

○ 09.02.2017, Ulrike Imm-Bazlen

TRAUMAPÄDAGOGIK - BEDEUTUNG DER EIGENEN PERSON

Definition Trauma (Gottfried Fischer)

Vitales Diskrepanzerlebnis zwischen

- bedrohlichen Situationsfaktoren und
 - Individuellen Bewältigungsmöglichkeiten,
- welches mit dem Gefühl der Hilflosigkeit und schutzlosen Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.

Traumabegleitung

Wo setzt **Traumabegleitung** an?

- Bei den bedrohlichen Situationsfaktoren – hier geht es vor allem um innere und äußere Sicherheit – und
- Bei den individuellen Bewältigungsmechanismen.



- Ben Furman: Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben, 6. Auflage, 2013: Borgmann

Erschwerende und schützende Faktoren

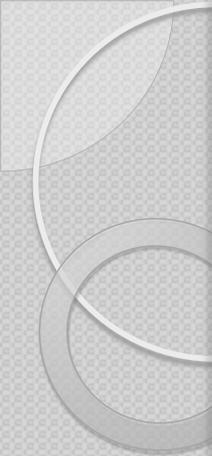
- Zeit der Traumatisierung
- Art und Schwere des Traumas
- Vorhandensein/Fehlen von Hilfe und Unterstützung
- Vorhandensein/Fehlen von sicheren Bindungen
- Vorhandensein/Fehlen von Resilienz

- 
- Methoden können nur eine positive Wirkung entfalten, wenn die Beziehung zwischen Ihnen und dem traumatisierten Menschen stimmt.

- Damit sich der Mensch entwickeln kann und damit traumabedingte Wunden heilen können, muss der traumatisierte Mensch vertrauen lernen.
- Voraussetzung dafür ist, dass er sich bei Ihnen in Sicherheit fühlt, und zwar in jeder Situation (Verlässlichkeit).
- Das wird er dann, wenn er sich „gesehen“ fühlt und nicht allein seine Maske / Fassade, und wenn Sie ihn so annehmen, wie er in seinem Inneren ist.
- Voraussetzung dafür: Selbstannahme, gesundes Selbstwertgefühl

Resilienz (Walter-Enderlin, 2005)

- Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für persönliche Weiterentwicklung zu nutzen

- 
- Die Fähigkeit ist nicht angeboren.
Aber die Fähigkeit, Resilienz zu erwerben,
ist angeboren.
 - Entsprechend handelt es sich um einen
qualitativen lebenslangen
Entwicklungsprozess von Individuen,
sofern wir eine bewusste Entscheidung
dafür treffen.

Resilienz (Imm-Bazlen, 2016)

- Die Fähigkeit, sich bewusst dafür zu entscheiden, nicht in einer Opferhaltung leben zu wollen, sondern - egal, was geschieht - nach dem Sinn einer Situation zu schauen, daraus lernen zu wollen und selbst aktiv zu werden.

Voraussetzungen für Resilienz

- Ein freier Wille
- Dass wir Krisen, Probleme und Leid nicht verdrängen, sondern sie wahrnehmen und – das ist oft erst zu einem späteren Zeitpunkt möglich - als Lernaufgabe annehmen
- Damit handelt es sich um eine grundsätzliche Geisteshaltung: ja, ich möchte Krisen als Lernsituation verstehen!

- 
- Entscheidend sind demnach nicht die Probleme und Katastrophen, sondern die Haltung des Betroffenen dazu und die Art und Weise, wie er mit diesen „Widrigkeiten“ umgeht.
 - Er kann sich als Opfer sehen oder als Mensch, der sein Leben gestalten kann.



RESILIENZFAKTOREN

- 
- I. Eigenschaften des Kindes/Menschen, die positive Reaktionen in seinem sozialen Umfeld auslösen (positives Temperament



2. Emotionale Bindungen und Sozialisierungspraktiken der Familie, die Vertrauen, Selbständigkeit/Selbstwirksamkeit und Initiative/Exploration des Kindes/Menschen verstärken.

- 
3. Externale Unterstützungssysteme, die die Kompetenz des Kindes/Menschen und die Entwicklung positiver Wertvorstellungen fördern, z.B. Schulqualität, soziale Förderung ...

- 
- Bei allen Faktoren geht es darum, dass der Mensch einen Zugang zu seinem **wahren Selbst** bekommt, also erfährt und lernt, wer er ist, und dieses gestärkt wird.



Im günstigsten Fall erlangt der Mensch über

- Selbstwirksamkeit
- Selbstbewusstsein, darüber
- Selbstvertrauen und
- Selbstwertgefühl, darüber
- Selbstverantwortung und
- Selbststeuerung.

Menschen mit ausgeprägtem Selbstwertgefühl... (Virginia Satir)

- ...haben das Gefühl, wichtig zu sein und dass die Welt dadurch, dass sie leben, zu einem besseren Ort wird
- ... sind in der Lage, andere um Hilfe zu bitten. Und weil sie wissen, dass sie selbst Hilfe nötig haben, möchten sie anderen auch Hilfe geben – ganz freiwillig
- ... treffen selbständige Entscheidungen und können sich auf ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten verlassen

Menschen mit ausgeprägtem Selbstwertgefühl... (Virginia Satir)

- ... kennen ihren eigenen Wert und sind auch bereit, den Wert anderer zu erkennen und zu respektieren
- ... strahlen Vertrauen und Hoffnung aus
- ... unterwerfen ihre Gefühle nicht irgendwelchen Regeln
- ... wissen, dass sie nicht auf alles, was sie empfinden, reagieren müssen. Sie haben die Freiheit zu wählen
- ... akzeptieren alles, was zu ihnen gehört, als menschlich.



BINDUNG

„Ausbildungsvertrag“ - Aufgaben

Eltern haben zwei Aufgaben, wenn ihr Kind auf die Welt kommt:

- Schütze mich, denn das kann ich noch nicht allein
- Zeige mir, wie das Leben geht

„Ausbildungsvertrag“ - Ziel

- Ein selbstverantwortliches und eigenständiges Leben nach Vertragsbeendigung.

Martin Buber

- „Der Mensch wird am Du zum Ich.“

- 
- Zu Beginn unseres Lebens geht es um eine Zweierbeziehung, genau genommen um die Bindung zu einer Person - anfangs oft die Mutter, ab 2. Lebensjahr ist der Vater ebenso wichtig
 - Sind Eltern nicht da, können z.B. auch Großeltern Bindungsperson sein
 - Später können weitere Bindungspersonen hinzukommen, wobei das Kind in der Regel zwischen Hauptbindungsperson und anderen Bindungspersonen unterscheidet

Bedeutung von Bindung für den Menschen

1. Bindung sichert Kindern das Überleben.
2. Sichere Bindungen erlauben das Explorieren (Forschen, Auskundschaften).
3. Frühe Bindungserfahrungen und die daraus resultierenden Bindungstypen haben Auswirkungen ins Erwachsenenalter hinein und prägen das Verhalten einschließlich Partnerwahl
4. Bindung hat eine große Bedeutung für die Entwicklung menschlicher Gehirne.

Fragen zur Selbstreflexion

- Wie sieht es mit meiner Bindung aus?
- Auf welche Bindungsrepräsentation stoßen sie?
Mit anderen Worten:
- Wem begegnen die Flüchtlinge, wenn sie mir begegnen?

Fragen zur Selbstreflexion

- Wenn es heißt, um 22 Uhr ist Nachtruhe, dann wird das Licht ausgemacht, und ein Flüchtling bittet Sie, noch 10 Minuten lesen zu dürfen, wie reagieren Sie?

Autorität (Wikipedia)

- Beim Begriff "**Autorität**" geht es um die Beschreibung einer Beziehungsqualität. Dabei ist das Autoritätsverhältnis immer zweiseitig
- Kein Mensch kann einfordern, als Autorität anerkannt zu werden. Er kann nur so leben und handeln, dass der andere ihm Anerkennung geben *möchte*.
- Es ist eine Zuschreibung und bewirkt, dass man sich an dem Denken und Handeln der von einem selbst als Autorität empfundenen Menschen orientieren möchte.

Es geht niemals um Macht!

Authoritative Erziehung

- Eine vertrauensvolle, von wechselseitiger empathischer Aufmerksamkeit getragene Beziehung.
- Kennzeichnend ist die Feinabstimmung der emotionalen Kommunikation.
- Der Erziehende geht liebevoll auf seinen Schützling ein und übt gleichzeitig ein hohes Maß an Autorität aus.

Selbstwertgefühl aufbauen

1. Sich seiner selbst bewusst werden
2. Seine Würde, seine Majestät annehmen.
Dafür bedarf es einer bewussten Entscheidung (immer und immer wieder)
3. Kleine Schritte machen auf dem Weg als Mensch, der seinen Wert angenommen hat.

Selbstwertgefühl aufbauen

- I. Sich seiner selbst bewusst werden
 - Entschleunigung
 - Zeit für sich, Muße
 - Raum, damit die Seele reden kann
 - Sich spüren beim Tun / in Bewegung kommen
 - Achtsamkeit

Selbstwertgefühl aufbauen

2. Seine Würde, seine Majestät annehmen. Dafür bedarf es einer bewussten Entscheidung, und zwar immer und immer wieder. Sich bewusst machen, dass wir zwar Gefühle haben, aber nicht unsere Gefühle sind. Wir sind Chef unserer Gefühle

Selbstwertgefühl aufbauen

3. Kleine Schritte machen auf dem Weg als Mensch, der seinen Wert angenommen hat.