

# Notfall- und Ressourcenkoffer: Stärkung der Selbstwirksamkeit traumatisierter Schülerinnen und Schüler

Christina Schweer  
Diplom- Sozialpädagogin / Traumapädagogin

Schulsozialarbeiterin an der Europahauptschule Alsdorf  
Pestalozzistraße 39  
52477 Alsdorf  
[c.schweer@europahauptschule.de](mailto:c.schweer@europahauptschule.de)

„Ich glaube, dass der Kern jeder Traumatisierung in extremer Einsamkeit besteht.

Im äußersten Verlassensein.

Damit ist sie häufig, bei Gewaltraumata immer, auch eine Traumatisierung der Beziehungen und der Beziehungsfähigkeit.

Eine liebevolle Beziehung, die in mancher Hinsicht einfach „sicher“ ist, wird unerlässlich sein, um überhaupt von einem Trauma genesen zu können.“

(Onno van der Hart)

# Definitionen von Trauma

Unter Trauma im psychologischen Sinn verstehen wir eine Verletzung oder Verwundung, die physischer, psychischer und/oder moralischer Art sein kann. Sie ist verbunden mit dem Erleben eines bzw. mehrerer Ereignisse von verheerendem Ausmaß.

- Kriegserfahrungen
- Naturkatastrophen
- Unfälle
- emotionaler und/oder sexueller Missbrauch
- Misshandlungen
- Vernachlässigung
- Lebensbedrohliche Unterversorgung

# Definition von Trauma

- Treten auf durch Ereignisse, die normale Anpassungsstrategien des Menschen überfordern
- sind unmittelbare Begegnungen der Betroffenen mit Gewalt und Tod, in extremer Weise Hilflosigkeit und Angst
- psychische Traumata sind immer von Gefühlen intensiver Angst, Hilflosigkeit, Kontrollverlust und drohender Vernichtung begleitet
- Traumatische Reaktionen treten auf, wenn Handeln keinen Sinn hat. Jedes Element des komplexen Reaktionsgefüges besteht fort, meist in veränderter und übersteigerter Weise (Vgl. Judith L. Herman: Die Narben der Gewalt)
- Das Trauma wird neuronal verankert und hinterlässt Spuren in der Persönlichkeitsentwicklung
- Frühe Beziehungstraumata sind besonders schädigend

# Psychobiologische Reaktionen auf ein Trauma

- No flight



- No Fight



- Freeze (innerliches Distanzieren von der Situation, Zustand einer Unterwerfungssituation)  
löst dissoziative Phänomene wie Derealisation und Depersonalisation aus, während dieses Prozesses werden einzelne Wahrnehmungsdetails fragmentiert

# Psychobiologische Reaktionen auf ein Trauma

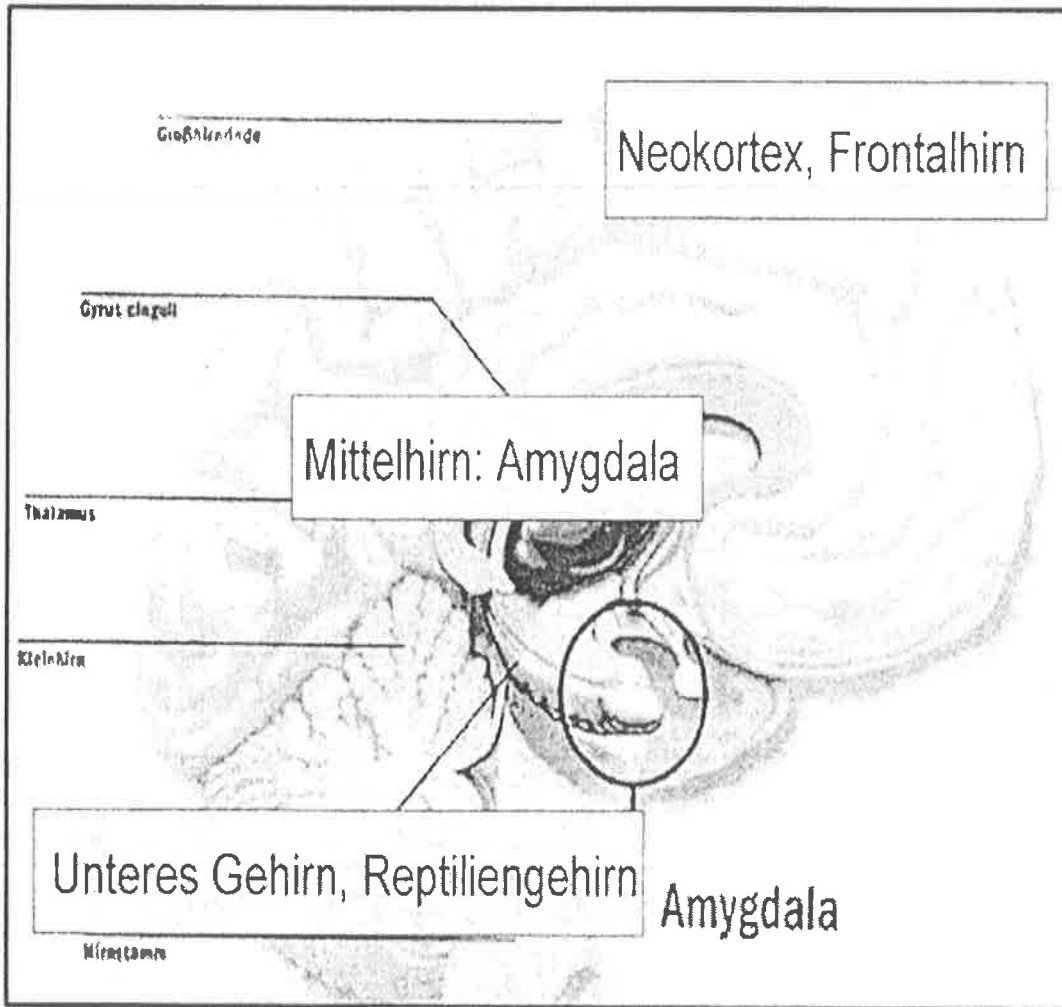
- Während des traumatischen Geschehens stellt der Körper Energie bereit, um zu flüchten oder zu kämpfen. Kinder können beides nicht (Traumatische Zange). Mit der Zeit kommt es zu einem Energieüberschuss, der sich seinen Weg sucht.
- Energie, die während des traumatischen Geschehens nicht entladen werden konnte, bleibt im Körper eingeschlossen (Levine / Kline 2004)
- Traumatisierte Mädchen und Jungen reagieren über, da sie intensiv darauf eingestimmt sind, selbst auf minimale Reize so zu reagieren, als ob ihr Leben in Gefahr sei: der Kortex (das Denkhirn) befindet sich in der Geiselhaft der Amygdala (Gefühle wie Angst etc.), der Körper wird von Empfindungen überfallen.

# Die physiologische Natur des Traumas

- Großhirnrinde (Frontalhirn, Sprachzentrum, Hippocampus: Einspeicherung neuer Gedächtnisinhalte, Steuerung der Affekte)
- Mittelhirn: Amygdala (Alarm-/Angstzentrum)
- Hirnstamm: Unteres Gehirn (Notfallprogramme)



## Das dreigliedrige Gehirn





# Was geschieht physiologisch bei Gefahr?

- Im Reptiliengehirn wird bei Gefahr eine außergewöhnliche Menge an Energie bereit gestellt
- Das führt zu starkem Herzklopfen
- Gleichzeitig zieht sich der Blutstrom aus den Verdauungsorganen und der Haut zurück und fließt in die motorische Flucht- und Kampfmuskulatur
- Die Atmung wird schneller und flacher
- Die Pupillen weiten sich
- Die Blutgerinnung nimmt zu
- Das verbale Ausdrucksvermögen nimmt ab
- Das Denken ist ausgeschaltet
- Die Muskelfasern sind stark erregt, häufig bis zum Zittern
- Es werden körpereigene chemische Substanzen ausgeschüttet, z.B. Schmerzmittel, Adrenalin, das Stresshormon Cortisol

# Symptombild der posttraumatischen Belastungsstörung (ICD-10)

• **Intrusionen**: belastendes Wiedererleben des Geschehenen im Wachen und Schlafen (flashbacks, Alpträume, Belastung bei Konfrontation mit den Erinnerungen, bei jüngeren Kindern auch nicht lustvolles Nachspielen der traumatischen Situationen)

• **Konstriktion**: Vermeidung von Situationen, Handlungen und Dingen, die an das Geschehene erinnern (der Betroffenen spricht nicht über das Geschehene, meidet Fernsehberichte, bestimmte Orte, versucht seine Erinnerungen zu bekämpfen, grübelt über das Geschehene)

• **Emotionale Taubheit** (Anhedonie, „numbing“) und negative Zukunftsperspektive: „Ich kann mich nicht freuen und auch nicht mehr weinen“; „Ich kann mir meine Zukunft nicht mehr vorstellen, ich werde sowieso nicht alt werden, Enkel haben etc.“

• **Hyperarrousel**: allgemein erhöhtes Erregungsniveau (Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, erhöhte Reizbarkeit und Schreckhaftigkeit, Störungen der Konzentration und des Gedächtnisses, auch erhöhte Aggressivität, verringerte Impulskontrolle).

# Der Flashback

- Bilder, Stimmen, Gerüche, Geschmacks- und Körperempfindungen von damals wirken als die Gegenwart.
- Überzeugungen über sich selbst, andere Menschen und die Welt von damals scheinen plötzlich wieder zu gelten.
- Die gleichen Gefühle sind wieder zu spüren.
- Die gleichen Verhaltensmuster werden wieder aktiviert.
- Gleichzeitig können ursprünglich unterdrückte Handlungsimpulse aus der traumatischen Ursprungssituation aktiviert und u.U. zu Ende geführt werden
- Eine körperliche Stressreaktion, die den körperlichen Veränderungen in der vergangenen Stresssituation gleicht, wird ausgelöst durch sogenannte „Trigger“ .

# Trigger

- Schlüsselreize, die (unbewusst) an Aspekte des Traumas erinnern
- Rufen über neuronale Affektbrücken Alarmreaktionen, Zustände und Bilder auf, wie sie während des Traumas erlebt und durchlebt wurden
- Können auf allen Ebenen der Wahrnehmung ausgelöst werden:  
Gerüche, Bilder, Orte, Bewegungen, bestimmte Worte, Berührungen, Empfindungen, Verhaltensweisen, Mimik, Geschlecht, Aussehen, Jahreszeiten

# **Die Unterstützung zur Selbstbemächtigung - ein Kernstück der Traumapädagogik**

- Die Förderung des Selbstverstehens (Psychoedukation)
- Die Förderung der Selbstregulation
  - Die Sensibilisierung für Körperempfindungen und Gefühle
  - Die Identifizierung von Triggern und Stimuli von Übererregung
- Die Förderung der Selbstwirksamkeit

# Das dreigliedrige Gehirn: Kindern erklärt



Kinder verstehen das.

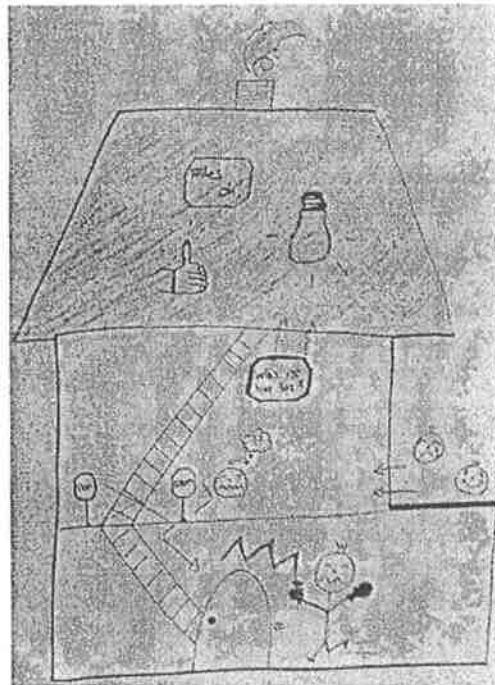
Kinder entlastet das.

Kinder können dann mitreden.

„Das Erdgeschoss ist viel größer, ihr wisst gar nicht was da alles drin ist.“

„Da hat sich eine Fernbedienung reingehängt.“

„Das war nicht ich, das war mein Reptiliengehirn.“



# Identifizierung von Triggern

- Gemeinsam Detektiv spielen und auf Triggersuche gehen
- Triggerlandkarte, Tabelle oder Ähnliches erstellen
- z.B. Arbeit mit Stressbarometer
- bei Einverständnis: Vorstellen des Erklärungsmodells des dreigliedrigen Gehirns im Klassenverbund und des Notfallkoffers



## Körperempfindungen und Gefühle ...

... mit den Kindern und Jugendlichen sammeln.

Gefühl	KÖRPER-EMPFINDUNG	VERHALTEN
Verliebt	Warm	Schüchtern
Traurig	kalt	Wären
Angst	Zittern	in die Ecke gehen
Wütend	heiß	Schlagen/rennen
Schuld- & Scham	Zittern, beschwam, überfließen, Knochenschmerzen	Wegrennen, rot werden

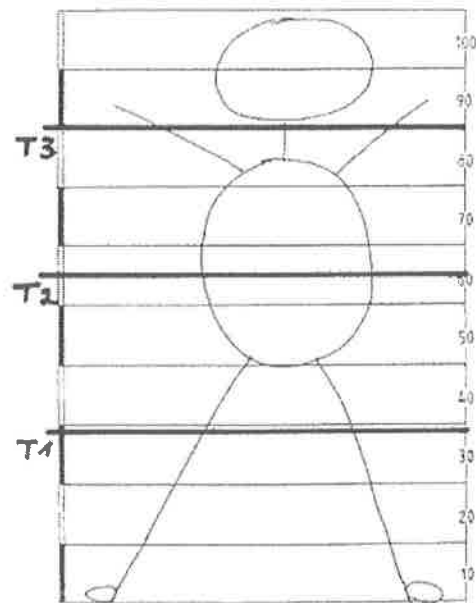
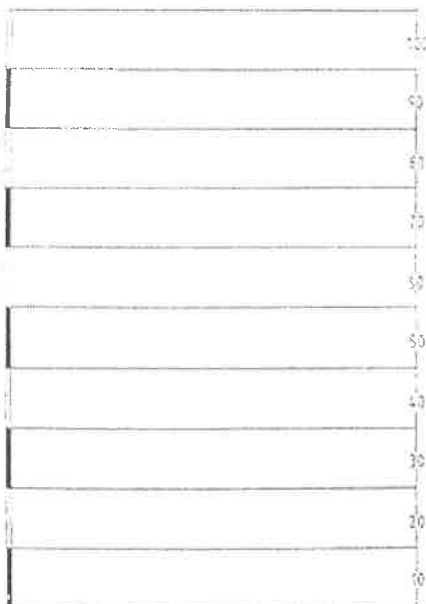


... in Körperumrisszeichnungen eintragen.

© 2010 Zentrum für Traumapädagogik Hanau

## Stressorbasierendes Verstehensmodell

STRESSBAROMETER



© Zentrum für Traumapädagogik Hanau

23



# Der Notfall- und Ressourcenkoffer

- ein Instrument zur Überwindung starker Erregungszustände durch Distanzierung und Selbstberuhigungsmaßnahmen
- ein vorab gemeinsam erarbeitetes Notfallprogramm, auf das bei intensivem Stresserleben, Flashbacks oder anderen dissoziativen Zuständen zurückgegriffen werden kann
- darin enthalten sind Handlungswerkzeuge, die im Rahmen von Selbstbemächtigung Folgendes ermöglichen können:
  - eine Akutphase überwinden
  - Selbstverletzungsdruck abwenden
  - von suizidalen Gedanken ablenken

# Inhalt des Notfall- Ressourcenkoffers

Zufügen starker Sinnesreize auf den  
verschiedenen Sinneskanälen:

- taktil-kinästhetisch (Tastsinn): Eiswürfel, Igel-  
oder Knautschball, Gummiband, Haarbürste
- gustatorisch (Geschmackssinn): etwas Scharfes,  
Bitteres, Saures, Salziges
- olfaktorisch (Geruchssinn): scharfen, beißenden  
Geruch einatmen (z.B. Essig)
- auditiv (Hörsinn): laute, schrille,  
disharmonische Geräusche, Klänge hören oder  
produzieren

Achtsamkeits- Ablenkskills:

- z.B. Zählübungen, Zeichenübungen,  
Schreibübungen

# Inhalt des Notfall- und Ressourcenkoffers

Ressourcenskills:

- Lieblingsduft
- Erinnerungsfoto
- Lieblings-Kuscheltier streicheln
- Mandala ausmalen
- Lieblingsgeschichte laut vorlesen
- Karte mit „Mut-Mach-Spruch“ usw.

Muss prozesshaft entwickelt und auch modifiziert werden, weil die Skills (Strategien) abnutzen