

# Wenn die Seele weint –

verzögerte Traumafolgestörung bei Kindern und Jugendlichen nach der Flucht

Katrin vom Hoff | Dipl.-Sozialpädagogin, Kinder- & Jugendlichentherapeutin (GWG), Syst. Supervisorin

---

# Trauma

# BEGRIFFSKLÄRUNG

---

Was

bedeutet

Trauma?

**griechisch traũma**

**=**

**Wunde**



Eine Erfahrung, die das Individuum  
überwältigt,  
und einen tiefen Riss in der psychischen  
Struktur verursacht.



# PSYCHOTRAUMA

---

Trauma ist gekennzeichnet durch  
Gefühle von  
absoluter existentieller Bedrohung  
&  
völliger Ohnmacht

Trauma

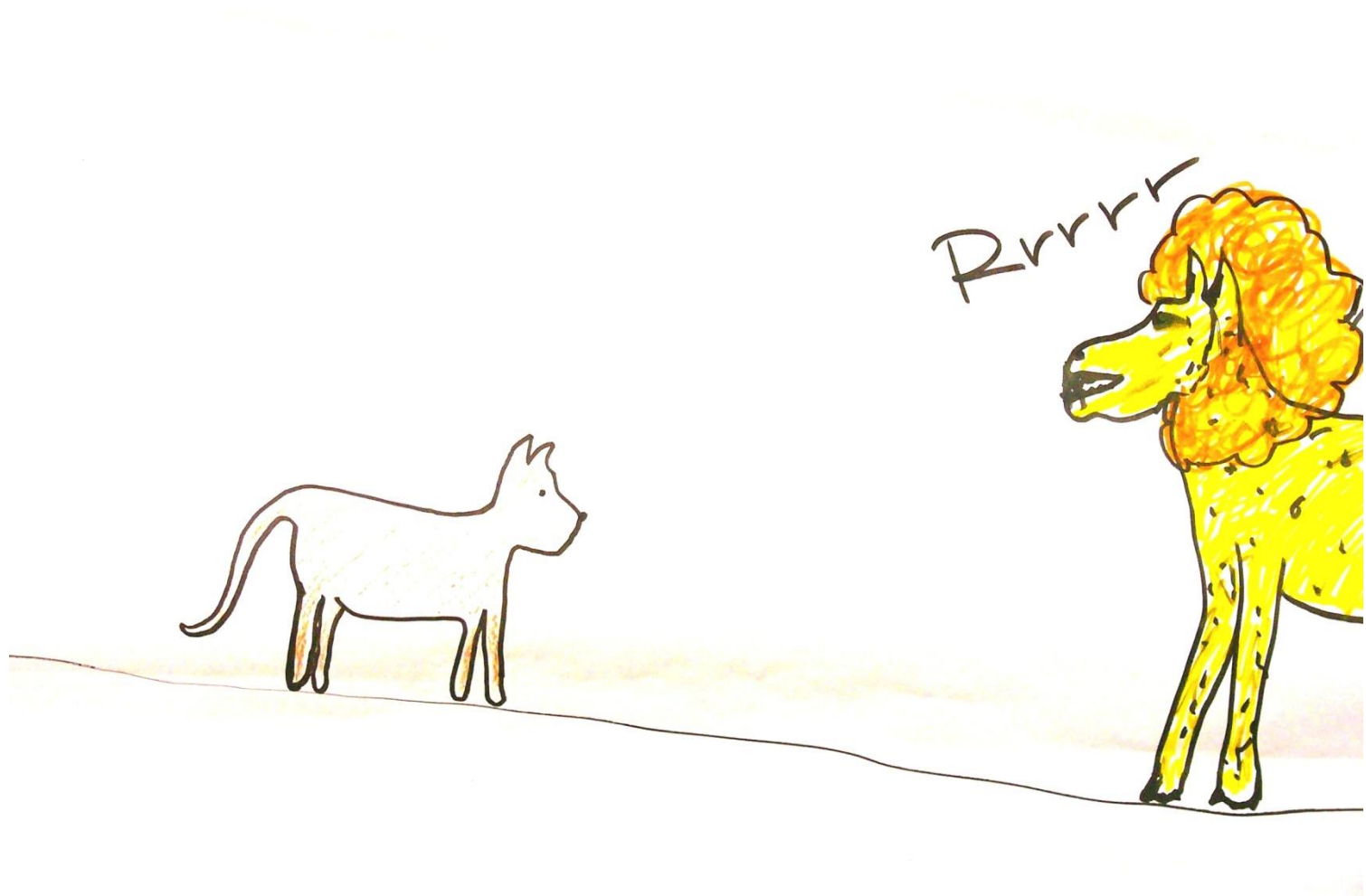
Traumatypen (nach Terr, 1991)

## Zwischenmenschliche Gewalt



Naturkatastrophen  
Technische Katastrophen

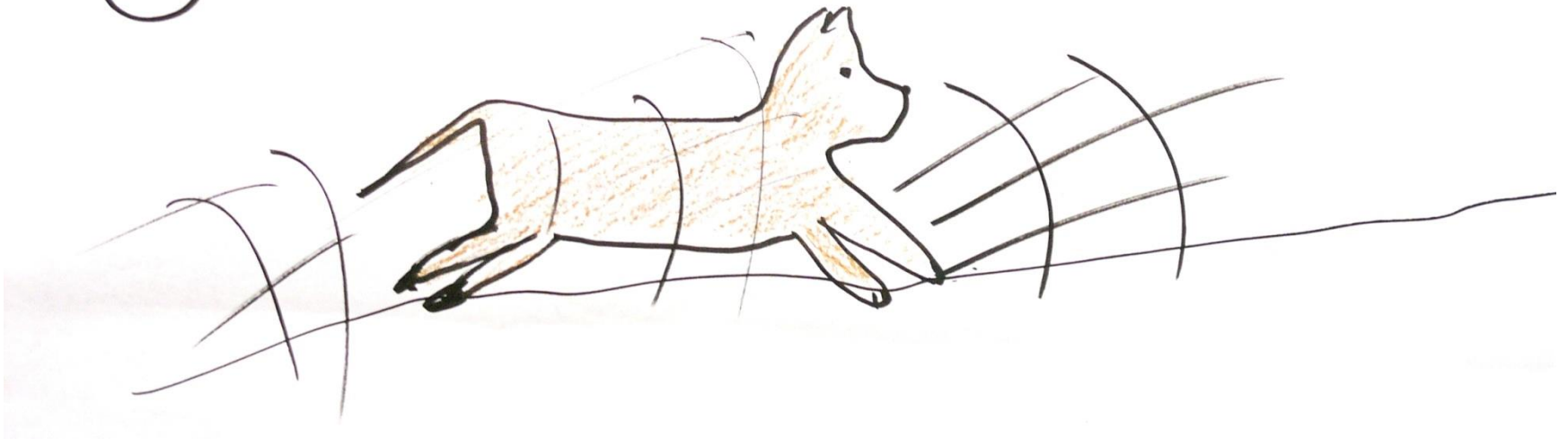








① FLIGHT



3



No fight, no flight.

Sondern freeze und fragment.

**Freeze:** innerliche Distanzierung, Entfremdung,  
„Neutralisierung“ akuter Todesangst.

**Fragment:** Erfahrungen werden zersplittert, Ereignis  
kann nicht zusammenhängend wahrgenommen und  
erinnert werden („zerbrochener Spiegel“).

# WAS GESCHIEHT IM GEHIRN...

---

.... *normalerweise*

Arbeiten parallel: Hirnregionen

Hippocampus und Amygdala

## Hippocampus:

biographisches „Archiv“, Bibliothekar,

**Subjektive Qualität:** ‚Dort und Damals‘, Selbstgefühl, Vernetzung mit dem Sprachzentrum

### **Merkmale:**

- Biografisch: es ist mir passiert
- Episodisch: Anfang, Mitte, Ende
- Narrativ: ich kann es erzählen

# WAS GESCHIEHT IM GEHIRN...

---

## Amygdala:

„Feuerwehr“, emotionales Gedächtnis, Temperaturfühler

**Subjektive Qualität:** ‚Hier und Jetzt-Erleben‘, affektive Erlebnisqualitäten – speichert emotionale und körperliche Reaktionen

### **Merkmale:**

- Fragmentiert,
- leicht triggerbar,
- blockiert Sprachzentrum

# ... IN DER TRAUMATISCHEN SITUATION

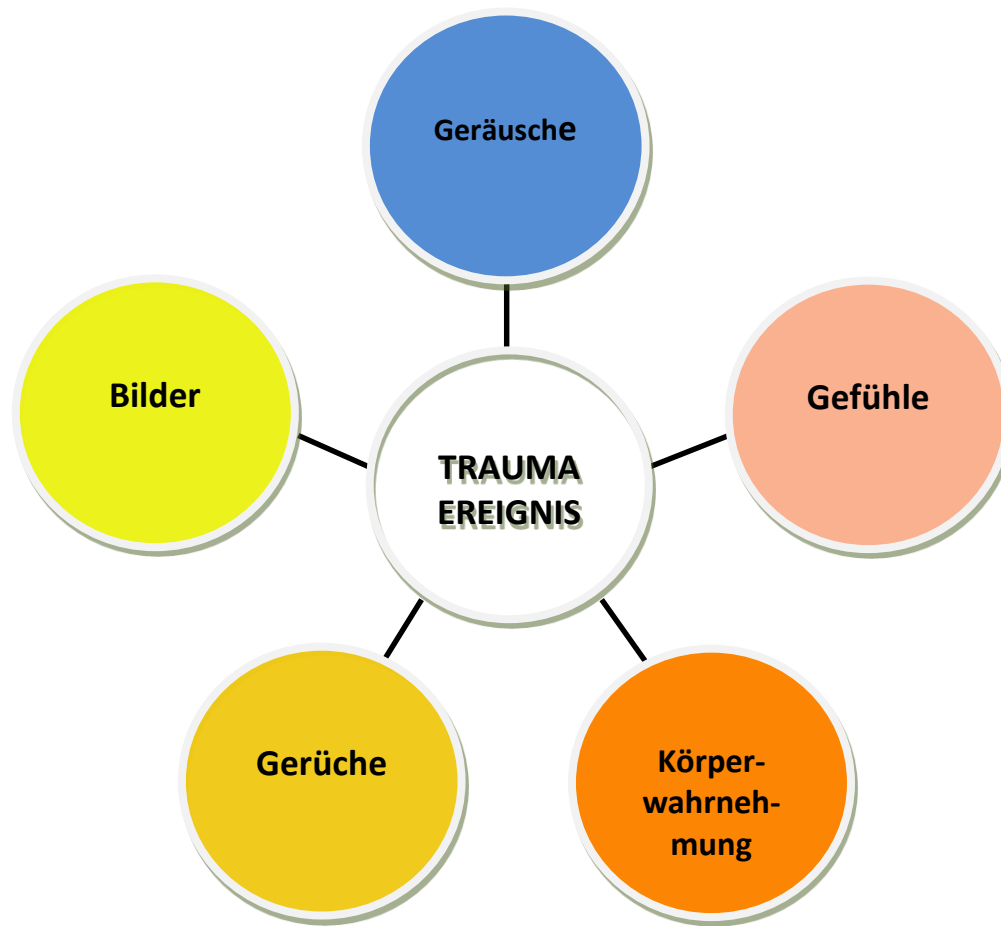
---

*Hippocampus* ist (vorübergehend) dysfunktional, schaltet bei ansteigendem Stress ab, speichert nur noch fragmentarische Sequenzen (Bilder, Raum, Zeit).

*Amygdala* arbeitet weiter, speichert die heftigen emotionalen und körperlichen Reaktionen.

= Sprachlosigkeit bei gleichzeitiger emotionaler und körperlicher Übererregung

(„Vollgas bei angezogener Handbremse“)





# TRAUMAFOLGESTÖRUNG

**Traumatische Erfahrung endet nicht nach dem Ereignis,  
sie beginnt mit ihm.**

DENN ...

Das traumatische Geschehen ist vorbei,  
aber die Reaktion des Menschen nicht.

Die Intrusion der Vergangenheit in die Gegenwart  
ist eines der schwerwiegendsten Probleme des Traumaopfers.

Die Vergangenheit  
kann nicht  
gestern werden.



# SEQUENTIELLE TRAUMATISIERUNG

... wir kennen den Anfang der Traumatisierung,  
aber oft noch nicht ihr Ende

# FLUCHT UND TRAUMA

---

„Man kann in solchen Situationen den Anfang des Risses festlegen. Aber wie der Riss dann weitergeht, wann er aufhört, also wann die traumatische Erfahrung aufhört, das ist eine ganz schwierige Sache.

Wir müssen also bei Trauma immer zwei Dinge gleichzeitig berücksichtigen: den Riss in der Struktur und den langfristigen Prozess.

Es geht nicht um das Trauma und die Folgen, sondern es gibt einen traumatischen Prozess, der einen Anfang hat, aber über dessen Ende wir schlecht reden können.“

*Dr. David Becker*

## TRAUMA ALS PROZESS

- Die “**Sequentielle Traumatisierung**”(H. Keilson 1992) beschreibt, dass das Trauma nicht mit dem Ende des Krieges verschwindet. Es besteht weiterhin, durch erneute traumatische Erlebnisse verstärkt werden.
- Speziell in Kontext von Verfolgung und Gewalt sprechen wir von einem **psycho-sozialen Trauma**, das sich immer auf das Individuum und die gesamte Gesellschaft bezieht, nicht auf ein Ereignis beschränkt und in Prozessen verläuft.



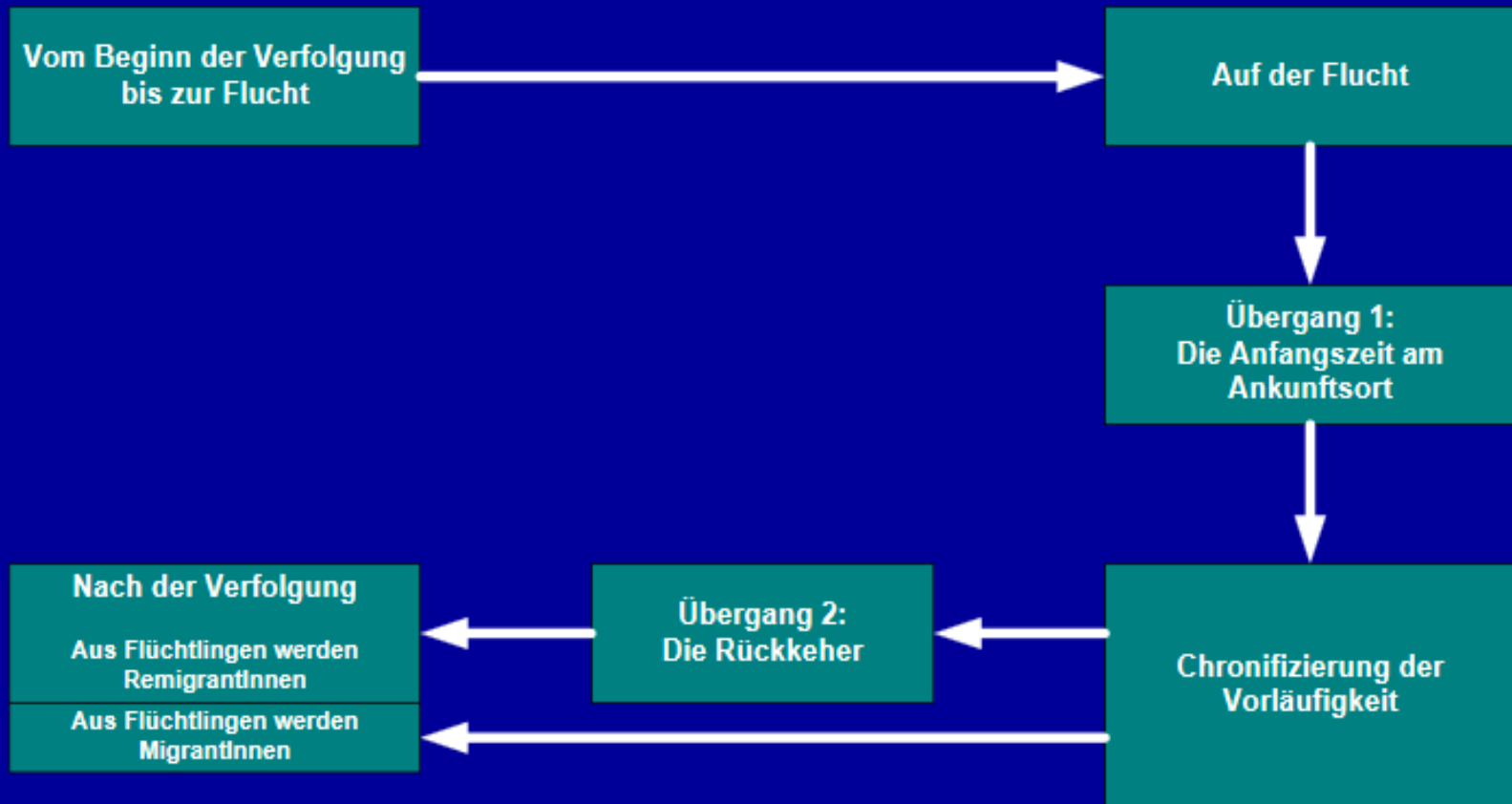






# Flucht als sequentielle Traumatisierung

Erweiterung eines Konzeptes von Hans Keilson



# KINDHEIT UND JUGEND

„Kindheit kann nicht warten“

(UNHCR/UNICEF)

# Aussetzen von Kindheit

## Pausieren der Jugend



# KINDER UND JUGENDLICHE

Kinder werden Zeugen von Gewaltverbrechen, erleiden selbst Gewalttaten, verlieren Angehörige durch Ermordung und Verschleppung, werden in ihrem Zuhause überfallen oder erleben Bombardements, werden Leidtragende oder Zeugen von Folter und sexuelle Gewalt, werden mitunter zwangrekrutiert, erleiden Unterernährung oder mangelnde medizinische Versorgung (...).

# KINDER UND JUGENDLICHE



Wo sichere Räume fehlen ...



# DAS IST ANDERS:

---

Symptome/Veränderungen in 6 Bereichen:

## **Regulation von Affekten und Impulsen**

(z.B. Umgang mit Wut, Selbstverletzung, Suizidalität, Vermeidungsverhalten)

## **Aufmerksamkeit und Bewusstsein**

(z.B. Amnesien und andere Formen der Dissoziation, Intrusion in Form von Flashbacks)

## **Selbstwahrnehmung**

(z.B. Schuldgefühle, Schamhaftigkeit, Isolation)

# DAS IST ANDERS:

---

## **Beziehung zu anderen**

(z.B. Unfähigkeit anderen Personen zu vertrauen, Reviktimisierung)

## **Somatisierung**

(z.B. Übererregung, chronische Schmerzen)

## **Lebenseinstellung**

(z.B. Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit, Verlust von Grundüberzeugung und Spiritualität)



---

Trauma bedeutet, dass die impliziten Glaubenssätze eines Menschen ...

- „Ich bin sicher!“
- „Ich bin wertvoll!“
- „Ich kann Menschen vertrauen!“
- „Ich kann Einfluss nehmen!“


... erschüttert werden.

---

# Das (Wieder-)Erlangung von Sicherheit

# WAS ES BRAUCHT

Kenntnisse über die Entstehung  
und Wirkung von Trauma



Viele Kinder und Jugendliche fühlen sich nicht mehr normal, verrückt, unaushaltbar (für sich und andere).

# DER TRAUMA-SATZ:

Sie zeigen eine ganz normale Reaktion auf eine vollkommen unnormale Situation!

# WAS ES BRAUCHT

Anlehnung an die  
Traumatherapie ...



Erstes Gebot ....



Stabilisierung,

Stabilisierung,

Stabilisierung,





Stabilisierung!

# WAS ES BRAUCHT

Am meisten helfen Menschen  
Menschen.

# Menschenbild



„Zum Ziele einer gerechten Auslese lautet die Prüfungsaufgabe für Sie alle gleich: Klettern Sie auf den Baum!“ Zeichnung von Hans Traxler. (© Hans Traxler)

---

Mit jedem Menschen bzw.  
Wesen kann ich nur in seiner  
Sprache philosophieren.

---

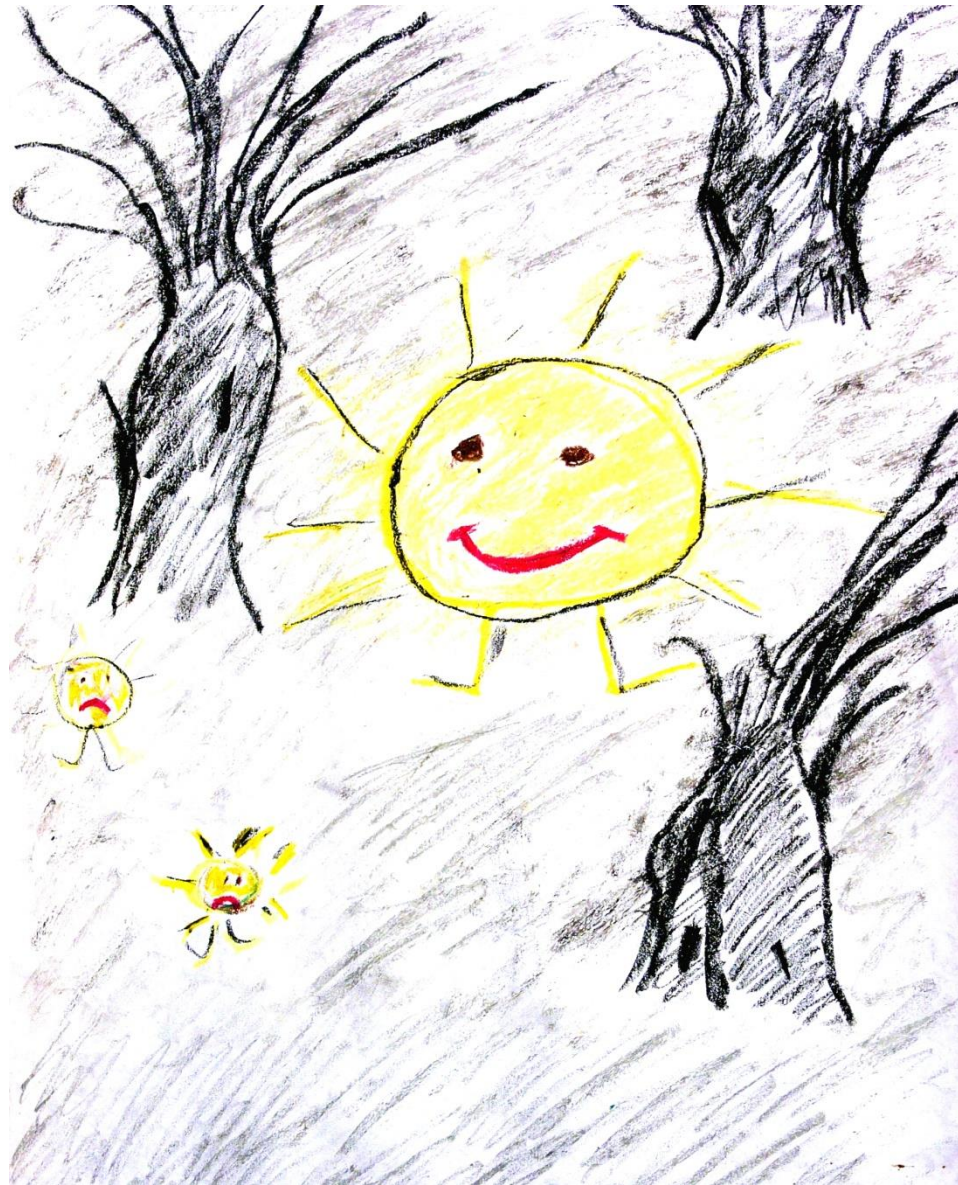
Beziehung als zentraler Wirkstoff

# PERSONENZENTRIERTE HALTUNG

Akzeptanz

Kongruenz

Empathie





























## Trauma-Pädagogik: Korrigierende Beziehungserfahrungen:

### Traumatisierendes Umfeld

- Unberechenbarkeit
- Einsamkeit
- Nicht gesehen / gehört werden
- Geringschätzung
- Bedürfnisse missachtet
- Ausgeliefert sein – andere bestimmen absolut über mich
- Leid

### Traumapädagogisches Milieu

- Transparenz / Berechenbarkeit
- Beziehungsangebote / Anwaltschaft
- Beachtet werden / wichtig sein
- Wertschätzung (Besonderheit)
- Bedürfnisorientierung
- Mitbestimmen können – Partizipation
- **Freude**

# TRAUMAPÄDAGOGISCHE HALTUNG:

---

**Eine kleine Sache, die einen großen Unterschied macht.“**

(Sir Winston Churchill)

**Guter Grund**

*„Alles was ein Mensch zeigt, macht einen Sinn in seiner Geschichte“*

***Respekt und Wertschätzung***

*„Ich bewundere, wie du das, was du erlebt hast, gemeistert hast!“*

**Transparenz**

*„Du hast ein Recht auf Klarheit!“*

# TRAUMAPÄDAGOGISCHE HALTUNG:

---

## **Verständnis**

*„Ich finde nicht immer gut, was du tust,  
dennoch versuche ich dich zu verstehen!“*

## **Spezialist**

*„Du kennst dich am besten.  
Lass uns gemeinsam herausfinden, was du brauchst!“*

## **Normalität**

*„Du bist normal, nur die Situation damals war nicht normal!“*

# TRAUMAPÄDAGOGISCHE HALTUNG:

---

## **Verantwortung**

*„Du bist nicht schuld an dem, was du erlebt hast!“*

## **Sicherer Ort**

*„Ich bin für dich da und unterstütze Dich!“*

## **Partizipation**

*„Ich traue dir was zu, weil ich weiß, dass du viel kannst!“*

## **Freude**

*„Viel Freude trägt viel Belastung!“*



★ VERTRAUE AUF  
DIE

**STÄRKE**  
DEINES GEGENÜBERS!

Die meisten können traumatische  
Erfahrungen aus eigener Kraft  
überwinden.



★ GEDULDIG  
SEIN

Stress- und  
Traumareaktion  
können sich in  
Konzentrations-  
Schwäche äußern.



★ ERKLÄRE DEINE ROLLE

INNERHALB DES HELFERSYSTEMS  
Benenne Möglichkeiten & Grenzen  
Deiner Unterstützung



★ FRAG NACH  
POSITIVEN  
ERINNERUNGEN,

so nach Zielen &  
TRÄUMEN



★ UBERFORDER  
DICH NICHT!

Mach eine PAUSE vom  
Helfen und gönne Dir  
Abwechslung. Deine  
Hilfe wird langfristig  
gebraucht.

# 11 TIPPS

IM UMGANG MIT

traumatisierten Menschen

★ DEINE EMPATHIE  
IST DEIN KOMPASS!

VERTRAUE AUF DEIN BAUCHGEFÜHL...



★ ACHE AUF DIE  
INTIMSPHÄRE

Deines Gegenübers, be-  
sonders in Anwesenheit  
von anderen Personen.  
Stell keine Fragen, die  
die Wunde verletzen  
können.



★ ZURÜCKHALTENDER  
KÖRPERKONTAKT



Achte auf Signale Deines Gegen-  
übers, ob die Berührung erwünscht ist.



★ FRAG NICHT  
neugierig nach der  
VERGANGENHEIT

(z.B. Flucht oder Krieg)  
Wenn Dein Gegenüber  
signalisiert etwas erzählen  
zu wollen, hör aufmerksam  
zu!



★ GESPRÄCH  
UMLEITEN,

Wenn Dein Gegenüber  
Reaktionen zeigt wie Schwitzen,  
Zittern, Atemprobleme. Biete ein  
Glas Wasser an und frag ob ihr  
an die frische Luft gehen wollt!



★ FRAG NACH,  
Sobald Du unsicher  
bist ob Dein Verhalten  
angemessen ist.

## **Kontextuelle Aspekte - Perspektive der Angehörigen**

Stärkung parentaler Kompetenz

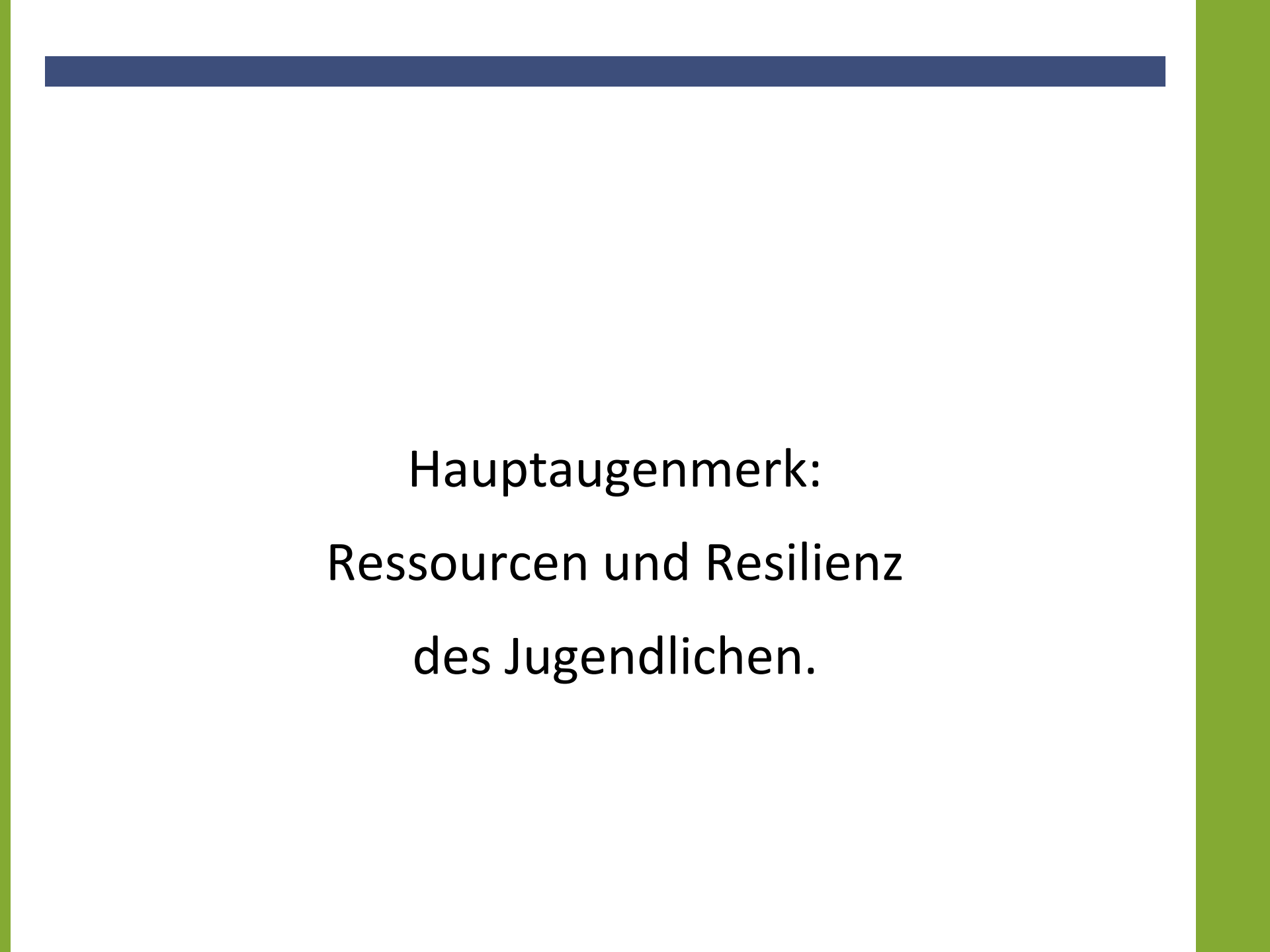

Kooperation: Angehörige – verschiedene Berufsgruppen

Berücksichtigung von Traumafolgen im familiären System

(co-traumatische Prozesse, transgenerationale Weitergabe von Traumatisierungen)

Kontext schaffen, der Veränderung anregt

Eindeutige Haltung in Bezug auf Ablehnung von Gewalt




Hauptaugenmerk:  
Ressourcen und Resilienz  
des Jugendlichen.



Denn, ...





.. wenn wir uns nur mit den Steinen  
beschäftigen,  
dann sehen wir die Sonne nicht mehr!

## WAS HilFT?

Es sind nicht die besonderen, sondern die alltäglichen Mittel, die helfen:

- Gute Bindung und „ausreichender Körperkontakt“ senkt dauerhaft die Empfindlichkeit für Stress.
- Verstehen hilft!
- Viel schlafen, ausruhen, gut essen, Rückzug, etc.
- Es hilft nicht immer, über das Erlebte zu sprechen, also eher nach individuellen.
- Wiedererlangen von Hoffnung und Selbstwirksamkeit



WAS HILFT ...

Die Devise sollte sein:

“Das Ruder wieder selbst in die Hand nehmen!”

# WAS ES BRAUCHT

---

„Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht“  
(afrikanisches Sprichwort)

# WAS ES BRAUCHT

---

**„You never walk alone!“**

Selbst und anderen Hilfe zugestehen und geben.

*VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!*

Katrin vom Hoff

Dipl.-Sozialpädagogin,

Personenzentrierte Kinder- und Jugendlichentherapeutin,

Systemische Supervisorin

[praxis@katrinvomhoff.de](mailto:praxis@katrinvomhoff.de)

[www.praxis-katrinvomhoff.de](http://www.praxis-katrinvomhoff.de)