



Interreg

Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



Universität Sopron Fakultät für Erziehungswissenschaften

Benedek Elek

Dr. Tóth-Merza Katalin, Assistenzprofessorin,

klinische Psychologin

**Neurobiologische Grundlagen der
traumabewussten Fürsorge**

Workshop 7, Symposium vom 22. September 2021



Definition von Kindesmissbrauch

Laut Definition der WHO:

- Verhaltensweisen, die zu tatsächlichen oder potenziellen Beeinträchtigungen der Gesundheit, des Überlebens, der Entwicklung oder der Würde eines Kindes führen können
- Kindesmissbrauch findet in einer Beziehung statt, die auf Vertrauen, Verantwortung und Macht basiert
- Missbrauch = Misshandlung im Kontext einer asymmetrischen Beziehung

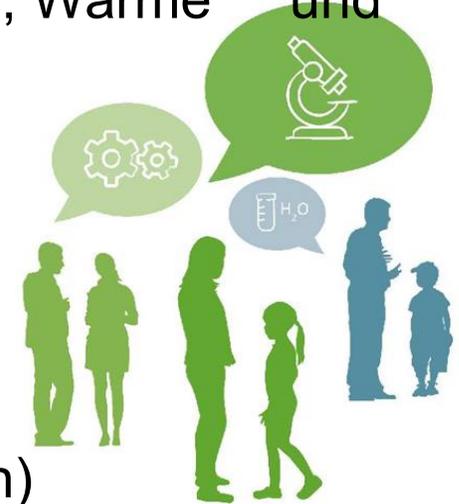
Unterschieden werden:

- Vernachlässigung
- emotionaler/körperlicher/sexueller Missbrauch
- Bedrohungserlebnis als Zeuge von Missbrauch

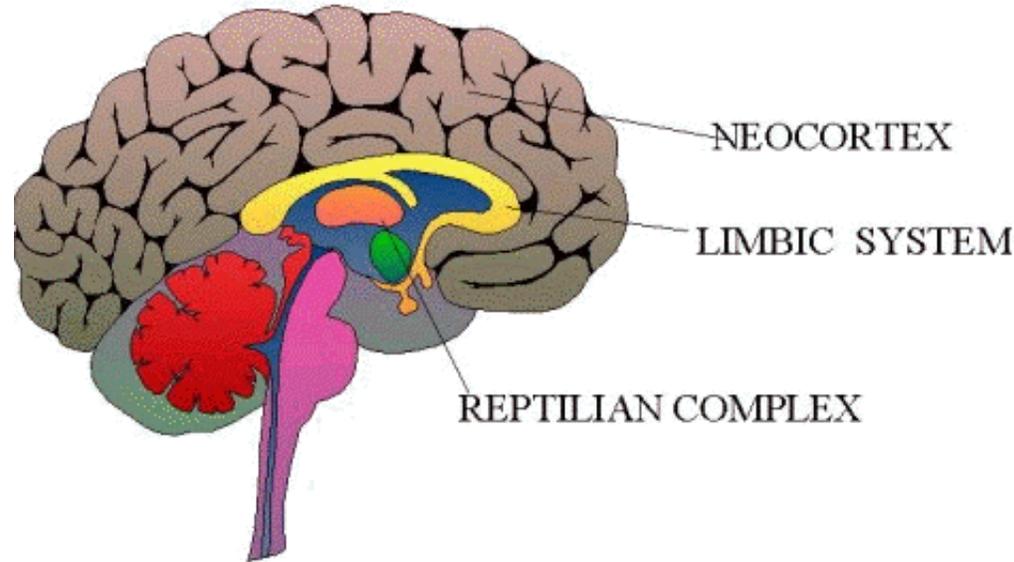


Häusliche Gewalt

- Bindungstrauma: die Bindungsperson selbst geht missbräuchlich vor, erzeugt Angst, anstatt diese zu mildern ↔ dabei sollte die Bindungsperson Liebe, Ruhe, Wärme und Vertrauen ausstrahlen
- Die Traumatisierung ist oft komplex:
 - körperliche, sexuelle, emotionale Gewalt,
 - Wahrnehmung von Gewalthandlungen,
 - Vernachlässigung
 - chaotisches familiäres Umfeld → wird für den Täter/die Täterin (auch) außerhalb des Zuhauses erreichbar
- oft früher Beginn (vor dem 6. Lebensjahr), lange Dauer, wiederholte Traumata die betroffene Persönlichkeit ist noch unausgereift → die ganze Persönlichkeitsentwicklung kann schief laufen, dysfunktionale emotionale, kognitive, somatische und Beziehungsmuster können lebenslang bestehen bleiben



Struktur des Gehirns



Reptiliengehirn - Hirnstamm

- Funktionen sind schon beim Neugeborenen intakt – Essen, Schlafen, Aufwachen, Weinen, Atmen, Temperaturregelung, Hunger, Schmerzempfinden
- Steuert den Energiepegel des Körpers, kontrolliert Herz, Lungen, das endokrine System und das Immunsystem
- Ausgangspunkt des vegetativen Nervensystems

Struktur des Gehirns

Säugetiergehirn – Limbisches System

- Emotionen, Erkennen von Gefahren, Unterscheiden von angenehm und unangenehm, Überleben
- formt sich durch Erfahrung und nutzungsabhängig (Neuroplastizität)

Neuronen, die gemeinsam feuern, verdrahten sich untereinander
→ Etablierung der wahrscheinlichsten Antwortreaktion



Sicherheit, liebevolles Umfeld →
das Gehirn stellt sich auf Spiel,
Kooperation und Exploration ein



traumatische Erlebnisse →
das Gehirn stellt sich darauf ein,
Gefühle von Angst und
Verlassenheit zu bewältigen



Struktur des Gehirns

Reptiliengehirn + Säugetiergehirn = **emotionales Gehirn**

- Zentrum des zentralen Nervensystems
- sorgt für Wohlsein
- erkennt Gefahren oder Möglichkeiten → Freisetzung von Hormonen → Empfindungen im Bauch → Verlieren des Aufmerksamkeitsfokus → Aktion!
- globale Bewertung eingehender Informationen
- Einleiten vorprogrammierter Fluchtreaktionen = Kampf-oder-Flucht-Reaktion



Struktur des Gehirns

Neocortex – Neurinde

- Sprachgebrauch, abstraktes Denken, Aufnahme, Summierung und Auslegung von Informationen
- Frontallappen: „Wachturm“
 - Planen, Abwägen, Abschätzen von Konsequenzen, Wahl treffen, Kreativität
 - Selbstregulierung
 - Entwicklung harmonischer menschlicher Beziehungen
- **schaltet bei Bedrohungen ab**

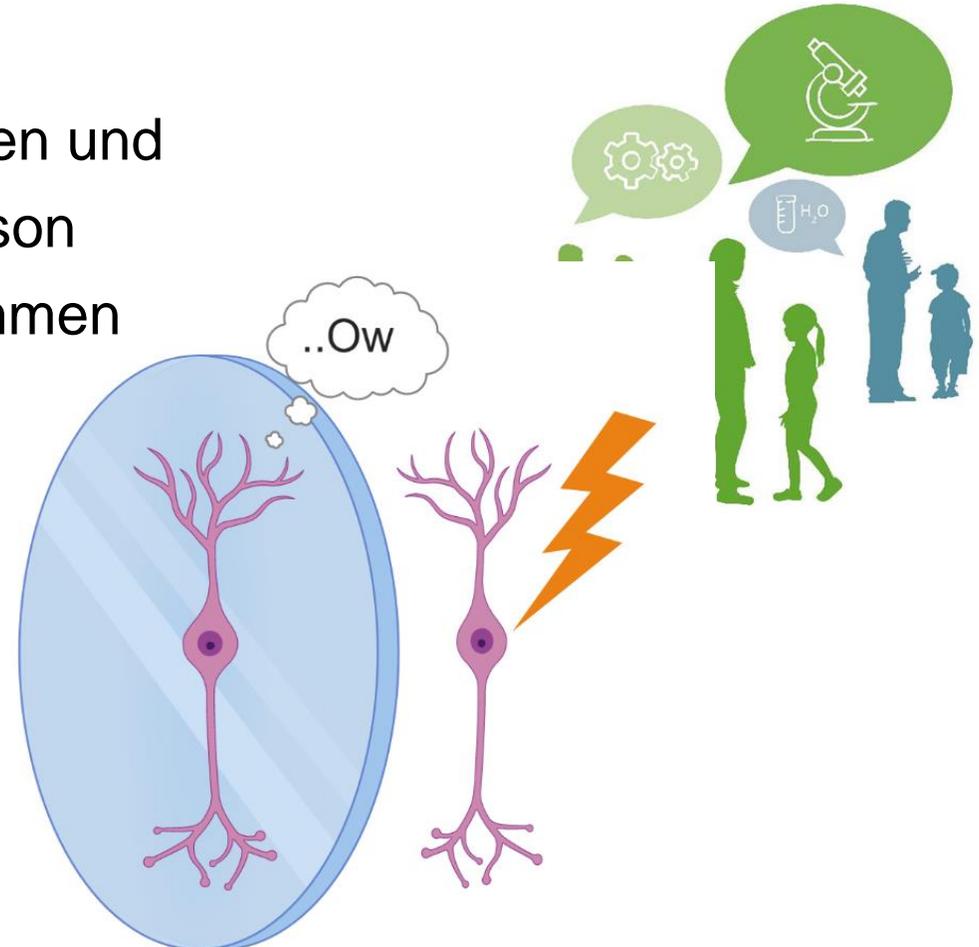


Struktur des Gehirns

Neocortex – Neurinde

- Spiegelneurone:
 - Wahrnehmung der Bewegungen, Absichten und emotionalen Zustände einer anderen Person
 - ermöglicht es, sich auf einander einzustimmen
 - macht auch verwundbar

Traumata, Vernachlässigung →
Gefühl der Unsichtbarkeit, das
Gefühl, von niemandem
beachtet/gespiegelt zu werden

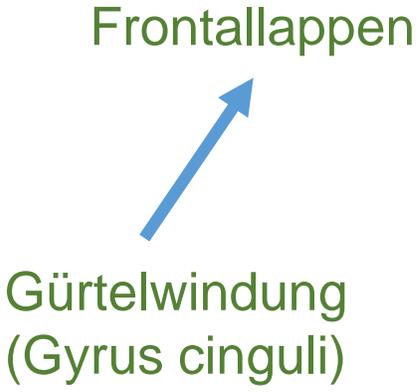


Identifizierung von Gefahren

Sensorische
Informationen



Amygdala ↔ Hippocampus



Hypothalamus

Stresshormonsystem
Autonomes Nervensystem

Herzfrequenz, Atmung beschleunigt, Blutdruck steigt

Kampf oder Flucht

A
B
G
E
H
E
N
D

A
U
F
G
E
H
E
N
D

Ross und Reiter
emotionales Gehirn ↔ rationales Gehirn

Wirkung von Traumata auf die Hirnregionen



Interreg
Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



Amygdala wird überaktiv (+ Frontallappen schaltet ab)

- Hypersensibilität → **erhöhte Wachsamkeit = Geräusche lösen Panik aus, Berührungen lassen erstarren; Frust löst Wut aus**
- Misinterpretierung von Situationen z.B. die Absichten anderer Personen; harmlose Reize werden als bedrohlich erlebt → **Wut, Aggressionsausbrüche → Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen**
- Schwierigkeiten bei der Unterscheidung von Vergangenheit und Gegenwart → **verlängerte Stressreaktion = erhöhte Produktion von Stresshormonen**



Wirkung von Traumata auf die Hirnregionen

Thalamus schaltet sich ab (während und auch nach dem Trauma)

- Reizfilterung fällt aus, es kommt zur permanenten Reizüberflutung
→ Aufmerksamkeit, Konzentration und das Erlernen neuer Dinge sind gefährdet
→ Schutzmechanismus: Introversion, Hyperfokus, Drogen, Alkohol, dabei werden aber auch Quellen von Freude und Vergnügen ausgefiltert
- Das traumatische Erlebnis wird nicht als ganze Geschichte kodiert, sondern werden von einander getrennte sensorische Abdrücke gespeichert → die Erinnerungsfragmente brechen in das Bewusstsein ein → Hilflosigkeit, schwere Angstzustände



Wirkung von Traumata auf die Hirnregionen



Interreg

Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



**Thalamus ist abgeschaltet - Amygdala überaktiv –
Hippocampus und Frontallappen defekt =
Dissoziation und Wiedererleben der traumatischen Situation**

Fragmentierung der traumatischen Erfahrung, Eigenleben der Fragmente



Gedächtnisfragmente schlüpfen ins Bewusstsein – sind unkalkulierbar

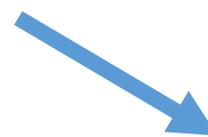


das ganze Leben wird durch Selbstverteidigung bestimmt – scheinbare

Kontrolle



chronische Müdigkeit, Depressionen



man bleibt in der Vergangenheit hängen
– ist nicht lebendig, kann sich nicht
konzentrieren, ist abwesend



Merkmale eines traumatisierten Kindes



Interreg
Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



Verhalten und der Persönlichkeit des Kindes verändern sich!

- es wiederholt das Trauma im Spiel
- ausdrucksloses Gesicht, leerer Blick, vermeidet Blickkontakt, öfteres Erstarren
- Alpträume
- eingeschränkte Spielaktivität, reserviertes Verhalten
- irritiertes Verhalten, Wutausbrüche (ohne Grund); Aggressionen gegen Objekte und Menschen
- Kind zuckt zusammen, wenn es spontan berührt wird,
- zieht beim Streicheln den Kopf weg, fürchtet sich vor körperlicher Berührung, ist übermäßig wachsam
- es „vibriert“, sucht mit allen Mitteln nach Aufmerksamkeit,
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Autoaggression, z.B. Haare ausreißen, sich schlagen
- weniger Ausdruck von positiven Emotionen



Möglichkeiten der päd. Unterstützung

Traumabewusste Fürsorge

- mit dem Trauma müssen sich alle auseinandersetzen!
- die tagtägliche Fürsorge hilft, ein Trauma zu überwinden
- was in einer Beziehung beschädigt wurde, heilt in menschlichen Beziehungen

Gefühl der Sicherheit gewähren

- Gewährung eines stabilen Umfeldes für das Kind, sowohl auf Alltagsebene und auch aus emotionaler Hinsicht (↔ was in der Familie fehlt)
- Erfüllung des Bedürfnisses des Kindes nach Beständigkeit
 - Alltagssicherheit: Tagesablauf, Routinen, Rituale, ruhige Umgebung, immer dieselbe Lehrkraft
 - emotionale Sicherheit: warmherzige, berechenbare Kraft, die auf das Kind eingeht



Möglichkeiten der päd. Unterstützung



Schaffung des Gefühls von Sicherheit

- Um Sicherheit zu schaffen, ist es notwendig, dass die päd. Kraft reflektierend ist.
- Die Wirkung des Sicherheitsgefühls auf die Gehirnfunktion:

Erinnern wir uns?

- × Traumata → das sich erfahrungsabhängig entwickelnde limbische System stellt sich grundsätzlich auf das Gefühl von Verlassensein und fehlender Sicherheit ein
- ✓ Dieses Muster kann in einer sicheren und liebevollen Umgebung entkräftet werden = Neuausrichtung hin zu Entdeckung, Spiel, Zusammenarbeit



Möglichkeiten der päd. Unterstützung



Interreg
Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



Entwicklung der Mentalisierungsfähigkeit

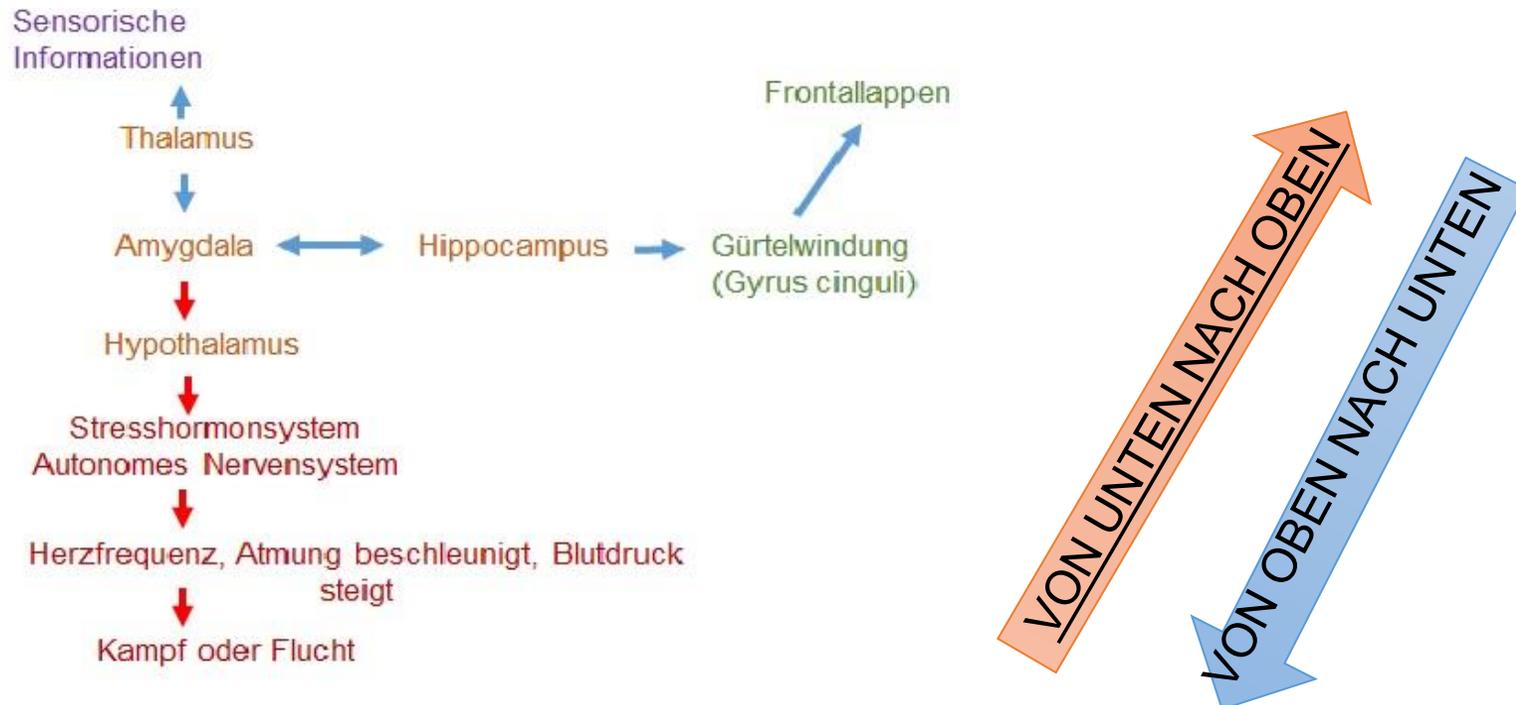
- Mentalisierung = Fähigkeit, den eigenen Geisteszustand und den Geisteszustand anderer zu verstehen
Erinnern wir uns? Die Spiegelneuronen
 - × Traumata, Vernachlässigung → Gefühl unsichtbar und von niemandem beachtet/gespiegelt zu werden
 - ✓ Spiegelneuronen müssen aktiviert werden → das versetzt das Kind in die Lage, andere sicher zu spiegeln und auch es kann von anderen gespiegelte werden
- In der Praxis:
 - Ein das Kind einfühlen, sein Geisteszustand entschlüsseln. Es kommt gelegentlich vor, dass man falsch liegt, das muss man sich aber verzeihen.
Förderung der Mentalisierungsansatzes des Kindes
- Ergebnis: besseres Verständnis sozialer Situationen und Beziehungen → was sich positiv auf die Beziehungen auswirkt



Möglichkeiten der päd. Unterstützung

Förderung von Stressbewältigung und Emotionskontrolle

- Regulierung der Emotionen = Fähigkeit, sich zu beruhigen, sowohl bei negativem Stress als auch im Bereitschaftszustand; ist keine angeborene Fähigkeit, entsteht in den frühen Bindungsbeziehungen.
- Die beiden Wege der Kontrolle der Emotionen:



Möglichkeiten der pädagogischen Unterstützung

Förderung von Stressbewältigung und Emotionskontrolle

Von oben nach unten:

- Stärken des "Wachturms" in seiner Funktion – Einblick in Emotionen, Gedanken, Gefühle; Beobachtung dieser → hilft, automatische Reaktionen, die in das emotionale Gehirn programmiert sind, auszusetzen und zu modifizieren
- In der Praxis: über Emotionen sprechen (aus einer gewissen Distanz), im Laufe von alltäglichen Aktivitäten; Mindfulness-Übungen; Yoga
- Ergebnis: besseres Funktionieren in zwischenmenschlichen Beziehungen, Bewahrung von Beziehungen (ist weniger aufbrausend wegen geringfügigen Frustrationen); erlangt die Fähigkeit, sich in der Gegenwart zu verankern



Möglichkeiten der päd. Unterstützung

Förderung von Stressbewältigung und Emotionskontrolle

- Regulierung von oben nach unten:

Mindfulness-Übungen:

- Nach dem Aufwachen die Atmung beobachten.
Beim Essen auf Geschmack und Aroma achten.
Beim Geschirrspülen die Temperatur des Wassers,
das Rutschen des Tellers bewusst machen.
- Beobachten von Düften, Farben und Geräuschen
beim Spazieren.



Möglichkeiten der päd. Unterstützung

Förderung von Stressbewältigung und Emotionskontrolle

- Regulierung von unten nach oben :
 - Neukalibrierung des vegetativen Nervensystems, das aus dem Hirnstamm ausgeht → Veränderung der Beziehung zu körperlichen Zuständen bzw. körperlichen Empfindungen; Beseitigung von Spannungen im Körper
 - In der Praxis: Veränderung der Herzfrequenz und des Atemmusters, rhythmische Interaktionen (einen Ball werfen und fangen), Kinderreime aufsagen, singen, tanzen, Sprünge mit dem Pilates-Ball machen
 - Konsequenz: taube, gefrorene, (blick)leere Zustände Depersonalisierung) werden aufgehoben; Wachsamkeit und Aktivitätsgrad werden erhöht





Interreg
Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



Denke daran: Wenn du in deinem Kompetenzbereich alles zumutbare unternimmst, ist dies eine große Hilfe für das Kind und für die Familie.

Halte dabei aber stets deine Grenzen vor Augen!

Kümmere dich auch um deine eigene körperliche und seelische Gesundheit!





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Das Projekt BIG_inn AT-HU (ATHU129) wird im Rahmen des Kooperationsprogramms INTERREG V-A Österreich-Ungarn durch den Europäischen Fonds für regionale Entwicklung gefördert. A BIG_inn AT-HU (ATHU129) projekt az INTERREG V-A Ausztria-Magyarország Együttműködési Program keretében, az Európai Regionális Fejlesztési Alap támogatásával valósul meg.