



SPIELRÄUME - ENTWICKLUNGSRÄUME INNERE STÄRKE DURCH BEWEGUNG, KUNST & MUSIK

Selbstbemächtigungsräume

XVI. Kongress für Erziehung und Bildung
09./10. Oktober 2015
Universität Göttingen

Referentin
Tanja Kessler

© ZTP 09. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website



„**Selbstbemächtigung** als Kernstück der
Traumapädagogik **bedeutet**,
dass die Mädchen und Jungen mit
Unterstützung ihrer Bezugspersonen Stück
für Stück das Gefühl für sich selbst
wiederfinden, sich, ihre **Gefühle und
Empfindungen wahrnehmen lernen.**“

Wilma Weiß

© ZTP 09. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website



Den Raum für die Selbstbemächtigungsarbeit schaffen

- Was von den Methoden und Ideen kann alltagsdidaktisch umgesetzt werden?
- Welche Angebote brauchen einen besonderen Rahmen und eine besondere Vorbereitung?
- Welches Fachwissen benötigen die Erzieher/Innen und Pädagoginnen?
- Wie kann das Expert/Innenwissen berücksichtigt werden?

© ZTP 09. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website



Was ist ein Trauma?

Aus dem griechischen = Wunde

Unter Trauma im psychologischen Sinne verstehen wir eine Verletzung oder Verwundung, die physischer, psychischer oder moralischer Art sein kann.

Sie sind verbunden mit dem Erleben eines Ereignisses von verheerendem Ausmaß.

© ZTP 09. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website

Protektive Faktoren



- ☺ Großfamilie, kompensatorische Elternbeziehungen
- ☺ Verfügbarkeit über einen tragenden Halt
- ☺ Überdurchschnittliche Intelligenz
- ☺ Robustes, aktives und kontaktfreudiges Temperament
- ☺ Sicheres Bindungsverhalten
- ☺ Soziale Förderung (Jugendgruppen, Schule, Kirche)
- ☺ Verlässlich unterstützende Bezugspersonen im Erwachsenenalter
- ☺ Dauerhafte gute Beziehung zu mindestens einer primären Bezugsperson
- ☺ Humor, Kreativität
- ☺ Möglichkeiten der Realitätsanerkennung

© ZTP 09. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website

Entwicklungspsychologische Auswirkungen



- **Das Selbstkonzept**
 - Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstregulation
- **Das Körperschema**
 - Die Wahrnehmung des Körperäußeren, der Körpergrenzen und des Körperinneren
- **Die beeinträchtigte Bindungsfähigkeit**
- **Die Ausbildung traumabezogener Erwartungen**
- **Beeinträchtigte Entwicklungskompetenzen**
 - Schwierigkeiten im Vollenden von Entwicklungsübergängen,
 - Fragmente früherer Entwicklungsabschnitte bleiben bestehen.
- **Die moralische Entwicklung**
 - potenzierte Übernahme von Geschlechtsrollen
- **Die Entwicklung traumaspezifischer Erinnerungen**
 - Rückblenden, Alpträume
 - Die traumatische Übertragung

© ZTP 09. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website

Entwicklungspsychologische Auswirkungen

(angelehnt an DeBellis 2001)



Lebensphase (Alter)	Symptome als mögliche Traumafolge (Typ II)
Frühe Kindheit	Bindungsstörungen, oppositionelles Verhalten, Entwicklungsverzögerungen, Körperschemabeeinträchtigung
Mittlere Kindheit	Schulversagen, Störungen des Sozial-verhaltens, Dysphorie, Lustlosigkeit, depressive Symptome, weniger Copingstrategien, geringerer Selbstwert, geringere Soziale Kompetenz
Jugendalter	Selbstverletzungen, Suizidalität, Substanzmissbrauch, Störung des Sozialverhaltens, auffälliges sexualisiertes Verhalten, körperliche und sexuelle Aggression, dissoziative Störungen
Erwachsenenalter	PTSD, Suizidalität, dissoziative Störungen, Abhängigkeitserkrankungen, Depressionen, körperliche Erkrankungen, erhöhtes Risiko eigene Kinder zu misshandeln

© ZTP 09. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website

Sich selbst verstehen, ein Teil der Selbstbemächtigung

Sich selbst verstehen bedeutet...

... zu wissen, dass Gewalt gegen Kinder häufiger vorkommt und sie nicht schuld daran sind und die Verantwortung bei den Erwachsenen liegt.

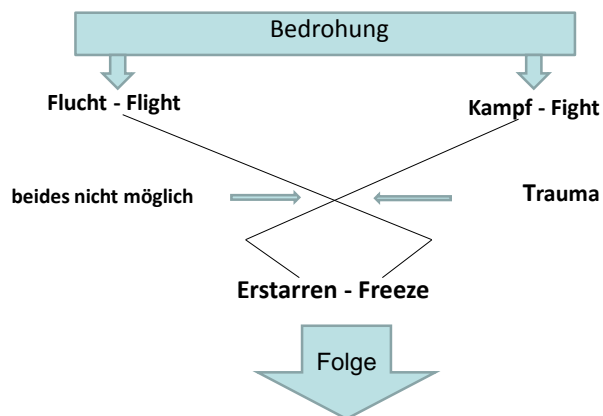
... zu wissen, dass die früheren Erfahrungen noch immer wirken und das Heute beeinflussen.

... zu wissen wie der Körper und der Kopf reagieren.

© ZTP 09. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website

Die traumatische Zange



Nach Michaela Huber

© ZTP 09. Oktober 2015

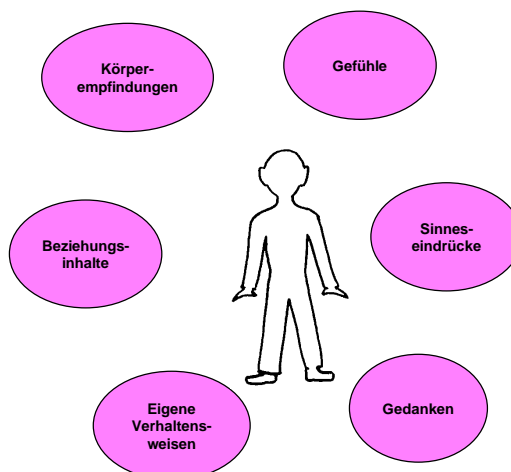
Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website

In traumatischen Lebenssituationen spalten Kinder und Jugendliche das Geschehen von ihrem Bewusstsein ab.



Der kontrollierte Zugang zu den abgespaltenen Teilen ist nicht mehr möglich, sie führen im Organismus ein Eigenleben.

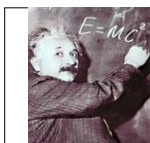
Die Fähigkeit der Selbstregulation wird gestört, Entwicklungsmöglichkeiten sind stark beeinträchtigt.



© ZTP 09. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website

Das dreigliedrige Gehirn als Etagen



Chef-Etage: Großhirn(rinde), Kortex

Denken, Planen, Entscheiden, zielgerichtetes Handeln, Rationale Entscheidungen



1.Stock: Limbisches System, Amygdala,

Warnzentrale, Steuerzentrale der Gefühle, und Speicherzentrale für zersplitterte Sinneseindrücke, die Sprache des 1. Stocks sind die Emotionen



Erdgeschoss: Reptiliengehirn

Art- und Selbsterhaltung, Atmung, Blutdruck, Körperfunktionen- und -reaktionen, seine Sprache sind die Empfindungen

© ZTP 09. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website

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.“



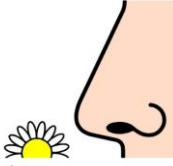
© ZTP 09. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website



Notfallkoffer






riechen



rennen




schaukeln




Schnuffeltuch

© ZTP 09. Oktober 2015 Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website



Zugang zu Ressourcen schaffen...

- Lobrunde
- Ressourcenbaum
- Wertvolle Zeit
- Ressourcentier
- Sicherer Ort



Ev. Jugendhilfe Menden 2014

© ZTP 09. Oktober 2015 Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website

Selbstwahrnehmung



„Ich glaube, das Wichtigste, dass alle Professionellen mentaler Gesundheit wissen müssen, ist nicht, wie man das komplizierte Verhalten interpretiert, sondern, wie man jemandem helfen kann, auf einem ausgeglichenen Kiel zu stehen, bzw. in einem physiologischen Zustand zu kommen, in dem er/sie seine Sinne zusammenhalten kann.“

(Bessel van der Kolk)

Körperempfindungen als Sprache des Körpers....



Ich habe einen Klos im Hals.

In meinem Bauch sind Schmetterlinge.

....

....

Die Gefühle als Freunde verstehen



- **Angst** warnt und macht uns vorsichtig ...
- Das Ausmaß der **Trauer** zeigt, wie wichtig der/ die/ das Verlorengeschiedene für uns war ...
- **Wut** treibt uns an, zu verändern, was uns nicht passt ...
- **Scham- und Schuld** mahnen uns, wenn wir gegen unsere Normen verstoßen ...
- **Liebe** verbindet, und zeigt uns wer/ was uns von Bedeutung ist ...

© ZTP 09. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website

Z. B. die Selbstwahrnehmung von Übererregung

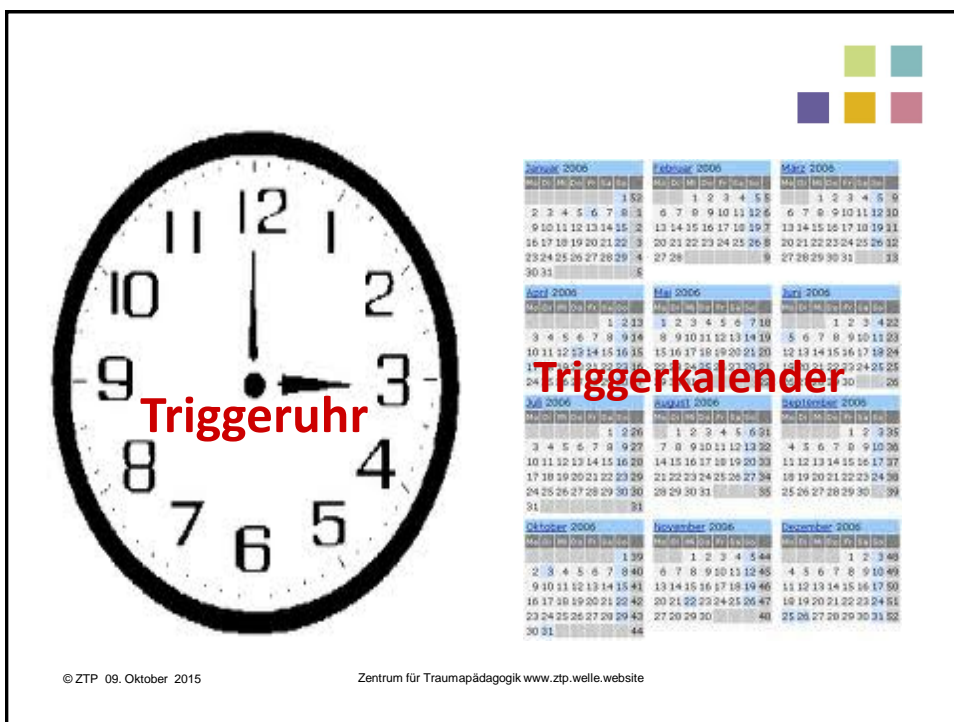


Stress:	Erregungsniveau auf Skala von 1 bis 10 einstufen.
Aufregung	Verschiedene Alltagssituationen nach Erregungsniveau einordnen.
Erregung	Wie steigt das Erregungsniveau in Krisensituationen?
Übererregung	Erregungsniveau absenken (Entspannungsübungen, Bewegung).
Überflutung	Wo im Körper wird Stress gespürt (in Körperschema eintragen).
Nervosität	



© ZTP 09. Oktober 2015

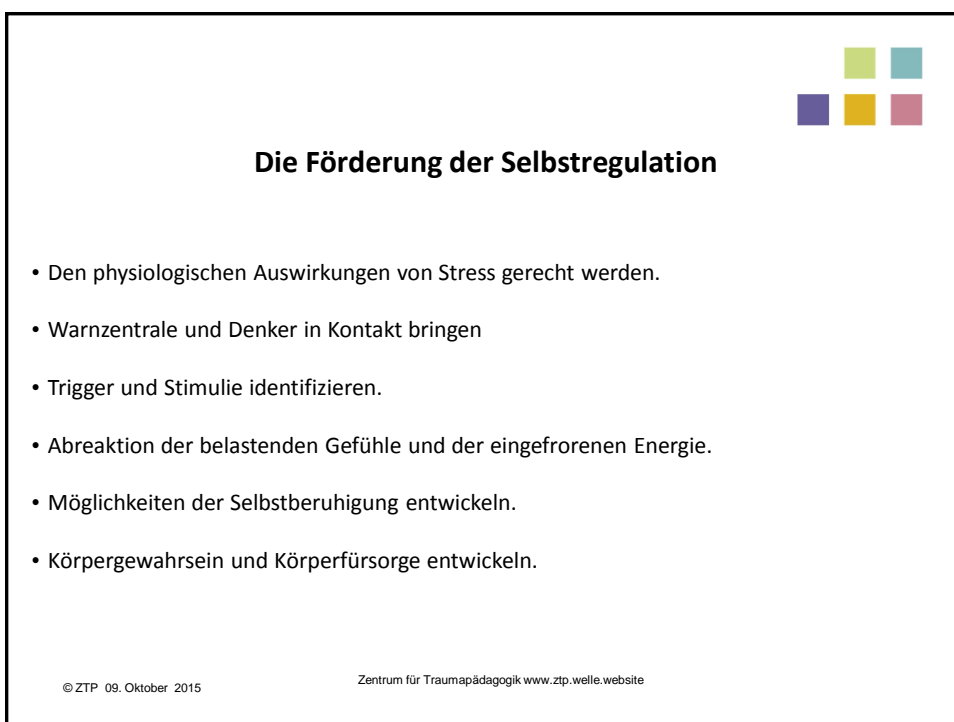
Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website



Triggeruhr

Triggerkalender

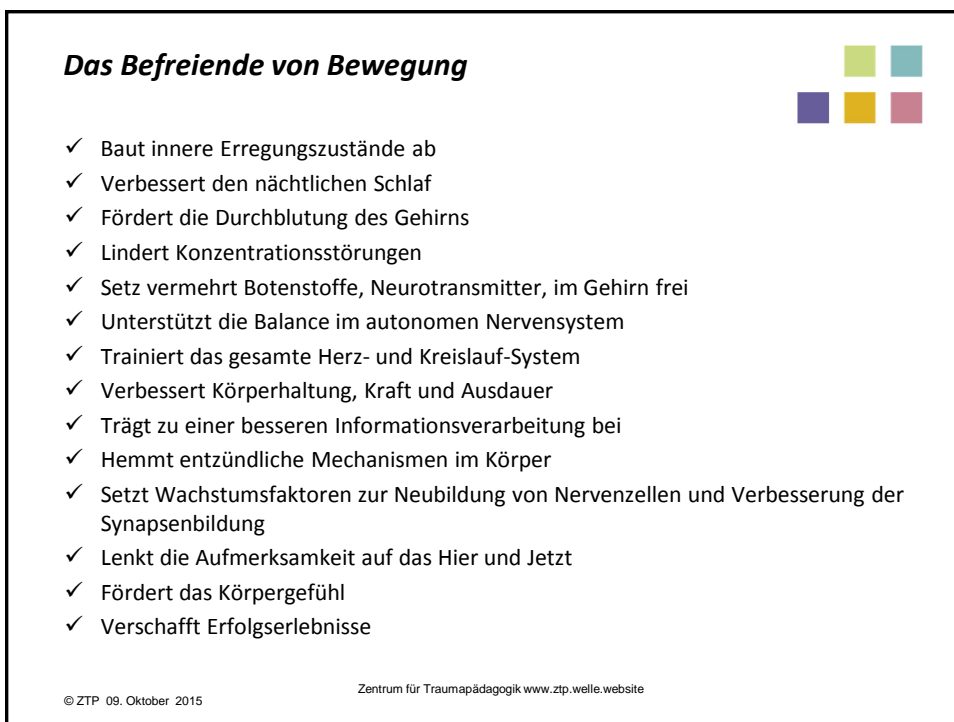
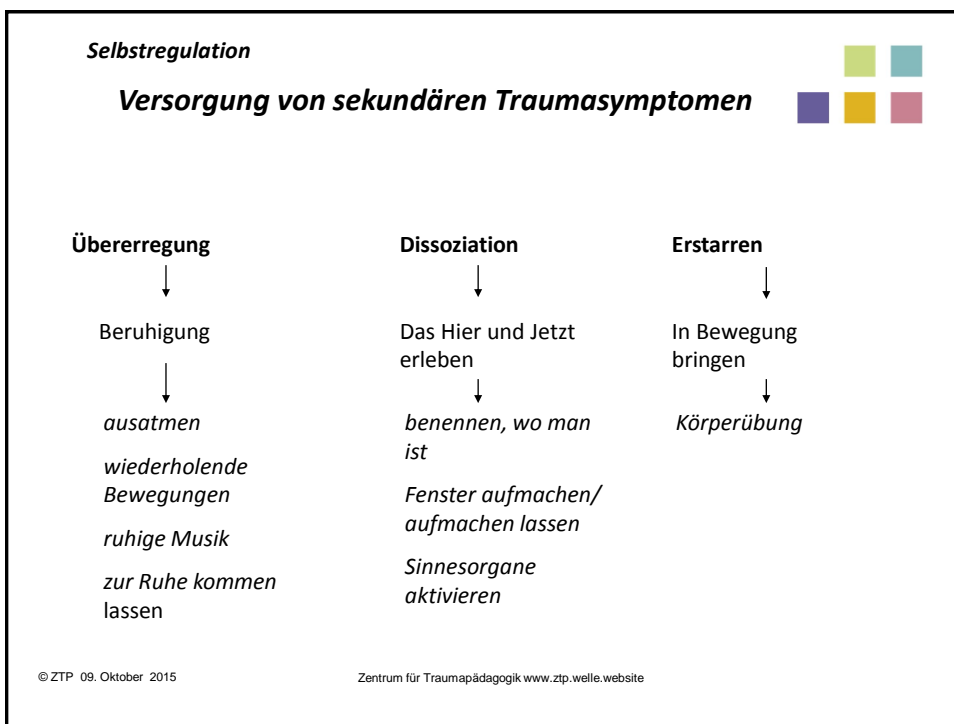
© ZTP 09. Oktober 2015 Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website




Die Förderung der Selbstregulation

- Den physiologischen Auswirkungen von Stress gerecht werden.
- Warnzentrale und Denker in Kontakt bringen
- Trigger und Stimulie identifizieren.
- Abreaktion der belastenden Gefühle und der eingefrorenen Energie.
- Möglichkeiten der Selbstberuhigung entwickeln.
- Körpergewahrsein und Körperfürsorge entwickeln.

© ZTP 09. Oktober 2015 Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website





PEANUTS

So stehe ich, wenn ich deprimiert bin.

Wenn du deprimiert bist, ist es ungeheuer wichtig, eine ganz bestimmten Haltung einzunehmen ...

Das Verkehrteste, was du tun kannst, ist aufrecht und mit erhobenem Kopf dazustehen, weil du dich dann sofort besser fühlst.

Wenn du also etwas von deiner Niedergeschlagenheit haben willst, dann musst du so dastehen ...

© 1960 United Feature Syndicate, Inc.

© 1960 United Feature Syndicate, Inc.

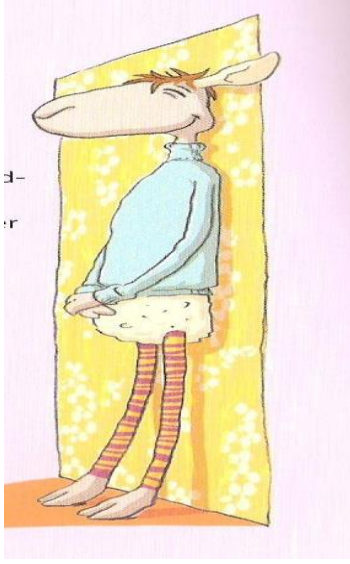
© ZTP 09. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website

Die Wirbelsäule spüren – ein ziemlich wirksames Rezept gegen Panik und Herzklopfen

Auszug aus dem Buch:

... wenn du deine Wirbelsäule spürst, dann kannst du, erst indirekt und schließlich auch direkt den Körper in seiner Gesamtheit spüren.



Cross-Müller: Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch

© ZTP 09. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website



Die Erzieher/Innen und Pädagog/Innen sind die Profis!

Die Kinder sind die Expert/Innen für ihr Leben!

© ZTP 09. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website



***Die Selbstbemächtigung –
auch für Erzieher/Innen und Pädagog/Innen
eine Methode der Selbstfürsorge***

- Ich lerne fühlen, empfinden und mein Energieniveau zu regulieren
- Achten auf Empfindungen
 - Empfindungen können Wohlbefinden, aber auch Stress ankündigen, sie sind Früh(warn)melder
- Körperwahrnehmung
 - Körperwahrnehmung entschleunigt
 - Körperwahrnehmung dient der Gesundheitsfürsorge

© ZTP 09. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik www.ztp.welle.website



**„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in
mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“**

Albert Camus

© ZTP 09. Oktober 2015

Zentrum für Traumpädagogik www.ztp.welle.website

**Vielen Dank für
Ihre
Aufmerksamkeit!**

Zentrum für Traumpädagogik
Ulanenplatz 6
63452 Hanau

