

## Selbstfürsorgetraining im Rahmen von Traumapädagogik

Aspekte einer nützlichen pädagogischen, erzieherischen  
Beziehung im Rahmen von Traumapädagogik

Selbstfürsorgetraining und dessen Umsetzung in der  
stationären Jugendhilfe

WS Frank Natho 2013



### Inhalt des Workshops

#### Einführung

- Traumapädagogik wozu?
- Traumapädagogische Konzepte in der Jugendhilfe

#### Teil 1 - Aspekte päd., erzieherischer Beziehung

- Nachteile verhaltenstherapeutisch machtbasierter Erziehungsmaßnahmen in der Jugendhilfe
- Mythos Konsequenz, Grenzen der Bestrafung von Traumatisierten

#### Teil 2 - Selbstfürsorge

- Selbstfürsorge als Bestandteil der Persönlichkeitsentwicklung
- Methodik, Didaktik eines Selbstfürsorgetrainings



## Traumapädagogik wozu?



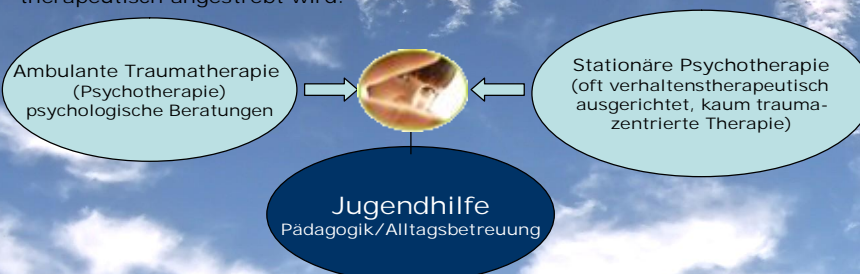
- Trend in der Jugendhilfe seit 2000: mehr ambulante Maßnahmen, weniger stationäre Unterbringungen.
- Erst wenn ambulante Erziehungshilfen scheitern, wird die stationäre Unterbringung in Betracht gezogen. Was sagt das über den Zustand, die Ressourcen der Familien und die Erziehungsfähigkeiten der Eltern aus?
- Laut Kinderdorfstudie (bei Schmid et al. 2007) weisen 70% der in der stationären Jugendhilfe untergebrachten Kinder und Jugendlichen Missbrauchs-, Misshandlungs- oder Vernachlässigungserfahrungen auf. Viele Kinder, Jugendliche zeigen Verhaltensweisen und Symptome, die auf frühe chronische Traumatisierungen zurückzuführen sind.
- Insbesondere in der stationären Jugendhilfe wächst der Bedarf, angemessen auf traumatisierte Kinder und Jugendliche zu reagieren und Hilfen für sie anzubieten.
- Dieser Wandel macht eine Veränderung der erzieherischen Konzepte und eine Umgestaltung der erzieherischen Ziele in Heimerziehung nötig. Auf Symptome um Traumatisierung sind Erzieher und Sozialarbeiter nur unzureichend fachlich eingestellt.

## Traumapädagogische Konzepte in der Jugendhilfe



- *Integrativer Ansatz:*  
setzt auf die Integration von Trauma- bzw. Psychotherapie innerhalb der Jugendhilfe. (Schmid 2007, Kluwe-Schleberger 2009)
- *Der kooperative Ansatz:*  
setzt auf enge Zusammenarbeit und Kooperation. (Weiß 2006)

Bei beiden Ansätzen fällt auf, dass die Veränderung überwiegend therapeutisch angestrebt wird.



Die Therapeuten, Psychologen sind die Fachleute. Die Erzieher haben oft nicht mehr als einen Handlangerstatus.

Im Ansatz geht man von einer höheren therapeutischen Wirksamkeit (Experten) aus. Die pädagogische Wirksamkeit wird in aller Regel geringer eingeschätzt.

## Traumapädagogische Konzepte in der Jugendhilfe



Tatsächlich traumapädagogische Konzepte, die das erzieherische, pädagogische Vorgehen als hilfreich in den Mittelpunkt stellen, sind nur ansatzweise zu erkennen.



### Übliche Aufgaben der stationären Jugendhilfe

Das Kind, der Jugendliche soll wieder regelmäßig die Schule besuchen.

Das Kind, der Jugendliche soll sozial angepasstes Verhalten zeigen. (Veränderungsanspruch)

Das Kind, der Jugendliche soll möglichst gute Schulleistungen erbringen. (Leistungsanspruch)

Störende Verhaltensweisen reduzieren usw.

Die erzieherischen Mittel orientieren sich traditionell an verhaltenstherapeutischen Prämissen: Konditioniere das Kind, arbeite mit Lob, Belohnung, Tadel, Strafe, Punktesystemen usw. Das Kind kann sich Freiheiten verdienen, wenn es sich im Tagesablauf angepasst verhält und die Regeln befolgt. Wer aus der Reihe tanzt, wird bestraft.

Da aber der Begriff Bestrafung nicht mehr in den zunehmend demokratisierten und entmachteten Erziehungsprozess passt, bedient man sich des Begriffes Konsequenz. Bei genauem Hinsehen fällt auf, dass die meisten Konsequenzen nach wie vor Strafen sind.

## Nachteile machtbasierter erzieherischer Beziehungen

Auch in den meisten Kinder- und Jugendpsychiatrien wird mit Traumatisierten verhaltenstherapeutisch, mit Belohnungs- und Verstärkersystemen gearbeitet. Wer die Regeln nicht befolgt, muss gehen. Kontaktsperren, soziale Isolierung und andere Sanktionen, Strafen sollen den Patienten gefügig machen. Individuelle Freiheiten müssen verdient werden usw.

Der vermeintliche therapeutische Erfolg ist oftmals nicht mehr als ein zeitweiliges Anpassungsverhalten des Kindes, motiviert durch das Erleben von Ohnmacht und Ausgeliefertsein. Zurück in der Jugendhilfe zeigt das Kind größtenteils wieder seine auffälligen Verhaltensweisen.

Erzieher versuchen dann mit mehr oder weniger Erfolg die Ansätze und Methoden der Klinik zu übernehmen.

Man setzt weniger auf Persönlichkeitsentwicklung, dafür mehr auf partielles Anpassungsverhalten gemäß den Normen und Regeln der Einrichtung.

Diese Ansätze bedürfen der Macht des Erziehers (Therapeuten) über das Kind, den Jugendlichen. Kinder haben zu gehorchen, zu folgen, sich an die von Erwachsenen und zur Führung von Gruppen vorgeschriebenen Regeln zu halten, wer sie nicht befolgt, wird ausgeschlossen, verwiesen, muss mit Konsequenzen rechnen.

Sehr oft wird offen und verdeckt mit Macht gearbeitet. Bei wenigen Klienten wirksam, bei den meisten, dazu gehören auch Kinder, Jugendliche mit traumatischen Erfahrungen, unwirksam.

Auch in der stationären Jugendhilfe wird noch überwiegend verhaltenstherapeutisch mit Belohnungs- und Verstärkersystemen gearbeitet.

Einige Erziehungsaxiome herkömmlicher verhaltenstherapeutisch orientierter Konzepte:

- Ziel ist in erster Linie, das Kind zu verändern. **Ändere dich!**
- Sei konsequent um jeden Preis! **Wer nicht hören will, muss fühlen!**
- Wirkt die Konsequenz nicht, dann verstärke sie. **Strafe muss sein!**
- Nicht nachgeben! Behalte in jedem Fall die Oberhand. Angedrohte Konsequenzen sind umzusetzen, sonst verlierst du deine Autorität (Macht)! **Wer nachgibt hat verloren!**

Erziehung wird so häufig zum Machtkampf, gerechtfertigt durch das auffällige Verhalten (Defizit) des Kindes und den Auftrag des Jugendamtes.

### Nachteile machtbasierter erzieherischer Beziehungen

Die Anwendung von Macht und das Erleben von Ohnmacht war und ist immer Bestandteil der Traumaerfahrung. So reagieren Traumatisierte entsprechend sensibel auf Erziehungsinterventionen, die das erneute Erleben von Ohnmacht und Fremdkontrolle zur Folge haben.

Beim erneuten Erleben von Macht, Zwang oder Fremdkontrolle reagieren sie in der Regel entsprechend der Muster, die sie in den Situationen (Chronische Traumatisierung) der Traumatisierung auf der limbischen Ebene erlernt haben.

Sie flüchten, sie verhalten sich aggressiv. Um erneute Ohnmacht zu vermeiden, greifen sie an. Sie fühlen sich bedroht. Sie verletzen sich selbst.

Diese Verhaltensmuster sind auf Grund der speziellen Speicherung im limbischen System sehr stabil. Das limbische System setzt den früheren Traumakontext mit dem Erziehungskontext gleich. Kleine Reize enervieren auf Grund der relativ stabilen Struktur des Limbischen Systems alte emotionale Muster. Diese lassen sich von Traumatisierten kaum kontrollieren.

In Ohnmachtssituationen werden über den Hippocampus der für die Verhaltenskontrolle zuständige orbitofrontale Cortex und andere Bereiche der Großhirnrinde unterdrückt. Das limbische System dominiert dann das Verhaltenssystem.

Kinder und Jugendliche mit Traumaerfahrungen benötigen deshalb Erzieher und Betreuer, die sehr sparsam mit machtbasierteren Erziehungsinterventionen arbeiten und die Strafe von Konsequenzen zu unterscheiden wissen.

## Aspekte einer nützlichen Arbeitsbeziehung zum traumatisierten Kind

Vertrauensbasierte Beziehungen schaffen mehr Vertrauen und erhöhen die Bereitschaft des traumatisierten Kindes, sich führen zu lassen.

Erzieherische Feinfühligkeit schafft einen Rahmen, in dem das traumatisierte Kind eher emotional nachreift und Vertrauen zu sich selbst findet.  
(Bindungsforschung) Der Erzieher kann die Gefühle und Bedürfnisse des Kindes verstehen...

Balance zwischen Führen und Folgen... (M. Neumann, 2009)

Nicht ständig erziehen! Eskalationen vermeiden! „Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist!“ (H. Omer, 2008)

Die Präsenz des Erziehenden, ohne erzieherische Absichten, schafft Sicherheit und Kontinuität in der Beziehung.

In Konfliktsituationen sind die Möglichkeiten des Nachgebens zu prüfen. Das Nachgeben und die Geduld müssen als neue erzieherische Tugenden aufgewertet werden.

Institut für Fortbildung  
Supervision und  
Familientherapie Halberstadt



Teil 2

Selbstfürsorgetraining  
im Rahmen von Traumapädagogik

---

Selbstfürsorgetraining und  
dessen Umsetzung in der  
stationären Jugendhilfe

## Selbstfürsorge als Bestandteil der Persönlichkeitsentwicklung

Ziele von Traumapädagogik sollten sein:

- Will eine Traumapädagogik auch heilsam sein und Prozesse des emotionalen Nachreifens (Resilienzkonzept) anregen, dann muss sie die Persönlichkeitsentwicklung des Traumatisierten im Blick haben.
- Traumapädagogik setzt auf nachhaltige Lernprozesse auf der Ebene der Persönlichkeit und nicht auf kurzzeitige Anpassungsprozesse auf der Ebene des Verhaltens.
- Traumatisierte Kinder sind potentielle Eltern, sie sollten später mit Feinfühligkeit und Liebe ihre eigenen Kinder erziehen. Deshalb müssen sie den Glauben an das Vertrauen und die Erfahrung von der heilsamen Wirkung der Liebe in Beziehungen wiederfinden.
- Traumapädagogik nutzt in erster Linie erzieherische, pädagogische Mittel, um Lern- und Entwicklungsprozesse von durch Traumatisierung beeinträchtigten Kindern anzuregen.
- Traumapädagogik nutzt vertrauensbasierte statt macht- und kontrollbasierte Erziehungsansätze. So entsteht eine erzieherische Grundhaltung von Geduld, Schutz, Vertrauen, Präsenz, Fürsorge, emotionaler Zugewandtheit, Feinfühligkeit, Freude usw.
- Ziel ist die Entwicklung zu einer langfristigen Unabhängigkeit von der Fürsorgeperson. Schaffung eines Vertrauens in die Fähigkeiten des eigenen Ichs. Vertrauen in das Leben und in andere hilfreiche Menschen.

## Selbstfürsorge als Bestandteil der Persönlichkeitsentwicklung



In der traumapädagogischen Arbeit im Jugendhilfekontext sollten Erzieher vorrangig die Entwicklung der Persönlichkeit fokussieren und personale Fähigkeiten ausbilden. Veränderungen auf der Verhaltensebene werden daraus automatisch folgen. Dies geschieht später, in den seltensten Fällen unmittelbar, gleich und direkt.

Schwerpunkt Personale Ressourcen

Personale Fähigkeiten

- Selbstwert (Ich bin wertvoll und werde geliebt, geachtet, weil ich so bin, wie ich bin.)

notwendig ist akzeptierende Pädagogik, weniger veränderungsfokussierte Pädagogik.

- Zugehörigkeitsgefühl (Ich bin willkommen, beliebt, geliebt. Fähigkeiten, die eigene Beliebtheit zu erhöhen und wahrzunehmen)

- Selbstvertrauen (Ich-Identität, Ich bin jemand.)

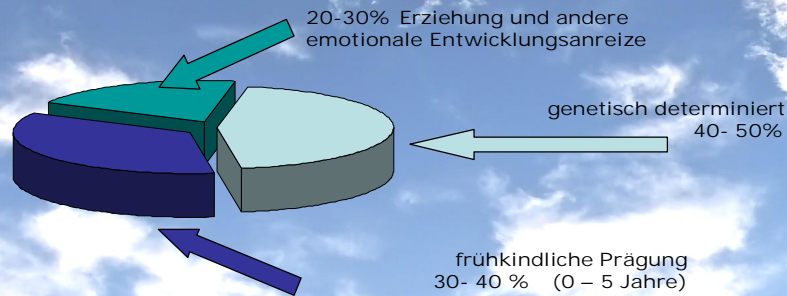
- emotionale Stabilität (Vertrauen und Sicherheit im Umgang mit den eigenen Emotionen, Emotionsmanagement)

- Selbstwirksamkeit (persönliche Erfolge fokussieren, Lernen am Erfolg, notwendig ist eine lösungsorientierte Pädagogik)

## Was entwickelt die Persönlichkeit?

Neurobiologische Annahmen und Erkenntnisse zur Entwicklung und Stabilität von Persönlichkeit

Ein emotional angenehmes Beziehungsklima erweist sich für die Persönlichkeitsentwicklung als lernanregend. Man verändert sich für Menschen, die einem wichtig und wertvoll sind. ... Erfahrungen von sozialer und emotionaler Wirksamkeit. Erfahrungen von innerer und äußerer Stimmigkeit (Kohärenz).



□ Roth, G. (2003). Fühlen, Denken Handeln. Suhrkamp S.398  
□ Roth, G. (2007). Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Klett-Cotta 2254ff

## Selbstfürsorgetraining wozu?

- der eigene Körper ist für Kinder und Jugendliche mit traumatischen Erfahrungen kaum Quelle der Freude und Lust
- Selbstbild- und Körperbildstörungen sind Folgen von traumatischen Erfahrungen in Kindheit und Jugend (U. Sachsse 2002)
- Selbstverletzendes Verhalten stellt eine pervertierte Form der Selbstfürsorge dar. SvV ist ein effektives Mittel der Betroffenen, um Intrusionen, negative Zustände aufzuheben, zu beenden.

SvV lässt sich pädagogisch nicht verbieten. Andere Formen der Selbstfürsorge müssen entdeckt, erlernt und automatisiert werden.

- Selbstfürsorge ist eine Ressource zur Entwicklung eines positiven Selbstbildes und wirkt nachhaltig auf Identität und Persönlichkeit.
- Selbstfürsorge macht unabhängiger. Beziehungen lassen sich autonom gestalten. Ich kann mir und anderen vertrauen.
- Das Akzeptieren erzieherischer Grenzen braucht Vertrauen.

## Selbstfürsorgetraining 3 Stufen

- Ansätze von Selbstfürsorgetrainings werden bereits in einigen klinischen und traumpädagogischen Zusammenhängen durchgeführt. (Herbold 2007, Reddemann 2002)

Das Konzept für die Jugendhilfe

3 Module des Selbstfürsorgetrainings (nach Natho 2011)

3. anderen Menschen vertrauen (vom Ich zum Du)
2. Selbstfürsorge (Ressourcen, Entwicklung neuer Optionen)
1. Körperachtsamkeit und Körperbilderweiterung

Begonnen wird mit dem ersten Modul, die einzelnen Module untergliedern sich in jeweils 3 Phasen, die methodisch-didaktisch viel Spielraum aufweisen. Das Training ist individuumzentriert und wird im 1-zu-1-Setting durchgeführt. Zeitaufwand: mindestens 2-3 Stunden wöchentlich.

Achtsamkeit bei der Wahl des Bezugserziehers (des Selbstfürsorgetrainings). Der Klient entscheidet mit, wem er sich im Rahmen des Trainings anvertrauen möchte.

Natho, F. (2011). Traumatisiert & borderlinegestört. Systemische, traumpädagogische Arbeit in Jugendhilfe. Dessau. Gamus.

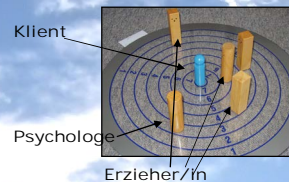


## Selbstfürsorgetraining vorbereiten

1. Strukturelle und personelle Voraussetzungen schaffen
2. Das Fürsorgetraining als sonderpädagogische Maßnahme beantragen und installieren. Im Hilfeplan verankern, Leistung beantragen usw.
3. Wahl des Selbstfürsorgetrainings (Bezugserzieher?). Eine geeignete Fachkraft finden, den Klienten bei der Wahl einbeziehen.
4. Beziehung zwischen Klient und Selbstfürsorgetrainer aufbauen. Rahmen zeitlich, räumlich usw. festlegen.
5. Das Selbstfürsorgetraining inhaltlich und methodisch vorbereiten
6. Das Selbstfürsorgetraining inhaltlich und methodisch vorbereiten. 3 Module mit jeweils 3 Phasen. Pro Phase rund 10 bis 15 Stunden planen.



Die Skalierungsscheibe kann hier ein geeignetes Instrument sein.

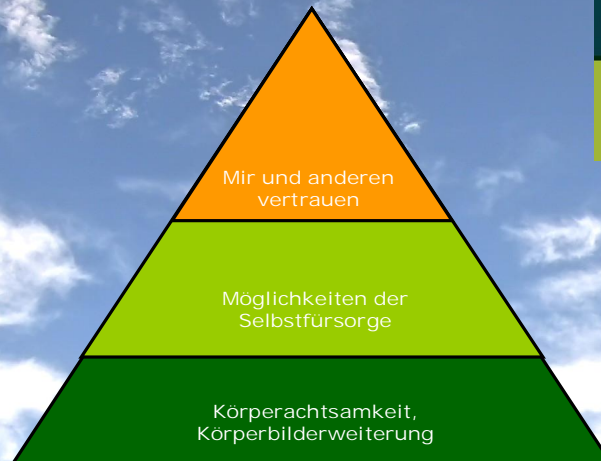


Mit welchem Erzieher könntest du dir vorstellen mehr Zeit zu verbringen? Von wem würdest du dich trösten lassen? Auf einer Skala von ...

[www.skalierungsscheibe.de](http://www.skalierungsscheibe.de)



## Selbstfürsorgetraining 3 Module / Stufen



## Selbstfürsorgetraining 3 Stufen



### Modul 1 Körperachtsamkeit / Körperbilderweiterung

**Ziel:** Ich bin Körper und erfahre durch meinen Körper Gutes. Meinem Körper verdanke ich angenehme Erfahrungen und Gefühle. Ich nehme meinen Körper an. Körper ist auch Bewegung, es gibt viele Bewegungen, die mir Freude machen.

1. Phase: Körper entdecken (Körperbildarbeit, Spiegelarbeit usw.)
2. Phase: Mein Körper, ich kann entspannen. Mein Körper schenkt mir viele Möglichkeiten, mich wohl zu fühlen. (entdecken, ausprobieren) Imaginationen, Gespräche, Übungen usw.
3. Phase: Mein Körper hat über 650 Muskeln, er ist ein Bewegungssystem. Bewegungsmuster des Körpers ausprobieren. (Springen auf dem Trampolin, Tanzen, Laufen, Balancieren, Kriechen, Schwimmen, Kämpfen ...)

In jeder Arbeitseinheit wird ein Bewegungsmuster ausprobiert und die angenehmen Erfahrungen werden gesammelt.

## Selbstfürsorgetraining 3 Stufen

### Modul 2 Selbstfürsorgetraining in Aktion

**Ziel:** Ich bin achtsam und kann für mich selbst sorgen. Da ich auf mich achte, nehme ich wahr, was ich benötige, um glücklich zu sein und um mich zu behüten. Ich begeben mich in Situationen, die mir gut tun. Ich kann mich selbst bemuttern.

1. Phase: Aktiv sein und sich etwas Gutes zu tun. Eine Sammlung anfertigen, in der alle Dinge aufgelistet sind, die man tun kann. (Collage, Tabelle, Kalender führen)  
Beispiele: Musik hören, meine Liebesspeise kochen, morgens duschen, Rennbahnsport, Sex haben (bei Jugendlichen), Anregungen zum Führen eines Selbstfürsorgekalenders.
2. Phase: In jeder Arbeitseinheit wird eine Selbstfürsorgeaktion durchgeführt.  
Gemeinsam kochen, spielen, einkaufen gehen, wandern, an Blumen riechen, Kräuter sammeln und Tee kochen usw. (4 bis 5 Aktionen)
3. Phase: Ritualisierung der Selbstfürsorge. Der Erziehende leitet das Kind an, die entsprechende Selbstfürsorgeaktion selbst durchzuführen. Plan erstellen, anregen, abends vor dem zu Bett gehen besprechen, würdigen. Kleider machen Leute: Möglichkeiten der Bekleidung entdecken, Bekleidungsstil entwickeln. Wohlfühlen und genießen.

## Selbstfürsorgetraining 3 Stufen

### Modul 3 Anderen Menschen vertrauen

**Ziel:** Ich erfahre durch andere Menschen etwas Gutes, ich teile die Welt nicht in Schwarz und Weiß ein. Es gibt Menschen, denen ich vertrauen kann. Es gibt Menschen, in deren Gegenwart ich mich wohl fühle. Ich kann Hilfe von anderen annehmen.



1. Phase: Anfertigen einer sozialen Landkarte. 3 VIP´s finden: 1.) ein Mensch, dem ich besonders vertraue, der mich tröstet 2.) ein Mensch, mit dem ich besonders viel Spaß und Freude haben kann 3.) eine Person, die mir helfen und deren Hilfe ich annehmen kann.
2. Phase: Ich sehe genauer hin. Alle 3 VIP´s werden genauer unter die Lupe genommen. Anfertigen einer Liste von Eigenschaften dieser Menschen, konkretes Erinnern von Situationen mit diesen VIP´s (Imagination). Die Erfahrungen werden als kleine Geschichte aufgeschrieben und bei Selbstfürsorgebedarf gelesen (in den Selbstfürsorgekoffer). (statt Notfallkoffer)
3. Phase: Ich komme mit diesem Menschen in Kontakt. In jeder Arbeitseinheit wird Kontakt mit einer VIP hergestellt, per Mail, per Brief, per SMS, besser Live-Kontakt, besuchen oder sich besuchen lassen.

## Zu Modul 1 / 4 Schritte der Körperbildarbeit

1. Vorgespräch mit dem Kind: Vorstellung der Schritte und Materialien. Sinn und Nutzen der Körperbildarbeit hervorheben. Lernanregende und motivierende Atmosphäre herstellen.

2. Malen bzw. Gestalten des Körperbildes: Beim Malen legt sich das Kind auf ein großes Blatt Papier auf den Boden auf den Rücken in der schon beschriebenen Weise.

3. Ausschmücken und Reflektieren des Körperbildes: Gemeinsam wird mit dem Kind über sein Bild, seinen Körper gesprochen. Einzelne Bereiche werden durch Ausmalen oder Gestalten mit Gegenständen hervorgehoben. Im Mittelpunkt stehen die Ressourcen des Körpers. Welche guten Seiten hat mein Körper? Welche Teile meines Körpers mag ich? Welche verschaffen mir Vorteile? usw.

4. Positiven Glaubenssatz finden: Für das Körperbild, den eigenen Körper wird ein positiver Glaubenssatz, ein gutes Motto oder eine Überschrift vom Kind gefunden. „Ich mag viele Bereiche meines Körpers, ganz besonders mein rechtes Bein, es kann gut Tore schießen.“



Institut für Fortbildung  
Supervision und  
Familientherapie Halberstadt



## Selbstfürsorgetraining im Rahmen von Traumapädagogik

