

# Am sicheren Ort

## Über die Bedeutung von Selbstfürsorge für Kinder, Jugendliche und Erziehende im Kontext von Traumatisierung

Sabine Höflich<sup>1</sup>

### Zusammenfassung

Beim Arbeiten mit Menschen, die in traumatisierenden Verhältnissen aufwachsen oder schwer zu bewältigende Ereignisse durchleben, bedarf es eines Ortes, welcher Sicherheit verspricht. Diesen brauchen die Personen mit Traumatisierung genauso wie die Menschen, die mit ihnen leben und arbeiten, damit alle Halt, Geborgenheit und Zuversicht finden können. Eine traumasensible Haltung, spezifische Rahmenbedingungen und Strategien zur Stabilisierung sind für alle im System Befindlichen von Bedeutung um handlungsfähig zu sein, zu werden bzw. zu bleiben.

#### Schlüsselwörter:

Traumapädagogik  
Traumasensible Haltung  
Methoden der Selbstfürsorge

#### Keywords:

trauma pedagogy  
attitude to ensure transparency, participation und  
enjoyment of life  
self-care skills

## 1 Einleitung

Wissen über theoretische Grundlagen von Traumatisierung sowie Anregungen bezüglich Grundhaltung, Rahmenbedingungen und stärkende Maßnahmen und Methoden können Möglichkeiten bieten, Vertrauen in die eigene Kraft zu bekommen bzw. dieses zu behalten und somit auch in herausfordernden Zeiten selbstwirksam und handlungsfähig zu sein.

Traumapädagogik soll zur Stabilisierung und zum Schutz von Menschen mit Traumatisierung beitragen und einen sicheren Raum bieten. Als Pädagogik des sicheren Ortes soll sie innere und äußere Sicherheit geben sowie der Aktivierung der eigenen Kraft und der Begleitung auf dem Weg zur Alltagsbewältigung und zur Erfahrung von Selbstwirksamkeit dienen. Alle im System befindlichen Personen sollen befähigt werden, mit der herausfordernden Situation eigenverantwortlich umzugehen.

Selbstfürsorge spielt in diesem Kontext eine große Rolle und sollte von (pädagogischen) Fachkräften, dem ganzen Team sowie den Betroffenen selbst großgeschrieben werden. Bestimmte Rahmenbedingungen, Einstellungen und persönliche Initiative können einen Raum schaffen, in dem neben Psychoedukation auch Maßnahmen wie Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen, die sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Betreuer/innenteams anwendbar sind, kennengelernt bzw. als individuelle Bewältigungsmaßnahme erprobt und eingeübt werden können.

## 2 Bewältigung herausfordernder Situationen

Fachlichkeit im Umgang mit Traumatisierung bedeutet Fach- und Methodenwissen, das auch Kenntnisse über Selbstfürsorge sowie die Kompetenz der Selbstreflexion miteinschließt. Werden verschiedene Bewältigungsstrategien kombiniert, erweist sich das vergrößerte Handlungsrepertoire als vielversprechend.

Lazarus (2006) bezieht die individuelle Bewertung eines als *stressend* bezeichneten Ereignisses, das als Herausforderung, Bedrohung oder Schädigung wahrgenommen wird, in seine Überlegungen mit ein und nennt

---

<sup>1</sup> Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Mühlgasse 67, 2500 Baden  
Korrespondierende Autorin. E-Mail: [sabine.hoeflich@ph-noe.ac.at](mailto:sabine.hoeflich@ph-noe.ac.at)

drei Arten der Stressbewältigung: das problemorientierte, das emotionsorientierte und das bewertungsorientierte Coping.

Problemorientiertes Coping setzt bei der Suche nach Informationen, bei direkten Handlungen oder beim Versuch des Unterlassens von Handlungen an. Neurobiologische Kenntnisse über Traumatisierung, die Analyse von Situationen bzw. Auslösereizen, sogenannten Triggern, und Folgeerscheinungen kommen hier ins Spiel. Fachliche Informationen werden gesammelt und eine aktive Problemlösung wird angestrebt. Sachkompetenz und das fachliche bzw. methodische Wissen stehen im Fokus.

Beim emotionsorientierten Coping stehen Gefühle und Emotionen im Vordergrund. Hier werden emotionale und soziale Bereiche angesprochen. Hilflosigkeit, Ohnmacht, Angst und Wut können in unterschiedlichen Situationen sehr heftig auftreten. Das Finden, Erproben und Anwenden von Strategien zum Abbau bzw. zur Regulation emotionaler Erregung und das Entdecken und Ausprobieren sozial verträglicher Stressbewältigungsmechanismen stehen im Zentrum der Überlegungen. Als Emotionsregulationsstrategien können dabei Entspannungsmethoden, das bewusste Wegschieben belastender Gedanken und Ablenkung bzw. Fokussierung auf freudvolle, lustige oder schöne Erlebnisse dienen.

Beim bewertungsorientierten Coping wird die Umwelt neu eingeschätzt. Es geht um die Annahme der erlebten Situation und das gleichzeitige Aufzeigen, dass im Hier und Jetzt Handlungsoptionen und Ressourcen zur Verfügung stehen, um angemessen reagieren zu können. Dies erfordert die Reflexion der eigenen Lage auf Basis von fachlichen, emotionalen und sozialen Komponenten. Hierbei kann es zum Wandel des Selbstkonzeptes, zur Veränderung von Prioritäten oder zur Neuinterpretation von Situationen kommen. Soziale Unterstützung kann dabei eine wichtige positive Rolle spielen (Baierl, 2016b; Hölzle, 2011; Lazarus, 2006; Weiß, 2018).

Im Folgenden werden zunächst die zum problemorientierten Coping benötigten Sachkompetenzen erörtert und somit die kognitiven Aspekte desselben angesprochen. Zum Umgang mit Emotionen bedarf es der Selbstkompetenz wie auch der Selbstreflexion, also emotionaler Fähigkeiten und auch kognitiver Sachkompetenzen, die sich letztendlich im Zusammenspiel entfalten können.

## 2.1 Sachkompetenz

Zunächst geht es um Klärung, was unter einem Trauma verstanden wird. Nach der Definition des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI), wird ein traumatisierendes Erlebnis als Einschnitt erlebt, der das bisherige Leben nachhaltig zum Schlechten verändert. Es gibt fortan das Leben, das vor diesem als existentielle Bedrohung für die eigene Existenz bzw. für das Leben einer geliebten Person empfundenen Erlebnis stattgefunden hat, und das Leben seit diesem Vorfall. In der konkreten Situation, die als lebensbedrohlich empfunden wurde, konnte nicht reagiert werden, da keine Strategien zur Verfügung standen und für die Situation keine adäquaten Bewältigungsmechanismen verfügbar waren. Somit konnte dieses mit überwältigenden Gefühlen von Angst und Hilflosigkeit verbundene Ereignis nicht verarbeitet werden (DIMDI, 2018).

Die Betreuungspersonen können die daraus resultierenden Schwierigkeiten in der Gegenwart wahrnehmen, diese erkennen, zuordnen und reflektieren und die Traumatisierten vor Re-Traumatisierung schützen und entlasten.

Das Wissen darüber, wie Traumatisierung entsteht und welche Folgen sie haben kann, aber auch darüber, dass jede/r unterschiedliche Reaktionen zeigen kann, dass Erstarren, Dissoziationen, physische Schmerzen, Ängste und Vermeidung genauso wie Schlaf- oder Lernstörungen auftreten können, wirkt oft entlastend. Die Gewissheit, dass die gezeigten Verhaltensweisen eine normale Reaktion auf eine ungewöhnliche, höchstbelastende Situation sind, kann vor Zuschreibungen schützen, die darin etwa eine Provokation oder ein Verrückt-Sein sehen. Das Kennen- und Verstehenlernen der störenden Verhaltensweisen als begründete Muster und das Wissen um die Bedeutung der Erarbeitung alternativer, zielführender Handlungsmuster ist ein bedeutsamer Schritt hinsichtlich der Entwicklung neuer Lebenskonzepte (Höflich, 2019; Lang, 2013; Pav, 2014).

## 2.2 Selbstkompetenz

Unter dem Aspekt der Selbstkompetenz sollen Selbstaufmerksamkeit und Achtsamkeit, die Akzeptanz von Leiden sowie das Wahrnehmen und Umgehen mit Gefühlen, die in der Arbeit entstehen, betrachtet werden.

Die affektive Atmosphäre bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit Traumatisierung kann von Emotionen wie Angst, Ohnmacht und Wut, aber auch Scham, Schuld und Trauer beeinflusst sein. Nicht immer können die Betroffenen diese heftigen Gefühle verstehen, sich zugestehen oder kontrollieren. Von Emotionen

übermannt, können sie eine Regression in frühkindliche Stadien erfahren. Es gilt daher, die Kinder und Jugendlichen auf der Stufe des momentanen Befindens abzuholen und gleichzeitig die ins Team übertragenen Emotionen zu erkennen.

Fachkenntnis von Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomenen ist bei der Arbeit mit traumatisierten Menschen bedeutsam. Übertragung ist die Wiederherstellung von typischen Beziehungsmustern und das Erleben von Gefühlen gegenüber einer Person in der Gegenwart, die eine Wiederholung von Erlebnissen der Vergangenheit darstellen. Sie dient der Orientierung in der Gegenwart und stellt den Versuch dar, Beziehungen der Vergangenheit ins Hier und Jetzt zu holen. Gegenübertragungsphänomene meinen die Zuschreibung der Betreuungsperson auf das Kind bzw. den Jugendlichen und deren Übertragungen (Bausum, 2013; Pav, 2014; Varvin et al., 2006, S. 205–218).

Auf der Erwachsenenenebene müssen Emotionen wie Wut und daraus folgende Schuld- oder Schamgefühle und oder aber auch Angst- und Ohnmachtsgefühle verarbeitet werden. Die Förderung der Emotionsregulation ist bedeutsam, denn Gefühle, die unbekannt sind, die man nicht einordnen kann oder sich nicht eingestehen will, können nicht kontrolliert werden und können die Person überraschen und Angst auslösen, da es keine Strategie und scheinbar keine Handlungsoption im Umgang mit ihnen gibt.

Aus Mitleid zu viel Nähe zur traumatisierten Person zuzulassen ist wenig förderlich. Eine solche Einstellung führt einerseits dazu, dass gemeinsames Leid und Hilflosigkeit entstehen und somit kein Schutz bzw. keine Stabilität angeboten werden kann. Andererseits bedarf es irgendwann einer Grenzziehung, da zu viel Nähe auf Dauer nicht aufrechterhalten werden und das Versprechen, Retter/Retterin und Vertraute/r zu sein, nicht eingelöst werden kann. Zu viel Nähe löst also letztendlich noch mehr Verunsicherung und Enttäuschung aus, mögliche Reaktionen von Abwertung und Verletzung sowie Eskalation können wieder Schuld- und Schamgefühle hervorrufen. Es bedarf also eines deutlich gemachten Rahmens für ein angemessenes Nähe-Distanz-Verhalten, das Beziehung bietet und Übergriffigkeit verhindert, sowie Rollenklarheit (Lang, 2013; Tüllmann, 2017).

Ein zu tiefes Sich-Einlassen auf die traumatisierte Person birgt auch die Gefahr der sekundären Traumatisierung, bei der es zu Stressbelastungen durch das Wissen um die traumatisierenden Situation und das Eintauchen in die Emotionswelt der betroffenen Person kommen kann. Emotionale Hinweise auf eine sekundäre Traumatisierung sind etwa das Verspüren von Wut, Ärger, Zorn, Traurigkeit, Bedrücktheit und Angst. Auch durch körperliche Hinweise wie Kopf- und Magenschmerzen, Schwindel, Schluckbeschwerden und andere somatisch nicht erklärbare Schmerzen – Symptome, die Menschen mit Traumaerfahrungen auch zeigen können – sowie durch Verhaltensweisen wie Isolation, Reizbarkeit, Vermeidungsverhalten oder Zynismus und Mitleiderschöpfung kann sich sekundäre Traumatisierung bemerkbar machen (Jegodtka et al., 2016; Pav, 2014).

Im Bereich der Selbstfürsorge geht es für die Erwachsenen darum, ein bewusstes Setzen von Erholungsphasen zu erreichen und ein Gegengewicht zur Arbeit zu finden. Es gilt, sich nicht zu überlasten, durch körperliche Aktivität und gesunde Ernährung Maßnahmen zur physischen Selbstfürsorge zu ergreifen. Die Schaffung eines Wohlfühlorts, Entspannung, Naturkontakt, Meditation, gute Beziehungen und die Pflege sozialer Kontakte bilden emotionale und soziale Faktoren, die Erholung und das Schöpfen von Kraft ermöglichen (Baierl, 2016b; Lang, 2013; Pav, 2014).

## 2.3 Selbstreflexion

Da Kinder und Jugendliche mit Traumaerfahrungen viele Erklärungen brauchen, was wann warum passiert, bedarf es auf Seiten der Erwachsenen einerseits des Fachwissens, andererseits auch der Selbstreflexion, wenn Haltungen, Normen und Werte von den Traumatisierten hinterfragt und durch herausfordernde Verhaltensweisen auf die Probe gestellt werden.

Als traumasensible Grundhaltungen werden folgende Prinzipien genannt: „Annahme des guten Grundes“ (Scherwart & Friedrich, 2020, S. 67), „Partizipation“ (Kühn, 2013b, S. 138), „Transparenz“ (Lang, 2013, S. 222) sowie „Wertschätzung“ (Weiß, 2013, S. 169) und „Freude und Spaß“ (Lang, 2013, S. 227). Professionist/innen sind nicht bloße Umsetzer/innen des Regelwerks einer Institution, sondern in reflektierender, mitgestaltender, verantwortlicher Rolle. Wer in eine traumapädagogische Konzeption integriert ist, diese versteht sowie glaubhaft und überzeugt repräsentiert, erlebt sich selbst als selbstwirksam und kann diese Haltung authentisch transportieren. Selbstreflexion hilft dabei, zu einer Minimierung subjektiver Wahrnehmungen und Verzerrungen zu gelangen und in Bewusstheit über die eigene Lebensgeschichte zu einer Reflexion von Normen zu kommen.

Zu den Methoden, die der Stabilisation des Selbst auf Seiten der Pädagog/innen dienen sollen, gehört es, Handlungsmotive zu überprüfen, Gegenübertragungsgefühle und Gegenreaktion wahrzunehmen und sich mit Faktoren des Berufsfeldes auseinanderzusetzen. Auch Intervision, Selbsterfahrungsgruppen und Supervision können hierbei sehr hilfreich sein. Normen und Werte, die Handlungen und Entscheidungen leiten, werden so

transparenter und können der Sicherheit, Stabilisierung und Selbstwirksamkeitsförderung der Pädagog/innen dienen. Weiterhin gehört Selbstfürsorge zur Teamarbeit. Daher bedarf es eines Miteinanders, in dem Transparenz und Einschätzbarkeit der Rahmenbedingungen, Möglichkeiten und auch Grenzen der Intervention reflektiert werden. Aktive Partizipation, die unterschiedlichen Stärken der Mitglieder des Betreuer/innenteams, die kreative Ideen einbringen und neue Wege ermöglichen, und Wertschätzung sind bedeutsame Säulen für ein produktives und stärkendes Umfeld der bzw. des Traumatisierten (Baierl, Götz-Kühne, Hensel, Lang et al., 2017; Lang, 2013; Tüllmann, 2017; Pav, 2014).

### 3 Umsetzung traumapädagogischer Grundsätze

Traumapädagogik gilt als „Pädagogik des guten Grundes“ (Scherwart et al., 2020, S. 67), als „Pädagogik des sicheren Ortes“ (Kühn, 2006, zit. n. Kühn, 2013a, S. 32) und als „Pädagogik der Selbstbemächtigung“ (Weiß, 2013, S. 167–168). Weiß (2013) spricht Aspekte der Selbstfürsorge an: Es bedarf der Psychoedukation, um mit den Betroffenen zu klären, dass traumabedingte Reaktionen normale, biologisch erklärbare Phänomene sind, es bedarf sicherer Rahmenbedingungen des Ortes und der Personen sowie des äußeren und inneren Halts und der Strategien und Methoden, um zu Selbstwirksamkeitserfahrungen zu gelangen.

#### 3.1 Pädagogik des guten Grundes

Reaktionen, die durch ein traumatisches Erlebnis hervorgerufen werden, machen Sinn. Auch wenn sie im ersten Moment als (ver-)störend erlebt werden, bilden sie einen sinnvollen biologischen Vorgang, um das Leben zu schützen. In der traumatischen Situation macht Handeln keinen Sinn, weder Widerstand noch Flucht sind möglich, man ist in der „traumatischen Zange“ (Herman, 2003) aus überwältigender Bedrohung von außen, Alarmreaktionen des Körpers und gleichzeitigem Steckenbleiben der Handlungsimpulse sowie in Gefühlen von Macht- und Hilflosigkeit gefangen (Besser, 2013). Traumatische Reaktionen sind eine „normale Reaktion auf eine unnormale Situation“ (Pav, 2014, S. 16) und es gibt einen guten Grund, warum man so reagiert. Auch wenn diese Verhaltensweisen belastend sind, bedarf es ihrer Anerkennung als notwendige Überlebensstrategie (Weiß, 2013).

Traumapädagogik umfasst pädagogische Konzeptionen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit Traumaerfahrungen, sie ist, wie bereits angedeutet, „Pädagogik des guten Grundes“ (Scherwart et al., 2020, S. 67; Weiß, 2018). Hinter jedem Verhalten, hinter jedem Problem, hinter jedem Widerstand steckt ein guter Grund. Es gilt, das Bedürfnis dahinter zu finden, welches Beachtung und gute Versorgung verdient. Dieses Prinzip gilt für Betroffene wie für Betreuende. Bedürfnisse können beispielsweise jenes nach Sicherheit oder nach Ruhe, nach Partizipation, nach Wertschätzung oder Transparenz sein.

#### 3.2 Pädagogik des sicheren Ortes

Kühn (2013a, S. 32) versteht unter Traumapädagogik eine „Pädagogik des sicheren Ortes“, die der Stabilisation von Menschen dient, in deren Lebensgeschichte Hilflosigkeit, Angst oder Unsicherheit und Wut große Verunsicherung mit sich gebracht haben. Er spricht von mehrgleisigen Herangehensweisen, welche die Gestaltung sicherer Orte für die Menschen mit Traumatisierung, die Gestaltung emotionaler Dialoge zwischen den Kindern bzw. Jugendlichen und deren Bezugspersonen sowie die Gestaltung geschützter Handlungsräume beinhalten. So soll es zu Schutz und Stabilisierung der Betroffenen kommen, die dann ihrerseits die Basis bilden, das eigene Verhalten zu verstehen und um in weiterer Folge wieder Zutrauen in das eigene Können und den eigenen Körper zu erhalten und Kompetenzen des Umgangs zu erlangen.

Baierl (2016b) spricht von fünf sicheren Orten: dem äußeren sicheren Ort, an dem keine Gefahren drohen (1), dem personalen sicheren Ort, an dem es Menschen gibt, die Schutz bieten (2), der Sicherheit bei sich selbst, d.h. dem Vertrauen in eigene Fähigkeit und Selbstwirksamkeit (3), der Spiritualität als sicherem Ort (4) und dem inneren sicheren Ort, an den man sich zurückziehen kann und der vor äußerer Gefahr sowie bedrängenden inneren Bildern schützt (5).

Der äußere sichere Ort, ein Lebensraum mit klar definierten Grenzen und Strukturen, der schützende Erlebnisräume öffnet, ist ein Gegenmodell zu dem Ort, der als gefährlich empfunden wurde. Dort sollen Sicherheit und Geborgenheit erlebt und die körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Grundbedürfnisse befriedigt werden. Räume sollen Rückzugsmöglichkeiten und Wahrung der inneren und äußeren Grenzen

ermöglichen sowie Platz für soziales Miteinander bieten. Dieser Ort soll Rahmen gebend und implizit ein fixer Bestandteil des alltäglichen Miteinander sein, kann aber auch explizit thematisiert werden. Die Gestaltung eines Wohlfühlorts kann der Herstellung und Stabilisierung des Gefühls von Sicherheit dienen. Im Rahmen einer geführten Fantasiereise kann ein sicherer Ort – der real existiert oder auch imaginiert sein kann – vorgestellt und dann auch gestaltet werden. Er kann als Collage, als Zeichnung, als Werkprojekt (z.B. Schuhschachtelzimmer) konstruiert oder im Raum (Bewegungsraum, Lesecke etc.) aufgebaut werden. Dieser äußere sichere Ort kann auch zum inneren sicheren Ort werden, wenn regelmäßig geübt wird, sich gedanklich an diesen zurückzuziehen. Dann können in herausfordernden Situationen das Bild und die dazu verinnerlichte beruhigende Stimmung abgerufen werden. Sichere Orte können räumlich-örtlich, aber auch personell gedacht werden. Strukturen, die durch Transparenz, Vorhersehbarkeit, Berechenbarkeit und Kontrollierbarkeit gekennzeichnet sind, sollen stabilen Halt geben und andererseits Möglichkeiten der Partizipation und der Flexibilität eröffnen. Hierbei werden die Grenzen der Kinder und Jugendlichen respektiert und ihnen Verantwortung und Mitgestaltungsmöglichkeiten zugestanden. Regeln, eine deutliche Sprache und offene Kommunikation führen zu Klarheit, Konkretheit kann Entlastung bringen. In einer offenen Umgebung, in der es keine Tabuthemen gibt, können Konflikte angesprochen werden (Baierl, 2016b; Zehner, 2019).

Auf der personalen Ebene haben sich Personen mit Traumatisierung oft ungeliebt oder nicht wahrgenommen gefühlt. Andere Menschen sind als gefährlich erlebt worden oder wurden als nicht fähig bzw. nicht unterstützend wahrgenommen. Die Erfahrung, dass Bindungspersonen gleichzeitig Quelle der Angst sind, kann zu desorganisierter Bindung oder zu Bindungsstörungen führen. Gegenkonzepte zu entwickeln, alternative, emotional korrigierende Erfahrungen zu ermöglichen und verlässliche Beziehungsangebote und Interaktionsmomente zu schaffen zeichnet traumapädagogische Arbeit aus. Zum personalen sicheren Ort gehören die Begegnung aller Beteiligten in wertschätzender bzw. liebevoller Weise und das Etablieren der Betreuenden als positive Autorität, die hinter dem Verhalten die positive Absicht sehen, die Realität der jungen Menschen als solche anerkennen und diese verstehen wollen und darauf aufbauen, indem sie Ressourcen erkennen. Gute Beziehungen und soziale Kontakte in einer Gruppe, in die man sich eingebunden und zugehörig fühlt, spielen eine wichtige Rolle (Gahleitner et al., 2016; Höflich, 2019).

### 3.3 Pädagogik der Selbstbemächtigung

Kinder und Jugendliche mit Traumatisierungen haben sich als hilflos, ausgeliefert, gefährdet und eingeschränkt erlebt. Es gilt, sie zum Verlassen der Opferrolle, der Objektrolle, zur Hinwendung zur Subjektrolle, zur Akzeptanz der Realität und zum optimistischen Blick in die Zukunft zu ermutigen. Ein bedeutsamer Schritt dahin ist der Schritt aus der Erstarrung und der Hilflosigkeit in die Bewegung und Alltagsbewältigung. Das Gefühl von Selbstwirksamkeit kann durch Bewegung wiedererlangt werden. Durch die Regulation von Empfindungen des Körpers wird körperliche Stabilität angestrebt, eigenmächtiges Verhalten wird gefördert sowie das Spüren und Steuern von Emotionen werden ermöglicht. Dies sind bedeutsame Schritte, die zur Entwicklung neuer Wahrnehmungs- und Denkmuster sowie zur Übernahme eines neuen Selbst- und Weltbildes führen sollen (Baierl, 2016a; Bausum, 2013; Gahleitner et al., 2016; Weiß, 2018).

Es ist wichtig, dass die Betroffenen die Übungen ausprobieren und sich damit vertraut machen, Fortschritte wahrnehmen und gute Erinnerungen sammeln. Letztendlich soll eine Übungssammlung mit unterschiedlichen, als sinnvoll erlebten Methoden entstehen, die ritualisiert und im Notfall als Erste-Hilfe-Maßnahme eingesetzt werden kann (Croos-Müller, 2017; Zehner, 2019).

#### 3.3.1 Selbstwirksam durch Bewegung

Selbstakzeptanz hat einen hohen körperlichen Anteil, da Körpergedächtnis, Körperschema und Selbstwert miteinander verbunden sind. Die ersten Schemata des Selbst entstehen im Körper und über Körpererfahrungen. Sich im eigenen Körper wohlfühlen ist ein wichtiger Bestandteil des Selbstwertes. Um Selbstbemächtigung zu unterstützen, bedarf es der Förderung des Selbstverstehens und der Selbstakzeptanz, der Sensibilität für Körperempfindungen und Gefühle, der Übung der Selbstregulation und der Körperwahrnehmung. Sich auf den Körper zu konzentrieren hält vom Grübeln ab und vermittelt das Gefühl selbst aktiv werden zu können (Höflich, 2018; Weiß, 2013).

Bewegungen sind ein Signal gegen lähmende Angst und für Kraft und Selbstwirksamkeit. Die Motorik-Areale im Großhirn und die Koordinationsareale im Kleinhirn werden aktiviert. Der Fokus wird von belastenden Gedanken hin zu kraftvollen Bewegungen gelenkt, die im Gehirn positive Emotionen auslösen. Bei Bewegung werden Endorphine ausgeschüttet, die schmerzlindernd und beruhigend wirken. Je freudvoller die Übungen

sind, umso erfolgreicher können diese eingesetzt werden. Wiegt sich der Körper nach links und rechts, suggeriert dies „alles gut“. Bewegungen der Arme und Beine, sinnbildlich das Abschütteln alles Negativen, wirken gegen Erstarrung oder Entsetzen. Beim Schütteln lockert sich zudem der Körper. Dezent sind Mund- und Gesichtsbewegungen, die auch in Arbeitssituationen gut angewendet werden können. Augen zu rollen hilft gegen Schreck-Starren, Grimassen-Schneiden gegen Schreck-Sprachlosigkeit. Gähnen fördert die Sauerstoffaufnahme und dient als Mittel gegen Aufregung und aufregende Erinnerungen. Auch wenn sich das Gesicht oder der Mund zum Schreien oder Weinen verziehen, können diese Mimikübungen helfen, die Bewegungsenergie zu nutzen und umzuleiten. Bewegungen der Arme oder Aufstampfen der Beine können Energie freisetzen und Körperwahrnehmungen bewusster machen.

Innere Stabilisierung kann durch äußere Stabilisierung angeregt werden. Das Spüren des Körpers ist hier wichtig. Das feste Sich-Anlehnen gegen eine Wand oder das Rollen am Boden befriedigt das Anlehnsbedürfnis. Man fühlt sich selbst. Beim Rücken-an-Rücken-Sitzen von zwei Personen kommt zum taktilen Erlebnis noch der soziale Aspekt hinzu (Croos-Müller, 2017; Zehner, 2019).

### 3.3.2 Selbstwirksam durch Selbstwahrnehmung

Um sich im Hier und Jetzt wahrzunehmen kann man sich auf die unterschiedlichen Sinne konzentrieren und alles aufzählen, was man sieht, hört und spürt. Manchen helfen starke Reize, die durch den Geschmack saurer Zuckerl, durch intensive Gerüche oder durch feste Berührungen, enge Kleidung oder Bänder oder schwere Dinge ausgelöst werden. Anderen nützen einfache Zählübungen, die mit Hilfe der Finger ausgeführt werden können. Die Fokussierung der Augen auf die Finger, die Berührung derselben und das Vorwärts- und Rückwärtszählen machen bewusst, dass man noch zurechnungsfähig ist. Atemübungen können die Betroffenen körperlich wie emotional lockern. Wenn die Worte fehlen oder die Luft wegbleibt, helfen diese wieder, das Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen und auch Bewegung in Gesicht, Wangen- und Lippenbereich zu bringen. Dies bewirkt ein Gefühl von Wachheit und Präsenz und gibt gleichzeitig ein Signal zur Entspannung. Sich selbst zu spüren und die eigene Kraft zu erleben, kann Beruhigung hervorrufen und gleichzeitig Handlungsfähigkeit wiederherstellen. Gute Berührungen sind wichtig, tröstend und beruhigend. Nicht immer gelingt es Menschen mit Traumaerfahrungen, Berührung durch andere zuzulassen. Als angenehm bewertete Berührungen des Nackens, der Brust- und Herzgegend und des Bauches können Beruhigung und auch Schmerzreduktion bringen. Schmerzhaft Körpererinnerungen können durch gute Körpererfahrungen überlagert werden. Mit guten Körperberührungen kann es zu mentaler Stabilisierung kommen, was zu besserem Schlaf und rascherer Beruhigung führen kann. Das Platzieren der eigenen Hand auf das Herz, eine Umarmung des eigenen Körpers gibt Sicherheit, Kraft und Geborgenheit, auch die Umarmung der Handgelenke, der Knie, das Wärmen von Kopf und Nacken. Es ist wichtig, die Übungen auszuprobieren, und sich auch darin zu üben, Fortschritte wahrzunehmen und gute Erinnerungen zu sammeln (Croos-Müller, 2017; Zehner, 2019).

### 3.3.3 Selbstwirksam durch Kreativität

Kreative Methoden können die Traumatisierten ebenso wie die Begleitenden dabei unterstützen, positiv an Beziehungen zu arbeiten, und Selbstwirksamkeitserleben ermöglichen. Beispielsweise kann durch beidhändiges, großflächiges Malen Emotionales zum Ausdruck kommen. In kunsttherapeutischen Prozessen werden Autonomie, Gestaltungscompetenz und das eigene Ich gestärkt. Das Gedanken- und das Handlungsrepertoire sollen erweitert und so Flexibilität und Kreativität gefördert werden, sodass auch für schwierige Lebenssituationen Strategien und Kompetenzen zur Verfügung stehen und als psychische Schutz- und Ruheräume wirken, damit Selbstheilungskräfte, Selbst-Integrationsfähigkeit und Problembewältigung erlebt werden (Framing et al., 2011; Zehner, 2019).

Kooperation spielt bei der künstlerischen Biografiearbeit eine große Rolle. Es wird durch Gestaltungsprozesse versucht, einen verstehenden Zugang zum Erleben zu finden und Erlebtes und Aktuelles einzubeziehen und zu verbinden. Dies dient der Klärung, Bewältigung und Integration von Erlebnissen. Arbeitsprozesse können hier im bildnerisch-kreativen Bereich wie auch im Schreiben – von Freewriting, das zur Entlastung von angestauten Gefühlen dient, bis zum Verschriftlichen von Glücksmomenten und Lernerfolgen – angesiedelt sein und mit Ressourcen aus Gegenwart und Vergangenheit zu Zukunftsperspektiven führen (Hölzle, 2011; Zehner, 2019). Musikalisch-rhythmisches Tun kann helfen, Spannungen abzubauen und zu lösen. Das eigene Erleben innerhalb eines sicheren Rahmens frei und aktiv auszuagieren kann einen Aktionsrahmen bieten, um mit Stimme oder Instrumenten zu arbeiten und Gefühle auszudrücken bzw. eigene innere Rhythmen zu erspüren. Auch die Wahrnehmung von Zeit und Raum, das Erleben von Selbstwirksamkeit ohne Zuschreibungen von Richtig und

Falsch und der Kontakt durch das Miteinander, wo Spiegeln und Grenzen-Setzen möglich wird, werden gefördert (Ding, 2013).

### 3.3.4 Selbstwirksam durch Partizipation

Ebenfalls selbstwirksamkeitsförderlich ist es, allen im System Befindlichen die Möglichkeit der Partizipation zu bieten, damit sich alle angesprochen, ernstgenommen und gestaltend erleben und an wichtigen Entscheidungen und Regelungen teilhaben können bzw. zumindest zeitgerecht und in adäquater Form informiert werden. Diese Transparenz über institutionelle Abläufe, Absprachen und Hintergründe soll bei allen Beteiligten das Verständnis der Sinnhaftigkeit fördern und Wirkung auf die Motivation haben. Jedes Individuum benötigt Beachtung der persönlichen Bedürfnisse und hat unterschiedliche Bedarfe, Wünsche und Stärken. Kinder und Jugendliche sollen weder über- noch unterfordert werden, da sich dies negativ auf ihr Selbstbild und die Selbstwirksamkeitserfahrungen auswirken würde. Auch Professionist/innen brauchen unterschiedliche Formen der Unterstützung, um sich weder bevormundet noch allein gelassen zu fühlen. Jede/r braucht Wertschätzung seiner Leistungen und es bedarf der förderlichen, spezifischen Rückmeldung, um Gelingendes hervorzuheben und positive Entwicklungen zu fördern (Gahleitner et al., 2016; Pav, 2014).

## 4 Schlusswort: Vertrauen in die eigene Kraft durch Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist für alle Menschen bedeutsam und für Menschen, die mit Traumata konfrontiert sind bzw. mit Traumatisierten leben und arbeiten, unbedingt notwendig, um gut für sich selbst zu sorgen und für andere da sein zu können. Wissen und stärkende Maßnahmen und Methoden bieten Möglichkeiten, Vertrauen in die eigene Kraft zu entwickeln bzw. sich dieses zu erhalten und somit auch in herausfordernden Zeiten handlungsfähig zu bleiben. Erleben sich Betreuende als sicher und stabil und sorgen sie gut für sich selbst, profitieren auch Kinder und Jugendliche von dieser inneren Stärke und können so Halt sowie Orientierung finden und das Vertrauen in ihre eigene Kraft bekommen, um stark, selbstwirksam und selbständig zu werden.

### Literatur

- Baierl, M. (2016a). Liebe allein genügt nicht, doch ohne Liebe genügt nichts: Werte und Haltung in der Traumpädagogik. In M. Baierl, K. Frey (Hrsg.), *Praxishandbuch Traumapädagogik. Lebensfreude, Sicherheit und Geborgenheit für Kinder und Jugendliche*. Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen (S. 47–55).
- Baierl, M. (2016b). Mit Sicherheit ein gutes Leben: Die fünf sicheren Orte. In M. Baierl, K. Frey (Hrsg.), *Praxishandbuch Traumapädagogik. Lebensfreude, Sicherheit und Geborgenheit für Kinder und Jugendliche*. Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen (S. 56–71).
- Baierl, M. & Götz-Kühne, C. & Hensel, T. & Lang, B. & Strauss, J. (2017). Traumaspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. In S. Gahleitner, M. Baierl, M. Kühn, M. Schmid (Hrsg.), *Traumapädagogik in psychosozialen Handlungsfeldern. Ein Handbuch für Jugendhilfe, Schule und Klinik*. Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen (S. 59–71).
- Bausum, J. (2013). Ressourcen der Gruppe zur Selbstbemächtigung. In J. Bausum, L. U. Besser, M. Kühn, W. Weiß (Hrsg.), *Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis*. 3. Auflage. Beltz Juventa Weinheim München (S. 189–199).
- Besser, L. U. (2013). Wenn die Vergangenheit Gegenwart und Zukunft bestimmt. Wie Erfahrungen und traumatische Ereignisse Spure in unserem Kopf hinterlassen, Gehirn und Persönlichkeit strukturieren und Lebensläufe determinieren. In J. Bausum, L. U. Besser, M. Kühn, W. Weiß (Hrsg.), *Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis*. 3. Auflage. Beltz Juventa Weinheim München (S. 38–55).
- Croos-Müller, C. (2012). *Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.* Kösel München.
- Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) (2018). *ICD-10-GM Version 2019, Systematisches Verzeichnis, Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme*, 10. Revision. Köln. abrufbar unter [www.dimdi.de](http://www.dimdi.de)

- Ding, U. (2013). Trommeln gegen Trauma. Der Einsatz von Congas in der Arbeit mit traumatisierten Kindern. In J. Bausum, L. U. Besser, M. Kühn, W. Weiß (Hrsg.), *Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis*. 3. Auflage. Beltz Juventa Weinheim München (S. 208–219).
- Framing, F. & Brugger, B. (2011). Biografiearbeit mit Kindern psychisch kranker Eltern – ein kunsttherapeutischer Ansatz. In Ch. Hölzle, I. Jansen (Hrsg.), *Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden*. Springer Wiesbaden (S. 136–148).
- Gahleitner, S. B. & Rothdeutsch-Granzer, Ch. (2016). Traumatherapie, Traumaberatung und Traumapädagogik. *Psychotherapie Forum*, 21, S. 142–148.
- Herman, J. L. (2003). *Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden*. Junfermann Paderborn.
- Höflich, S. (2018). Traumasensibler Unterricht. Die Bedeutung einer traumapädagogischen Grundhaltung in der Schule. *R&ESource*, 9, <https://journal.ph-noe.ac.at>
- Höflich, S. (2019). Weil Schule ein sicherer Ort für alle sein soll – Möglichkeiten traumasensibler Unterrichtsgestaltung, die für Schüler/innen und Pädagoginnen und Pädagogen gleichermaßen bedeutsam sind. *Heilpädagogik*, 2, S. 2–14.
- Hölzle, Ch. (2011). Gegenstand und Funktion von Biografiearbeit im Kontext Sozialer Arbeit. In C. Hölzle, I. Jansen (Hrsg.), *Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden*. VS Verlag für Sozialwissenschaften Wiesbaden (S. 31–54).
- Jegodtka, R. & Luitjens, P. (2016). Systemische Traumaarbeit – Berufrisiko Sekundäre Traumatisierung? In R. Jegodtka & P. Luitjens (Hrsg.), *Systemische Traumapädagogik. Traumasensible Begleitung und Beratung in psychosozialen Arbeitsfeldern*. Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen (S. 195–210).
- Kühn, M. (2013a). "Macht Eure Welt endlich wieder mit zu meiner!" Anmerkungen zum Begriff der Traumapädagogik. In J. Bausum, L. U. Besser, M. Kühn, W. Weiß (Hrsg.), *Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis*. 3. Auflage. Beltz Juventa Weinheim München (S. 24–35).
- Kühn, M. (2013b). Traumapädagogik und Partizipation. Zur entwicklungslogischen, fördernden und heilenden Wirksamkeit von Beteiligung in der Kinder- und Jugendhilfe. In J. Bausum, L. U. Besser, M. Kühn, W. Weiß (Hrsg.), *Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis*. 3. Auflage. Beltz Juventa Weinheim München (S. 138–148).
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and Emotion*. Springer New York.
- Lang, B. (2013). Stabilisierung und (Selbst)Fürsorge für pädagogische Fachkräfte als institutioneller Auftrag. In J. Bausum, L. U. Besser, M. Kühn, W. Weiß (Hrsg.), *Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis*. 3. Auflage. Beltz Juventa Weinheim München (S. 220–228).
- Pav, U. (2014). ... *eine normale Reaktion auf eine unnormale Situation. Einblick in die Traumapädagogik*. o.V. Hinterbrühl.
- Scherwath, C. & Friedrich, S. (2020). *Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung*. 4. Auflage. Ernst Reinhardt Verlag München Basel.
- Tüllmann, T. (2016). Selbstfürsorge als Schlüssel zur Gesundheit. In M. Baier, K. Frey (Hrsg.), *Praxishandbuch Traumapädagogik. Lebensfreude, Sicherheit und Geborgenheit für Kinder und Jugendliche*. Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen (S. 267–275).
- Varvin, S. & Beenen, F. (2006). Trauma und Dissoziation. Manifestationen in der Übertragung und Gegenübertragung. In M. Brumlik, R. Haubl, M. Leuzinger-Bohleber (Hrsg.), *Bindung, Trauma und soziale Gewalt*. Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen (S. 197–220).
- Weiß, W. (2013). Selbstbemächtigung – ein Kernstück der Traumapädagogik. In J. Bausum, L. U. Besser, M. Kühn, W. Weiß (Hrsg.), *Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis*. 3. Auflage. Beltz Juventa Weinheim München (S. 167–181).
- Weiß, W. (2018). Philipp sucht sein Ich. Über die pädagogischen Möglichkeiten zur Unterstützung von Traumabewältigung. *Paediatric Paedologie*, 53, S. 32–35.
- Zehner, L. (2019). *Traumakompass. Selbstfürsorge Stabilisieren Stärken Beruhigen. Schule – Beratung – Laien*. Verlag NOVA MD Vachendorf.