

Traumasesensibles Arbeiten: Alles hat seine Zeit – Nicht alles geht zu jeder Zeit

von Dipl. Sozpäd. Birgit Mayr-Mauhart, Leiterin der Abteilung Sozialpädagogische Betreuung – Kinder- und Jugendhilfe

Warum traumasensibles Arbeiten im sozialpädagogischen Bereich so wichtig ist.

Ich werde häufig gefragt, was traumasensibles Arbeiten bedeutet und wo die speziellen Charakteristika liegen. Das Wichtigste ist: Traumasensibles Arbeiten ist keine bestimmte Methodik, sondern beschreibt die Haltung im Umgang mit Menschen, die traumatische Vorerfahrungen erlebt haben.

Der traumasensible Ansatz ist vor allem für

- Menschen, die Traumatisierendes erlebt haben,
- Angehörige traumatisierter Menschen/KollegInnen, die mit traumatisierten Menschen arbeiten,
- Teams zur Entwicklung traumasensibler Lösungsansätze.

Im Bereich der mobilen Angebote haben wir es immer wieder mit Menschen zu tun, die unterschiedlichste traumatische Situationen erfahren haben. Dabei unterscheiden wir zwischen einmaligen und immer wiederkehrenden traumatischen Erlebnissen.

Was ist ein Trauma?

Die Definition von Trauma im ICD10¹: „... eine Reaktion auf ein belastendes Ereignis oder eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigen Ausmaßes (kurz oder langanhaltend), die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung auslösen würde.“

Traumatisierte Menschen waren kurzfristig oder über einen längeren Zeitraum Bedingungen ausgesetzt, die für sie unkontrollierbar waren. Dies hat erhebliche Folgen auf ihr Selbstbild.

Traumasesensibles Arbeiten ist keine bestimmte Methodik, sondern beschreibt die Haltung im Umgang mit Menschen, die traumatische Vorerfahrungen erlebt haben.

Birgit Mayr-Mauhart

Wer ein Trauma erlebt hat, verliert das Gefühl von Sicherheit.

Durch Lebenskrisen, Trennung und Verluste, durch Vernachlässigung, Gewalt, Unterdrückung usw. kann sich in Familien in vielfacher Form chronischer traumatischer Stress entwickeln.

Andererseits: Nicht jedes negative Ereignis wird automatisch zum Trauma. Erst wenn bestimmte Faktoren maßgeblich daran beteiligt sind, und dazu gehört unter anderem die sogenannte traumatische Zange: no fight, no flight, also das Gefühl, ausgeliefert sein und weder durch Kampf, noch durch Flucht der Situation entkommen zu können. Traumatische Erfahrungen werden im Gedächtnis der jeweiligen Person abgespeichert und haben massive Auswirkung auf das zukünftige Leben. Traumatisierungen während der Kindheit und Jugend stellen einen zentralen Eingriff in die Entwicklung dar.

In unserer Arbeit erleben wir sehr häufig Situationen, bei denen traumatisierende Vorerfahrungen die Betreuung beeinflussen.

Die sieben Säulen

Daher möchte ich die Säulen der traumasensiblen Arbeit anhand eines Fallbeispiels beschreiben.

1. Die Annahme des guten Grundes

„Alles was ein Mensch zeigt, macht einen Sinn in seiner eigenen Geschichte.“

Jana ist im Alter von 6 Monaten beinahe verhungert. Jetzt, im Alter von 13 Jahren sammelt sie Essen unter ihrem Bett. Es ist verständlich, dass das in der Vergangenheit notwendig war. Jetzt ist es wichtig, dass die Handlungen, die früher für Jana Sinn hatten, von ihrem Umfeld (Eltern, Lehrpersonal, Sozialpädagogische Fachkräfte) verstanden werden.

Die Annahme des guten Grundes bedeutet, dass das Handeln im Hier und Jetzt nicht sofort als krankhaft abgetan wird. Es kann verstörend sein, wenn vor Augen geführt wird, was dieses Mädchen als Kleinkind erlebt hat.

Sobald wir aber den „guten Grund“ des Verhaltens erkennen, ist es Aufgabe der Pädagogik, dieses Verhalten in alltagstaugliche und von der Gesellschaft akzeptierte Handlungen zu verwandeln.

¹Internationale Klassifikation der Krankheiten (herausgegeben von der WHO).

Alles braucht
seine Zeit:

Schritt für Schritt
wieder ein Gefühl von
Sicherheit erlangen.
Vertrauen gewinnen,
dass das eigenen Ver-
halten einen Sinn hat.

Spüren:
Es ist gut, wie ich bin.
Jemand an der Seite
haben, der mir etwas
zutraut und zumutet.
Geschehenes ein-
ordnen können und
damit umgehen.
In Beziehung sein und
mein Leben meistern.



2. Wertschätzung

„Es ist gut so, wie du bist.“

Wenn wir weiter an Jana denken, die ihr Essen unter dem Bett versteckt, ist es wichtig, zu vermitteln, dass es in der Situation okay ist, was sie macht. Sie erlangt dadurch ihre Sicherheit (zum Überleben).

3. Partizipation

„Ich traue dir was zu und überfordere dich nicht.“

Gemeinsam mit dem Mädchen wird erarbeitet, was sie sich vorstellen kann, um dieses Verhalten zu verändern. Es könnte z. B. sein, dass sie in der Familie die Aufgabe erhält, aktiv am Speiseplan mitzuarbeiten, oder dass sie die Übersicht über die Lebensmittel hat und die Aufgabe erhält, mitzuteilen, wenn etwas fehlt usw.

4. Transparenz

„Jeder hat jederzeit ein Recht auf Wahrheit und Klarheit.“

Mit Jana soll ganz klar kommuniziert werden, dass dieses Verhalten früher notwendig war, dass sie sich aber bereits gut weiterentwickelt hat und deshalb andere Strategien erlernt hat und dieses Verhalten im Hier und Jetzt nicht mehr notwendig ist. Es ist vorbei.

5. Förderung des Selbstverstehens:

„Ich weiß, was geschehen ist und kann es einordnen.“

Die Jugendliche kennt ihre Geschichte und kann die Erlebnisse einordnen. Sie weiß, dass sie beinahe verhungert wäre. Sie weiß, warum sie die Lebensmittel sammelt und sie weiß, was sie stattdessen tun kann. All das wird mit ihr erarbeitet.

6. Förderung der Emotionsregulation:

„Mit meinen Emotionen kann ich umgehen.“

Dem Mädchen ist bewusst, dass die Tatsache des Hungers im Alter von 6 Monaten mit enormen Angstgefühlen verbunden war. Diese Ängste kann sie nun steuern und regulieren. Die Aufgabe der PädagogInnen ist, mit Jana an ihren Fähigkeiten und Ressourcen zu arbeiten, damit sie mit ihrer Geschichte und ihren Emotionen umgehen kann.

7. Chancen zur sozialen Teilhabe:

„Ich kann adäquate Beziehungen aufbauen und mein Leben langfristig bestreiten.“

Durch die konstanten Beziehungsangebote in der traumasensiblen Arbeit erlebt Jana verlässliche Strukturen. Sie erfährt, dass sie sich auf Erwachsene verlassen kann. Sie erlebt Sicherheit und ihr Vertrauen wächst.