

„Wie Traumadynamik wirken kann“

Fachtag Traumapädagogik

Kardinal-Schulte-Haus

Bergisch Gladbach

22.02.2017

Übersicht

- > Trauma – eine Herleitung
- > Traumadynamiken innerhalb der Person
- > Traumadynamik und seine Wirkungen in die Systeme
- > Was können wir tun? Wie können wir diesen Dynamiken entgegen wirken?

Zentrales, vegetatives Nervensystem

- > Sympathikus – SNS, Sympathisches Nervensystem
- > Parasympathikus – PNS, Parasympathisches Nervensystem

SNS: Sympathisches Nervensystem

- > stellt Energie zur Verfügung in herausfordernden Situationen
- > versetzt uns in Alarmbereitschaft
- > ist aktiviert bei Bewegung, Aufregung, Wachsamkeit
- > Gaspedal

Körperliche Auswirkungen des SNS:

- > Atmung beschleunigt sich, Puls und Blutdruck werden erhöht
- > Pupillen weiten sich, Blick wird geschärft
- > Blutgefäße der äußeren Hautschicht verengen sich, Haut wird blass und kalt
- > Verdauungsaktivität und Peristaltik werden verringert
- > Durchblutung der Muskeln erhöht sich, Muskeltonus steigt an, damit schnellere Bewegung möglich ist
- > Endorphine, Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet

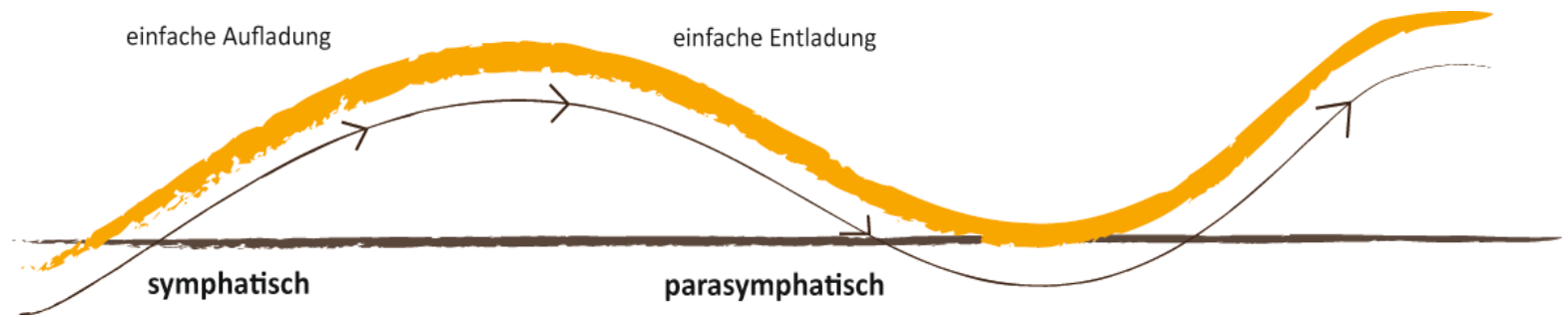
PNS: Parasympathisches Nervensystem

- > hilft uns nach bedrohlicher Situation zu entspannen und auszuruhen
- > hilft zu regenerieren und neu zu orientieren
- > hilft sympathische Erregung zu mäßigen und führt Entladung herbei
- > Bremse

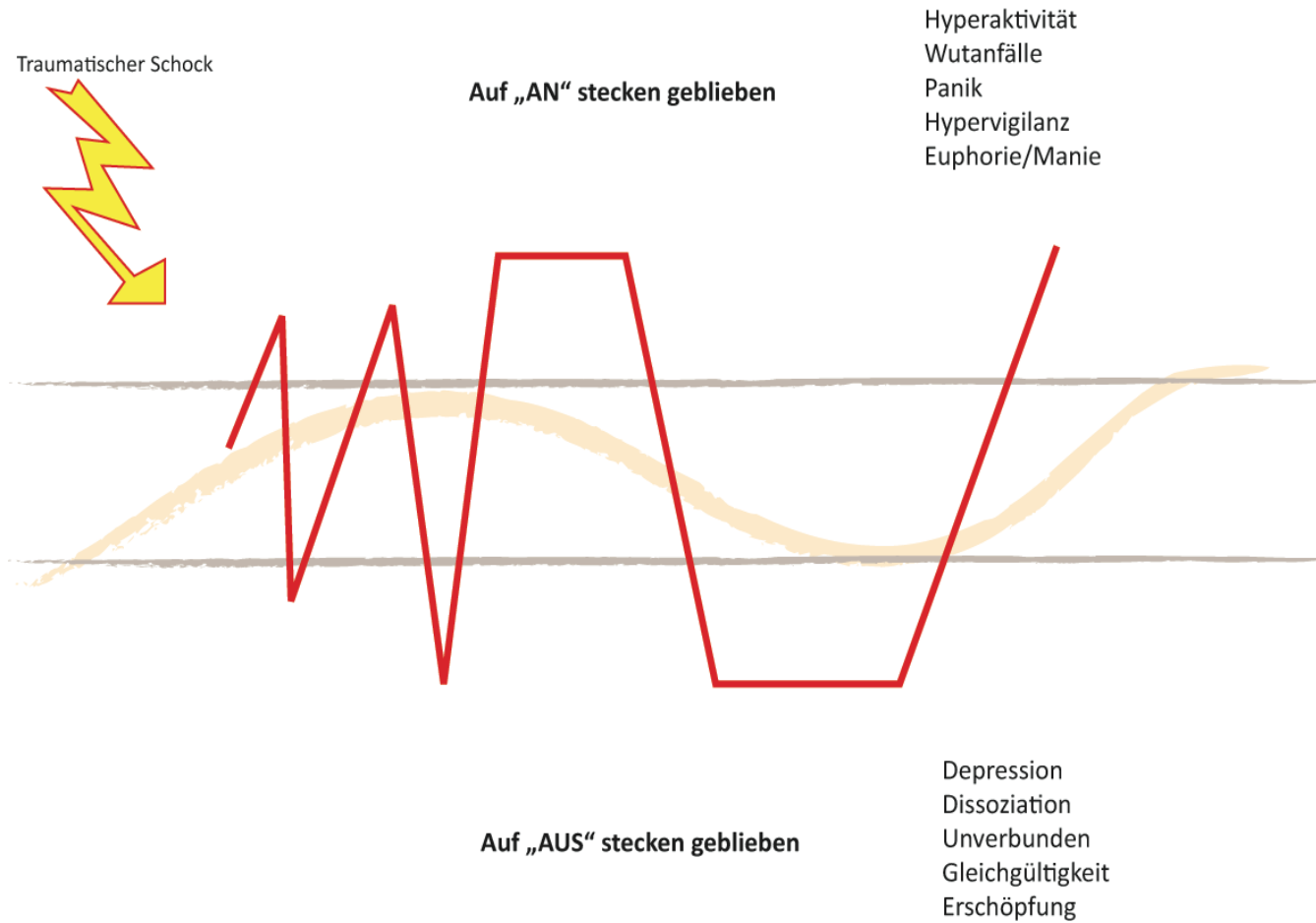
Körperliche Auswirkungen des PNS:

- > Atmung wird langsamer und tiefer
- > Herzfrequenz und Blutdruck werden gesenkt
- > Muskelanspannungen lösen sich
- > Verdauungsaktivität und Peristaltik werden gesteigert
- > Blut fließt wieder, Haut bekommt wieder Farbe und wird wärmer
- > Körperflüssigkeiten werden ausgeschieden
- > Immunsystem arbeitet wieder effektiv

Bewegliches Nervensystem – Lebensfluss nach Peter Levin



Über-/ Unterkoppelung des Nervensystems Stressaffektfenster, Lebensflussmodell



Traumatischer Stress

> Zu viel Symptomatik = Übererregung

zu hoher Stresslevel > eher Jungen

Hyperaktivität, Albträume, Flashbacks, Ängste, Panik, Alkohol, Drogen, Ärgerausbrüche, Dissoziation

> Zu wenig Symptomatik = Untererregung

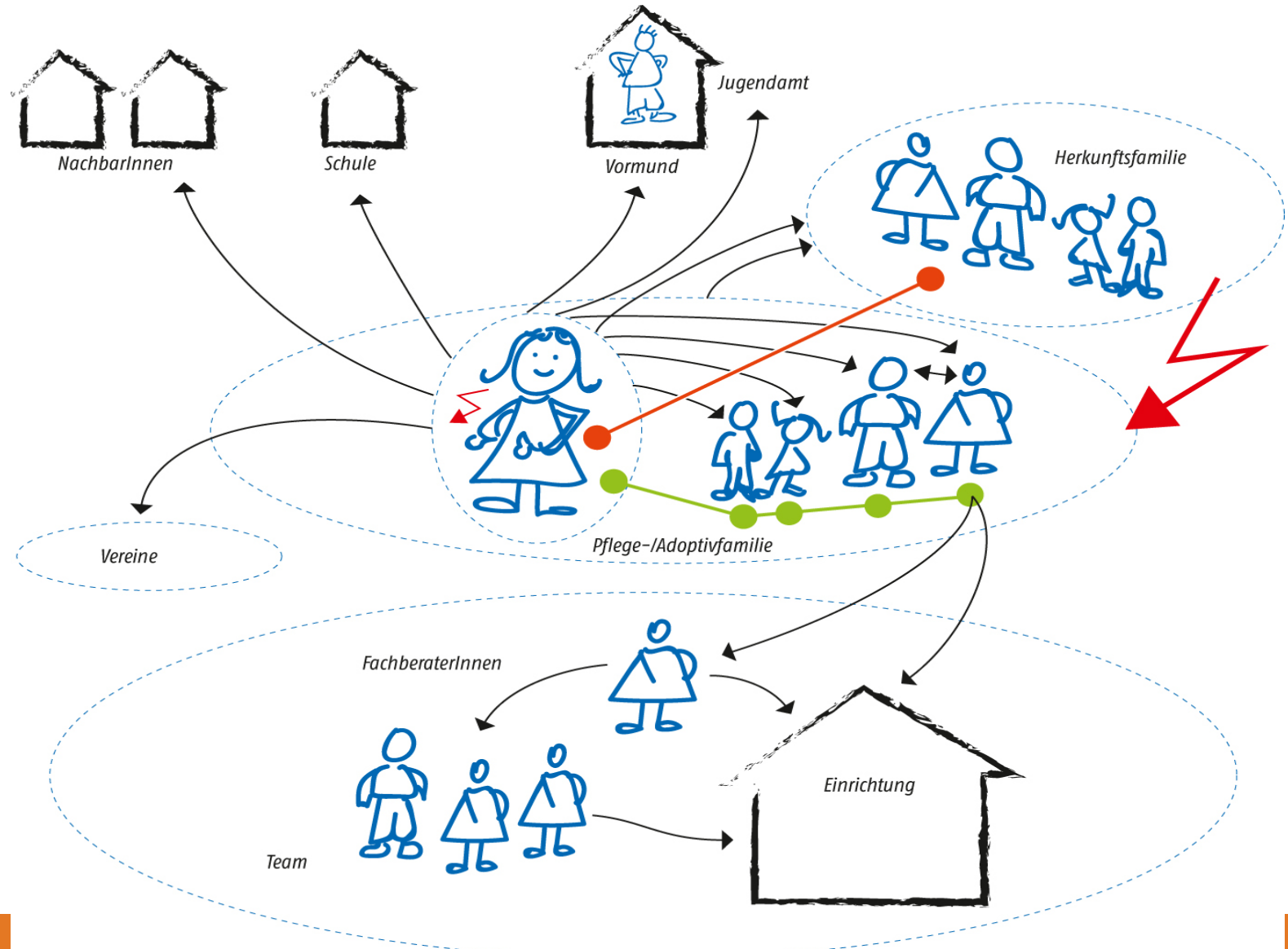
zu niedriger Stresslevel > eher Mädchen

Vermeidung, Depression, sozialer Rückzug, Ritzen, Essstörung, Dissoziation

Traumadynamiken wirken in alle Richtungen

- > innerhalb des Menschen
- > in die Familie oder Heimgruppe
- > auf der Paarbeziehung oder BezugsbeteuerInnen
- > auf andere Systeme (Schule, Nachbar..)
- > auf die HelferInnensysteme wie Fachberatung
- > in die Teams der Einrichtung hinein
- > in alle Ebenen der Einrichtung

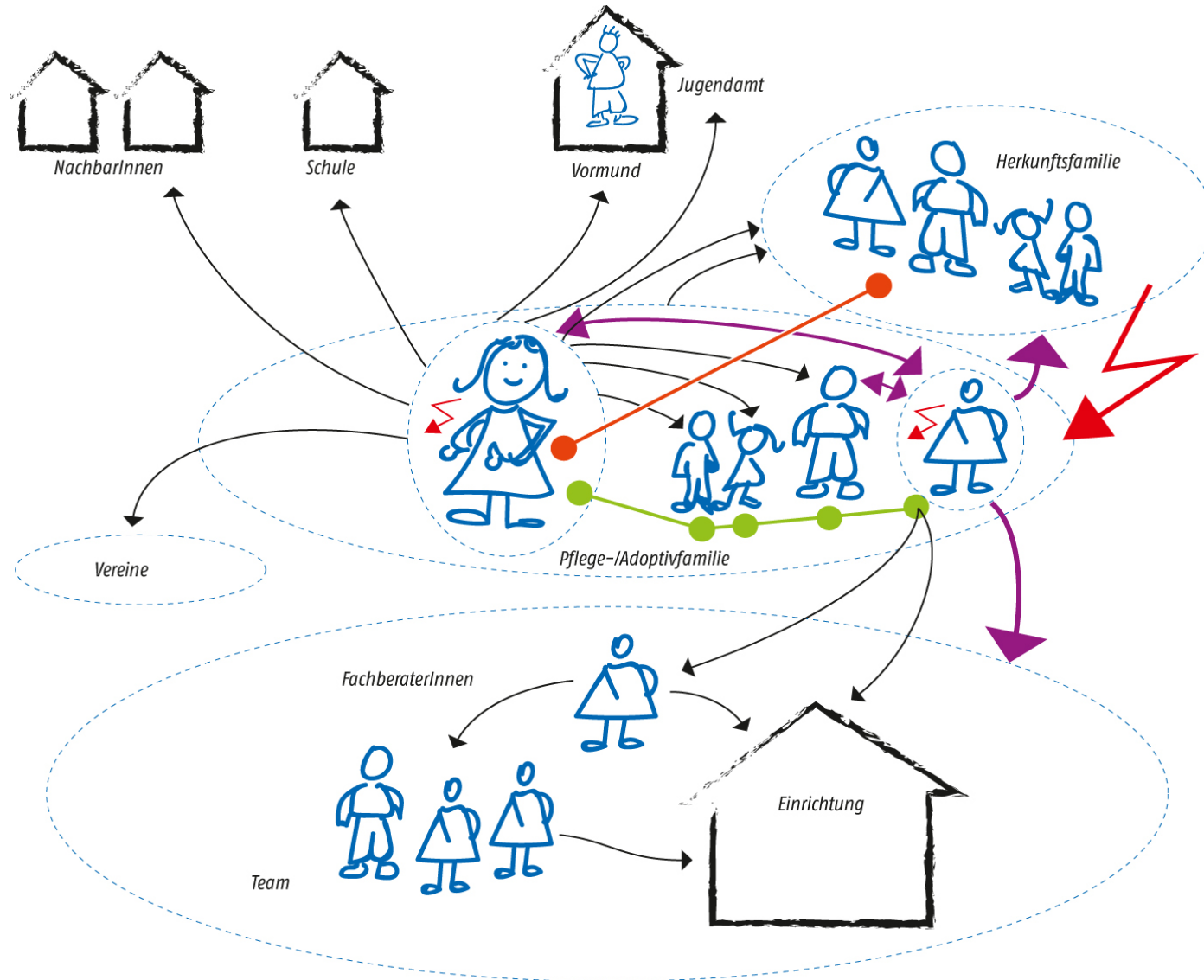
Traumadynamiken im Schaubild



Traumadynamiken

- > sind sehr wirkmächtig
- > sind nicht verhinderbar
- > sind Spaltungsdynamik
- > kann Ohnmacht übernehmen bedeuten
- > kann Wut und Trauer übernehmen bedeuten
- > kann erstarren lassen
- > aktiviert häufig Kampf und Fluchtimpuls

Trauma trifft Trauma im Schaubild



Traumapädagogische Eckpfeiler für FachberaterInnen

- > (Radikale) Annahme des guten Grundes bei Pflege-Adoptiveltern
- > Wertschätzung – „Es ist gut so, wie ihr das macht“
- > Partizipation – „Ich traue dir zu und überfordere dich nicht“
- > Transparenz – JedeR hat (jederzeit) ein Recht auf Klarheit
- > Psychoedukation – sich selbst verstehen/Dynamiken verstehen
- > Freude und Spaß – viel Freude trägt viel Belastung (!!!)

- > Selbstwirksamkeit und Selbstbemächtigung der Erwachsenen stärken/fördern

Traumapädagogische Standards



www.bag-traumapaedagogik.de

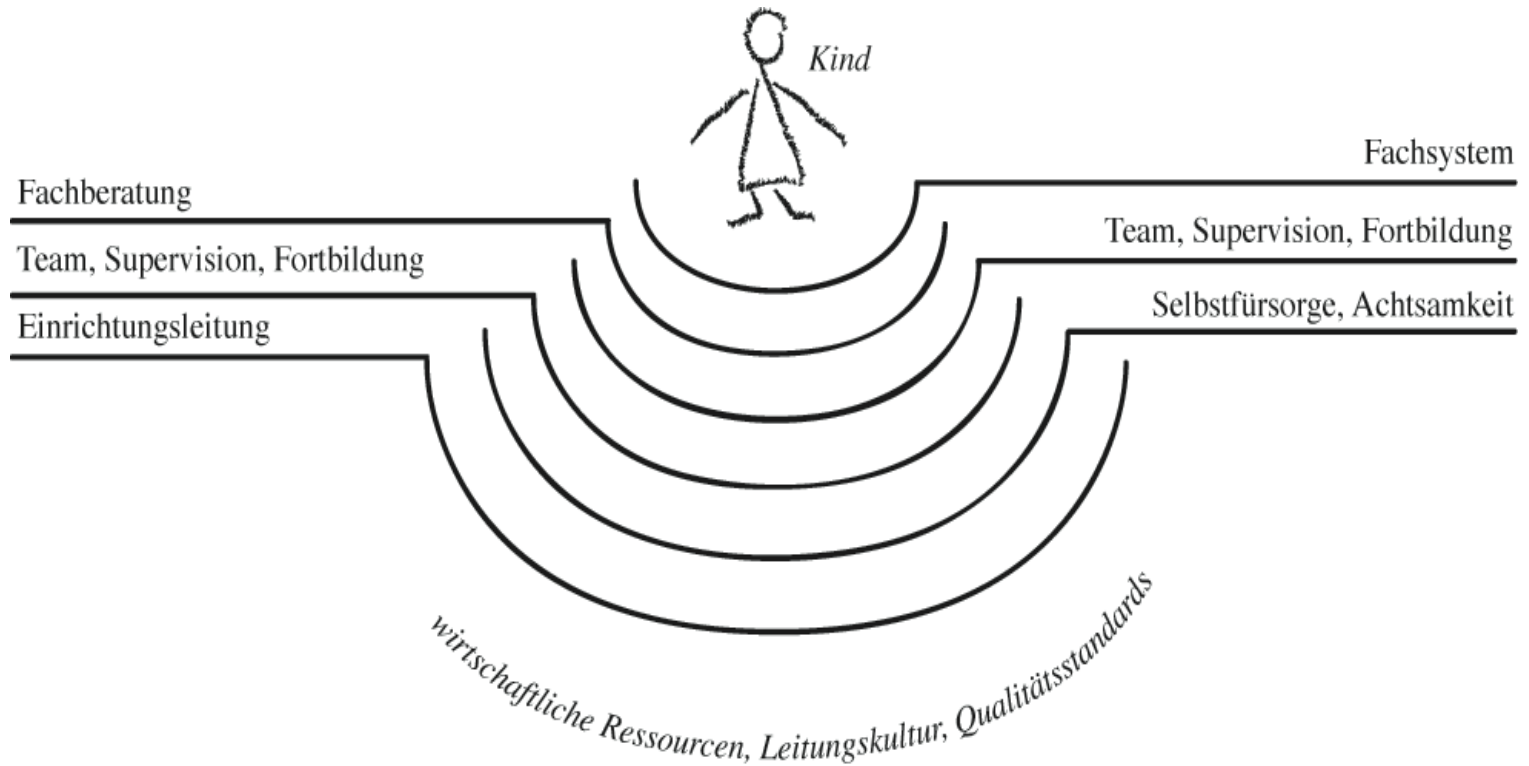
Paradigmenwechsel der helfenden Berufe

- > Lernen, sich selbst wichtig zu nehmen, Arbeit am Selbstkonzept
- > mit der eigenen Person arbeiten: Übertragungen, Gegenreaktionen
- > Achtsamkeit statt Dissoziation
- > A-B-C-der Selbstfürsorge
- > Kenntnisse zu Sekundärer Traumatisierung
- > Resilienzerweiterung als Aufgabe der Erwachsenen
- > sich adäquat und frühzeitig Hilfe holen
- > Fachmenschen, die sich selbstwirksam erleben

Was wirkt Traumadynamiken noch entgegen?

- > ein gutes, tragendes Team
- > eigene (geschützte) Reflexionsort wie z.B. Supervision
- > die Einrichtung des sicheren Ortes auf allen Ebenen
- > die Wirkungen der Traumadynamik ernst nehmen und reflektieren
- > Spaltungen und Tabus ansprechen können
- > Sekundäre Traumatisierung im Blick behalten und aktiv entgegen wirken
- > eine achtsamkeitsgeleitete, traumasensible Leitung
- > eigene resiliente Entwicklung im Blick haben
- > Traumaarbeit können wir nicht alleine tun!
- > Genügend Pausen, freie (auch rufbereitschaftsfreie) Zeiten

Tragfähigkeit braucht ALLE!



**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!**

