

**Mini-Trauma überwinden,
neue Wege finden!**

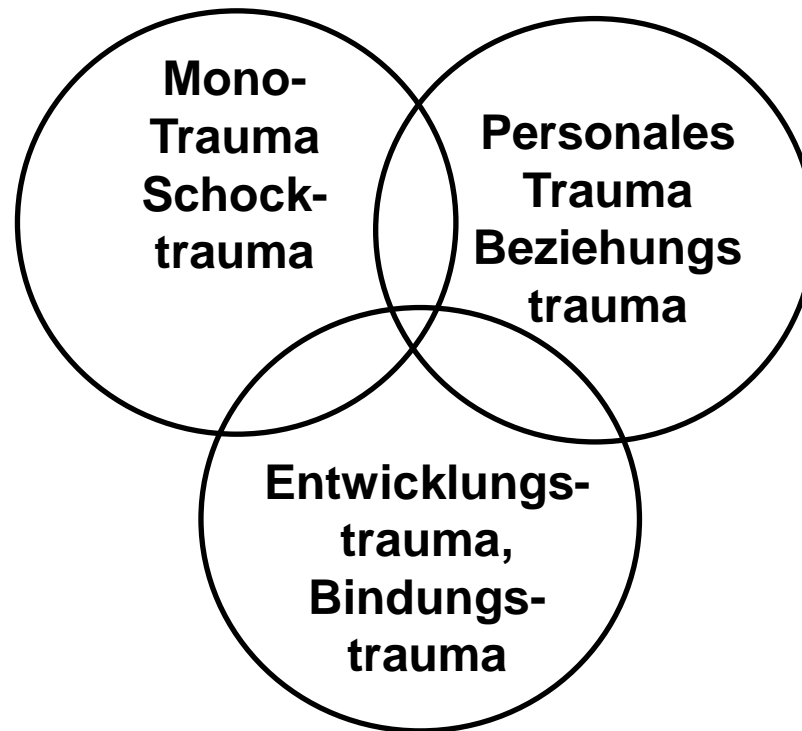


**Workshop zur Tagung
„Herausforderungen annehmen, Fehlendes ergänzen“**

**Dr. Astrid Just
Institut für Systemische Therapie, Wien**

Trauma

griech.: Wunde, Verletzung



(Huber, M.: 2003)

Traumadynamik

**Verarbeitungsstörung von Extremstress-
Erfahrungen**
+
**Reaktionen darauf (Bewältigungsversuche,
Copings)**
=
Anpassungsleistungen, Überlebensstrategien

**Das Ereignis an sich ist nicht das
Trauma, traumatisch ist das,
was sich im Individuum
(als Reaktion) ereignet!**

(Huber, M.: 2003)

Mini-Trauma?



Mini-Trauma

- **Fehlende Feinfühligkeit**
- **Streit der Eltern (keine Versöhnung, Gewalt, Schreien, Schlechtmachen, etc.)**
- **Trennung eines Elternteils (Interesse, Ausfragen, Kritik, etc.)**
- **Bevorzugen eines Geschwisterkindes**
- **„Schwarzes Schaf“ in der Familie**
- **Monologisieren der Eltern**
- **Bestrafungen**
- **Unangenehme Zuschreibungen**
- **Verantwortungsüberforderung (sich kümmern müssen)**
- **Mobbing (Schule, Kindergarten)**
- **Rollenverschiebung (Elternteil-Kind)**
- **Übersehen von Bedürfnissen**
- **Kritik**
- **Liebesentzug/Ignoranz**
- **Vernachlässigung, etc.**

**Ich als
kleines Mädchen,
kleiner Junge...**

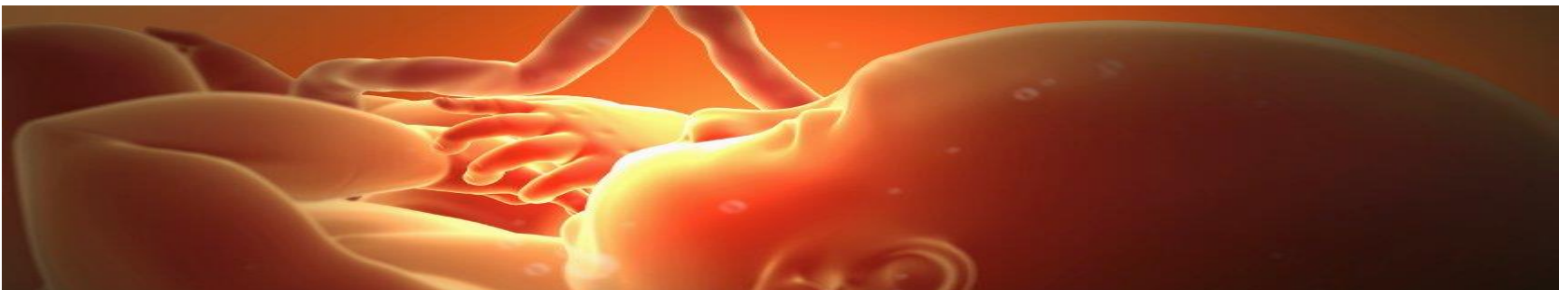
**...und meine
Überlebensstrategien**



Woher kommen Mini-Traumata?

...vor der Geburt...

- **Nutzungs- oder erfahrungsabhängige Neuroplastizität (Entwicklungsneurobiologen)**
- **Das Gehirn wird so, wie man es benutzt!**
- **Erregungsmuster/Verschaltungsmuster**
- **Vorgeburtliche Erfahrungen bereits Abbildungen/Reaktionsmuster**



Autoritäre Muster in der Erziehung und ihre Wirkung

- **Anpassung durch Belohnung und Bestrafung!**
- **Bedürfnisse werden missachtet**
- **Gefühle werden nicht ernst genommen/verboten**

Bestrafung

- **Kurze Dauer der elterlichen Zufriedenheit, denn sie müssen immer wieder bestrafen!**
- **Ich muss mich so verhalten, wie es für meine Erzieher gut/angenehm/richtig ist, damit ich dazugehören darf!**
- **So wie ich bin, bin ich nicht richtig!**
- **Verletzung des tiefen Bedürfnisses nach VERBUNDENHEIT!**

Belohnung

- **Ich mache etwas, damit ich dafür etwas noch Besseres bekomme! (Sucht nach Leistung)**
- **Behinderung der Gefühlswahrnehmung für mich selbst!**
- **Verhandlungsgeschick: Was bekomme ich, wenn....? (Abhängigkeit)**

Erziehungsstil	BEDINGUNGSLOS	AN BEDINGUNGEN GEKNÜPFT
Blick richtet sich auf	Das ganze Kind (Gründe, Gedanken, Gefühle)	Verhalten
Sicht der menschlichen Natur	Positiv und ausgeglichen	Negativ
Sicht der Elternliebe	Ein Geschenk	Ein Privileg, das verdient werden muss
Strategien	Zusammenarbeiten (Problemlösungen finden)	Mit Kindern als Objekten etwas tun (Kontrolle durch Belohnungen und Bestrafungen)

(Kohn, A.: 2016)

Veränderungen schreiten voran...

- **Modell Bestrafung/Belohnung funktioniert bei kleinen Kindern**
- **Frühere Ablösung von Eltern (Kindergarten, Schule, Arbeit)**
- **Jugendgruppen, Vereine, Freizeitangebote,...**
- **Demokratie**
- **Welt mit Tempo (digitale Medien)**
- **Wie werden Gemeinschaften gelebt? (Initiative, Verantwortung, Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen, Teamfähigkeit, Selbständigkeit)**

Musterunterbrechung ABER WIE?



Hilfreiche Lösungen, kreative Ideen





Therapie mit den Eltern

Selbsterfahrung

**Selbsterfahrung: Wie ging es mir mit meinen Eltern?
Beziehung erfüllend?**

**Genogramm: Blick auf das System
Woher kommt Verhalten der Mutter/Vater
(Versöhnung? Hass?)**

**Reflexion: Kompensation des Fehlverhaltens der
Eltern, Abspaltung eigener Emotionen,
Überlebensstrategie!**

Achtsamer Umgang mit sich Selbst

Haltung der Therapeut*innen (wertfrei angenommen werden, nachversorgt werden)

Methoden aus der Traumatherapie: Das innere Kind versorgen (Wohlfühlort, Versorgungsperson, Schutzort), Trauer!

Mit mir selbst gut umgehen, v.a. in schwierigen Situationen (Giftquelle Stress!)

Grenzen setzen (Belastung/Freizeit)

Neuroaffektives Beziehungsmodell zur Traumaheilung NARM

(Heller, LaPierre 2013)

- 1. Wahrnehmen des Gefühls: Was ist das genau?**
- 2. Zulassen und im Körper spüren: Atmen, im Körper spüren können.**
- 3. Botschaft: Was will dieses Gefühl?**

Blick auf Gelungenes richten

Was gelingt uns in der Beziehung gut?

In welchen Situationen bin ich eine gute Mutter/ein guter Vater? Woran merke ich das? (Eltern/Kind)

Gute Dinge verstärken (Glücksgefühle, Verbundenheit)

Superdoping für Kinderhirne

(nach Hüther, G., 2016)



WIE?

Shared Attention: emotionale Zentren aktiviert, soziale Resonanz.

- **Gemeinsames Singen**
- **Märchenstunden**
- **Freies Spiel**
- **Gemeinsames Tanzen**
- **Gemeinsames Musizieren**
- **Gemeinsames Malen**
- **Gemeinsames Basteln, etc.**

**Wichtigstes Bedürfnis: Verbundenheit, wachsen, frei und autonom sein, „mit der Mutter in der dunklen sicheren Höhle“
Glück in der Gemeinschaft!**

ATT: Anti-Trigger-Training

- **Atemübungen (Bauchatmen, Farben atmen, etc.)**
- **Körper-Wahrnehmungsübungen (Anspannen/Entspannen, Klopfübungen, etc.)**
- **Imaginationsübungen (Schutzaura, Heißluftballon, Sorgenfresser, etc.)**
- **Sinnesübungen (6-Sinne-Übung, Himmel schauen, Musik hören und Singen, etc.)**
- **Sprechübungen (Namen ausatmen, Gefühl atmen, Inneres Komitee/7 Zwerge, „Quatschsprache“, etc.)**
- **Beobachtungsübungen (Situationsbeschreibung, Gedanken, etc.)**
- **Ablenkung: ich mache etwas anderes!**



Therapie mit Kindern

Bedingungen schaffen, die einem traumatisierten Kind ermöglichen, die wichtigsten Ressourcen zur Bewältigung von Angst und Stress wieder zurückzugewinnen:

- **Verlässlichkeit von Beziehungen**
- **Nützlichkeit erworbener Kompetenzen**
- **Wert innerer Orientierungen (Sinn)**

Zu oft wird das Umfeld vernachlässigt!

**Trauma-Resilienz ist stark abhängig von
liebvollen Menschen in der Umgebung!
(Bindungserfahrung)**

Literatur

Alman, B.M. (2016): Weniger Stress – mehr Kindheit! Ein Stressbewältigungsprogramm für Kinder, ihre Eltern und Lehrer, Carl Auer Verlag.

Brisch, K.H. (2004): Der Einfluss von traumatischen Erfahrungen auf die Neurobiologie und die Entstehung von Bindungsstörungen, Zeitschrift für Psychotraumatologie und Psychologische Medizin, 2 JG., Heft 1.

Brosche, H.: (2017): Mein Kind ist genau richtig, wie es ist: Das Ermutigungsbuch für Eltern, Kösel-Verlag.

Heller, L., LaPierre, A., Autenrieth, S. (2013): Entwicklungstrauma heilen: Alte Überlebensstrategien lösen – Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken – Das Neuroaffektive Beziehungsmodell zur Traumaheilung NARM.

Heitzer, St. (2016): Kinder sind nichts für Feiglinge: Ein Übungsweg der Achtsamkeit, arbor Verlag.

Hüther, G. (2013): Was wir sind und was wir sein könnten: Ein neurobiologischer Mutmacher, Fischer-Verlag.

Hüther, G.: (2012) Das Geheimnis der ersten neun Monate: Reise ins Leben, Beltz-Verlag.

Hüther, G.: (2013) Jedes Kind ist hochbegabt, btb Verlag.

Huber, M.: (2003) Trauma und die Folgen, Teil 1 und Teil 2.

Juul, J.: (2009): Dein kompetentes Kind: Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie, Rowohlt.

Juul, J.: (2016) Leitwölfe sein: Liebevolle Führung in der Familie, Beltz-Verlag.

Kohn, A (2010):.: Liebe und Eigenständigkeit, Die Kunst bedingungsloser Elternschaft, jenseits von Belohnung und Bestrafung, arbor Verlag.

Kohn, A. (2015): Der Mythos des verwöhnten Kindes: Erziehungslügen unter die Lupe genommen, Beltz-Verlag.



für Aufmerksamkeit und Interesse!

astrid.just@gmx.at

office@ist.or.at