



# Dialog und Empathie Wie wollen wir leben?

„Die Pädagogik der Selbstbemächtigung  
– ein Konzept zur Unterstützung von Traumabearbeitung“  
**Workshop**

XIII . Kongress für Erziehung und Bildung  
16./17. November 2012  
Universität Göttingen

Referentin  
Tanja Kessler



***„Selbstbemächtigung als Kernstück der Traumapädagogik bedeutet, dass die Mädchen und Jungen mit Unterstützung ihrer Bezugspersonen Stück für Stück das Gefühl für sich selbst wiederfinden, sich, ihre Gefühle und Empfindungen wahrnehmen lernen und ihre Selbstregulation zurückerobern.“***

***Wilma Weiß***

# ***Die Pädagogik zur Selbstbemächtigung***

## ***-ein Kernstück der Traumarbeit***



- Die Förderung des (kognitiven) Selbstverstehens
- Die Unterstützung der Selbstakzeptanz
- Die Förderung der Selbstregulation
  - Die Sensibilisierung für Körperempfindungen und Gefühle
  - Die Identifizierung von Trigger und Stimuli von Übererregung
- Die Förderung von Körperwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Selbstausdruck
- Geschlechtsreflektierende Pädagogik



## **Sich selbst verstehen bedeutet ...**

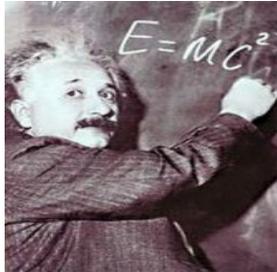
... zu wissen, dass Gewalt gegen Kinder häufiger vorkommt.

... zu wissen, dass die früheren Erfahrungen noch immer gültig sind.

... zu wissen was Dissoziation bedeutet.

... zu wissen wie der Körper und der Kopf reagieren.

# Wie der Kopf und der Körper reagieren



## **Chef-Etage: Großhirn(rinde), Kortex**

Denken, planen, entscheiden, zielgerichtetes Handeln, rationale Entscheidungen

## **Erdgeschoss: Amygdala, Lymbisches System**

Warnzentrale, Steuerzentrale der Gefühle und Speicherzentralen für zersplitterte Sinneseindrücke

## **Keller: Reptiliengehirn**

Art- und Selbsterhaltung, Atmung, Blutdruck, Körperfunktionen und -reaktionen





Kinder **verstehen** das.

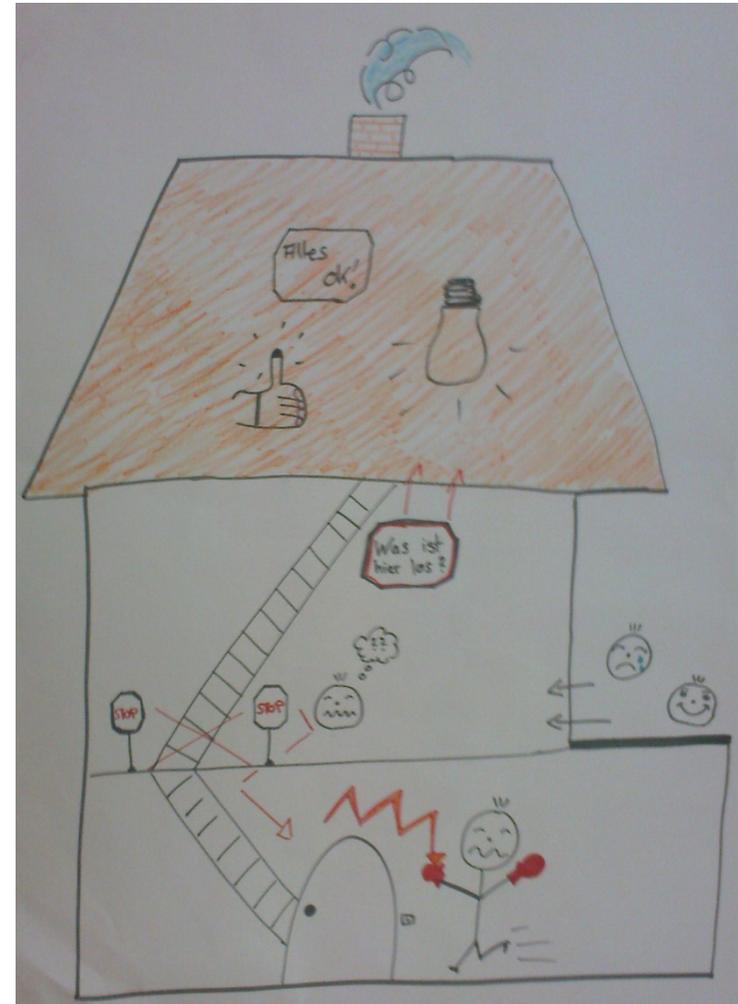
Kinder **entlastet** das.

Kinder können dann **mitreden**.

„Das Erdgeschoss ist viel größer, ihr wisst gar nicht was da alles drin ist.“

„Da hat sich eine Fernbedienung reingehängt.“

„Das war nicht ich, das war mein Reptiliengehirn.“





entwickelt von:  
Frieder Klett, Heilpädagoge  
Bruderhausdiakonie, Reutlingen



## Das hilfreiche Wort „Weil“ zur Unterstützung von Selbstakzeptanz

- Das Wort weil lädt zum Antworten ein
- Es lädt ein, über sich nachzudenken
- Weil? Transportiert eine wertschätzende Haltung
- Die Weilfrage ermöglicht die Suche nach alternativem Verhalten



## Körperempfindungen und Gefühle ...

... mit den Kindern und Jugendlichen sammeln.

Gefühle	KÖRPER-EMPFINDUNG	VERHALTEN
Verliebt	Warm	Schüchtern
traurig	kalt	Weinen
Angst	Zittern	in die Hose machen;
Wütend	heiß	schlagen;
Schuld- & Scham- empfinden	Zittern; Bauchweh, Übelkeit; Kopfschmerzen	wegrennen; rot werden

... in Körperumrisszeichnungen eintragen.





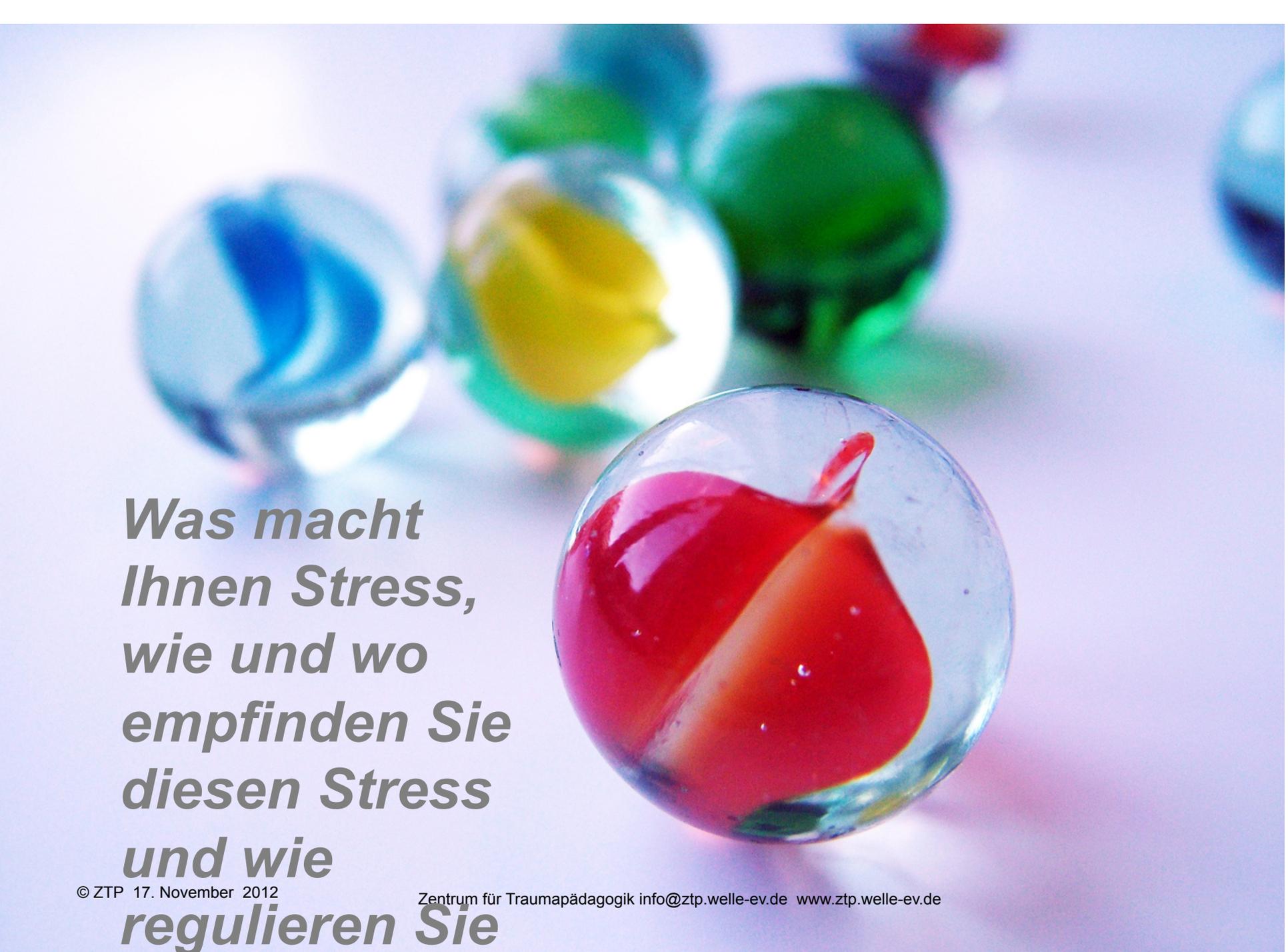
# Die Gefühle als Freunde verstehen

- **Angst** warnt und macht uns vorsichtig ...
- Das Ausmaß der **Trauer** zeigt, wie wichtig der/ die/ das Verlorengesessene für uns war ...
- **Wut** treibt uns an, zu verändern, was uns nicht passt ...
- **Scham- und Schuld** mahnen uns, wenn wir gegen unsere Normen verstoßen ...
- **Liebe** verbindet, und zeigt uns wer/ was uns von Bedeutung ist ...



## ***z. B. die Selbstregulation von Übererregung***

Stress:	Erregungsniveau auf Skala von 1 bis 10 einstufen.
Aufregung	Verschiedene Alltagssituationen nach Erregungsniveau einordnen.
Erregung	Wie steigt das Erregungsniveau in Krisensituationen?
Übererregung	Erregungsniveau absenken (Entspannungsübungen, Bewegung).
Überflutung	Wo im Körper wird Stress gespürt (in Körperschema eintragen).
Nervosität	



***Was macht  
Ihnen Stress,  
wie und wo  
empfinden Sie  
diesen Stress  
und wie  
regulieren Sie***



# Die Förderung der Selbstregulation

- Den physiologischen Auswirkungen von Stress gerecht werden.
- Warnzentrale und Denker in Kontakt bringen
- Trigger und Stimulie identifizieren.
- Abreaktion der belastenden Gefühle und der eingefrorenen Energie.
- Möglichkeiten der Selbstberuhigung entwickeln.
- Körpergewahrsein und Körperfürsorge entwickeln.



## ***Notfallkoffer***

- Sicherer Ort (Imagination)
- Schöne Erinnerungen
- Bilder
- Schokolade
- Dinge die scharf sind (Chili, Bonbon,...)
- Gerüche
- .....USW.



# Die Selbstregulation fördern.

Am Beispiel der Symptomgruppe Übererregung

Wissen wann  
die Wut kommt.

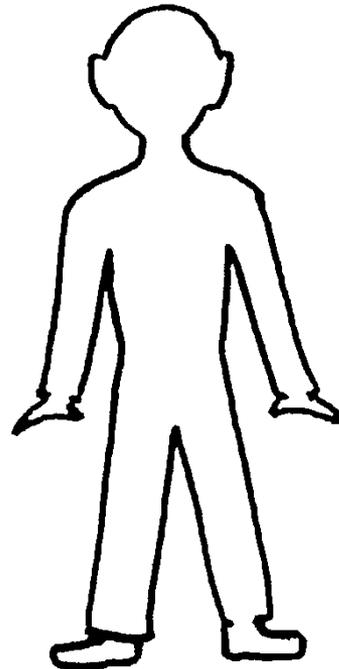
Wissen das die  
Wut OK ist.

Wissen wie  
sich die Wut  
anfühlt.

Wissen, wie die  
Wut raus  
kommt.

Wissen wo die  
Wut herkommt.

Üben mit der  
Wut gut  
umzugehen





# Die Selbstregulation fördern.

Am Beispiel der Symptomgruppe Erstarrung

Hans erfährt vom dreigliedrigen Gehirn.

Er kann nun die Erstarrung einordnen, die ihn überfällt, wenn seine Mutter manchmal am Schulweg steht.

Hans hat sich zuerst immer wieder einen Freund auf den Schulweg mitgenommen.

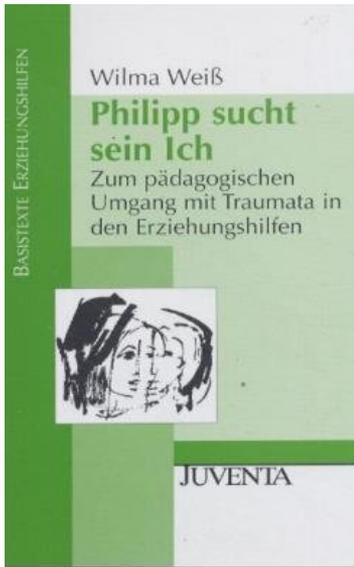
Hans kann mit seinen Pflegeeltern besprechen, wie er Kontakt zum Denker bekommt, wenn das Mittelhirn „Erstarrung“ befiehlt.

Hans kommt auf die Idee sich selbst einen MP3-Player zu besprechen.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

# Literatur und Kontakt



Zentrum für  
Traumapädagogik  
Ulanenplatz 6  
63452 Hanau

