

Selbstfürsorge
Übertragung
Gegenübertragung

WAS KANN DIE BEGEGNUNG MIT TRAUMATISIERTEN KINDERN UND JUGENDLICHEN IN MIR AUSLÖSEN?

Pädagogisches Handeln
Sekundäre Traumatisierung
Verhaltensprävention

Was tut mir gut?

Im Kontakt mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen sind Sie vielleicht betroffen und berührt. Eventuell gehen Ihnen die Geschichten so nah, dass Sie nicht loslassen können. Es ist wichtig, dass Sie sich dieser Betroffenheit bewusst werden. Sie müssen gut auf sich achten. Oft neigen PädagogInnen nämlich dazu, wie viele KollegInnen in verwandten sozialen Berufen, über ihre Grenzen zu gehen. Eigene Stressreaktionen werden häufig übersehen, die eigene Verletzbarkeit wird verleugnet. Viele versuchen mit den Belastungen selbst fertigzuwerden, ohne professionelle Unterstützung – etwa im Rahmen einer Supervision – in Anspruch zu nehmen.

Was passiert da in mir?

Im Kontakt mit traumatisierten Menschen werden Sie sehr oft mit psychischen Verletzungen, Schmerz, intensiven Gefühlen und emotionalen Ausbrüchen konfrontiert. Hierbei kommt es zu traumaspezifischen psychischen Mechanismen wie dem Phänomen der Übertragung und Gegenübertragung. Eine weitere spezifische Belastung ist die sekundäre Traumatisierung (siehe S. 77).

Übertragung und Gegenübertragung im pädagogischen Handeln

Ursprünglich kommen die Begriffe der Übertragung und Gegenübertragung aus der Psychoanalyse, wobei diese in jedem zwischenmenschlichen Kontakt eine wesentliche Rolle spielen. Die Erfahrungen, die Menschen in der Vergangenheit gemacht haben, beeinflussen das aktuelle Erleben, bestimmen ihre Reaktionen und haben Einfluss auf ihre Beziehungen. Es gibt kein aktuelles Erleben ohne Verbindung zur Erinnerung. Sie werden eigene Gefühle, Erwartungen oder Wünsche an andere Menschen richten und damit vergangene Erfahrungen in die aktuell erlebte Gegenwart übertragen (die sogenannte Übertragung). Die in Folge **bewussten und unbewussten Reaktionen** Ihres Gegenübers werden hingegen als Gegenübertragung (oder Gegenreaktion) bezeichnet.

Im zwischenmenschlichen Kontakt mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen sind diese Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomene, z.B. starke Emotionen und Abwehrreaktionen, zu erwarten.

So werden bei traumatisierten Kindern und Jugendlichen aufgrund der traumatischen Erfahrungen die Wahrnehmung der Gegenwart in negativer Weise verzerrt und aktuelle Beziehungen beeinträchtigt.

Kinder und Jugendliche können beispielsweise durch die **Übertragung** ihrer Erfahrung mit Schleppern auf die LehrerInnen – nämlich dass diese mächtig sind – daran gehindert werden, den PädagogInnen zu vertrauen. Bei der **Gegenübertragung** werden LehrerInnen hingegen zu einer Reaktion verleitet.

Charakteristische Gegenübertragungsreaktionen sind etwa Rettungs- und Wiedergutmachtungswünsche. In diesem Sinne können Sie etwa Gefahr laufen, sich zu sehr mit dem Kind zu identifizieren, es beschützen zu wollen und dadurch mit Handlungsinterventionen zu überschütten. Auf der anderen Seite können Sie Wut verspüren, z.B. auf die Gesellschaft, die zulässt, dass Kinder schmerzliche Erfahrungen machen mussten. Manchmal sind Sie vielleicht auch überfordert, weil Ihnen betroffene Kinder und Jugendliche ihre traumatischen Fluchtgeschichten erzählen. Das kann dann dazu führen, dass Sie sich distanzieren oder gar die Schuld bei den Opfern suchen („victim blaming“). Beispielsweise können Sie die Eltern von betroffenen Kindern und Jugendlichen verantwortlich machen, den Weg über das Mittelmeer gewählt zu haben. Dieser Weg ist bekanntlich sehr gefährlich und kann für viele Schutzsuchende zu einem traumatischen Ereignis werden. Damit ist das Ereignis – entgegen den typischen Merkmalen einer traumatischen Situation (siehe S. 17) – für Sie vorhersehbar und in gewisser Weise kontrollierbar.

Es gibt Ihnen eine Illusion der Sicherheit, dass Sie einen anderen Weg gewählt hätten und in Folge Ihre Familie nicht diese furchtbare Erfahrung gemacht hätte. Ähnlich geht es nämlich den Opfern, die sich in der Rückschau entsprechende Vorwürfe machen. Gefühle wie Angst, Hilflosigkeit, Schuldgefühle (auch eine Art Überlebensschuld), aber auch Neugier nach weiteren Details zur Fluchtgeschichte und Voyeurismus können weitere Gegenübertragungsreaktionen bei Ihnen sein.

Während im therapeutischen Kontext die Gegenübertragung genutzt wird, um ablaufende (und unbewusste) Kommunikationsebenen und Interaktionsdynamiken zu entschlüsseln, ist das im pädagogischen Alltag kaum möglich. Vielmehr geht es darum, dass Sie sich als LehrerIn dieser Dynamiken bewusst sind. Meistens werden Sie diese einfach aushalten müssen. Vielmehr geht es um das Benennen, Spiegeln und um die gemeinsame Suche nach alternativen Handlungsmöglichkeiten, um die Macht dieser Übertragungen zu reduzieren und damit dem Kind und dem/der Jugendlichen Wachstumschancen zu bieten. Besonders wichtig ist es für Ihre Arbeit, etwaige Reaktionen betroffener Kinder und Jugendlicher nicht persönlich zu nehmen.

Das Konzept der sekundären Traumatisierung oder: Ist ein Trauma ansteckend?

Mit sekundärer Traumatisierung wird die Übertragung der posttraumatischen Stresssymptome auf Menschen bezeichnet, die mit Primär-Traumatisierten, etwa Flüchtlingskindern, in Kontakt sind, ohne dass diese Menschen selbst direkt mit dem traumatischen Ereignis konfrontiert sind (vgl. Daniels 2007). Sie als Pädagoge/in können durch die Konfrontation mit den Schicksalen der Betroffenen entsprechende Symptome einer sekundären Traumatisierung entwickeln.

Die sekundäre Traumatisierung²⁹ ist eine sich langsam über einen längeren Zeitraum entwickelnde Belastungsstörung mit ähnlichen Symptomen wie bei einer Primärtraumatisierung. Auf emotionaler Ebene können Sie sich wie die Betroffenen ohnmächtig und hilflos fühlen, können verzweifelt sein und Schuld- und Schamgefühle haben. Auf körperlicher Ebene können Sie unter Schlafstörungen, innerer Unruhe und Nervosität sowie zugleich unter Erschöpfung und Müdigkeit leiden. Ebenso kann auch Ihr Weltbild erschüttert sein, indem Sie alles in Frage stellen und die Welt nicht mehr als sicher erleben. Eine sekundäre Traumatisierung kann demnach ebenso zu schwerwiegenden Beeinträchtigungen führen. Ähnlich wie bei einer Infektionskrankheit bestimmen allerdings gewisse Faktoren, ob es zu einer Ansteckung kommt. So hat etwa die Heftigkeit des traumatischen Ereignisses des/der SchülerIn sowie Ihre persönliche Verletzlichkeit und Widerstandsfähigkeit (Resilienz, siehe S. 39) Einfluss auf die psychische Ansteckung. Der beste Schutz davor ist, sich einer möglichen „Ansteckung“ bewusst zu sein und vorzuzugreifen.

Tipp: Reflexion: Selbstfürsorge (nach Rothen 2012)

Für die eigene Reflexion der Selbstfürsorge finden Sie hier einen Fragebogen (siehe S. 79), der für Sie ganz persönlich als Anregung dient. Bitte lesen Sie dafür die jeweiligen Aussagen und vergeben Sie Punkte anhand der folgenden Skala:

- 5 = oft
- 4 = manchmal
- 3 = selten
- 2 = nie
- 1 = trifft auf mich nicht zu

Auswertung

Nachdem Sie den Fragebogen ausgefüllt haben, zählen Sie Ihre Punkte in den jeweiligen Kategorien zusammen.

Mögliche Punkte (wenngleich weitere Punkte in jeder Kategorie durch eigene Ergänzungen möglich sind):

Physische Selbstfürsorge	mind. 12 – 60
Psychische Selbstfürsorge	mind. 12 – 60
Emotionale Selbstfürsorge	mind. 9 – 45
Professionelle Selbstfürsorge	mind. 11 – 55
Gleichgewicht	mind. 2 – 10

Je höher Ihre Punktezahl in der jeweiligen Kategorie ist, desto höher ist Ihr Grad der physischen, psychischen oder eben professionellen Selbstfürsorge.

Wie sorge ich für mich? Wie kann ich mich schützen?

In der Prävention von sekundärer Traumatisierung geht es um eine Reduzierung bzw. um einen angemessenen Umgang mit Stress und dessen Folgeerscheinungen sowie um eine Stärkung der eigenen Resilienz (siehe S. 39). Folgende Bereiche sind hierbei von besonderer Relevanz (vgl. Schwarzer 2010):

Selbstfürsorge

Im Bereich der Selbstfürsorge geht es, wie Sie dem Fragebogen (siehe S. 79) entnehmen können, um Ausgeglichenheit, Gelassenheit, um eine optimistische Lebenshaltung, die Fähigkeit zur Selbstöffnung, Reflexionsfähigkeit, Arbeits- und Lebensbalance und um ein hohes Kohärenzgefühl (d.h. die Fähigkeit, Geschehenes geistig einordnen zu können und ihm einen Sinn zu geben). Konkret kann es etwa für Sie hilfreich sein, über Erlebtes zu sprechen und zu reflektieren. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch und gehen Sie mit den eigenen Energiereserven achtsam um, z.B. sollten Sie für ausreichend Schlaf sorgen, Bewegung machen, sich entspannen und auf Ihre Ernährung achten. Es hilft auch, sich Zeit für Kreatives zu nehmen und in Kontakt mit der Natur zu sein.

Verhaltensprävention

Dazu zählt das Wissen über sekundäre Traumatisierung, das Trainieren emotionaler Bewältigungsstrategien und der Körperwahrnehmung sowie das Zusammenstellen eines „Notfallsets“. Zum „Notfallset“ zählen z.B. Übungen zum Distanzieren wie das Fokussieren auf positive Erinnerungen, konzentriertes Atmen, das Wahrnehmen der eigenen Körperreaktionen („Achtsames Essen“ und „Achtsames Gehen“, siehe S. 42) oder die Rückkehr in die Gegenwart (vgl. dazu auch die Übungen 1-2-3 oder 5-4-3-2-1; siehe S. 53 f.). Nehmen Sie sich auch Zeit für Entspannungsübungen, die zur Reduktion von Erregung und Stress beitragen. Auch Fortbildungen helfen, Traumadynamiken und deren Auswirkungen zu verstehen.

²⁹ Andere Bezeichnungen sind indirekte Traumatisierung, stellvertretende Traumatisierung, „Mitgefühlserschöpfung“, engl. Compassion Fatigue.

Gesundes Miteinander im Team

Die soziale Einbettung in ein Team, soziale Anerkennung und Verantwortungsübernahme im Team sind Elemente, die Sie besonders nach belastenden Erlebnissen stützen und schützen. Ein gesundes Miteinander hilft auch, mögliche Hinweise auf sekundäre Traumatisierung bei KollegInnen wahrzunehmen und sie sensibel und einfühlsam darauf anzusprechen. Fragen Sie KollegInnen, was passiert ist, und versuchen Sie herauszufinden, wie Sie sie unterstützen können. Motivieren Sie KollegInnen, auch Pausen einzulegen. Auch eine Krankschreibung kann manchmal notwendig sein. Unterstützend in der Arbeit sind auch Checklisten und klare Handlungsanleitungen, die allen bekannt und eingeübt sind, um sie im Notfall schnell präsent zu haben und umsetzen zu können (siehe z.B. „Erste Hilfe“, S. 29, klare Anweisungen zur Mitteilungspflicht, siehe S. 67).

Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie sie brauchen

Grundsätzlich gilt, dass alles, was wir traumatisierten Kindern und Jugendlichen raten, auch uns selbst im Umgang mit sekundärer Traumatisierung helfen kann. Dazu zählt das Ausdrücken von Stressreaktionen und Erzählen im geschützten Rahmen. Haben Sie auch den Mut, es sich einzugestehen, wenn Sie Hilfe brauchen, und nehmen Sie dann professionelle Unterstützung wie Psychotherapie oder Supervision in Anspruch (vgl. Lewek 2010). In den meisten sozialen Berufen zählt es zum Standard, den MitarbeiterInnen Supervision zu ermöglichen. In der Schule ist das jedoch häufig nicht der Fall, fragen Sie aber nach, ob Sie nicht doch Supervision in Anspruch nehmen können. Gerade in der Arbeit mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen ist das ein ganz wichtiges Instrument, um in Gruppen- oder Einzelsupervision außerhalb der Schule sein Tun, seine Reaktionen oder die eigenen Gefühle reflektieren zu können. Vielleicht können Sie sich auch mit KollegInnen zu einer regelmäßigen Interventionsgruppe zusammenschließen und in dieser Runde Ihre Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen besprechen.

Fürsorge für Menschen, die mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen arbeiten, bedeutet auch, dass Institutionen und Einrichtungen den sicheren Rahmen für ihre MitarbeiterInnen schaffen und für gesunde Arbeitsbedingungen sorgen. Auch Sie als PädagogInnen müssen Selbstwirksamkeit, Stabilisierung und Sicherheit erleben, um dies weitergeben zu können (vgl. Lang 2013). Ein sicherer Ort braucht sichere MitarbeiterInnen in einem sicheren Umfeld, an einem sicheren Arbeitsplatz. Folglich wird sich auch die Schule bei einer konsequenten Umsetzung von traumapädagogischen Grundsätzen verändern, wenn Traumapädagogik tatsächlich glaubhaft und echt gelebt werden soll.

Tipp: ABC des Schutzes vor sekundärer Traumatisierung (Pearlman 1995)

Als einfach zu merkende und gut erprobte Strategie zählt das ABC des Schutzes vor sekundärer Traumatisierung: A wie Achtsamkeit, B wie Balance und C wie Connection (Verbindung)

A wie Achtsamkeit: Achten Sie gut auf sich selbst. Nehmen Sie Ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse, aber auch Ressourcen wahr, und respektieren Sie diese, um gesund zu leben.

B wie Balance: Versuchen Sie eine Balance zwischen unterschiedlichen Lebensbereichen zu finden bzw. zu halten, d.h. ein Gleichgewicht zwischen Arbeit, Familie und Freizeit sowie zwischen Aktivität und Ruhe.

C wie Connection: Eine gute Verbindung mit sich selbst, mit anderen Menschen oder auch mit der Natur schützt vor allzu großen Belastungen im beruflichen Kontext. Auch eine gewisse Spiritualität, d.h. eine auf Geistiges aller Art ausgerichtete Haltung, kann eine wichtige Ressource sein.

FRAGEBOGEN: SELBSTFÜRSORGE

PHYSISCHE SELBSTFÜRSORGE	
	Ich esse regelmäßig gesund (Frühstück, Mittagessen, Abendessen).
	Ich treibe Sport.
	Ich lasse mich regelmäßig präventiv medizinisch untersuchen.
	Ich lasse mich medizinisch behandeln, wenn es nötig ist.
	Wenn ich krank bin, gehe ich nicht zur Arbeit.
	Ich gönne mir Massagen.
	Ich tanze, schwimme, spaziere, mache Sport, singe oder tue andere physische Aktivitäten, die mir Spaß machen.
	Ich nehme mir Zeit für Sex, mit mir oder mit einem Partner.
	Ich schlafe genug.
	Ich trage Bekleidung, die mir gefällt.
	Ich fahre auf Urlaub.
	Ich bin manchmal telefonisch unerreichbar.
	Andere Dinge:
PSYCHISCHE SELBSTFÜRSORGE	
	Ich nehme mir Zeit für Selbstreflexion.
	Ich gehe zur eigenen Psychotherapie.
	Ich schreibe Tagebuch.
	Ich lese Literatur, die nichts mit Arbeit zu tun hat.
	Ich tue etwas, worin ich keine Expertin und wofür ich nicht verantwortlich bin.
	Ich reduziere Stress in meinem Leben.
	Ich achte auf innere Erfahrungen: Ich höre meinen Gedanken, Meinungen, Überzeugungen und Gefühlen zu.
	Ich lasse verschiedene Seiten von mir sehen.
	Ich verbinde meine Intelligenz mit neuen Gebieten: Kunstausstellungen, Sportereignissen, Theater etc.
	Ich übe mich, Aufmerksamkeit von anderen zu empfangen.
	Ich bin neugierig.
	Ich lehne ab und zu Extraverantwortlichkeiten ab.
	Andere Dinge:

EMOTIONALE SELBSTFÜRSORGE

	Ich verbringe Zeit mit Menschen, deren Anwesenheit mir gut tut.
	Ich bleibe mit wichtigen Personen meines Lebens in Kontakt.
	Ich mache mir Komplimente und schätze mich.
	Ich mag mich.
	Ich lese Lieblingsbücher nochmals, sehe mir wiederholt meine Lieblingsfilme an.
	Ich entdecke angenehme Aktivitäten, Menschen, Gegenstände, Beziehungen, Orte – und gehe dorthin.
	Ich erlaube mir zu weinen.
	Ich suche Situationen und Menschen auf, mit denen ich lachen kann.
	Ich bringe meine Empörung durch soziale Aktionen, Briefe, Spenden, Proteste, Demonstrationen zum Ausdruck.
	Andere Dinge:

ARBEITSSITUATIONEN ODER PROFESSIONELLE SELBSTFÜRSORGE

	Ich gönne mir während der Arbeit Pausen (z.B. Mittagessen, Tee, Kaffee).
	Ich nehme mir Zeit, mit KollegInnen zu sprechen.
	Ich nehme mir Zeit, um Arbeiten abzurunden.
	Ich wähle mir Projekte aus, die ich herausfordernd und lohnend finde.
	Ich setze gegenüber KollegInnen Grenzen.
	Ich schaffe in meiner Arbeit mit KlientInnen einen Ausgleich, damit kein Teil des Tages mir zu viel wird.
	Ich richte meinen Arbeitsraum so ein, dass er für mich gut, bequem und einladend ist.
	Ich habe regelmäßig Supervision und Intervision.
	Ich bringe meine Bedürfnisse ein und verhandle über die Höhe meines Gehalts.
	Ich habe eine Gruppe KollegInnen, die mich unterstützt.
	Ich entwickle berufliche Interessen auf anderen Gebieten, die nichts mit Trauma zu tun haben.
	Andere Dinge:

GLEICHGEWICHT

	Ich strebe nach Gleichgewicht in meinem Arbeitsleben und Arbeitsalltag.
	Ich strebe nach Gleichgewicht zwischen Arbeit, Familie, Beziehungen, Spiel und Ruhe.
	Andere Dinge: