



Leseprobe aus Korittko, Traumafolgen in der Erziehungsberatung,  
ISBN 978-3-7799-6119-2

© 2019 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?  
isbn=978-3-7799-6119-2](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6119-2)

# 1 Trauma: Bedeutung heute

Der fast inflationäre Gebrauch der Begriffe „Trauma“, „traumatisiert“ und „Traumafolgen“ erfordert eine Abklärung und Definition für die Aufgabenstellung in der Erziehungsberatung.

Trauma – dieses Wort ist seit einiger Zeit in aller Munde. Kinder mit Gewalterfahrungen, traumatisiert. Einzelgänger in der Schule, traumatisiert. Flüchtlinge aus Syrien und Afghanistan, traumatisiert. Kinder, Jugendliche und Erwachsene nach Naturkatastrophen, traumatisiert. Kinder aus Trennungsfamilien, traumatisiert. Menschen nach einem Zugunglück, traumatisiert. Kinder, die häusliche Gewalt miterleben, traumatisiert. Arbeitslos gewordene Erwachsene, traumatisiert. Eltern, die in ihrer Kindheit körperliche oder sexuelle Gewalt erleiden mussten, traumatisiert. Und, so die Annahme: Nach einer Traumatisierung, gleich welcher Art, ist mit schweren Störungen zu rechnen, die nur von Spezialistinnen behoben werden können, wenn überhaupt. Der Trauma-Begriff hat eine Popularität entwickelt, hin und wieder wird vor einer „Modediagnose“ gewarnt (Dudeck u. Freyberger 2011).

Auch an der Erziehungsberatung geht diese Entwicklung nicht vorüber. Mehr und mehr melden sich Klienten an (oder werden angemeldet) mit der selbst gestellten Diagnose „traumatisiert“ – meist mit dem Attribut „schwer“. Für die Praxis der Erziehungsberatung gilt es daher, Begriffe zu klären und klinische Unterscheidungen zu treffen: Wie unterscheiden sich erhebliche Alltagsbelastungen von traumatischen Erfahrungen? Ist bei jeder Traumatisierung mit chronischen Traumafolgestörungen zu rechnen? Was sind übliche Reaktionen auf ein Trauma, die nach einiger Zeit wieder abklingen? Welche Unterstützungsmöglichkeiten bestehen im Rahmen von Erziehungsberatung und wo ist eine Grenze gegenüber Psychotherapie zu ziehen? Wie können sich Erziehungsberater und

Erziehungsberaterinnen vor einer sekundären Traumatisierung schützen? Die Klärung dieser und anderer Fragen werden Inhalt dieses Buches sein, einige Definitionen helfen vielleicht schon zu Beginn.

## **Traumata: Definitionen**

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. Der Mensch befindet sich in der Schutzlosigkeit der so genannten „traumatischen Zange“. In einem solchen unausweichlichen Schock sind die üblichen Möglichkeiten, mit Belastungen zurechtzukommen, erschöpft. Als einzige Reaktionsform bleibt Erstarrung oder Dissoziation (Totstell-Reflex). Man kann Traumata unterscheiden in Ereignisse, die einmal passiert sind, wie z. B. ein Autounfall, eine Naturkatastrophe oder ein Überfall, und in chronische Stress-Situationen, wie z. B. physische oder sexuelle Gewalt, Vernachlässigung, Miterleben von häuslicher Gewalt. Die von Menschen verursachten Traumata sind problematischer zu verarbeiten, je früher sie geschehen, desto schwieriger. Es handelt sich also um ein subjektives Erlebnis, denn was für einen 5-Jährigen überwältigend ist, kann sich sehr von dem unterscheiden, was für einen Jugendlichen oder einen Erwachsenen überwältigend ist. Es hängt sehr davon ab, welche Ressourcen und Kompetenzen man bisher entwickeln konnte.

Traumata müssen in ihren sozialen Dimensionen gesehen werden, manche zusätzlich in ihren transkulturellen Kontexten. Traumata beziehen sich auf das Individuum, sagen aber auch etwas über die Gesellschaft aus, in der sie geschehen. Rahmenbedingungen des sozialen Umfeldes müssen betrachtet werden: Welche Formen der Gewalt werden gesellschaftlich akzeptiert? Werden Betroffene als unterstützungswürdig gesehen? Welche finanziellen Ressourcen werden für Überlebende bereitgestellt? Welche psychosozialen

und juristischen Hilfen gibt es? Welche Traumata treffen Frauen und Kinder, welche Männer? Welche Berufsgruppen sind besonders traumagefährdet?

Welche Auswirkungen hat es für eine Gesellschaft, wenn die positiven Grundannahmen von äußerer Sicherheit („Die Welt ist ein sicherer Platz“), interpersoneller Sicherheit („Die meisten Leute sind wohlmeinend“) und sicheren Kontexten („Guten Menschen werden gute Dinge passieren“) nicht mehr stimmen? Traumatisierte haben oft neue Grundannahmen: Die Welt ist feindselig, unberechenbar und chaotisch. Das Leben erscheint sinnlos. Gefühle von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein überwiegen. Es scheint mir, als sei es die Aufgabe aller, die traumatisierten Menschen begegnen, auch wieder Raum für positive Sichtweisen zu schaffen. Hilde Domin, eine Heidelberger Lyrikerin, schrieb: „Federn lassen und dennoch schweben, das ist das Geheimnis des Lebens.“

## **Traumafolgen (Posttraumatische Belastungsstörung)**

Traumatisierungen können zu Folgestörungen führen, je nachdem, wie intensiv sie eingewirkt haben. Wie sehen diese Folgestörungen aus, falls sie sich entwickelt haben? Wenn Menschen durch Auslösereize (Trigger) an diese Erlebnisse erinnert werden, verhalten sie sich immer wieder so, als würde das Ereignis erneut geschehen: Sie rennen fort, werden wütend oder erstarren. Sie leiden unter Albträumen, lebendigen Rückerinnerungen am Tag (Flashbacks), oder schalten emotional ab (Dissoziation) und erleben sich ständig körperlich unruhig. Eine Trias von Wiedererleben, Vermeidung und körperlicher Übererregung wird als Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) diagnostiziert, falls sie sich chronisch entwickelt. Solche Beeinträchtigungen klingen jedoch bei Erwachsenen und Kindern nach akuten Einmal-Traumatisierungen häufig nach einigen Wochen oder Monaten ab. Aber auch nach sequentiellen Traumatisierungen muss es nicht zu chronischen Störungen kommen. Nach erfolgter äußerer Sicherheit kann gute psychosoziale

Unterstützung zu einer Genesung führen (siehe Kapitel 3 „Risikofaktoren, Resilienz und posttraumatisches Wachstum“). Bei „verhaltensoriginellen“ traumatisierten Kindern und Jugendlichen, die im Kontext von Erziehungsberatung auftauchen, sind die Selbsthilfekräfte scheinbar erschöpft. Dann braucht die Seele Hilfe.

## Entwicklungs Traumata

Traumata können bei Kindern und Jugendlichen weitaus heftigere Auswirkungen haben als bei Erwachsenen, vor allem wenn sie über einen langen Zeitraum wiederholt traumatisiert wurden. Junge Menschen entwickeln nicht nur die oben beschriebenen Verhaltensweisen, sondern zeigen sich zusätzlich in ihrer Entwicklung beeinträchtigt. Je häufiger sie Gewalt oder Vernachlässigung von engen Bezugspersonen erfahren haben, misstrauen sie ihrem eigenen Körper, ihren eigenen Gedanken, ihren eigenen Fähigkeiten, können ihre Emotionen schlecht regulieren, haben große Probleme in Beziehungen und im Vertrauen anderen Menschen gegenüber (Perry et al. 1995, Kolk 2005). Sie werden richtig gut darin, Gefahrenmomente zu erspüren, auch wenn weit und breit keine Gefahr droht. Sie werden richtig gut darin, sich zu schützen, auch wenn sie dadurch keine engen Beziehungen entwickeln können. Wer lange Zeit schlecht behandelt wurde, erwartet auch weiterhin schlechte Behandlung. Ein bekannter Traumaforscher an der Harvard Universität in Boston, Bessel van der Kolk, spricht daher von den Folgen einer Entwicklungs Traumatisierung, von Schreck erfahrungen, die sich fest in die Körper und die Persönlichkeit der jungen Menschen eingebrannt haben (Kolk 2015).

*Auf den Punkt gebracht:*

- Traumata sind Ereignisse, die sich durch ihre Plötzlichkeit („aus heiterem Himmel“), durch ihre bedrohliche Heftigkeit (zerstörerische Kräfte in der Natur, häufiger noch zwischen