

Medien- und Literaturhinweise

- » ARD-Mediathek Video-Podcast „Trauma erkennen und behandeln“.
- » Garbe, E. (2015). *Das kindliche Entwicklungstrauma. Verstehen und bewältigen*. Klett-Cotta.
- » Handtke, L. & Görge, H.-J. (2012). *Handbuch Traumakompetenz: Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik*. Junfermann.
- » Kröger, C., Ritter, C. & Bryant, A. (2012). *Akute Belastungsstörung*. Hogrefe.
- » Perry, B.D. & Szalavitz, M. (2008). *Der Junge, der wie ein Hund gehalten wurde. Was traumatisierte Kinder uns über Leid, Liebe und Heilung lehren können*. Aus der Praxis eines Jugendpsychiaters. Kösel.
- » Steil, R. & Rosner, R. (2009). *Posttraumatische Belastungsstörung. Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie*. Hogrefe.

TiK-Kompakt

Traumapädagogik in der frühen Kindheit

1. Trauma - Was ist das?



Weitere Informationen zu Beratungs-, Fortbildungs- und Supervisionsangeboten von TiK-SH:

www.tik-sh.de

Herausgeber: Wendepunkt e.V., Gärtnerstraße 10-14, 25335 Elmshorn



AutorenInnen: Dr. Anna Bartsch, Holger Platte, Franz Schneider

Layout: grafik design miriam hennings - miriamdesign.de

Gefördert und finanziert durch:



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Jugend, Familie
und Senioren

1. Trauma – Was ist das?

Eine Einführung in die Grundlagen der traumasensiblen Arbeit

Der Begriff Trauma stammt aus dem Griechischen und bedeutet Verletzung oder Wunde. Ein Psychotrauma beziehungsweise ein psychisches oder mentales Trauma beschreibt also eine seelische Verletzung, die äußerlich nicht direkt sichtbar ist. Diese psychischen Verletzungen können durch Ereignisse verursacht werden, von denen ein Mensch direkt betroffen ist oder die er beobachtet.

Aber welche Ereignisse werden denn von Betroffenen traumatisch verarbeitet? Gemeint sind „Ereignisse außergewöhnlicher Bedrohung oder von solchen katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würden“ (ICD-10¹). Dabei unterscheidet man zwischen zwei Traumtypen: einmalige, plötzlich eintretende Ereignisse, beispielsweise ein Unfall, Überfall oder der Tod bzw. Verlust einer nahen Bezugsperson (Typ 1) und wiederkehrende, längerfristige Ereignisse, wie Vernachlässigung, emotionale, körperliche oder sexualisierte Gewalt sowie Kriegs- und Fluchterfahrungen (Typ 2).

Ob ein Ereignis tatsächlich traumatisch verarbeitet wird und welche Folgen es für den Menschen hat, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie bspw. der psychischen Widerstandsfähigkeit und sozialen Unterstützung der Betroffenen. Zum Beispiel können pädagogische Fachkräfte Kinder bei der Verarbeitung hochbelastender Ereignisse unterstützen, indem sie über die Auswirkungen von Trauma und die Anwendung hilfreicher Methoden informiert sind.

Infolge eines traumatischen Erlebnisses kann es zu einer **akuten Belastungsreaktion** oder einer **akuten Belastungsstörung** kommen, die sich unter anderem durch Unruhe, Angst, Anspannung und Schlafstörungen äußert. Erst wenn diese Symptome länger als einen Monat anhalten, spricht man von einer Traumafolgestörung, die sich auch in Form einer **Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)** äußern kann. Erst dann spricht man auch von einer **Traumatisierung**. Die Hauptsymptome einer PTBS sind das **Wiedererleben** des Ereignisses in Form von unkontrollierten Bildern und Gedanken, beispielsweise in Alb- oder Tagträumen. Auch Gefühle der **Entfremdung** und **Taubheit** können auftreten und vor allem den zwischenmenschlichen Umgang beeinträchtigen.



Eine dauerhafte **angstbedingte Übererregung** kann zu Konzentrationsschwierigkeiten und Schreckhaftigkeit führen. Die Betroffenen zeigen häufig auch **Vermeidungsverhalten**, indem sie Menschen, Orten oder Situationen aus dem Weg gehen, die an das Erlebte erinnern.

Aber warum reagiert der menschliche Körper so auf traumatischen Stress? Um die Reaktion besser zu verstehen, schauen wir uns an, wie das Gehirn im entspannten Zustand Reize verarbeitet. Dazu werden zwei wesentliche Bereiche des Gehirns unterschieden. Zum einen der evolutionär ältere Teil, der für die Steuerung der lebensnotwendigen Körperfunktionen und Reflexe zuständig ist. Unter anderem reguliert dieser Teil den Puls, die Körpertemperatur und die Atmung. Zum anderen der evolutionär jüngere Teil, der für das rationale und strategische Denken zuständig ist. Dieser Teil ermöglicht uns, die Zukunft zu planen. Er umschließt die darunterliegenden älteren Hirnbestandteile.

Wenn wir entspannt sind, befinden sich beide Bereiche in guter Verbindung, und wir können unsere Reaktionen auf die Anforderungen von außen bewusst steuern. Bei traumatischem Stress kommt es jedoch zu einer gestörten Kommunikation der Gehirnareale, und unsere Reflexe übernehmen die Kontrolle, um blitzschnell der Gefahrensituation zu entkommen. Der Körper versucht sich entweder zu wehren oder der Situation zu entkommen. Er befindet sich dann im so genannten **Kampf- oder Flucht-Modus**.

Traumatische Erlebnisse sind vor allem dadurch gekennzeichnet, dass Kampf oder Flucht nicht möglich sind. Die Betroffenen sind handlungsunfähig und befinden sich in einer Situation der Ohnmacht. Da der Körper dieser Situation nicht entkommen kann, versucht er zumindest die Psyche durch eine Abspaltung von bewussten Wahrnehmungsinhalten zu retten. Dies gelingt durch die „Abschaltung“ der oberen Hirnareale durch geringere Blutzufuhr und die Produktion körpereigener Opiate, die eine bewusste Wahrnehmung des Geschehens und überfordernder Gefühle verhindert. Man nennt diesen Zustand auch **Dissoziation**.

Zentrale Aussagen

- » Ein Trauma ist eine psychische Verletzung, die sowohl durch das Erleben als auch durch das Beobachten eines Ereignisses entstehen kann.
- » Traumatisierung beschreibt die Reaktion und psychischen Auswirkungen auf ein traumatisches Ereignis.
- » Traumatische Erlebnisse sind durch Gefühle intensiver Angst, Hilflosigkeit, Kontrollverlust und drohender Vernichtung gekennzeichnet.
- » Dissoziation ist ein Zustand, der entsteht, wenn weder Kampf noch Flucht möglich sind und der Aufmerksamkeitsfokus extrem verengt ist.
- » Pädagogische Fachkräfte können einen wichtigen Beitrag bei der Verarbeitung hochbelastender Ereignisse leisten, besonders dann, wenn sie über die Auswirkungen von Traumata und hilfreiche Methoden informiert sind.

¹ Die internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD-10) ist ein weltweit anerkanntes Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen.