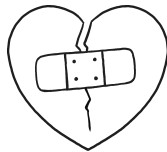


Grundlagen

Im letzten Kapitel haben Sie sich ausführlich mit dem Thema Selbstfürsorge auseinandergesetzt. Sie haben sich mit verschiedenen Methoden und Strategien vertraut gemacht, die Sie dabei unterstützen, Ihr Wohlbefinden zu pflegen und Ihre psychische Gesundheit zu stärken. Sie haben erfahren, dass es wichtig ist, auf sich selbst zu achten und den eigenen Bedürfnissen Raum zu geben, um den vielfältigen Herausforderungen des Lebens besser begegnen zu können. Doch die Selbstfürsorge ist nur ein Teil der Gleichung, insbesondere wenn wir mit Menschen arbeiten, die Traumata erlebt haben.

Trauma

Ein Psychotrauma wird oft als eine Wunde der Seele bezeichnet, eine tiefe und schmerzhaft Verletzung, die nicht sichtbar ist, aber dennoch tiefgreifende Auswirkungen auf das Leben einer Person hat. Es entsteht als Reaktion auf ein Ereignis, das subjektiv als extrem stressig oder bedrohlich wahrgenommen wird und das Potenzial hat, ein Gefühl der Überforderung und Ohnmacht hervorzurufen. Diese stressigen äußeren Ereignisse, die ein Trauma auslösen können, variieren stark. Sie können einmalige oder wiederkehrende Erfahrungen sein und reichen von schwerwiegenden Unfällen, körperlichen oder sexuellen Übergriffen, Naturkatastrophen bis hin zu lang anhaltenden Stresssituationen wie Mobbing oder emotionaler Vernachlässigung. Ein Trauma ist also nicht einfach nur ein externes Ereignis, sondern eine individuelle, körperliche Reaktion auf das, was außen geschieht. Diese Reaktion kann sich in vielfältiger Weise äußern, zum Beispiel in Form von intensiven emotionalen Reaktionen, körperlichen Symptomen oder Veränderungen in der Wahrnehmung und im Denken. All diese Reaktionen können als Versuche des Körpers und des Geistes verstanden werden, mit der über-



wältigenden Erfahrung des traumatischen Ereignisses umzugehen und sich anzupassen. Was ein Trauma auslöst, ist jedoch von Person zu Person unterschiedlich und daher höchst individuell. Diese individuellen Unterschiede können auf eine Vielzahl von Faktoren zurückgeführt werden, darunter die individuelle psychische und physische Verfassung, persönliche Lebenserfahrungen, Resilienz und Bewältigungsmechanismen sowie das soziale und emotionale Umfeld der Person.

Nicht Außenstehende entscheiden daher, welches Ereignis *schlimm* genug ist, um als Trauma zu gelten, sondern die betroffene Person, die durch das Erleben eine emotionale und körperliche Reaktion zeigt und meistens die folgenden Dinge grundsätzlich in Frage stellt:



1. *Ich kann Menschen vertrauen.*
2. *Ich bin sicher.*
3. *Die Welt ist kontrollierbar.*
4. *Ich bin wertvoll.*

Aufgrund dieser individuellen Unterschiede ist es nicht möglich, eine allgemeingültige Bewertung dessen zu geben, was ein Trauma auslöst. Es gibt keine *Einheitsgröße*, die für alle passt. Jede traumatische Erfahrung ist einzigartig und muss als solche betrachtet und behandelt werden. Daher ist es wichtig, eine offene und einfühlsame Haltung einzunehmen und jede Person und ihre Erfahrungen mit Respekt und Verständnis zu behandeln. Ziel ist es immer, die individuellen Bedürfnisse und Reaktionen jeder Person zu erkennen und darauf einzugehen, um Heilung und Genesung zu unterstützen. Einige Menschen können unmittelbar nach dem Ereignis mit intensiven emotionalen und körperlichen Reaktionen reagieren, während andere möglicherweise erst nach einer gewissen Zeit Anzeichen von Stress oder Unruhe zeigen. In vielen Fällen geht ein Psychotrauma mit Gefühlen der **Überforderung** einher, die sich in einem tie-

fen Gefühl der Hilflosigkeit und **Ohnmacht** ausdrücken können. Diese Gefühle können begleitet sein von überflutenden Ängsten, die das tägliche Leben und das Wohlbefinden einer Person beeinträchtigen können. Die betroffene Person kann Schwierigkeiten haben, mit diesen intensiven Emotionen umzugehen, was zu weiterem Stress und weiterer Unruhe führen kann.

Es wird unterschieden zwischen akzidentellen (Unfalltrauma) und interpersonellen Traumata, die von Mensch zu Mensch ausgelöst werden. Letztere treten häufiger auf. Es wird zudem zwischen dem sogenannten Schocktrauma und dem Komplextrauma differenziert.

Das Schocktrauma bezieht sich auf ein einzelnes, verstörendes Ereignis, während das Komplextrauma aus vielen kleineren Ereignissen besteht, die einzeln möglicherweise nicht so schwerwiegend erscheinen, zusammen jedoch ein erhebliches Problem darstellen. Außerdem können Traumata kurz- oder langfristig sein. Kurzfristige Traumata sind z.B. Verkehrsunfälle, langfristige hingegen z.B. anhaltende Naturkatastrophen oder eine chronische Erkrankung, die Beschwerden bereitet. Gewalterfahrungen und einmalige sexuelle Übergriffe zählen zu den interpersonellen Schocktraumata, die je nach Zeitspanne lang- oder kurzfristig sein können. Emotionaler Missbrauch beispielsweise tritt häufig über einen längeren Zeitraum auf und kann sich in mehreren kleineren Traumata zeigen (Komplextraumata).

Bei einer Traumatisierung können zwei unterschiedliche physiologische Prozesse ablaufen, die als Übererregungskontinuum bezeichnet werden. Auf der einen Seite steht der *Fight or flight*-Mechanismus, der eine Reaktion des Körpers auf akute Gefahr darstellt. In diesem Zustand befindet sich eine Person in einem Alarmzustand der Wachsamkeit, begleitet von Angst und Schrecken. Gleichzeitig verändert sich das serotonerge System, was sich in impulsivem Verhalten, emotionaler Labilität und erhöhter Aggressivität zeigen kann. Auf physiolo-



gischer Ebene führt der *Fight or flight-Mechanismus* zu verschiedenen Veränderungen im Körper. Der Blutdruck steigt an, während die Pulsrate abnimmt. Die Atmung wird schneller und der Muskeltonus erhöht sich. Gleichzeitig kann die Wahrnehmung von Schmerz verstärkt sein. Diese physiologischen Veränderungen sind Teil der natürlichen Reaktion des Körpers auf potenzielle Bedrohungen und dienen dazu, die Überlebensfähigkeit zu erhöhen. Allerdings können sie bei traumatischen Erfahrungen übermäßig oder dauerhaft aktiviert sein, was zu anhaltenden Symptomen wie Angststörungen, erhöhter Erregbarkeit und anderen traumabezogenen Störungen führen kann. Es ist wichtig zu beachten, dass die Reaktionen auf Traumata individuell variieren können und nicht alle Personen dieselben physiologischen Veränderungen erleben. Einige Menschen können sich in einem übererregten Zustand befinden, während andere eher eine Art *Freeze*-Reaktion zeigen, bei der sie erstarrt und handlungsunfähig werden.

Grundschullehrkräfte können durch das Wissen über physiologische Reaktionen gezielte Maßnahmen ergreifen, um ein sicheres und unterstützendes Lernumfeld zu schaffen. Sie können klare Strukturen und Routinen bereitstellen, die dem Kind Sicherheit vermitteln. Sie können auch beruhigende Aktivitäten und Entspannungstechniken in den Schulalltag integrieren, um den Kindern zu helfen, sich zu beruhigen und sich auf das Lernen zu konzentrieren.

Flashbacks und Trigger

Jeder Mensch hat Traumata erlebt oder erlebt diese im Laufe des Lebens. Sei es beispielsweise die Scheidung der Eltern, der (plötzliche) Tod einer geliebten Person oder die psychische Erkrankung der Bezugsperson/-en in der Kindheit, die uns schockiert und/oder haben ohnmächtig werden lassen. Auch der Tod eines Haustiers kann ein solches Schockerlebnis darstellen. Wie gesagt: Traumata sind subjektiv. Wenn sie nicht verarbeitet werden, kann es sein, dass Betroffene durch *Trigger* (interne