

Traumatisierte Eltern in der Erziehungsberatung

Dr. Dagobert Sobiech

Fachtagung

Traumatisiert? Hilfen durch Erziehungsberatung

Frankfurt am Main

21. November 2017

Wir können davon ausgehen, dass der größte Teil der Eltern, um deren Kinder wir uns im Rahmen von Jugendhilfemaßnahmen kümmern, in ihrer Kindheit traumatische Erfahrungen gemacht haben.

In der Geschichte der Eltern finden wir häufig Vernachlässigung, emotionale und körperliche Misshandlung, Verluste, sexuellen Missbrauch. (vgl. Hipp 2014)

D.h. wir können auch davon ausgehen, dass sie unter den entsprechenden Folgestörungen der Traumatisierung leiden.

Unterschiedliche Trauma-Typen

Es gibt unterschiedliche Ereignisse, die zu einer Traumatisierung führen können:

Ein **Mono-Trauma** beruht auf einem einmaligen Erlebnis, z.B. einem Unfall oder einem Todesfall einer nahestehenden Person.

Eine **sequenzielle Traumatisierung** liegt vor, wenn ähnliche Ereignisse über einen längeren Zeitraum immer wiederkehren, wie z.B. sexueller Missbrauch, Gewalt in der Familie, Gefangenschaft / Folter.

Ein **Bindungstrauma** umfasst alle traumatischen Ereignisse, die durch Bindungspersonen verursacht werden. Dies beinhaltet neben körperlicher Gewalt, sexueller Misshandlung oder frühem Tod eines Elternteils auch andauernde Unterversorgung von körperlichen, emotionalen, sozialen Bedürfnissen, verbunden mit Zurückweisung und Abwertung.

Bindungstraumatische Beziehungsmuster der Eltern in ihrer eigenen Kindheit führen zu feindseligen oder hilflosen Beziehungsmodellen, die den Umgang mit den eigenen Kindern prägen.

Nicht die Traumata werden weitergegeben. Die Folgen der elterlichen Traumatisierung führen zu Verhaltensweisen, die bei den Kindern ihrerseits Bindungstraumata auslösen.

Im Rahmen von transgenerationalen Prozessen gibt es einen klaren Beitrag der Eltern-Kind-Interaktion bei der Entstehung von Bindungstraumatisierungen.

Es geht darum, das problematische Verhalten der Eltern als traumageprägt zu verstehen.

Daraus folgt, dass Fachkräfte für die Arbeit mit diesen Eltern traumapädagogische Kenntnisse benötigen, um deren Verhalten einschätzen zu können,

sowie traumapädagogische Methoden, um angemessen reagieren zu können.

Niemand entscheidet sich: „Wenn ich Kinder habe, möchte ich sie vernachlässigen, anschreien, misshandeln.“

„Die meisten Misshandlungen von Kindern reflektieren nicht die pädagogischen Haltungen der Eltern, sondern sind Folge psychogener Erregungszustände mit reflexhaften Impulsdurchbrüchen.“ (Hipp 2014)

Fatal wäre es, vordergründig auf das Verhalten der Eltern zu schauen und zu erwarten, dass sie es ändern, aber nicht die Bedingtheit der Verhaltensweisen durch traumatische Erfahrungen zu berücksichtigen.

Inobhutnahme und Fremdplatzierung reichen in der Regel nicht aus, um transgenerationale Übertragungsprozesse zu unterbrechen.

„Man kann ein Kind aus einer Familie nehmen, nicht aber eine Familie aus einem Kind.“ (Portengen 2006)

Traumafolgestörungen bei Bindungstraumata

Störungen der Regulation von Affekten und Impulsen

Störungen der Wahrnehmung oder des Bewusstseins / Dissoziationen

Störungen der Selbstwahrnehmung

Störungen der Beziehungen zu anderen Menschen

Körperliche Beschwerden

Störungen der Regulation von Affekten und Impulsen

Verwirrtheit,

Anspannung, ständiges Gefühl von unspezifischer Bedrohung,

Angst, Panikattacken

affektive Durchbrüche, Wutausbrüche

Affektarmut, emotionale Verflachung

Antriebslosigkeit, Passivität,

unvorhersehbarer Wechsel von starker Zuwendung und massiver

Ablehnung

Störungen der Wahrnehmung oder des Bewusstseins / Dissoziationen

Eltern können sich an belastende Ereignisse aus ihrer Kindheit nicht erinnern.

Eltern können sich zwar an die Ereignisse erinnern, nicht aber an die Gefühle.

Eltern nehmen in aktuellen Situationen ihre Gefühle nicht wahr.

Eltern verlieren den Kontakt zu aktuellen Situation und geraten in einen trance-ähnlichen Zustand, sind damit nicht mehr handlungsfähig.

Diese Störungen der Wahrnehmung / Dissoziationen schützen vor der Begegnung mit der eigenen, schmerzvollen Vergangenheit, beziehen sich also vorrangig auf Erinnerungen, die mit Angst und Leid verbunden sind.

Störungen der Selbstwahrnehmung

Mangelndes Selbstwertgefühl,

kein Gefühl von Selbstwirksamkeit,

Scham- und Schuldgefühle,

unzureichende Selbstfürsorge

Störungen in der Beziehung zu anderen Menschen

Unfähigkeit, anderen zu vertrauen,

häufig Konflikte, Aggression

Bedürfnis, selbst versorgt zu werden,

starke Selbstbezogenheit

Verlustängste

Täter / Opfer werden

fehlende Feinfühligkeit

mangelnde Mentalisierungsfähigkeit

unzureichende emotionale Verfügbarkeit

widersprüchliches Annäherungs- und Vermeidungsverhalten

Körperliche Beschwerden

Bluthochdruck

verminderte Immunabwehr

psychosomatische Beschwerden,
Kreislaufkrankungen

Atemnot

Ein Teil dieser Verhaltensweisen wird durch Trigger ausgelöst. Hier gibt es konkrete Anlässe, zum Teil im Verhalten der Kinder begründet, die alte Gefühle aktivieren.

Frühe Bindungserfahrungen und die damit verbundenen Gefühle sind im Amygdala-Gedächtnis gespeichert, also nicht kognitiv präsent. Im Umgang mit dem eigenen Kind werden diese Gefühle aktiviert, ohne dass man versteht, dass diese Gefühle in der Vergangenheit begründet sind.

Das Verhalten des Kindes triggert das Trauma der Eltern. Das Kind braucht die Eltern, diese können die Bedürfnisse des Kindes jetzt aber nicht befriedigen. Sie sind zu sehr mit eigenen Ängsten und Bewältigungsversuchen beschäftigt.

Neben diesen eher punktuellen Ereignissen ist der Alltag durchzogen von letztendlich dysfunktionalen Strategien, diesen Alltag zu bewältigen.

- Vermeidende und dissoziative Tendenzen (Ignorieren, Vergessen, Verdrängen, Realitätsverzerrungen)
- Selektive Wahrnehmung bzw. Fehldeutung kindlicher Signale
- Konfliktvermeidung
- Distanzierung von der Verantwortung
- Erstarren
- Reduktion auf bloßes Funktionieren (Pleyer 2003)

Dies führt zu:

Unangemessen erscheinende Erziehungsreaktionen, erfolglose Maßnahmen, sich wiederholende Lösungsversuche, mehr desselben. (Pleyer 2003)

Das Verhalten der Eltern ist geprägt von einem Schwanken zwischen 'zu viel' und 'zu wenig'.

Das kann im Bereich des Erziehungsverhaltens sein, wo manchmal unangemessen strenge Strafen verhängt werden, auf der anderen Seite erfolgen notwendige Reaktionen auf kindliches Verhalten nicht.

Im Bereich des emotionalen Ausdrucks schwanken Eltern zwischen überwältigende Nähe und absolutem Desinteresse.

Ihr Bindungsverhalten pendelt zwischen übermäßigem Schutz und komplett fehlender Aufsicht / Begleitung

In der täglichen Versorgung finden wir einerseits 'Überfütterung', andererseits Mangelernährung.

Innerer Zustand

„Affekte von Einsamkeit, Alleinsein, Verlassen sein, Wut und Ohnmacht tauchen dann auf.“ (Brisch 2014)

„Verlust der Parentalen Wirksamkeitsüberzeugungen, emotionale Verflachung, Energieverlust und resignative Kapitulation“ (Korittko; Pleyer 2013)

„Mutter-Sein ist deswegen qualvoll für diese Mütter.“
(Plassmann 2012)

Praxis

1. Soziale Arbeit
2. Psychoedukation, Selbstfürsorge, Affektkontrolle
3. Mentalisieren
4. Förderung der Bindungsfähigkeit

Soziale Arbeit

- Unsichere ökonomische Verhältnisse
- Verschuldung
- Ungünstige Wohnverhältnisse
- Familiäre Konflikte
- Vereinsamung
- Chronische Krankheit / Behinderung
- Medikamenten-/ Drogen-/ Alkoholabhängigkeit

Psychoedukation

- Was ist ein Trauma, was passiert in der traumatischen Situation?
- Was sind Folgen einer Traumatisierung?
- Wie wirken Trigger?
- Zusammenhang zwischen früheren Geschehnissen und heutigem Erleben.

Selbstfürsorge / Affektsteuerung

- Achtsamkeit
- Umgang mit Stress
- Umgang mit Gefühlen / Affektsteuerung
- Stärkung des Selbstwertes / Gefühl von Selbstwirksamkeit
- Umgang mit Dissoziationen / Flashbacks

Mentalisieren umfasst

„...die Fähigkeit, eigene und fremde mentale Zustände wahrzunehmen und als durch Bedürfnisse, Wünsche, Erwartungen und Überzeugungen motiviert einzuordnen.“ (Wöller 2013)

Die Mentalisierungsfähigkeit wird in Situationen, in denen die Person in Angst oder Panik gerät, in einen Zustand von hoher Erregung oder Erstarrung verfällt, stark beeinträchtigt.

Mentalisierungsprozesse werden dann durch automatisierte, schablonenhaft verzerrte oder vereinfachte Annahmen bezüglich des Selbst und anderer ersetzt.

- Am Beginn der Arbeit steht die Sensibilisierung für die inneren Zustände, die Wünsche und Bedürfnisse der Eltern selbst.
- „Indem wir die Aufmerksamkeit unserer Patienten auf ihre jeweils aktuelle Befindlichkeit lenken und sie immer wieder anregen, die Auslösebedingungen für diese Zustände zu eruieren, bringen wir sie auf den Weg einer sich entfaltenden Fähigkeit zur Selbstreflexion und Mentalisierung.“ (Wöller 2013)

- **Behaviour**
 - **Affekt**
 - **Sensation**
 - **Kognition**
-
- Wie sind die Umstände, unter denen die Gedanken, Gefühle und Handlungen entstanden sind?
 - Personeller Kontext
 - Was war vorher, was war hinterher
 - Was waren meine Gedanken, Erwartungen, Befürchtungen vorher / nachher

- Was hat mein Gegenüber getan?
- Was waren möglicherweise seine Gefühle?
- Was waren möglicherweise seine Motivationen?
- Wie hat mein Verhalten möglicherweise mein Gegenüber beeinflusst?

Die Arbeit macht die Beziehung deutlich zwischen dem inneren Zustand eines Menschen und der Gestaltung der Beziehungen.

Bindungsförderung beinhaltet die Abstimmung der kindlichen Wünsche und Bedürfnisse mit den Fähigkeiten der Eltern, diesen gerecht zu werden. Ziel ist es, elterliche Feinfühligkeit so zu stärken, dass Hinweise und Signale der Kinder verstanden und beantwortet werde.

Im Umgang mit den Kindern geht es darum, die Äußerungen des Kindes als Signale seiner Bedürfnisse zu sehen.

Belastete Eltern orientieren sich an den Gefühlen, die das Verhalten des Kindes bei ihnen auslöst.

Angestrebtes Bindungsverhalten

- Wahrnehmung der Impulse des Kindes
- Botschaft: „Ja, ich habe dich wahrgenommen!“
- Dem Impuls des Kindes einen Namen geben
- Dem Bedürfnis des Kindes entsprechend handeln

Herausforderungen

- Können die Eltern die Impulse des Kindes wahrnehmen? (Ignorieren, Verleugnen, Bagatellisieren)
- Können Eltern von einer egozentrischen zu einer kindorientierten Sichtweise wechseln?
- Interpretieren die Eltern die Impulse des Kindes richtig?
- Können die Eltern angemessen reagieren?

Was brauchen die Eltern

- Hinweise auf die gezeigten Impulse, benennen der Impulse
- emotionalen Gehalt der Situation verdeutlichen, Unterschiede zwischen Kind und Eltern herausarbeiten
- Kenntnisse über kindliche Entwicklung
- Anregung zur Entwicklungsförderung, Erleben von geglückten Interaktionen

Literatur

Bateman, A.W.; Fonagy, P. (Hrsg.)(2015): Handbuch Mentalisieren. Gießen: Psychosozialverlag

Brisch, K.H.(2014): Säuglings- und Kleinkindalter. Stuttgart: Klett-Cotta

Bünder, P. et al. (2015): Lehrbuch der MarteMeo-Methode. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Erickson, M.F.; Egeland, B. (2016): Die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung. Stuttgart: Klett-Cotta

Hipp, M.(2014): Trauma, Traumafolgestörungen und ihr Einfluss auf die Erziehungskompetenz. In: Krist, M. et al. (Hrsg.): Herausforderung Trauma. Weinheim und Basel: Beltz Juventa

Korittko, A.; Pleyer, K.H. (2013): Traumatischer Stress in der Familie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Lyons-Ruth, K. et al. (2002): Desorganisierte Kinder und ihre Mütter. In: Brisch, K.H. et al. (Hrsg.): Bindung und seelische Entwicklungswege. Stuttgart: Klett-Cotta

Huber, M. (2012): Trauma und die Folgen. Paderborn: Junfermann

Plassmann, R. (2012): Transgenerationale Traumatisierung im stationären Rahmen. In: Huber, M.; Plassmann, R. (Hrsg.): Transgenerationale Traumatisierung. Paderborn: Junfermann

Pleyer, K.H. (2003): Parentale Hilflosigkeit. In: Familiendynamik 2003, Bd.4. S. 467 - 491

Portengen, P. (2006): Öffnung des Pflegekinderwesens. Vortrag im Rahmen der Tagung: Facetten der Modernisierung: Das Pflegekinderwesen zwischen Millieu, Professionalisierung und Selbstorganisation. 27./28.9.2006. Siegen

Wöller, W. (2013): Trauma und Persönlichkeitsstörungen. Stuttgart: Schattauer