

Die Relevanz Trauma-sensibler Beratung¹

Alle Namen geändert

Beispiel Youssuf

Youssuf ist 16 Jahre und kam als unbegleiteter Geflüchteter aus Syrien nach Deutschland. Er lebt in einer Kinder- und Jugendhilfe-Einrichtung mit anderen Jugendlichen zusammen. Er fällt durch besonders aggressives Verhalten auf, wenn er sich ungerecht behandelt fühlt. Es kann sein, dass er es als ungerecht empfindet, wenn jemand beim Mittagessen etwas mehr auf seinen Teller nimmt. Es kann aber auch sein, dass sich Youssuf in sein Zimmer zurückzieht und kaum ansprechbar ist. Es ist dann, als seien seine Wahrnehmungsorgane abgeschaltet. Für Youssuf ist es wichtig, durch seine Betreuer ein dauerhaft **gleichbleibendes Beziehungsangebot** zu erleben. Er hat während des Krieges in seiner Heimat und auf der Flucht extreme Erlebnisse von lebensbedrohlichem Ausmaß erlebt und das Vertrauen in Erwachsene verloren.

Er benötigt Menschen, die ihm durch ihre zugewandte Anwesenheit Sicherheit und Halt geben und durch gleichbleibende Strukturen wieder eine **Voraussagbarkeit** des Alltags ermöglichen. Vor allem benötigt er Möglichkeiten des eigenen **selbstwirksamen** Handelns, denn im Trauma war er ohnmächtig dem ausgeliefert, was mit ihm geschah. Das sollte sich nicht mehr wiederholen. Seine Selbstwirksamkeit zu fördern wäre ein wichtiges Ziel. Das könnte zum Beispiel auch in sportlichen Aktivitäten mit anderen erfolgen. Zusätzlich wären sportliche Betätigungen auch eine wirksame Prävention gegenüber Erstarrungs- oder Dissoziationserlebnissen, die während der Flucht vielleicht die einzige Möglichkeit waren, lebensgefährliche Situationen emotional zu überstehen. Falls Youssuf über diese Erlebnisse reden möchte, könnte dies ein guter Weg sein, mehr über seine Wut zu sprechen, die während seiner Flucht entstanden ist, aber keinen emotionalen Raum hatte und heute manchmal zum Ausdruck kommt. Andererseits scheint es sinnvoll, im Gespräch nicht ausschließlich die Bedrohlichkeit dieser Ereignisse zu fokussieren, sondern darüber zu sprechen, was ihm geholfen hat, zu überleben.

.....

Es hat sich gezeigt, dass Gespräche über das Überleben, über persönliche und soziale Ressourcen dazu beitragen, ein Gefühl von Selbstwirksamkeit zu fördern.

.....

Neben Verlässlichkeit in Beziehungen, Selbstwirksamkeit und Struktur benötigt Youssuf hin und wieder eine **Auszeit**. Wenn er gelernt hat, was seine körperlichen Signale sind, die ihm den Hinweis geben, dass er gleich „ausrastet“ oder völlig abschaltet, sollte er die Chance bekommen, sich zurückzuziehen, um sich innerlich zu beruhigen und sich im „Hier und Jetzt“ zu orientieren. Solche Hinweise können merkwürdige Gefühle im Bauch sein (Stresshormone werden in der Nebennierenrinde ausgeschüttet), ein Enge-Gefühl im Oberkörper (das Atem-Schema von Angst und Schrecken) oder eine Verkrampfung der Muskulatur (Muskel-Tonus verbunden mit Angst und Schrecken). Diese **körperlichen Signale** zeigen Youssuf, dass er an seine Traumata erinnert ist und sich emotional im „Dort und Damals“ befindet. Er erfährt, wie sein Körper in solchen Momenten funktioniert und wie er sich selbst wieder beruhigen kann (**Psychoedukation**). Daher gelingt es Youssuf hin und wieder, sich mit taktilen, gustatorischen oder olfaktorischen Reizen im Hier und Jetzt zu orientieren: Ein extremer Reiz auf der Haut (z.B. Quetschen eines Massageballs), im Mund (z.B. Wasabi oder Senf) oder ein Geruch (z.B. Ammoniak) bringt ihn in den Alltag zurück. Er kennt seine körperlichen Signale und weiß, was ihm am besten hilft.

Es gibt auch Situationen, in denen Youssuf, wenn er kaum ansprechbar ist, von seinen Betreuer*innen re-orientiert wird. Sie sagen dann: „Youssuf, du bist hier sicher. Du bist hier in Deutschland und du bist 16 Jahre alt. Wir sind hier in der Wohngruppe und ich bin dein Betreuer. Ich heiße Sven und wir sitzen hier an unserem großen Esstisch.“ Es kann sein, dass

.....

¹ Die Fälle sind anonymisiert und pseudonymisiert

der Betreuer Youssuf bei dieser Re-Orientierung in der Zeit, am Ort, in der eigenen Person und im Kontext an der Schulter berührt, wenn das vorher so abgesprochen ist.

Je mehr Youssuf sich dort, wo er jetzt wohnt, sicher fühlt und auch keine Abschiebung befürchten muss (auch das bedeutet für ihn „sicherer Ort“!!), kann er die deutsche Sprache lernen und im Gastland eine dauerhafte Perspektive für sich entwickeln. Damit seine Betreuer*innen ihre schwierige Aufgaben in der Begleitung mit ihm meistern können, benötigen sie ihrerseits klare Arbeitsstrukturen mit festgelegten Auszeiten, sowie Unterstützung durch Fortbildung und Supervision.

Fallbeispiel Familie Müller – Schutz vor Gewalt

Frau Müller lebt mit ihrem 12-jährigen Sohn zusammen. Seit vielen Jahren erlebte sie immer wieder massive körperliche und emotionale Gewalt durch ihren Partner, Herrn Meier, der nicht der Vater des Sohnes ist. Zunächst im Zusammenleben, später auch nach der Trennung. Ihr Sohn erlebte diese Gewalt mit und versuchte bereits die Mutter vor ihrem Partner zu schützen, zeigte Symptome der Aggression, Unruhe und Konflikte mit anderen Kindern in der Schule. Insbesondere auf Druck des Jugendamtes trennte sich die Mutter von ihrem Partner. Nach einiger Zeit, wenn er an der Tür klingelte, ließ sie ihn jedoch wieder in die Wohnung und es kam mehrfach zu erneuten Übergriffen. Zu einer Beratung, in der er seine gewalttätigen Impulse kontrollieren lernen könnte, war Herr Meier nicht bereit. Das Familiengericht hatte ein dauerhaftes Näherungsverbot abgelehnt. Die Mutter befand sich in einer finanziell so angespannten Situation, dass es ihr bislang nicht gelungen war, eine Wohnung in deutlicher räumlicher Distanz zu Herrn Meier zu finden. Sie lebten im selben Dorf.

Daher sollte Frau Müller im Rahmen einer **Trauma-orientierten aufsuchenden Familientherapie** von uns beraten werden, um zu lernen sich und ihre Kinder dauerhaft vor häuslicher Gewalt (bzw. dem Miterleben) zu schützen. Beim Erstgespräch lernten wir eine Frau kennen, die sehr leise sprach, deren Schultern eingefallen war und deren Gesichtsausdruck durch Angst geprägt war. Wir begegneten Frau Müller mit der Grundhaltung, dass sie gute, vermutlich Trauma-bedingte Gründe haben müsse, sich nicht vom von ihrem Ex-Partner abgrenzen zu können. Diese Grundhaltung formulierten wir offen, was Frau Müller überraschte. Bisher hatte sie meist gehört, dass sie es „nur wollen müsse, dann würde es schon klappen mit der Trennung“. Nach einer ersten Phase der **Ressourcenarbeit**, wagten wir eine **Anamnese** hinsichtlich der **Biographie** der Mutter. Sie konnte grob benennen, dass sie als Kind selbst massive körperliche Gewalt erlebt hatte und daher seit ihrer Jugend in einer Heimeinrichtung aufgewachsen war. Dabei gingen wir immer wieder auf ihre **Ressourcen** ein, zum Beispiel wie sie das alles überlebt habe, was ihr geholfen habe, so eine ressourcenstarke Frau zu werden, was ihr daher für ihren Sohn wichtig sei. Sie wurde explizit ermutigt, **keine Traumadetails** zu benennen, um ihre **Kompetenz im „Hier und Jetzt“** zu fokussieren.

Frau Müller erlebte all dies als **sichernde Bindungsangebote** durch uns, fasste zunehmend **Vertrauen** und meldete sich von sich aus, als es erneut zu einem Übergriff gekommen war, vor dem sie sich und ihren Sohn nicht hatte schützen können. Auch hier blieben wir, neben dem deutlichen Blick auf das Kind und dem Recht aller auf Schutz vor Gewalt, konsequent bei der Haltung, dass es einen guten Grund dafür geben müsse, der es ihr erschwerte, sich von ihrem Ex-Mann abzugrenzen. In der weiteren Arbeit stellten wir der Mutter im Rahmen von **Psychoedukation** das Modell von **traumatisierten Anteilen** vor. Frau Müller konnte in dieser Beratungseinheit eine erste Idee entwickeln, welcher eigene Anteil immer noch mit ihrem Mann verbunden war: Sie kannten sich bereits als Jugendliche aus der Heimeinrichtung. Damals waren sie in einer Gruppe untergebracht und halfen sich gegenseitig in dieser belastenden Zeit.

Wenn sie heute Herrn Meier begegnete, wurde ihr verletzter Anteil „angetriggert“, der die Verbindung mit Herrn Meier als stärkend erlebt hatte. Und wenn er schlug, geriet dieser verletzte Anteil in ohnmächtige Erstarrung. Diese **Erkenntnis** war wie ein erster „**Aha-Moment**“ für die Mutter. Um ihr **kompetentes erwachsenes Ich** zu stärken, entwickelten wir einen „**Gegenwarts-Anker**“ mit Frau Müller. Dafür nutzten wir eine **Selbstberuhigungs- und Re-Orientierungstechnik** (Klopftechnik nach Bohne und Nottelmann). Heutige Ressourcen werden mit dem aktuellen Alter (erwachsenes Ich) verbunden und mithilfe von Klopfübungen am Körper verankert, in diesem Fall: „**Als erwachsene Frau von 35 Jahren, die 20 Bahnen hintereinander schwimmt, kann ich mich und meinen Sohn jederzeit schützen! Tschakka, ich kann's!**“ Die Mutter er-

hielt die Hausaufgabe, diesen Satz mindestens drei Mal täglich laut zu sagen und sich dabei mit der Hand auf das Brustbein zu klopfen.

In den nächsten Terminen berichtete sie, sich deutlich besser zu fühlen. Sie kleidete sich anders und wirkte auch in der Körperhaltung präsenter; ihr Sohn ruhiger, ausgeglichener und fröhlicher. Nach einigen Wochen kam es jedoch erneut zu Gewalt. Wieder schaffte es Frau Müller, sich sofort zu melden und offen von der Situation zu berichten. In der folgenden Sitzung betrachteten wir mit ihr, welcher Anteil in ihr den Ex-Partner immer wieder in die Wohnung lässt. Sie nahm imaginativ Kontakt zu dem verletzten Anteil auf, der früher mit Herrn Meier verbunden war und für den er damals so hilfreich war. Der Anteil konnte benennen, dass er immer noch glaubt, dass er doch gut und schützend für sie sei. Ihr **erwachsenes Ich** (erneut durch die Klopftechnik aktiviert) wendete sich diesem **verletzten Anteil** zu und beide wurden sich einig, dass alle – sie selbst, der ängstliche Anteil und der eigene Sohn – zukünftig vor Gewalt geschützt werden sollen. Das erwachsene Ich konnte dem verletzten Anteil deutlich machen: „**Ich sorge jetzt für uns alle!**“

Frau Müller nutzte die Klopftechnik weiter und es gelang ihr fortan, Herrn Meier nicht mehr in die Wohnung zu lassen. Sie nutzte die Beratung noch weitere neun Monate, bis sie sich zutraute, ihren Alltag alleine zu meistern und sich und ihren Sohn zu schützen. Er nahm an einer sozialen Gruppenarbeit für Jungen teil, um nach den traumatischen Erlebnissen gestärkt zu werden. Im Abschlussgespräch hatte sich das Auftreten und die äußere Erscheinung der Mutter deutlich verändert. Sie saß aufrechter, sprach laut und deutlich und wirkte insgesamt erheblich selbstbewusster.

Dieses Fallbeispiel macht deutlich, wie die systemischen Grundhaltungen (Suche nach dem guten Grund und Ressourcenorientierung) in Verbindung mit Trauma-orientierten Interventionen wie Stabilisierungstechniken, Psychoedukation und Arbeit mit inneren Anteilen äußerst hilfreich im Kinderschutz ist. So können im Rahmen von Beratung Auflagen des Jugendamtes oder des Gerichts inhaltlich bearbeitet werden. Dieser Arbeitsansatz fragt nach der Funktionalität und dem Kontext des gefährdenden Verhaltens.

Klient*innen, wie in diesem Fall die sorgeberechtigte Mutter, werden ermächtigt, schneller auf ihre Kompetenzen zugreifen zu können. Sie können sich selbst und ihr inneres Handlungssystem vor dem Hintergrund der eigenen, oft traumatischen Geschichte, besser verstehen und können sich und ihre Kinder im „Hier und Jetzt“ besser schützen. Sätze wie: „Endlich versteht jemand, wie es in mir aussieht.“ Oder „Endlich verstehe ich, was mir immer wieder passiert“ hören wir oft in der Trauma-orientierten Familientherapie. Und dabei ist es nicht nötig – in der Regel auch nicht sinnvoll –, tief in die Trauma-Exploration einzutauchen. Trauma-bedingte Verhaltensmuster verbunden mit Angst oder Ohnmacht können auch ohne Detail-Informationen über die Traumatisierung fokussiert werden. Die hier vorgestellte Teile-Arbeit führt oft zu einem nachhaltigen Kinderschutz und ist dadurch oft effektiver, als ausschließliches Bemühen von Verhaltensveränderungen.