

## Die biografische Wunde – Wenn traumatisches Erleben Spuren hinterlässt

Referentin: Corinna Scherwath



## Das menschliche Gehirn wird erfahrungsabhängig geprägt

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

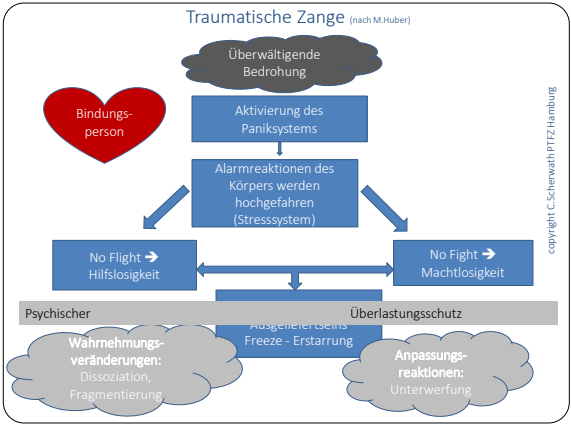
### Trauma (Wunde) tiefgreifende seelische Verletzung

- **Erleben plötzlicher, heftiger oder anhaltender** äußere und/oder innere **Bedrohung**,
- das mit dem **Gefühl** von: **Todesangst, Hilflosigkeit, Ohnmacht und Schutzlosigkeit** einhergeht
- **Ein traumatisches Erlebnis überfordert die gewohnten Anpassungs- und Verarbeitungsstrategien**

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

### Trauma - Folgen

- Traumatisches Erleben hinterlässt eine Wunde (Trauma) in der Hirnstruktur und somit organische Spuren
- Eine Traumatisierung ist nicht ausschließlich „psychisch“ sondern insbesondere organisch zu erklären!

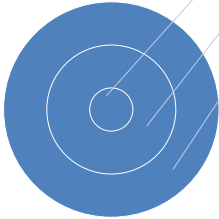


### No fight – no flight



copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Das Hirn



**Hirnstamm** (Reptiliengehirn): Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Wachheit, Alarmbereitschaft, Mobilisation der Überlebensreaktionen

→ Zuständig für Überleben

**Limbisches System:** zuständig für Gefühl, emotionales Gedächtnis und interaktive Erwartung

**Präfrontaler Cortex (Zivilisationsorgan/Managementabteilung):**

zuständig für:  
mentale Steuerung und Mentalisierung:  
Impuls- bzw. Selbstkontrolle,  
Handlungsplanung,  
rationales Denken, Reflektionsvermögen,  
Problemlösung,  
Empathiefähigkeit

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Biochemische Vorgänge im Organismus

- Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin sorgen für maximale Körperspannung und Beweglichkeit ==> Voraussetzung für Kampf o. Flucht
- gesteigerte Cortisolausschüttung erhöht Angstpegel ==> Voraussetzung für Wachsamkeit
- Ausschüttung körpereigener Endorphine sorgt für Verminderung des Schmerzempfindens (Dissoziativer Zustand)

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Trauma Folgesymptomatiken

- **Übererregung (Hyperousel):** allgemeine Unruhe, Konzentrationsschwäche, Impulsdurchbrüche, Überschusshandlungen, Orientierungslosigkeit
- **Intrusionen/ Flashbacks:** Vollständiges oder teilweise Wiedererleben der traumatischen Situation (ausgelöst durch „Trigger“) ==> Gefühls-/ Bilderstürme
- **Vermeidung (Konstriktion):** bewusste Vermeidung und/oder dissoziative Prozesse (Abwesenheitszustände)
- **Dissoziation** (Abwesenheitszustände; keine Selbststeuerung.....)
- **Angst und Aggressionen/ Wut**
- **Beeinträchtigungen im Bindungsverhalten**
- **Psychosomatische Phänomene**
- Beeinträchtigung der **Kognitive Entwicklung:** Lernen und Speichern
- **Sprachbeeinträchtigungen**
- Ausgeprägte **Scham- und Schuldgefühle**
- **Entwicklungsverzögerungen** („jüngere Selbstanteile“)

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Traumatisierung heißt Stressdisorder

Traumatisierung bezeichnet die Folgen biografischer Verwundungen, die das Stresssystem in höchstem Maße herausgefordert haben und Spuren hinterlassen haben, die das Stresssystem langfristig verändern und verstören.

Dieses führt dazu, dass chronisch und/oder situativ Zustände von

- **Erregung**
  - **Dissoziation**
  - **Erstarrung**
- das Empfinden und Verhalten traumatisierter Menschen dominieren.
- **Rationales Denken**
  - **angemessene Situationswahrnehmung und**
  - **die Fähigkeit zur Selbststeuerung**

sind hierdurch situationsbedingt oder dauerhaft beeinträchtigt oder außer Kraft gesetzt

**Traumatisierte Menschen sind Menschen mit „Stresschädigungen“**

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Folgen biografischer Verwundungen

- Hohes Maß an Stresssensibilität (**Stress-Disorder**)
- Verlust von Weltvertrauen → Leben bedeutet und in Gefahr sein
- Verlust von Bindungsvertrauen → Ich bin allein, ungeschützt, bedroht.....
- Verlust von Selbstvertrauen → Ich kann nicht bewältigen....Ich bin machtlos....Ich bin hilflos....ich kann nicht ändern....ich bin ausgeliefert....Ich bin wertlos....ich bin schuld

## Traumapädagogik

..... versteht sich im übergeordneten Sinne als Ansatz, in dem ein Rahmen geschaffen wird, in dem sich

- verwundete Stresssysteme beruhigen können,
- das Erlernen von Stresskompetenzen ermöglicht wird und
- kompensatorische Erfahrungen zur Verfügung gestellt sind

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg



### „Heilsame Prozesse“

- Sich sicher fühlen in Beziehungen → sichere Bindungen
- Sich sicher fühlen in der Welt (Weltvertrauen) → Strukturen von Sicherheit
- Sich sicher fühlen in sich selbst → Selbstsicherheit/Selbstvertrauen

### Haltung

- Eine ganz normale Reaktion auf eine „unnormale“ Situation
- Verhalten ist entwicklungslogisch und nicht pathologisch
- Konzept des guten Grundes

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

### Traumapädagogische Aspekte in der sozialpädagogischen Hilfeplanung

- **Psychoedukation** (Selbstverstehen und Selbstbemächtigung)
- Die Fachkraft als „sicherer Hafen“ – **Bindungsorientierte Ansätze**
- Die Einrichtung als „sichere Ort“
- Aufbau **positiver Selbstkonzepte, Stabilisierung und Ressourcenorientierung**
- „Katastrophenhelfer“: Unterstützung bei der **Stress- und Affektregulation**

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

### Psychoedukation

Das Verstehen von eigenen Verhaltensweisen verhindert, dass sich Selbstzuschreibungen wie: „Ich bin verrückt“, „mit mir kann man nicht auskommen“ etc. verfestigen und zu inneren Landschaften der Selbstkonstruktion werden

(in Anlehnung an W.Weiß/ 2009)

### Bindung aufbauen und sichern

„Gib mir ein kleines bisschen Sicherheit....in einer Welt in der Nichts sicher scheint....“ (Silbermond)

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Trauma und Bindungsorientierung

Die Erforschung der effektivsten Behandlungsformen zur Unterstützung von kindlichen Trauma-Opfern lässt sich genau so zusammenfassen: „Was am besten wirkt, ist alles, was die Qualität und die Anzahl der Beziehungen im Leben der Kinder erhöht“  
Bruce Perry

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Der sichere Ort

*Ohne einen äußeren sicheren Ort, kann es keinen inneren sicheren Ort geben*

**Geborgenheit und Ruhe**

**Vorhersehbarkeit**

**Stress raus!**

**Zugehörigkeit**

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Grundlegende Stabilisierung: Ressourcenorientierung

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

## Das Paradigma moderner Traumabehandlung

- Stabilisieren
- Stabilisieren
- Stabilisieren.....

C.Scherwath, [www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de](http://www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de)

„Selten jedoch entsteht Heilung aus der ausschließlichen Konzentration auf das Leiden, sondern viel eher durch die Aktivierung von Vorstellungen und Handlungen, die den Bereichen der Liebe und der Freude entspringen“

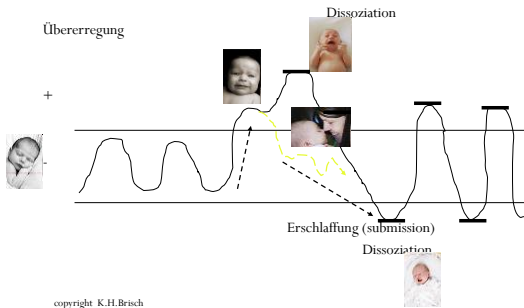
(L.Reddemann, in: Überlebenskunst)

C.Scherwath, [www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de](http://www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de)

## Katastrophenschutz und Krisenmanagement

## Affektregulation durch Co - Regulation

Stresstoleranzfenster



## Präventiv und übergeordnet

- **Skills erarbeiten:** was kann ich für mich tun, wenn es mir „schlecht“ geht
- **Triggeranalyse**
- **Sichere Orte schaffen:** wo kann der Mensch hin, wenn es in schlechtem Zustand ist?
- **Begleitung schaffen:** Wer ist an seiner Seite, wenn es ihm schlecht geht?
- **Ressourcevolle Aktivitäten** in den Tag einbringen: Was tut ihm gut? Was bringt ihn zur Ruhe? Was hilft ihm sich zu stabilisieren? Was lässt ihn in einem guten Zustand sein? (bspw. sich bewegen, was malen, einen Bonbon lutschen, ein Kaugummi kauen, etwas ausmalen....).

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

„Der Mensch ist die  
Medizin des Menschen“  
afrikanisches Sprichwort

## Weitere Informationen zum Thema, sowie Beratung und Fortbildung:

Pädagogisch-Therapeutisches Fachzentrum (PTFZ)  
Gertigstrasse 28  
22303 Hamburg  
Tel. 040/ 650 397 18  
[www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de](http://www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de)

Ansprechperson: Corinna Scherwath

**Aktuelle Veröffentlichung zum Thema:**  
Corinna Scherwath/Sibylle Friedrich  
Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung  
Reinhardtverlag  
Erscheinungsdatum: 3.Aufl. Juli 2016

