

Workshop 3 - Notfall- und Ressourcenkoffer: Stärkung der Selbstwirksamkeit traumatisierter Schülerinnen und Schüler

(von Christina Schweer)

Thema des Workshops 3 waren traumatisierte Menschen und die Erarbeitung von Handlungsstrategien für einen besseren Umgang mit dem Trauma im Alltag (Notfallkoffer). Wenn intensiver Stress, Flashbacks, dissoziative Zustände oder andere Symptome des Traumas erlebt werden, kann auf diese Handlungsstrategien zurückgegriffen werden.

Als „Trauma“ wird eine Verletzung physischer, psychischer oder moralischer Art verstanden. Die erlebten Ereignisse sind von verheerendem Ausmaß und überfordern die individuellen Anpassungsstrategien und Verarbeitungsmöglichkeiten des Menschen. Zudem sind sie verbunden mit Hilflosigkeit, Kontrollverlust und existenzieller Not. Die traumatische Erfahrung wird stark neuronal verankert und beeinflusst die Persönlichkeitsentwicklung. Die Amygdala als Alarm- und Angstzentrum nimmt eine vorherrschende Position ein und führt zu Einbußen des Denkhirns (Großhirnrinde).

Symptome eines Traumas sind beispielsweise das Wiedererleben des Geschehenen, sowohl im Wachzustand als auch im Schlaf. Zudem besteht ein höheres Erregungsniveau, welches Schlaf-, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen sowie Störungen der Impulskontrolle bedingen kann.

Während einer traumatischen Erfahrung können mehrere Überlebensprogramme ablaufen: „Fight“, „Flight“ oder „Freeze“. Kinder in Misshandlungssituationen sind häufig wehrlos und können weder kämpfen noch weglaufen (traumatische Zange). Deshalb verfallen sie in das Programm „Freeze“, d.h. sie werden starr und verfallen in einen dissoziativen Zustand. Mit der Zeit kommt es zu einem Energieüberschuss, da die Energie, die zum Überleben bereitgestellt wird, nicht genutzt werden kann. Der Energieüberschuss äußert sich zu einem späteren Zeitpunkt auf andere Weise, beispielsweise durch Impulsausbrüche und aggressives Verhalten.

Betroffene von traumatischen Erfahrungen erleben häufig „Flashbacks“, das Wiedererleben des Geschehenen, wobei die Erinnerung nicht in allen Fällen als Erinnerung erkannt wird. Häufig erleben Betroffene gleiche Gedanken, Gefühle, Gerüche, etc. wie in der traumatischen Situation selbst und können die Vergangenheit nicht von der Gegenwart unterscheiden. „Flashbacks“ werden durch „Trigger“ ausgelöst. Trigger sind Schlüsselreize, die an Aspekte des Traumas erinnern und durch die starke neuronale Verankerung der traumatischen Erfahrung im Gehirn zu einem Abspulen des Überlebensprogramms führen können. Dies bedingt möglicherweise einen Kontrollverlust, der bis zum Erinnerungsverlust der Handlungen während des Flashbacks führen kann. Welche Reize als Trigger wirken, ist individuell.

Der Notfallkoffer soll als Instrument dienen, sich in kritischen Situationen selbst zu beruhigen, Distanz aufzubauen und starke Erregungszustände abzubauen und auf diese Weise die Selbstbemächtigung und Selbstwirksamkeit durch eigene Handlungsstrategien zu stärken.

Die Erarbeitung von Handlungsstrategien erfordert eine längere Vorlaufzeit, da zunächst die eigenen Trigger identifiziert werden müssen und individuelle Ablenkungsstrategien durch Ausprobieren gefunden werden müssen. Zudem ist es wichtig, das eigene Selbstverstehen zu fördern, da viele Betroffene nicht wissen, welche Prozesse beim Erleben einer traumatischen Erfahrung sowie einem

Flashback ablaufen oder wieso es zu Impulsausbrüchen oder dissoziativen Zuständen kommt. Das Bewusstsein über diese Prozesse kann bereits Erleichterung schaffen.

Zur Selbstberuhigung können starke Sinnesreize auf unterschiedlichen Sinneskanälen zugefügt werden. Welcher Sinneskanal den Betroffenen am effektivsten von Triggern ablenkt, ist individuell verschieden.

Beispielsweise können Betroffene, die gut auf den Geschmackssinn reagieren, etwas Scharfes, Salziges oder Saures essen. Wer sich gut mit dem Geruchssinn ablenken kann, kann Essig einatmen. Auf dem Hörsinn können laute oder schrille Töne angehört werden. Der Tastsinn kann durch Eiswürfel oder Flitschen eines Gummibandes am Handgelenk ausgereizt werden. Weitere Möglichkeiten sind Achtsamkeitsübungen, z.B. etwas zeichnen, im Geiste zählen oder sogenannte Ressourcenskills, z.B. das Mitbringen eines Fotos oder das Lesen der Lieblingsgeschichte.

Welche Ablenkungsstrategien wirken, ist individuell sehr unterschiedlich. Die Strategien müssen weiterentwickelt werden, da sie sich im Laufe der Zeit abnutzen. Insgesamt kann der Notfallkoffer Betroffenen helfen, sich selbst im Alltag mit einfachen Handlungen zu stabilisieren und zu beruhigen.