



Familie & Erziehung

Beratungszentrum Gifhorn

Oldastr. 32 • 38518 Gifhorn • Tel.: 0 53 71 / 72 47 41
beratungszentrum-gf@awo-bs.de • www.awo-bs.de

Traumakompetenz

Carsten Bromann

(veröffentlicht: Jahresbericht 2024)

Berater*innen kommen in Beratungsprozessen in vielfältiger Form in Kontakt mit Menschen, die Traumatisierungen erlebt haben, sodass ein angemessener Umgang mit Traumatisierungen eine wesentliche Basiskompetenz von Berater*innen darstellt.

In den Familienberatungsstellen begegnen Berater*innen Ratsuchenden, die häusliche Partnerschaftsgewalt erlebt oder Kindern und Jugendlichen, die häusliche Gewalt gesehen haben und ebenso davon traumatisiert sein können. Manche Klient*innen haben sexualisierte Gewalt in ihrer Kindheit oder im Erwachsenenleben erlitten. Für andere Klient*innen kann eine plötzliche Diagnose einer schwerwiegenden Erkrankung oder ein plötzlicher Tod zu einem Traumaerleben führen. In der Beratung rund um die Geburt erfahren Berater*innen nicht selten von traumatischen Geburtserlebnissen, die die Mütter, die Väter und auch die Kinder betroffen haben.

Diese nicht abgeschlossene Aufzählung macht deutlich, dass jede Berater*in in der Familienberatung eine gute Traumakompetenz benötigt.

Definition eines Traumas

Alexander Korittko (2019: S. 16) definiert ein Trauma folgendermaßen: „Unter einem Psychotrauma (Verletzungen der Seele) versteht man eine schockartig überwältigende Situation, eine existenzielle Bedrohung, der man nicht entweichen kann und gegen die man sich nicht zur Wehr setzen kann. ... In einem solchen unausweichlichen Schock sind die üblichen Möglichkeiten, mit Belastungen zurechtzukommen, erschöpft.“

Traumatas können in verschiedenen Formen und Ausprägungen auftreten. Sie können aus einmaligen Ereignissen bestehen, wie z.B. einem Unfall, einer Naturkatastrophe oder einem Überfall. Traumatas können aber auch in einer chronischen Stresssituation auftreten, wie z.B. physische oder sexualisierte Gewalt oder Vernachlässigung.

Grundsätzlich gilt: Je früher Traumata auftreten und je eher sie von (nahen) Menschen verursacht werden, umso stärker ist die schädigende Wirkung eines Traumas.

Traumafolgen

Traumafolgen können auf vier verschiedenen Ebenen wahrgenommen werden:

1. Übererregungssymptome (z.B. Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, vermehrte Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen)
2. Vermeidungsverhalten, indem konkrete Situationen, die an das Trauma erinnern konsequent vermieden werden.
3. Emotionale Taubheit, z.B. in Form von sozialem Rückzug, Interessenverlust, Teilnahmslosigkeit.
4. Belastende Erinnerungen, Gedanken und Bilder an das Trauma (Flashbacks, Alpträume).

Traumafolgen in starkem Ausmaß können sich zu posttraumatischen Belastungsstörungen entwickeln, bei denen die genannten Symptome auftreten und sich nicht mit der Zeit verringern. Es liegen sehr gute Fragebögen vor, um eine posttraumatische Belastungsstörung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einzuschätzen. Die Bögen können gut in der Beratung genutzt werden.

Unterscheidung zwischen Traumapsychotherapie und Beratung

Am Beginn einer Beratung muss geklärt werden, wozu eine Beratung dienen und zu welchen Themen gearbeitet werden soll. Wenn Klient*innen eine traumatische Erfahrung als den Hintergrund einer Beratung benennen, dann ist zu klären, ob eine Psychotherapie indiziert ist und/ oder ob eine Beratung mit einem bestimmten Auftrag erfolgen soll.

In der Traumapsychotherapie wird direkt mit den Klient*innen an den erlebten traumatischen Erinnerungen und Erlebnissen gearbeitet. Ziel der psychotherapeutischen Arbeit mit den Klient*innen ist es, die o.g. Traumafolgen zu reduzieren. Viele psychotherapeutische Traumamethoden (wie z.B. EMDR; vgl. Schubbe, O. (2015)) arbeiten direkt mit den Erlebnissen und versuchen die Klient*innen anzuregen, sich an die traumatischen Situationen zu erinnern, um ihnen dann zu helfen, diese Erinnerungen körperlich anders zu verarbeiten als in der Auslösesituation selbst.

In der Beratung wird keine Traumapsychotherapie durchgeführt. Beratung mit traumatisierten Menschen trägt dazu bei, dass Menschen in ihrem Alltag eine Stabilität in verschiedenen Lebensbereichen erreichen können. Dazu ist es wichtig, mit den Ratsuchenden genau zu erforschen, auf welchen Ebenen sie eine Instabilität erleben und an welchen Bereichen sie in der Beratung arbeiten wollen.

Die folgende Übersicht (vgl. Hantke, L./ Görges H.-J. (2012) S. 103 ff) listet die Stabilisierungsbereiche und die sich daraus ableitenden möglichen Beratungsaufträge auf:

Stabilisierungsbereich	Möglicher Beratungsauftrag
Aufmerksamkeit	<p>Manche traumatisierten Personen können sich in ihrem Alltag oder Berufsleben schlecht konzentrieren.</p> <p>In der Beratung können Strategien, die den Alltag strukturieren, entwickelt werden, damit eine Konzentration auf eine Sache möglich ist.</p>
Körper/ Emotionen	<p>Viele Menschen, die ein Trauma erlebt haben, haben mit verschiedenen starken Gefühlen, wie z.B. Angst, Wut, Trauer zu tun. Viele erleben Gefühle insgesamt als sehr stark. Aber auch das Gegenteil kann vorkommen, dass Gefühle kaum gespürt werden.</p> <p>Je nach dem, mit welchen Gefühlen Klient*innen welche Probleme haben, können in der Beratung gezielte Strategien der Wahrnehmung und der Regulierung von Emotionen entwickelt werden.</p>
Beziehungen	<p>Manche traumatisierten Klient*innen können Nähe und Distanz in Beziehungen schlecht regulieren. Sie möchten manchmal zu viel Nähe und gehen manchmal zu sehr in Distanz. Ein ausgewogener, bewusster, bedürfnisorientierter Umgang mit Nähe und Distanz in engen Beziehungen kann ein wichtiger Beratungsauftrag sein.</p>

Selbstbild	Traumatische Erlebnisse können dazu führen, dass die eigene Person konsequent negativ abgewertet wird. Dann wäre die Wahrnehmung der eigenen selbstentwertenden Tendenzen und die positive Veränderung des eigenen Selbstbildes ein Beratungsauftrag.
Umfeld und Raum	Die Gestaltung eines guten Wohnumfelds, einer wohltuenden Wohnung oder eines angstfreien Lebensumfeldes können lohnende Beratungsaufträge sein, wenn Menschen durch Traumata in diesen Lebensbereichen beeinträchtigt sind.
Zeit	In einer traumatischen Situation kann das Zeitgefühl verloren gehen, so dass manchmal in der Beratung ein bewusster Umgang mit der eigenen Zeitwahrnehmung eingeübt werden kann.
Sinnggebung und Weltwahrnehmung	Menschen, die ein Trauma erlebt haben, nehmen die Welt um sich herum oftmals sehr negativ wahr und entdecken wenig Sinn und Hoffnung in ihrem Leben. Das (Wieder-)entdecken von eigenen Werten und Sinngebungen im eigenen Leben kann in diesem Fall ein Ziel eines Beratungsprozesses sein.

Prävention von sekundärer Traumatisierung der Berater*innen

Berater*innen, die mit traumatisierten Klient*innen arbeiten, müssen gut auf ihre Psychohygiene achten, damit diese Arbeit sie nicht in erheblichen Maße belastet. Berater*innen können durch die Berichte und Erfahrungen der Klient*innen sekundärtraumatisiert werden. Eine Sekundärtraumatisierung liegt dann bei Berater*innen vor, wenn durch die Beratung Erinnerungsbilder oder Körperwahrnehmungen auftauchen, die den beschriebenen traumatischen Situationen ähneln. Für Berater*innen ist es wichtig, regelmäßig darauf zu achten, ob bestimmte Phänomene, die auf eine Sekundärtraumatisierung hinweisen, nach Beratungen mit traumatisierten Menschen auftreten.

Kollegiale Fallgespräche und Supervisionen sind geeignete Reflexionsmöglichkeiten, um Sekundärtraumatisierungen zu verarbeiten. Weiterhin können standardisierte Fragebögen zur sekundären Traumatisierung von Berater*innen ausgefüllt werden, um ihre Wahrnehmung und das Ausmaß einer möglichen Belastung einzuschätzen.

In dem Fragebogen werden z.B. folgende Phänomene abgefragt:

- Mir haben sich visuelle oder körperliche Vorstellungen aufgedrängt, von dem was mir erzählt wurde.
- Ich habe versucht, nicht an das Gehörte zu denken.
- Ich habe das, was Klient*innen passiert ist so geträumt, als ob es mir passieren würde.
- Wenn ich an das Gehörte erinnert wurde, habe ich mich psychisch belastet erlebt.

Eine dauerhafte Achtsamkeit der Wirkungen von Beratungsgesprächen auf die Berater*in ist ein wesentliches Kennzeichen von professioneller selbstreflexiver Beratungsarbeit.

Neben den persönlichen Auswirkungen auf die einzelnen Berater*innen, kann sich die Arbeit mit traumatisierten Menschen auch auf die Arbeit im Team auswirken. Die Reflexion der Auswirkung der Arbeit mit den Klient*innen auf ein Arbeitsteam gehört ebenfalls zu einem professionellen Umgang mit dem Thema Traumatisierung.

Praktische Übungen für Beratungsprozesse

In einer traumatischen Situation erleben Menschen eine Erstarrung, da sie aus einer emotional überflutenden Situation keinen Ausweg sehen und mit dem Erstarren versuchen, damit umzugehen. Physiologische Flucht- oder Kampfreaktionen, die eine Überflutung mit nicht zu verarbeitenden Emotionen verhindert hätten, stehen oft nicht mehr zur Verfügung. Weiterhin führt diese Erstarrung auf der Körperebene zu einem Ausschalten von Sinneseindrücken wie Riechen, Hören, Sehen, Schmecken und sensorischem Wahrnehmen.

In Beratungsprozessen können Klient*innen lernen, ihre Wahrnehmungsfähigkeiten zu stärken oder zurückzugewinnen. Weiterhin können sie durch Übungen angeregt werden, ihre Kraft wahrzunehmen, die ihnen helfen kann, in überfordernden Situationen gut mit den Situationen umzugehen.

Peter Levine, ein amerikanischer Traumapsychotherapeut hat dazu einen Übungsansatz entwickelt (Levine (2007), der gut in der Beratung angewendet werden kann. Einige Übungen sollen hier beispielhaft zu den jeweiligen Zielen dargestellt werden:

1. Wieder ins Spüren kommen: Standfestigkeit

Übung 1: Einen festen Stand spüren

Die Klient*innen stellen sich mit beiden Füßen fest auf die Erde, schließen eventuell die Augen und beginnen ihren Körper zu spüren. Sie sollen insbesondere auf ihren Stand achten und ihr Körpergefühl wahrnehmen, wie sicher sie sich mit dem Boden verbunden fühlen. Wenn sie einen sicheren Stand erreicht haben, sollen sie leichte Bewegungen ausführen, die den festen Stand immer wieder ins Wanken bringen können. Abschließend sollen sie aber wieder zu ihrem festen Stand zurückfinden und mit dem festen Stand und dem Augenöffnen abschließen.

2. Wieder ins Spüren kommen: Gutes Gefühl körperlich verankern

Übung 2: Gutes Gefühl körperlich verankern

Klient*innen werden gebeten, sich bequem auf einen Stuhl zu setzen und beide Füße auf den Boden zu stellen. Sie sollen zunächst nur ihr Körperempfinden und ihren Atem beobachten. Wo drückt der Stuhl? Was fühlt sich angespannt an? Wie ist der Atemfluss? Die unangenehmen Körperwahrnehmungen sollten verändert werden, so dass die Klient*innen entspannt sind. Nun sollen sie an eine Situation denken, in der sie ganz im Einklang mit sich waren. Die Klient*innen werden angeregt, auf ihren Körper zu achten, wenn sie an diese Situation denken. Was genau fühlt sich gut im Körper an. Danach sollen sie sich eine zweite Situation vorstellen, in der sie sich ganz mit sich im Einklang erlebt haben und wieder ihre Körperwahrnehmungen beachten. Danach sollen sie noch einmal zwischen den beiden Erinnerungen hin und her pendeln und die Übung abschließen.

3. Natürliche Aggression im Unterschied zu Gewalt als Ausdruck einer Kampfreaktion erleben

3. Übung: Natürliche Aggression erleben (Händedruckübung)

Für diese Übung benötigt man zwei Personen. Beide drücken ihre Handflächen gegeneinander. Eine Person ist die Person, die drückt. Die Hand der anderen Person wird gedrückt. Die drückende Person nimmt Kontakt zur Hand des Anderen auf und drückt gegen die Hand, einmal langsam, dann etwas kräftiger und dann ganz kraftvoll.

Dabei achten beide Personen auf die jeweiligen Körperwahrnehmungen. Danach werden die Rollen getauscht und beide tauschen sich darüber aus, wie sie die jeweilige Situation erlebt haben.

4. Natürliche Flucht im Unterschied zu Angst erleben

4. Übung: Natürliche Flucht erleben

Die Klient*innen setzen sich auf einen Stuhl und stellen ihre Füße auf ein Kissen. Nun schließen sie die Augen, wenn sie dies möchten und stellen sich vor, dass sie durch einen Wald gehen. Nun sollen sie sich vorstellen, dass sie ein leichtes Rascheln hören und sie beginnen auf dem Stuhl mit den Beinen auf das Kissen zu treten, als würden sie davonlaufen. Dann laufen sie immer schneller, bis sie in ihrer Vorstellung aus dem Wald herauskommen. Dann sollen sie in ihrem Körper nachspüren, wie sich ihr Körper nun anfühlt.

Mit diesen einfachen vier Körperübungen, die das Konzept von Levine widerspiegeln, können die Klient*innen wesentliche Körpererfahrungen machen, die sie in Kontakt mit dem Erleben von eigener Kraft und Stärke und einem wohligen Körperempfinden bringen können.

Literatur

Hantke, L. & Görge, H.J. (2012): Handbuch Traumakompetenz. Junfermann. Paderborn

Korittko, A. (2019): Traumafolgen in der Erziehungsberatung. Beltz Juventa. Weinheim

Levine, P. (2007): Vom Trauma befreien. Kösel Verlag. München

Schubbe, O. (2015): Traumatherapie mit EMDR – Handbuch und Lehrfilm. Vandenhoeck & Ruprecht. Göttingen