

Handout

Traum sensible Arbeit

Traum sensible Arbeit basiert auf der Traumapädagogik, die eine positive Grundhaltung zu Menschen und ihrer Entwicklung hat, und sich leicht in jede pädagogische Arbeit integrieren lässt. Einiges davon ist sicherlich schon Teil des pädagogischen Alltags in vielen Einrichtungen.

Traumapädagogik:

- fördert das Erleben von mehr Sicherheit und ein Vertrauensaufbau in andere Menschen;
- bietet Wege zur Stabilisierung und Ressourcenaktivierung;
- schafft Bewusstsein für die Bedürfnisse von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und wie diese konstruktiv erfüllt werden können;
- sensibilisiert für psychische Belastungen;
- entlastet die Arbeit von Teams.

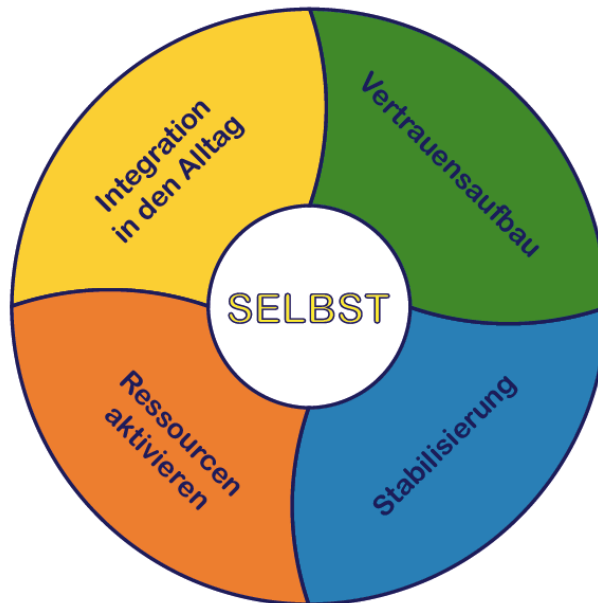
Sie ist also für alle gut geeignet, nicht nur für Menschen, die traumatische Erlebnisse hatten.

Die Grundhaltung der Traumapädagogik:

- **Annahme des Guten Grundes** – Alles, was ein Mensch zeigt, macht einen Sinn aus der eigenen Lebensgeschichte heraus !
- **Wertschätzung** – „Du bist wertvoll als Mensch! Wir freuen uns, dass du da bist!“
- **Partizipation** – „Ich traue dir einiges zu und überfordere dich nicht!“ Dadurch erleben Kinder und Jugendliche:
 - Autonomie – Ich kann etwas entscheiden
 - Kompetenz – Ich kann etwas bewirken
 - Zugehörigkeit – Ich gehöre dazu und werde wertgeschätzt
- **Bindungspädagogik** – Sensibilität für Beziehungsgestaltung und Verlässlichkeit
- **Ent-Ängstigung** – Sicherheit bieten
- **Transparenz** – Recht auf Klarheit und Verstehen
- **Spaß und Freude** hilft, Belastungen auszugleichen
- **Haltgebende Strukturen** – Transparenz über Regeln und Verhalten → Keine Bestrafung sondern vorhersehbare Konsequenzen, die vorher besprochen und verstanden worden sind
- **Förderung der Eigenverantwortung**

(Quelle der Grundhaltung: Fachverband Traumapädagogik – Standards zur traumapädagogischen Arbeit in stationären Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe <https://fachverband-traumapaedagogik.org/standards.html>)

Kreislauf der Traumapädagogik



Der Kreislauf im Diagramm beschreibt die Phasen der traumabezogenen Arbeit, die wiederholt durchlaufen werden, je nach Situation und Thema. Diese 4 Schwerpunkte können in jeder Situation (pädagogischer Alltag, Beratung, Begleitung) eingebracht werden und unterstützen die Stärkung des Selbst (Selbstwert, Selbstbewusstsein, Identitätsentwicklung, positive Bezüge zu anderen Menschen und zur Welt).

1. Vertrauensaufbau und Orientierung durch: Angenehme Atmosphäre schaffen; wohlwollenden, unterstützenden Umgang; Transparenz zur Arbeitsweise, Aktivitäten und Zeitrahmen; Ausrichtung auf positive Ziele; Klarheit in eigener Rolle und Auftrag; dialogische Gestaltung der Beziehung im Austausch; möglichst viel Freiwilligkeit und Kontrolle bei Betroffenen (s.u. Trauma KIT).

2. Stabilisierung durch: Klarheit; Zuverlässigkeit; ruhige Atmosphäre mit Zeit und Raum für Betroffene; Interesse und Offenheit; Ent-Ängstigung; Methoden der Stabilisierung (s.u.).

3. Ressourcenaktivierung durch: Persönliche und strukturelle Ressourcen und Kompetenzen entdecken, stärken, ausweiten; auf das Positive und Hilfreiche in der jetzigen Situation blicken, auch bei den realistischen Herausforderungen; Wiederholung von Übungen und Aktivitäten, die stärken.

4. Integration in den Alltag durch: Einfache Umsetzung und Abläufe, die nachvollziehbar sind und für Betroffene Sinn machen; gemeinsam nächste Schritte entwickeln; Alltag mit viel Positivem gestalten, immer und immer wieder.

Beispiele

1. Vertrauensaufbau und Orientierung

Raumgestaltung: Die Umgebung und Atmosphäre signalisieren sehr viel an die Menschen, die den Raum betreten. Ist klar, was wo geschieht und wer verantwortlich ist? Sind wichtige Informationen stets sichtbar und visualisiert (z.B. Dienstpläne, Aktivitäten). Signalisiert der Raum Freundlichkeit, Offenheit, Interesse an der Vielfalt und das Positive im menschlichen Leben und der Erfüllung von Bedürfnissen?

Sprache: eine ruhige, klare und einfache Sprache hilft, um gut verstanden zu werden und das Vertrauen der Zuhörenden zu bekommen. Körpersprache unterstützt dies: freundlich, offen, interessiert.

2. Stabilisierung

Zuverlässigkeit: Wenn besser vorhersehbar ist was kommt, bietet dies mehr Sicherheit. Das bezieht sich auf Verhalten und Reaktionen der Pädagog*innen, der Umgang mit Fehlern und das authentische Interesse an positiver Entwicklung und einem konstruktiven Miteinander, auch der Mitarbeitenden untereinander.

Eine stabiler und vorhersehbarer Rhythmus in Aktivitäten (Abwechslung von Aktivität und Ruhe, Rituale) bilden einen bekannten Ablauf, der zuverlässig ist.

Pädagog*innen als stabile Bezugspersonen: Die persönliche professionelle Beziehung bietet wichtige Orientierungspunkte. Ein respektvoller, wohlwollender Umgang im Kontakt und auch eine positive Abgrenzung ist hilfreich für alle Beteiligten. Menschen fühlen sich angenommen und lernen durch solche Vorbilder, wie sie im Alltag kommunizieren können und wo Grenzen sind. D.h. auch, dass wir klar und deutlich intervenieren wenn Diskriminierung, Rassismus, Sexismus u.ä. zum Ausdruck kommen. So können wir für mehr Schutz und Sicherheit sorgen, sodass sich Menschen in der Lernatmosphäre so wohl wie möglich fühlen. Über die Zeit kann sich die Einrichtung immer mehr zu einem stabilen und positiven Ort für alle entwickeln. D.h. auch

Transparenz und Klarheit zum Sinn und Zweck: Was sind die Ziele des Kurses? Wie können diese gut erreicht werden? Sind Aufgaben und Arbeitsaufträge nachvollziehbar und leicht verständlich vermitteln. Welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es? Wie ist der Zeitplan? Was und wie wird bewertet und benotet?

Gestaltung der Lernsituation: Am Anfang eine Zielrichtung zu benennen, bietet Orientierung und Sicherheit für das, was erwünscht wird. Bilder, Visualisierungen, unterschiedliche Medien und Methoden bieten Klarheit und Abwechslung. Eine Zusammenfassung des Gemachten und Erreichten fokussiert Erfolgserlebnisse. Die praktische Nutzbarkeit erhöht die Motivation zur Anwendung im Alltag.

In mancher Pädagogik wird immer noch mit Druck und Angst gearbeitet. Diese sind wissenschaftlich nachgewiesen kontraproduktiv für das Lernen. Druck und Stress können negative Reaktionen hervorrufen wie Ängste, Aggressionen, Desinteresse, innere Abkehr von der aktuellen Situation. Mit praktischen Bezügen, Freude am Zusammensein, Interesse an anderen und allgemeiner Positivität lernen Menschen am besten und stärken ihre eigenen Kräfte.

3. Ressourcenaktivierung

Entwicklung bedeutet die Erweiterung und Vertiefung von eigenen Stärken, Kompetenzen, Fähigkeiten. Dazu gehört auch, sich besser mitteilen und Grenzen setzen zu können. Mit Neugierde und Fantasie können Stärken und Ressourcen immer mehr entdeckt, reaktiviert und erweitert werden. Dadurch können Menschen auch ihre eigenen Veränderungen und Erfolge besser wahrnehmen und Freude daran empfinden.

4. Integration in den Alltag

Themen sind interessant und nachhaltig, wenn sie einen persönlichen Sinn für Einzelne und die Gruppe ergeben. Es ist hilfreich, immer wieder einen positiven Alltagsbezug herzustellen und Werte wie Solidarität, Gewaltfreiheit, gemeinsame Unterstützung und Wertschätzung, auch von Unterschieden, zu betonen. Diese können wichtige Werte und Erlebnisse für die Zukunft sein.

Eine positive, stärkende Zukunftsausrichtung erlaubt Menschen, ihre Wünsche und Ziele immer mehr zu entdecken, zu formulieren und Schritte dahin zu entwickeln und zu gehen.

Vier Ebenen des Erlebens

Menschen erleben die Welt auf vier Ebenen: Körper, Gefühle/Beziehungen, Gedanken/innere Bilder, Weltbild/Sinnhaftigkeit. Wenn diese jeweils positiv ausgerichtet und miteinander im Einklang sind, fühlen wir uns wohler, stabiler und ausgeglichener. Die Ebenen erleben wir persönlich und in Gruppen, Teams und Organisationen. Sie helfen dabei, die Arbeit und Organisation positiv zu strukturieren. Dabei kommen das innere Erleben und die äußeren Strukturen, Anforderungen, Aufgaben zusammen.

Persönlich	Team, Organisation
Körperlich, physisch	Gemeinsam aktiv sein, Räume gestalten, sichtbare Veränderungen
Gefühle, Beziehungen	Stimmung miteinander, gegenseitige Unterstützung, Wertschätzung
Gedanken, innere Bilder	Pläne, Ziele, Problemlösungen, positive Strukturen
Weltbild, Werte, Visionen, Lebenssinn, Spiritualität	Geteilte Werte, Visionen der Organisation, positiver Sinn der Zusammenarbeit, gemeinsame Ausrichtung

Informationen zu Traumatisierung

Ein Psychotrauma ist eine seelische Verletzung, eine Wunde, die unsichtbar ist. Psychische Belastungen und Traumatisierung entstehen durch einmalige oder mehrfache Ereignisse, die:

- objektiv "mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß" (ICD-10) einhergehen oder "die tatsächlichen oder drohenden Tod, tatsächliche oder drohende ernsthafte Körperverletzung oder eine Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit von einem selbst oder Anderen" (DSM-IV) einschließen,
UND
- subjektiv "eine tiefe Verzweiflung hervorrufen" (ICD-10) beziehungsweise mit "starker Angst, Hilflosigkeit oder Grauen" erlebt wurden.

Durch plötzliche Auslöser (Trigger) können Rückerinnerungen an die traumatischen Ereignisse stattfinden, die im Hier und Jetzt wiedererlebt werden (Flashbacks). Die Vermeidung von Situationen, die an die Ereignisse erinnern könnten, Empfindungen erhöhter Bedrohung und innerer Übererregung (Hyperarousal) und Dissoziation (innere Abwesenheit vom Alltagsgeschehen) kommen hinzu.

Bei traumatischen Erlebnissen kommt es zu einer Überforderung des biologischen Stresssystems. Somit wirkt sich ein Trauma nicht nur seelisch, sondern auch körperlich aus. Die Überflutung des Gehirns und Körpers im Rahmen einer überwältigenden Stressreaktion behindert die angemessene Verarbeitung der Erlebnisse. Wenn Betroffene die Erfahrungen nicht integrieren und wieder Abstand von ihnen gewinnen können, kann es dazu kommen, dass der Körper auf einem erhöhten Stressniveau bleibt. Ängste, Aggressionen, Scham, Schuld und andere starke Gefühle sowie unkontrollierbare Verhaltensweisen können auftreten. Zudem können Gefühle der körperlichen Betäubung, emotionalen Stumpfheit und dauerhaften Freudlosigkeit vorkommen.

(Quelle und weitere Infos: www.degpt.de)

Psychotraumata werden nach den Umständen der Entstehung unterteilt in:

- Typ 1: einmalig, unvorhersehbar (z.B. Naturkatastrophen, Verkehrsunfälle, Verlust von Personen);
- Typ 2: wiederkehrend durch menschliche Handlungen (z.B. Gewalt, Folter, sexueller Missbrauch, Geiselnahme).

Auswirkungen, die ein Leben lang andauern können:

- grundlegende Verunsicherungen im Leben;
- großes Misstrauen gegenüber Menschen;
- Schwierigkeiten, Nähe zu ertragen und zu leben;
- Schwierigkeiten im Sexualleben;
- ggf. Probleme, den eigenen Körper zu spüren, seine Signale wahrzunehmen und zu verstehen;
- wiederkehrende Schuld- und Schamgefühle und ungewollte Erinnerungen;
- innere und äußere Ruhelosigkeit;
- Selbstverletzungen, wiederholte Selbstbetäubung mit Alkohol oder Drogen;
- das Grundvertrauen in die eigene Lebens- und Beziehungsfähigkeit, und in die Sinnhaftigkeit kann verloren gehen.

SYMPTOME = RESSOURCEN !!! Was von außen als ungewöhnliches Verhalten aussehen kann, erfüllt einen sinnhaften Zweck für die Person. Es ist eine Überlebensstrategie, die vielleicht nicht optimal, jedoch überlebenswichtig ist. Hilfreich ist, diese erst einmal anzunehmen und dann nach Alternativen zu suchen.

Stabilisierung

Grundlage der Arbeit mit belasteten Menschen ist die STABILISIERUNG, zu der ALLE im sozialen Umfeld beitragen können, mit Wohlwollen und Freude am Tun.

Stabilisierung geschieht auf 3 Ebenen, mit der Stärkung von positiven Erlebnissen:

- Körperlich
 - Herausfinden, was im Alltag gut tut → **mehr davon!**
 - Positives Erleben beim Wohnen, Essen, Bewegung, körperlicher Hygiene
- Sozial
 - Äußerliche Sicherheit, angenehmer Umgang mit anderen Menschen
 - Bestätigung durch Familie, Freunde, Betreuungsumfeld → **positive Beziehungen!**
- Psychisch
 - Ressourcen stärken, Angenehmes wiederholen, darauf achten was gut tut

- Methoden, um unangenehme Zustände zu steuern, und sich davon zu distanzieren
- Therapeutische Aufarbeitung in einem behutsamen, vertrauensvollen Setting

Das sogenannte „Trauma **K I T**“ hilft Betroffenen durch mehr **Kontrolle**, **Information**, **Transparenz**.

- Atmosphäre, bei dem sich die Menschen **wohlfühlen**, die sie selber mitbestimmen können.
- **Stopp-Zeichen** wenn jemand etwas zu viel wird. Das wird respektiert!
- Betroffene **können aber müssen nicht reden** (Selbstbestimmung wann, wo, mit wem).
- **Informationen** über Belastungen und Möglichkeiten damit umzugehen.
- **Transparenz** zur Schweigepflicht, zum Umgang mit allen Informationen, zu weiteren Schritten und Konsequenzen von Entscheidungen.

Orte und **Situationen** schaffen, bei denen sich Menschen **gut fühlen**, d.h.:

- Etwas Schönes erleben! Positive Stimmung schaffen. Ressourcen aufzeigen und die Stärken verstärken: Was kann die/derjenige gut? Was ist hilfreich? Wie kann dies auf andere Lebensbereiche ausgeweitet werden?
- Orte gestalten, in denen alle Sinne angesprochen werden (angenehme Atmosphäre);
- Sich von Mensch zu Mensch begegnen, nicht bemitleidend oder von oben herab;
- Menschen ernst nehmen, so wie sie sind: fragen, was gut tut, was jemand sich wünscht;
- Bewegung, Aktivität UND Entspannung, Ruhe, in Abwechslung miteinander;
- Ein stimmiger Abschluss/Abschied, um entspannter, lebendiger in den Alltag zu gehen.