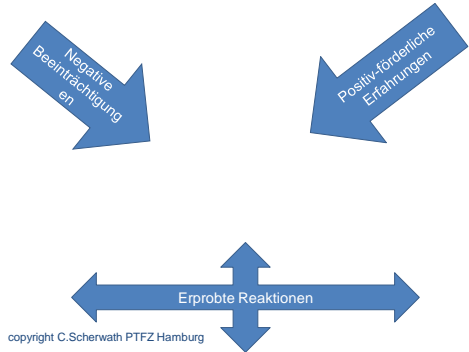
copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

„Nicht wir machen Erfahrungen, sondern Erfahrungen machen uns!„

Ionesco

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Menschliche Entwicklung



copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Risikofaktor: Traumatisches Ereignis

- schicksalhafte oder von anderen Menschen hervorgerufene lebensbedrohliche, hochgradig ängstigende und ausweglose Situationen“ (Hüther, Korritko, Wolfrum, Besser, 2012)
- Traumatisierung bezeichnet das Erleben und die Folgen - nicht das Ereignis

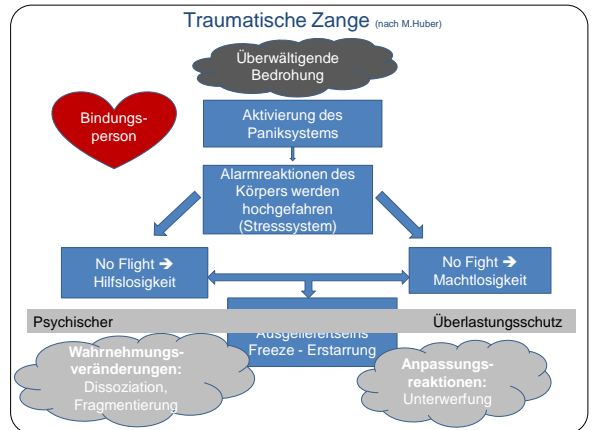
## Trauma (Wunde) Tiefgreifende, seelische Verletzung/ Wunde

- Erleben **plötzlicher, heftiger** oder **anhaltende** äußere und/oder innere **Bedrohung**, das mit dem Gefühl von: **Todesangst, Hilflosigkeit, Ohnmacht** und **Schutzlosigkeit** einhergeht
- Ein traumatisches Erlebnis überfordert die gewohnten Anpassungs- und Verarbeitungsstrategien

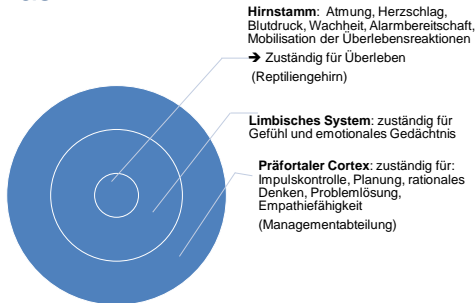
copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Trauma - Folgen

- Traumatisches Erleben hinterlässt eine Wunde (Trauma) in der Hirnstruktur und somit organische Spuren
- Eine Traumatisierung ist nicht ausschließlich „psychisch“ sondern insbesondere organisch zu erklären!



## Das Hirn



copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

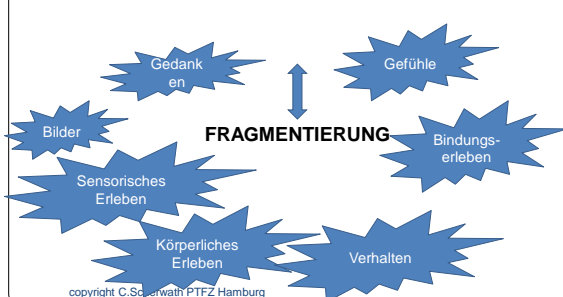
## Biochemische Vorgänge im Organismus

- Adrenalin , Noradrenalin, Dopamin sorgen für maximale Körperspannung und Beweglichkeit ==> Voraussetzung für Kampf o. Flucht
- gesteigerte Cortisolausschüttung erhöht Angstpegel ==> Voraussetzung für Wachsamkeit
- Ausschüttung körpereigener Endorphine sorgt für Verminderung des Schmerzempfindens (Dissoziativer Zustand)

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Seelensplitter

Selbstschützende Wahrnehmungsveränderung



copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Fragmente .....

- sind Aspekte die während des traumatischen Erlebens aktiv waren
- diese werden im Organismus in abgespaltenener Form eingefroren und gespeichert
- Und sind durch innere oder äußere „Trigger (Schlüsselreize)“ jederzeit abrufbar und auslösbar
- Dadurch kann vollständiges oder unvollständiges **Wiedererleben** der alten Situation hervorgerufen werden → Dominoeffekt

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Trauma Folgesymptomatiken

- **Übererregung (Hyperousel):** allgemeine Unruhe, Konzentrationsschwäche, Impulsdurchbrüche, Überschusshandlungen, Orientierungslosigkeit
- **Intrusionen/ Flashbacks:** Vollständiges oder teilweise Wiedererleben der traumatischen Situation (ausgelöst durch „Trigger“) ==> Gefühls-/ Bilderstürme
- **Vermeidung (Konstriktion):** bewusste Vermeidung und/oder dissoziative Prozesse (Abwesenheitszustände)
  - **Dissoziation** (Abwesenheitszustände; keine Selbststeuerung.....)
  - **Angst und Aggressionen/ Wut**
  - **Dysfunktionales Bindungsverhalten**
  - **Schlafstörungen/ Psychosomatische Phänomene**
- Beeinträchtigung der **Kognitive Entwicklung:** Lernen und Speichern
- Ausgeprägte **Scham- und Schuldgefühle**
- **Entwicklungsverzögerungen**

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Traumatisierung heißt Stressdisorder

Traumatisierung bezeichnet die Folgen biografischer Verwundungen, die das Stresssystem in höchstem Maße herausgefordert haben und Spuren hinterlassen haben, die das Stresssystem langfristig verändern und verstören

- **Dauerhaft zu hoch eingestellte Stressparameter**  
permanente Hab-Acht-Stellung, Übererregung, hohes Maß an Triggerbarkeit, chronische Angst im Organismus mit entsprechenden Unwillkürlichen Reaktionen des Stresssystems in Flucht- und Kampfmodi....
- **zu niedrig eingestellte Stressresonanz:**  
Untererregung (schlaff), mangelnde Schwingungsfähigkeit, Dissoziative Reaktionen (Abschalten), Emotionale Taubheit
- **mangelnde Steuerungsfähigkeit:** Affekte können nicht reguliert werden, entsprechend kann die Person unter Stress nicht auf angemessene Handlungskonzepte zurückgreifen

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Traumapädagogik

..... versteht sich im übergeordneten Sinne als Ansatz, in dem ein Rahmen geschaffen wird, in dem sich verwundete Stresssysteme beruhigen können und das Erlernen von Stresskompetenzen ermöglicht wird

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Naturschutzgebiete für die Seele



„Haltung ist die Kleinigkeit, die einen großen Unterschied macht“

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## „Heilsame Prozesse“

- Sich sicher fühlen in Beziehungen → sichere Bindungen
- Sich sicher fühlen in der Welt (Weltvertrauen) → Strukturen von Sicherheit
- Sich sicher fühlen in sich selbst → Selbstsicherheit/ Selbstvertrauen

## Traumapädagogische Aspekte in der sozialpädagogischen Hilfeplanung

- Die Einrichtung als „sichere Ort“
- Die Fachkraft als „sicherer Hafen“ – **Bindungsorientierte Ansätze**
- **Psychoedukation (Selbstverstehen und Selbstbemächtigung)**
- „Katastrophenhelfer“: Unterstützung bei der **Stress- und Affektregulation**
- Aufbau **positiver Selbstkonzepte, Stabilisierung und Ressourcenorientierung**

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Der ( äußere ) sichere Ort

- **Safety first:**

„Ohne einen äußeren sicheren Ort kann es keinen inneren sicheren Ort geben“

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Aspekte eines sicheren Ortes „STRESS RAUS!“

- Geborgenheit und Ruhe
- Positive, heile, angenehme Räume
- Strukturelle Klarheit: Höchstmaß an Durchschaubarkeit und Kontrollierbarkeit von Situationen und Prozessen herstellen (Transparenz, Sichtbarkeit, Rituale...)
- Gewalt- und Macht“freiheit“ (niemand soll Angst haben)
- Individualisierte statt institutionalisierte Regeln (überschaubar, verstehbar, einhaltbar, fair, sinnvoll, schützend...)

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Bindungsorientiertes Arbeiten

„Gib mir ein kleines bisschen Sicherheit....in einer Welt in der Nichts sicher scheint....“ (Silbermond)

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Trauma und Bindungsorientierung

Die Erforschung der effektivsten Behandlungsformen zur Unterstützung von kindlichen Trauma-Opfern lässt sich genau so zusammenfassen: „Was am besten wirkt, ist alles, was die Qualität und die Anzahl der Beziehungen im Leben der Kinder erhöht“

Bruce Perry

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Bindungsorientierte Ansätze

- „Bindungssensible“ Interpretation von Symptomatik und Interaktion
- Verlässliche Präsenz - Erfahrungen (emotional und faktisch)
- Feinfühligkeit und emotionale Resonanz
- Beruhigungs-/Regulationserfahrung
- Assistenzerfahrung
- Gemeinsames Handeln

## Bindungsorientierung im „Erdbebengebiet“

**Stressregulation als Stabilisierungsansatz**

## Haltung

- Es gibt gute Gründe, dass Du Dich manchmal fühlst wie Du Dich fühlst
- Ich helfe Dir zu erkennen, wann es beginnt Dir schlecht zu gehen
- Ich unterstütze Dich darin, wie Du lernen kannst, dann gut für Dich zu sorgen
- Ich bin an deiner Seite, wenn Du von deinen Zuständen überwältigt wirst und helfe Dir, die Kontrolle über Dich zurückzugewinnen
- Hab keine Angst – wir schaffen das schon!

## Ansätze im Katastrophenschutz

### Präventiv

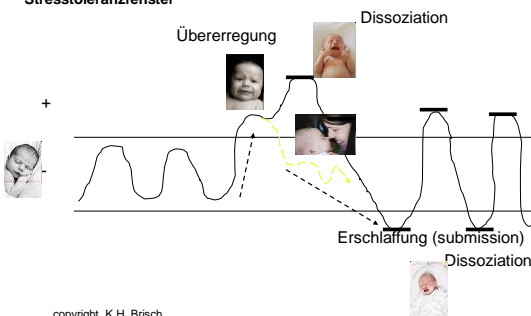
- Vermeiden und Erkennen von psychischer Belastung (Triggeranalyse, Entwicklung innerer und äußerer sicherer Orte...)
- Strategien für den Umgang mit psychischer Belastung (Vermeidung von Übererregung und dissoziativen Zuständen) → Stresskompetenz entwickeln

### Akut

- Positive (Beruhigungs-)erfahrungen

## Stressreduktion und Feinfühligkeit

### Stresstoleranzfenster



## Co-Regulation

- **Präsenz signalisieren:** Ich bin da!
- **Emotionale Resonanz:** Sprechen über das, was das Kind innerlich bewegt. Verbalisieren von Emotionen, möglichen Motiven, Wünschen, Bedürfnissen des Kindes
- **Handlungsbegleitende Kommentare** – verbale Transparenz gegenüber eigenen Handlungen
- **Beruhigende Bewegungen, Töne und Stimmlage**
- **Beruhigungsanker nutzen** (was bringt den anderen in guten Zustand)
- **Stabilisieren** (Normalität reinbringen, für Ruhe sorgen, angenehme Ablenkungen)
- **Nachträsten, wenn Affekt noch nicht runter ist**  
copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Time intensiv statt Time-out!

Bindung ist ein Grundbedürfnis, das die psychische Gesundheit und Stabilität eines Menschen maßgeblich beeinflusst!

Menschen im Rahmen ihrer Bindungsbedürfnisse mit „Liebesentzug“ und „Ausschluss aus der Gemeinschaft“ zu bedrohen, und somit Anpassung und Unterwerfung zu erzwingen, gehört im Rahmen der aktuellen „Kinderschutzdebatte für Einrichtungen“ in den Bereich der **emotionalen Gewalt**, da es den Kriterien von Machtmissbrauch entspricht und die psychische Unversehrtheit von Kindern bedroht!

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Psychoedukation

Das Verstehen von eigenen Verhaltensweisen verhindert, dass sich Selbstzuschreibungen wie: „Ich bin verrückt“, „mit mir kann man nicht auskommen“ etc. verfestigen und zu inneren Landschaften der Selbstkonstruktion werden

(in Anlehnung an W.Weiß/ 2009)

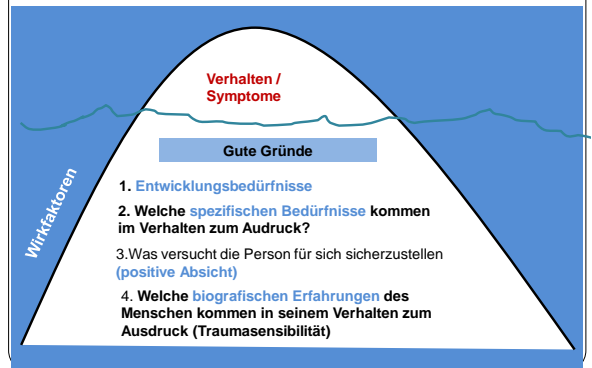
## Grundhaltung zur Symptomatik

Normalisieren statt Pathologisieren:  
„Ganz normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis“

Verhalten ist „entwicklungs-logisch“ und nicht „pathologisch“

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Erst verstehen – dann handeln!



## Ressourcen- und Stabilisierung in der Traumapädagogik

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Das Paradigma moderner Traumabehandlung

- Stabilisieren
- Stabilisieren
- Stabilisieren.....

C.Scherwath, [www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de](http://www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de)

„Selten jedoch entsteht Heilung aus der ausschließlichen Konzentration auf das Leiden, sondern viel eher durch die Aktivierung von Vorstellungen und Handlungen, die den Bereichen der Liebe und der Freude entspringen“

(L.Reddemann, in: Überlebenskunst)

C.Scherwath, [www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de](http://www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de)

- „Probleme lassen sich leichter lösen, wenn jemand in guter Verfassung ist. Dazu ist es zunächst einmal wichtig, den Patientinnen (Klienten, Kindern ) zu helfen, dass sie ihren hohen Stresspegel senken können und dann dazu, dass sie zu ihrer Kraft finden. Im Grunde kann dabei jede Fähigkeit und jede Stärke, die jemand hat, als Ressource genutzt werden.“ (Luise Reddemann)

C.Scherwath, [www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de](http://www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de)

„Der Mensch ist die  
Medizin des Menschen“  
afrikanisches Sprichwort

**Weitere Informationen zum Thema, sowie Beratung  
und Fortbildung:**

Pädagogisch-Therapeutisches Fachzentrum (PTFZ)  
Gertigstrasse 28  
22303 Hamburg  
Tel. 040/ 650 397 18  
[www. paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de](http://www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de)

Ansprechperson: Corinna Scherwath

**Aktuelle Veröffentlichung zum Thema:**  
Corinna Scherwath/Sibylle Friedrich  
Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung  
Reinhardtverlag  
Erscheinungsdatum: 3.Aufl. Juli 2016

