

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

Warum traumasensibles Arbeiten im sozialpädagogischen Bereich so wichtig ist.

Traumasesensibles Arbeiten beschreibt eine Haltung im Umgang mit Menschen, die Traumatisches erlebt haben.

Der traumasensible Ansatz ist vor allem für

- Menschen, die Traumatisierendes erlebt haben
- Angehörige traumatisierter Menschen
- Sozialpädagog:innen, die mit traumatisierten Menschen arbeiten
- Teams zur Entwicklung traumasensibler Lösungsansätze.

Es wird zwischen einmaligen und immer wieder kehrenden traumatischen Erlebnissen unterschieden.

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 beschreibt eine Haltung im Umgang mit Menschen, die Traumatisches erlebt haben.

Birgit Mayr-Mauhart

Leiterin der Abteilung
Sozialpädagogische Betreuung –
Kinder- und Jugendhilfe

Wenn das Gefühl von Sicherheit verlorengeht

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 zu 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.

Die sieben Säulen...

Die sieben Säulen der traumasensiblen Arbeit lassen sich gut 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, etwa 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 der „gute Grund“ des Verhaltens erkennbar wird, 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 zutraut
und zumutet. Ge-
schehenes einordnen
können und damit
umgehen.
In Beziehung sein und
das Leben meistern.



Bildquelle: Free-Photos auf Pixabay

2. Wertschätzung

„Es ist gut so, wie du bist.“

Es ist wichtig, Jana 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 sein, dass sie in der Familie die Aufgabe erhält, aktiv am Speiseplan mitzuarbeiten, dass sie die Übersicht über die Lebensmittel hat und die Aufgabe erhält, mitzuteilen, wenn etwas fehlt.

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 gut weiterentwickelt und andere Strategien erlernt hat und, dass dieses Verhalten 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, was sie stattdessen tun kann. All das wird mit ihr erarbeitet.

6. Förderung der Emotionsregulation:

„Mit meinen Emotionen kann ich umgehen.“

Jana ist bewusst, dass der Hunger im Alter von 6 Monaten mit enormen Angstgefühlen verbunden war. Diese kann sie nun steuern und regulieren. Aufgabe der Pädagog:innen 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.