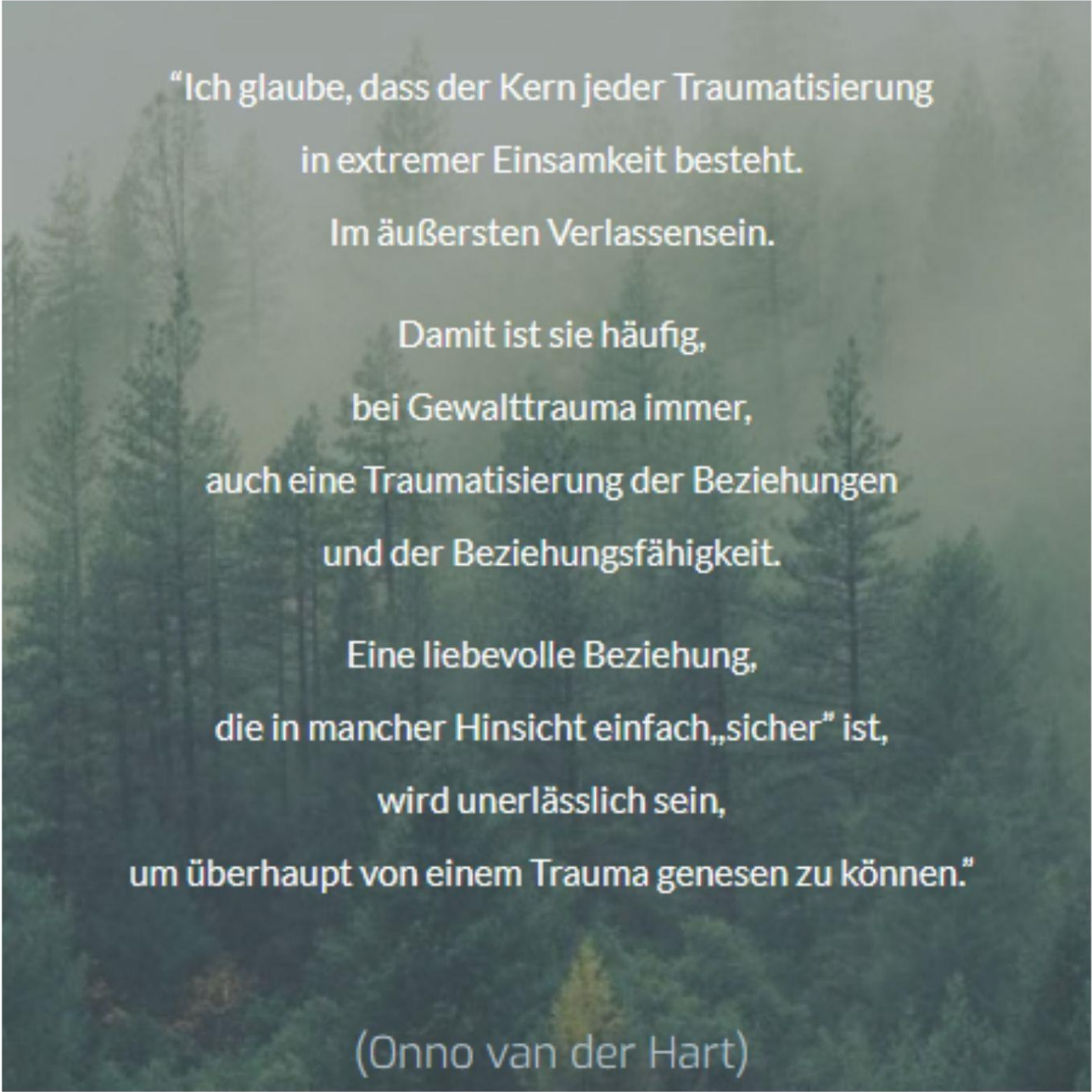




# *Tipps und Ideen zur Traumabewältigung aufgrund von Kinderverschickung*



“Ich glaube, dass der Kern jeder Traumatisierung  
in extremer Einsamkeit besteht.  
Im äußersten Verlassensein.  
  
Damit ist sie häufig,  
bei Gewalttrauma 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)

## **Was wir aus der Traumaforschung wissen:**

- traumatisierte Personen leben täglich mit der Gefahr, das alte Wunden/ Verletzungen wieder aufbrechen
- sie sind verunsichert und haben auch ihr Sicherheitsgefühl gegenüber Menschen und teilweise auch Orten (z.B. zu Hause) verloren
- sie stehen (in vielen Fällen) dauerhaft unter Erregung und sind in Gefahr „angetriggert“ zu werden
- bei einer (subjektiv) erlebten Bedrohung wählen sie
  - ▶ Flucht (Störungen) oder ▶ Kampf (Aggression) oder Dissoziation

(vgl. Tammerle- Krancher, Krüger)

# Was ist ein Trauma?

- „Ein Trauma ist überwältigend, lebensgefährlich, über alle Maßen erschreckend, etwas, das man eigentlich nicht verkraften kann, ein Ereignis außerhalb dessen, was der Mensch sonst kennt, verbunden mit der Überzeugung, dass man es nie verwindet, so schlimm, dass man nachher denkt, das könne nicht passiert sein, mit enormen seelischen und/oder körperlichen Schmerzen verbunden, etwas was von unserem Gehirn aufgesplittert oder ganz verdrängt wird“ (Michaela Huber).





## Nichts-geht-mehr-Situation= Trauma

1. Todesangst
2. Flucht
3. Kampf
4. OHN MACHT



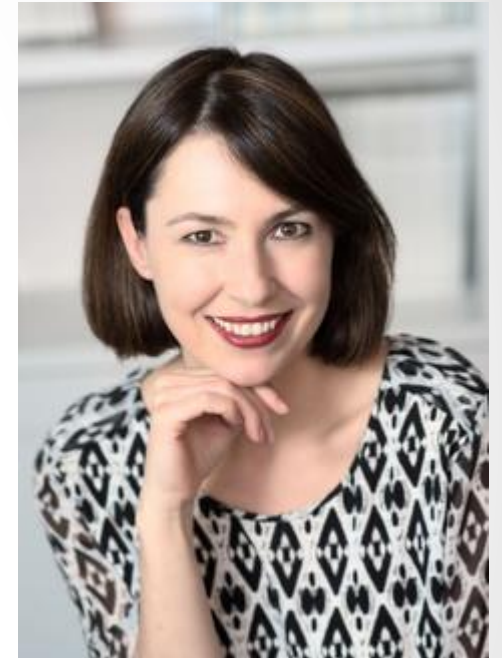
# Mögliche Traumafolgen

- Schlafstörungen
- Alpträume
- Konzentrationsprobleme
- Wiederkehrende Erinnerungen/ Erinnerungsfstücke
- Flashbacks
- Aggressionen/ Wut
- Selbstverletzung
- Abwesenheitszustände
- Alkohol- /Drogenkonsum

# Veränderungen des Gehirns nach Kindheitstrauma

(vgl. u.a. Dr. Chr. Heim, Charité Berlin, Vortrag 13.5.22)

- ✓ Hippocampus verkleinert
- ✓ Amygdala vergrößert und gesteigerte Reaktivität
- ✓ Kortikale Verdünnung und Volumenverlust  
(Emotionsregulation, sensorische Verarbeitung)
- ✓ Veränderte frontal-limbische Konnektivität/  
Netzwerkverbindungen
- ✓ Folge: Stresssensibilisierung
- ✓ Relative Glucocorticoid-Resistenz (Stressbremse funktioniert schlechter oder nicht)



VORAUSSETZUNG FÜR EINE ERHOLUNG ist immer  
EINE ANGEMESSENE HALTUNG der erwachsenen Bezugspersonen  
(vgl. Dr. Nicole Strüber, aus dem Vortrag: Das traumatisierte Gehirn am 13.5.22)

- ✓ Ein Kind hat immer gute Gründe für sein Verhalten. Alles Verhalten ist eine Reaktion auf Vorerfahrungen bzw. eine vorgeburtliche oder frühkindliche Prägung des Stresssystems.
- ✓ Erst, wenn Personen im pädagogischen Kontext oder Eltern sich einfühlen und spiegeln; auch in Situationen großer Wut und schwer nachvollziehbarer Angst das Wahrgenommene als etwas Verstehbares akzeptieren, spiegeln und aussprechen, kann sich das Kind mit seinen Gefühlen angenommen fühlen.
- ✓ Wenn die Bezugspersonen sich als Übertragungsobjekt anbieten und dem Kind Wege aufzeigen, mit seinen Gefühlen umzugehen ohne anderen Schaden zuzufügen, kann es lernen die Situationen mit starken Affekten selbst angemessen zu steuern.
- ✓ Wenn das Kind gleichzeitig erfährt, dass es mitsamt seinen eigenen Wünschen und Gefühlen geliebt wird, dann kann es schrittweise seine Gefühle der Ohnmacht abbauen und Urvertrauen entwickeln.