

**Abschlussarbeit zur systemischen Beraterin im  
Niederrheinischen Institut für  
Systemische Fortbildung und Supervision**

**Christine Kilian-Hütten, Georg Kilian-Hütten**

Abteilung Rheinland

Am Adamshäuschen 1

52074 Aachen

Titel:

**Die Wirksamkeit von Selbstfürsorge  
und Ressourcenaktivierung in Fachpflegefamilien**

Vorgelegt von:

**Iris Harder**

In der Höll 9

53937 Schleiden

Tel.: 02445-851165

[info@paedagogik-harder.de](mailto:info@paedagogik-harder.de)

## Inhaltsverzeichnis

1	Prolog.....	3
2	Einleitung.....	4
3	Eine Gesellschaft im Stress.....	6
4	Stressoren im familiären Lebenszyklus (nach Carter / McGoldrick, 1988).....	7
4.1	Vertikale Stressoren.....	7
4.2	Horizontale Stressoren.....	8
5	Definition Trauma.....	9
5.1	Entstehung von Trauma.....	9
5.2	Traumatischer Stress.....	10
6	Narrativer Ansatz durch Familiengeschichten (in Bezug auf Michael White).....	12
7	Bewältigung / Überlebenstrategien in Familien (in Bezug auf Martin Kühn).....	14
7.1	Traumapädagogik in stationären Settings der Jugendhilfe.....	14
7.2	Die Pädagogik des „sicheren Ortes“.....	15
7.2.1	Der „sichere Ort“.....	15
7.2.2	Der „emotional-orientierte Dialog“.....	16
7.2.3	Der „geschützte Handlungsraum“.....	16
8	Strukturelle Familientherapie in Bezug auf Minuchin.....	18
9	Ressourcenaktivierung nach den 4 Grundbedürfnissen (Grawe).....	21
10	Selbstwirksamkeit im Beratungsalltag in Familien mit Stressoren.....	24
10.1	Achtsamkeit und Selbstfürsorge.....	28
10.2	praxisnahe Möglichkeiten der Selbstfürsorge.....	29
10.3	Strategien im Umgang mit Belastungen in der Arbeit als Fachpflegefamilie.....	29
11	Eigenreflektion beziehend auf das eigene Familiensysteme anhand Selbstfürsorge und Ressourcenaktivierung.....	31

## 1 Prolog

### Das Erwachen des Tigers

Es war einmal eine Tigerin, die sollte bald niederkommen. Als sie eines Tages im Walde war, um zu jagen, stieß sie auf eine Herde von Ziegen. Und obwohl sie hochträchtig war, gelang es ihr, ein Tier aus der Herde zu reißen. Doch die Anstrengung zwang sie nieder, und sie gebar ihr Junges und starb. Als die Ziegen merkten, dass keine Gefahr mehr war, kehrten sie um und entdeckten den jungen Tiger neben seiner toten Mutter, und sie nahmen ihn in ihre Herde auf. Der kleine Tiger wuchs auf unter Ziegen, und bald glaubte er, selbst eine zu sein. Er meckerte so gut er nur konnte, roch wie eine Ziege und fraß nur Grünzeug; auf jede erdenkliche Weise verhielt er sich wie eine Ziege. Doch in ihm schlug - wie wir wohl wissen - das Herz eines Tigers. So nahm alles seinen Lauf, bis eines Tages ein älterer Tiger in die Nähe der Herde kam und eines der Tiere riss. Sobald die andern Ziegen den Tiger erblickten, sprangen sie auf und davon - nur unser Ziegen- Tiger sah keinen Grund zu flüchten: Er witterte ja auch keine Gefahr.

Der alte Tiger war ein erprobter und erfahrener Kämpfer, aber nie in seinem langen Leben war er so erschrocken wie jetzt, da er dem jungen Tiger gegenüberstand. Er wusste einfach nicht, was er von einer ausgewachsenen Raubkatze halten sollte, die nach Ziege roch, ihn anmeckerte und sich auch sonst nicht sehr artgemäß aufführte. Und weil er ein grimmiger alter Haudegen war, packte er den jüngeren Tiger kurzerhand am Genick, schleifte ihn an einen nahen Bach und zeigte ihm sein Spiegelbild im Wasser. Aber der junge Tiger war überhaupt nicht beeindruckt; er merkte gar nicht, wie ähnlich er dem alten Tiger war. Verärgert über so viel Begriffsstutzigkeit schleppte ihn der Alte zurück an den Platz, wo seine Beute lag. Er riss ein Stück Fleisch aus der toten Ziege und schob es dem jungen Tiger ins Maul. Stellt euch den Schock und den Widerwillen des jungen Tigers vor! Erst würgte er und versuchte, das rohe Fleisch wieder auszuspucken, doch der alte Tiger war fest entschlossen, ihm zu zeigen, wer er wirklich war, und zwang ihn, die ungewohnte Nahrung zu schlucken. Als er sah, dass der junge Tiger alles geschluckt hatte, schob er noch ein Stück nach - doch diesmal war etwas anders. Unser junger Tiger schmeckte jetzt das rohe Fleisch und das warme Blut, und diesmal fraß er mit Genuss. Und dann streckte er sich, und zum ersten Mal in seinem jungen Leben brüllte er - das Brüllen einer Raubkatze. Dann verschwanden die beiden im Wald.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Diese Geschichte wird zitiert in dem Buch "DU BIST VIELE" von Hal und Sidra Stone. Sie wurde übernommen aus dem Buch "Die Philosophie Indiens" von Heinrich Zimmer.

## 2 Einleitung

Ich beginne diese Abschlussarbeit zur systemischen Beraterin mit einem Denkansatz aus meiner Lebensbiographie hinsichtlich traumatischen Stresses in Familiensystemen. Wie in der Geschichte vom Erwachen des Tigers beschrieben, ist mir bereits seit vielen Jahren im Umgang mit mir und meinem geliebten Beruf der Facherziehungsstelle bewusst, dass wir alle in unterschiedlichen Begebenheiten und Familien aufwachsen. Wir lernen bereits als Kind mit unseren vorhandenen Ressourcen umzugehen und mit ihnen zu leben. Erfahren wir doch in unserer Lebensbiographie Situationen, die uns prägen, uns tief im Unterbewusstsein leiten und verleiten, Dinge zu tun und zu steuern, die oft hinderlich sind Beziehungen aufzunehmen um sie genießen zu können. Dieser Denkansatz ist eine Erzählung aus meiner langjährigen Berufserfahrung mit Menschen, die viele lebenserschütternde Ereignisse mit sich tragen. Das eigene Erleben in einem Familiensystem welches bereits durch Krieg, Flucht und lebensbedrohliche Erkrankungen traumatisiert wurde. So sind unterschiedliche Folgen erkennbar und spürbar. Die Vielfalt an Denkmuster, an Komplexität, an Haltung und Vorstellung einer Gesellschaft die immer weiter in stressige Lebensereignisse hinein katapultiert wird, erschütterte oft meinen konstruktiven Umgang mit unterschiedlichen Systemen.

Seit fast 14 Jahren betreue ich mit meinem Mann zwei Mädchen in unserer familienanalogen Projektstelle nach §27 i.v.m. §34 SGB VIII. Diese Kinder erlitten in ihrer frühesten Kindheit komplexe Traumatisierungen. Mit herkömmlichen Methoden der pädagogischen Praxis sind diese Kinder und Jugendliche meist nicht oder mitunter nur sehr schwer zu erreichen, häufig sprengen sie das (Fach-) Familiensystem. Meine Überlegung zu meiner Abschlussarbeit begann sich in der Betrachtung des Buches „Traumatischer Stress in der Familie, systemtherapeutische Lösungswege, Alexander Korittko/K.H. Pleyer“ zu kristallisieren. Genau dieser Stress durchläuft immer wieder auch unser Familiensystem. Mit der Aufnahme von Kindern bzw. Jugendlichen kommen immer neue Erfahrungen mit ins System.

Aus dem fachlichen Diskurs heraus wusste ich bereits, dass je jünger ein Kind ist, desto weniger Ressourcen stehen ihm zur Verfügung, um sich zu schützen, was eine größere Menge nicht abgebaute Energien zur Folge hat. Ein Vorschulkind ist z.B. nicht in der Lage, vor einem bissigen Hund zu fliehen oder ihn abzuwehren. Daher benötigen kleine Kinder den Schutz durch uns Erwachsene. Das war mein Ansatz die Arbeit als Erziehungsstelle zu beginnen. In den laufenden Jahren wurde ich immer mehr in den Stress-Sog gezogen. Ich meine hier nicht den normalen Alltagsstress in dem wir in unserer Gesellschaft bereits vertieft stecken. Es ist mir wichtig zu benennen dass es hier um den erlernten Stress geht. Die Erfahrungen die ich selber mit alten Familienbotschaften-/Sätzen machte, erhoben sich zu dynamischen Hilfsmotoren. Mich immer wieder in alten Verhaltensweisen zu ertappen, die ich in jungen Jahren brauchte um mit den Herausforderungen des Lebens umgehen zu können. Anhand meiner eigenen Lebensgeschichte wurde mir in den zweieinhalb Jahren in

der Weiterbildung zur systemischen Beraterin bewusst, wie wichtig es ist, unsere unerwünschten Probleme und Symptome auch als Schutzfaktor zu sehen. Mein Grundsatz ist, dass Menschen die Experten für ihr eigenes Leben sind und jeder seine eigene Lebenskonstruktion hat. Im Kontakt mit Menschen ist es mir wichtig zu vermitteln, dass das Symptom zum Problem geworden ist und auch gleichzeitig die Lösung zu sein scheint. In meiner systemischen Haltung gehe ich der Frage nach, nicht was ist richtig und was falsch, sondern was ist für das Kind und den Jugendlichen hilfreich!

Der Auftrag durch Netzwerke (Fachsysteme) mit denen wir als Fachfamilie arbeiten besteht darin, die bei uns lebenden Kindern in die Gesellschaft zu integrieren und alte Überlebensmuster, die sie mitbringen, zu minimieren oder auch ganz zu verlassen. Mein Ansatz ist es, dass Menschen nicht verändert werden können, sie ein eigenständiges System sind, das nicht direkt von außen gesteuert werden kann. Jeder Mensch hat eine andere Sichtweise auf die Wirklichkeit. In meiner Betrachtung gibt es kein Richtig und kein Falsch. Auf unsere bei uns lebenden Kindern betrachtet können sie sich nur selber verändern, denn diese Kinder sind die Experten für ihr Leben. Ich kann unterstützend tätig sein durch meine wertschätzende Haltung und eine sehr gute eigene Stabilität. So kann ich mit den Kindern neue Wege gehen und ihnen unterstützend an der Seite bleiben in gutem ehrlichem Kontakt. Wenn ich aber unter permanentem Stress stehe, verliere ich meine Stabilität und somit auch ein Kontakt zu den Kindern. Daher liegt mir das Thema der Selbstfürsorge sehr am Herzen. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass es durch Ressourcenaktivierung viele stärkende Wege geben kann um Stress in Familiensysteme auszubremsen und neu umzudeuten. Resilienzkräfte können entdeckt werden, um sie dann in einem weiteren Schritt zu benennen und zu verstärken. Die Perspektive zu nutzen um in aktivierenden Methoden ein besseres Selbstbild zu erhalten und die Selbstwirksamkeit zu erhöhen, ist ein wichtiger Bestandteil meiner Arbeit auch in der Beratung anderer Arbeitskontexte.

### 3 Eine Gesellschaft im Stress

Stress wird immer wieder als großes negatives Bestandteil in Familien gedeutet. Viele meiner Klienten und auch unsere aufgenommenen Kinder klagen über Stress. Wir erleben alle in unterschiedlichen Formen Stress, dieser ist als normale Herausforderung im Alltag anzusehen. Reaktionen auf Herausforderungen, auf Kummer, auf Sorge. Der Begriff Stress geht zurück auf den Mediziner Hans Selye, einem Pionier der Stressforschung in den fünfziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts. Er untersuchte die Folgen von chronischem und punktuellen Stress und wies nach, dass auf jede Anforderung eine Entspannung folgen muss, damit wir nicht krank werden. Mittlerweile weiß man dass Stress auch eine Interaktion zwischen der individuellen Person und der Umwelt ist, die durch Erfahrung und Einstellung beeinflusst werden kann. Eine gewisse Dosis an Stress und Hochspannung ist notwendig, damit das Leben dadurch interessant bleibt. Diese Beschreibung des „Stresses“ kennen wir unter der Begrifflichkeit von „gutem Stress“! Aber Stress kann auch krank machen. Ich möchte hier auf den „krankmachenden Stress“ eingehen. Durch Lärm, Kälte Hitze etc. jedoch auch insbesondere durch psychische Belastungen wie zum Beispiel ein hohe Erwartungshaltung an sich selber und auch auf andere sowie stetige Befürchtungen und Sorgen. Nicht jeder Stress stellt eine traumatische Belastung dar. Belastungen können verschiedener Art sein, Enttäuschungen, Zurückweisungen Frustrationen und eigenes Versagen gehören zu jedem Menschenleben dazu und müssen getragen und leider auch oft ausgehalten werden. Auch wenn diese gerade benannten Stressoren unbequem und anstrengend sind, ermöglichen sie individuelle oder familiäre lebensgeschichtliche Herausforderungen konstruktiv zu bewältigen und oder neue kreative Lösungswege zu finden. Stress in Familiensysteme zu begegnen braucht immer wieder neue Ideen und Flexibilität besonders von der Erwachsenenenseite her.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Korittko A, Pleyer KH (2014) S.29 ff

## 4 Stressoren im familiären Lebenszyklus (nach Carter / McGoldrick, 1988)

### 4.1 Vertikale Stressoren

Im Folgenden möchte ich die vertikalen Stressoren kurz skizzieren: Familiäre Verhaltensmuster, Mythen und Geheimnisse, Regeln und Loyalitäten. Diese Stressoren wirken fortwährend in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen auf die Familie ungehindert ein. Regeln können offen oder verdeckt auf die unterschiedlichen Personen wirken, die Interaktionen der Familienmitglieder werden möglicherweise beeinflusst. Weitergehend möchte ich die allgemeine Bewegung der Dynamik, z.B. in einem perversen Dreieck sich zu bewegen, benennen. Es kann dazu kommen, dass aus der hierarchischen Gruppe Dritte dazu benutzt werden, Konflikte zwischen zwei Parteien zu verwischen oder davon abzulenken. Hierdurch kann es zu erheblichen Stresssymptomen kommen. Was wir in unserem Arbeitsfeld als Erziehungsstelle öfters antreffen ist eine Eltern-Kind Koalition: Ein Elternteil ergreift Partei mit einem Kind gegen den anderen Elternteil. Übertragen auf die Erfahrungen hier ein Beispiel: Pflegekind Nina<sup>3</sup> (17) beschwert sich bei mir über den Pflegevater, dieser würde ihr immer zu viel Hausarbeit aufgeben. Pflegemutter eröffnet eine offene Diskussion im Beisein des Kindes mit dem Ehemann, dass es einfach zu viel an Hausarbeit ist, was er Nina auferlegt, daraus entsteht Stress. Es kann auch zu einer Umwegs-Attacke kommen. Beispiel: Pflegekind Tanja<sup>2</sup> (15) ist der Sündenbock im kompletten Familiensystem. Wenn etwas schief geht, zum Beispiel abgesprochene Termine werden nicht eingehalten, erhält Tanja die komplette alleinige Schuld, beide Pflegeeltern sind sich im „Tun“ einig. Erkennbar wurde hier auch eine generationsübergreifende Triade: Tanja erlebt immer wieder, dass aus dem Herkunftssystem (Oma) sich sehr negativ über die Kindesmutter bei Tanja geäußert wird. Die Dynamik wurde so stark, dass es sehr schwer war Tanja bewusst zu machen, dass die Oma sie auf ihrer Seite haben möchte und darum gegen die leibliche Mutter agiert. Für uns als Erziehungsstelle ist es von besonderer Bedeutung über diese Triaden Kenntnis zu haben und sie als vertikalen Stress einordnen zu können.

---

<sup>3</sup> Name geändert

## 4.2 Horizontale Stressoren

Auf ihrer Reise auf der Zeitachse hat jede Familie mit zusätzlich horizontalen Stressoren zu tun. Hierbei handelt es sich um Stressoren die vorübergehen, welche jedoch eine große Herausforderung und Anpassungsbereitschaft aller Familienmitglieder bedarf. Am deutlichsten wird es in jeder neuen familiären Lebensphase. So zum Beispiel um einige zu nennen, braucht die Phase mit einem Säugling eine andere Orientierung als eine Familie mit einem Schulkind, oder die Zeit der Ausbildung und Pubertät. Alle diese Abschnitte brauchen Abschiede, es entsteht eine neue andere Bewegung in der Familie. Es werden alte Strukturen durch ein oder mehrere Mitglieder abgelegt und neue Bewegungen erschaffen, die mit gelebt werden wollen, hier kann es zu hohem Stress-Ausbruch kommen. Zu den horizontalen Stressoren gehören auch z.B. Scheidungen, Trennungen, Krankheiten, Arbeitslosigkeit, Tod eines Familienangehörigen etc.. Wie alle benannten horizontalen Stressoren tragen sie die Möglichkeit einer psychischen Traumatisierung in sich.

Da es in meiner schriftlichen Arbeit um den Kontext von traumatischem Stress in einem Familiensystem geht, möchte ich nur kurz auf den Begriff der Traumatisierung eingehen.



## 5 Definition Trauma

Der Begriff des Traumas ist vom griechischen Wort „τραυμα“ abgeleitet, was analog „Verletzung“ oder „Wunde“ bedeutet. Ursprünglich aus der Medizin stammend, wird unter einem Trauma eine Verletzung eines Körpers durch Gewalteinwirkung von außen verstanden. Es kann sich einerseits um körperliche Verletzungen wie z.B. durch einen Unfall handeln, dann spricht man von einem medizinischen Trauma, oder um seelische Störungen z.B. infolge eines erschütternden Ereignisses, was dann genau genommen ein Psychotrauma beschreibt.<sup>4</sup> Im Folgenden wird der Begriff Trauma dem Psychotrauma gleichgesetzt.

*„Trauma bedeutet Verletzung. Traumatisierte Menschen werden mit der Erfahrung konfrontiert, in einer belastenden Situation schutzlos, ohnmächtig und hilflos anderen Menschen oder Ereignissen (Gewalttäter, Krankheit, Krieg etc.) ausgeliefert zu sein [... d.Verf.] Bei Kindern und Jugendlichen können traumatische Erfahrungen physische und psychische Verletzungen hervorrufen, die den Entwicklungs- und Sozialisationsprozess nachhaltig beeinträchtigen.“<sup>5</sup>*

### 5.1 Entstehung von Trauma

Nach Dilling ist Trauma ein „belastendes Ereignis oder eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigen Ausmaßes (kurz oder lang anhaltend), die bei fast jedem eine tiefe Verstörung hervorrufen würde“<sup>6</sup>. Wichtig für die Klassifikation des Ereignisses ist das Vorhandensein der Gefühle wie Furcht, Hilfslosigkeit und Entsetzen.<sup>7</sup>

Traumata können nach Maercker erstens in menschlich verursachte / zufällige Traumata, zweitens in kurz- / langfristige Traumata und seit neuerem drittens in medizinisch bedingte Traumata eingeteilt werden.<sup>8</sup>

Ein stark belastendes Ereignis ist nicht unbedingt ein Trauma, kann jedoch eine traumatisierende Wirkung entfalten. Erst durch die Reaktion des Menschen auf das Ereignis kann es zum Trauma kommen. Je enger die Beziehung ist, desto stärker ist man betroffen und umso jünger und abhängiger ein Mensch ist, desto belastender wirken sich traumatische Erlebnisse aus.<sup>9</sup> Nach Reddemann gelten, bezogen auf Kinder und Jugendliche, Auslösern von Traumata auch folgende Ursachen:

---

<sup>4</sup> Madler, C; Jauch, KW; Werdan, K; Siegrist, J; Pajonk, FG (2005) S. 847

<sup>5</sup> Krall, H (2007) S. 7f

<sup>6</sup> Vgl. Dilling et al. (2000) S.169 In: Esser, G (2008) S. 464

<sup>7</sup> Esser, G (2008) S. 464

<sup>8</sup> Maercker, A (2009) S. 15

<sup>9</sup> Benzel, B (2006) S.4

Seelisch kranke Eltern, medizinisch notwendige Gewalt (z.B. Festhalten beim Verabreichen einer Spritze,

Traumatisches Geburtserleben

Der Verlust einer nahen Bezugsperson, besonders im Kindesalter oder unerwartet

Vernachlässigung in der Kindheit (körperlich, psychisch, emotional)

Miterleben von (sexualisierter) Gewalt als Zeuge

Miterleben anderer traumatischer Erlebnisse als Zeuge (z.B. als naher Angehöriger miterleben wie jemand verunglückt)

Konfrontation mit Traumfolgen als Helfer (hier: bezogen auf den Pädagogen, der mit dem traumatisierten Kind arbeitet; sekundäre Traumatisierung)

Das Zusammenleben als Kind mit Eltern, die Opfer schwerer Traumata waren (sekundäre Traumatisierung, „second generation“ Phänomen)<sup>10</sup>

## 5.2 Traumatischer Stress

Ein typisches Kennzeichen einer traumatischen Situation ist eine komplette Überforderung der normalen Bewältigung von Stress-Situationen, diese neue Situation wird als existenziell bedrohlich empfunden. Wird ein Mensch so sehr überfordert, so reagiert er nur noch instinktiv, das Gehirn schaltet auf „Gefahrenabwehr“ um und reagiert mit den evolutionär-rudimentären Mechanismen: Flucht oder Kampf. Somit reagiert auch der Körper mit den entsprechenden Automatismen: Die Atmung wird schneller und flacher, die Pupillen weiten sich, Muskeln werden kontrahiert (Zittern) und auch sprachliche Fähigkeiten werden reduziert. Insbesondere bei kleinen Kindern können die Mechanismen Flucht oder Kampf nicht umgesetzt werden, hier kommt es nach Weinberg zu einer „Erstarrung“ oder „Täuschung“.<sup>11</sup> Das „Erstarren“ ist dem Totstellreflex von Tieren gleichzusetzen um der Situation zu entkommen. Ein möglicher Überlebensmechanismus kann auch sein, sich mit dem Täter zu identifizieren um das Ungeheuerliche besser aushalten zu können. Ein weiterer möglicher Bestandteil dieser „Täuschung“ kann auch eine Dissoziation sein, wo sich das Opfer der Situation insofern entzieht, indem das tatsächliche Erleben ausgeblendet wird. Emotionen werden nicht mehr gefühlt, der Körper nicht gespürt, die Sinnesorgane werden auf „stand-by“ gesetzt.<sup>12</sup>

Bezogen auf Kinder und Jugendliche (und zum Teil auch Erwachsene) können sich diese nicht immer auf die Dissoziation „verlassen“, sondern es können Schuldstrukturen entwickelt werden, die die Möglichkeiten bieten zumindest ein Gefühl unter Kontrolle halten zu

---

<sup>10</sup> Reddemann, L (2006) S. 7ff

<sup>11</sup> Weinberg, D (2005) S40ff

<sup>12</sup> Benz, B (2006) S.4f

können.<sup>13</sup> Beim Erleben von massiven Übergriffen können Kinder weder ein positives Selbstbild, noch den Glauben an ein eigenständiges Selbst entwickeln, es fehlt an Erfahrung von Kompetenz und Akzeptanz. Erwachsene werden weder als vertrauenswürdig, fördernd oder helfend gesehen, noch können sich die Kinder selbst als liebenswert und kompetent akzeptieren.<sup>14</sup>

Mit diesen oben benannten Schuldstrukturen entwickeln die Kinder oftmals eine eigene Geschichte. Diese narrative Richtung wird meist von der Gesellschaft nur schwerlich akzeptiert. In den Erzählungen von Kindern mit hohen Stress-Erfahrungen bilden sie ihre eigenen Wahrnehmungen und Verhaltensweisen aus. Unsere Aufmerksamkeit gilt dann unseren gemachten Erfahrungen in unserer Biographie, die ich im nächsten Abschnitt tiefer erläutern werde.

---

<sup>13</sup> Herman, JL (2003) S.145

<sup>14</sup> Weiß, W (2009) S.42f

## 6 Narrativer Ansatz durch Familiengeschichten (in Bezug auf Michael White)

In der Weiterbildung zur systemischen Beraterin wurde mir der Begriff des narrativen Ansatzes immer deutlicher. Ich hörte auf Schlüsselwörter, auf Schlüsselsätze und ich konnte diese in Fragetechniken meinem Gegenüber wiederholend deutlich machen. Ich bekam mit, wie sich soziale Systeme konstituieren. Die Sprache und die Bedeutungsmuster als solche wurden für mich ein wichtiger Baustein in der Beratung und im Umgang mit unseren Pflegekindern. Beim Betrachten und aktiven Zuhören formten sich so Familiengeschichten, so dass ich immer öfter dem Kind die Frage stellte: „Gibt es vielleicht Ausnahmen, war es auch mal „anders“, was wäre gewesen wenn, wer würde merken wann, wann würdest Du merken wann...?“

Auch wenn sich eine Familie nicht in direkter Lebensgefahr befindet kann es zu traumatischem Stress kommen. Eine subjektive erlebte Bedrohung wie im unten aufgeführten Beispiel soll zeigen, wie durch eine plötzliche Unausweichlichkeit ein Familiensystem in massiven Stress gerät.

In einer für uns sehr schweren Zeit erfuhren wir, dass eines unserer leiblichen Kinder (damals 14 Jahre) Kontakt zu bewusstseinsweiternden Mittel hatte, mit einem zugleich unausgesprochenen schwierigen Umgangskontakt. Hilflosigkeit, Ohnmachtsgefühle und „es nicht glauben wollen“ hielten uns drei Jahre gefangen. Wir lebten immer in größter Angst; wo ist unser Kind, mit wem ist sie unterwegs und was geschieht gerade in den Nächten in denen sie abgängig war und wir keinerlei Kontakt zu ihr halten konnten. Ihre Kontaktleute tauchten hier auf und wir waren in stetiger Kampfbereitschaft um unsere Tochter und um das Beschützen des Eigentums. Wir haben alle in unseren Zellen und neuronalen Bereichen diese heftige Lebensphase abgespeichert und diese wird sofort in Alarmbereitschaft gebracht, wenn alte Erinnerungen durch Erlebnisse mit den aufgenommenen Pflegekindern herausgefordert werden.

Von einem in diesem Sinne traumatischen Ereignis, also eine Gefährdung eines Familienmitgliedes etc. durch einen extremen Stressor von außen betroffen zu sein, fordert eine hohe Vielfalt an Flexibilität und resilienten Kräften.

Bezogen auf den Denkansatz von Michael White „Welche Geschichten erlaubst Du, dein Leben zu regieren? Willst Du dass diese Geschichten Dein Leben regieren? Wie kann man diese Geschichte umdeuten, neu konstruieren?“ musste ich überleitend auf mein Familiensystem neue Denkansätze schaffen: Neue kreative Lösungsideen sammeln und neue Geschichten verfassen. Mit neuen Protagonisten (unseren Pflegekindern) in anderen Aufstellungen (Lebenssituationen) gelang es mir, der Story einen anderen Titel zu geben. So konnten sich alte Verletzungen und stressreiche Situationen neu definieren. Wenn ich weiterhin in Angst und Sorge geblieben wäre, dass den Pflegekindern genau das gleiche wiederfährt wie unserem leiblichen Kind, so wäre ich in der alten Geschichte mit all ihren

Dynamiken hängen geblieben. So konnte ich neue Geschichten schreiben, indem ich die Kinder ein Stück loslasse und bereit bin zu vertrauen in neue Wendungen. Mit diesem Informationsgewinn können wir in unterschiedlichen Arbeitskontexten gezielte Ressourcenaktivierung betreiben. Es können neue Denkansätze geschaffen werden und alte Defizite bleiben aus.

## 7 Bewältigung / Überlebenstrategien in Familien (in Bezug auf Martin Kühn)

Ich möchte noch einmal deutlich machen dass es nicht nur durch traumatische Erlebnisse in Familien zu Stress kommt. In Bezug auf unser Familiensystem werde ich wie folgt eher auf die Begrifflichkeit der Traumapädagogik im stationären Setting eingehen. Durch diesen erhöhten Stressfaktor werden wir auf eine gänzlich andere Art gefordert.

### 7.1 Traumapädagogik in stationären Settings der Jugendhilfe

#### Heranführung an den Begriff

Im Folgenden beschreibe ich zur Heranführung an den Begriff der Traumapädagogik ein Phänomen in der Jugendhilfe, was sicher nicht als allgemeingültig angesehen werden muss. Auch aus eigener Erfahrung lässt sich eine scheinbare Gesetzmäßigkeit beobachten, die Kühn die „*Reaktionskette in der Eskalation der Hilfen*“<sup>15</sup> nennt.

Gerade in der stationären Jugendhilfe kommt es bei Kindern und Jugendlichen, die keine sozial anerkannten Bewältigungsstrategien für stark belastende Gewalterfahrungen in ihrer Biographie erlebt haben, immer wieder zu Abbrüchen bzw. Wechsel von Jugendhilfemaßnahmen. Es entwickelt sich meist zunächst eine gestörte Gruppenatmosphäre, das Kind „sprengt die Gruppe“ und die Betreuer fühlen sich überfordert. Da eine individuelle Lösung im pädagogischen Handeln zur Reduzierung der Stressfaktoren im Rahmen des Gruppenlebens durch gruppenpädagogische Konzepte nicht gefunden werden kann, resultiert dann oft eine Delegation der Verantwortung nach außen: Das Kind braucht dringend eine Therapie oder eine kinder- und/oder jugendpsychiatrische Behandlung. Es wird dann in einem weiteren Schritt oft beobachtet, dass es trotz verschiedener therapeutischer Maßnahmen zu keinen essentiellen Verbesserungen der Gruppenatmosphäre kommt und der Stresslevel auf hohem Niveau stagniert. Letztendlich ist hier eine „isolierte“ Therapie zu beobachten, die das Umfeld des Klienten wenig mit einbezieht. Im Gegenzug aber verkümmern durch die Überbelastung der Fachkräfte die Beziehungsangebote und der Kontakt mit dem Kind auf einem mittleren Level. Der einzig gangbare Weg aus dieser Sackgasse ist dann oft der Wechsel des Kindes in eine andere Maßnahme und es kommt zu einem erneuten Bruch in der Biographie des Kindes. Als Folge ist dann einerseits die Situation in der Gruppe wieder normalisiert, dem Symptomträger jedoch wird die Verantwortung überspielt, der die Eskalation selbst zu verantworten hat.<sup>15</sup>

Was bedeutet dies für den Alltag in stationären Einrichtungen? Der ehemalige Leiter des Münchener Waisenhauses Mehringer formulierte dies, seines Zeichens Heilpädagoge, im Jahre 1979 folgendermaßen: „*[Problemkinder brauchen vor allem eins: (d.Verf.)] den*

---

<sup>15</sup> Kühn, M (2006) S. 2ff

*therapeutischen Alltag von morgens bis abends*“.<sup>16</sup> Traumatische Erfahrungen haben ihre Wirkungen auf den gesamten Alltag, die betroffenen Menschen versuchen dies Tag für Tag zu bewältigen.

In der Traumapädagogik werden Erkenntnisse und Techniken der Psychotraumatologie und der Traumatherapie auf die pädagogische und beratende Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und uns als Familie übertragen. Neben der bedeutsamen Traumatherapie sind auch wir pädagogische Fachkräfte in der Kinder- und Jugendhilfe, die mit traumatisierten Menschen arbeiten, zunehmend gefordert, über psychotraumatologische Kenntnisse zu verfügen. Über Stabilisierungstechniken und das bewusste und sensible Gestalten des Alltags können die Fachkräfte den Betroffenen eine wichtige Unterstützung im täglichen (Er-)Leben geben. Mit dem Wissen über Traumdynamik und ihrer Folgen können die Funktionen von Symptomen besser verstanden werden. Ein zentraler Begriff der Traumapädagogik ist der „sichere Ort“, auf den ich im Folgenden näher eingehen werde. Ziel der Traumapädagogik ist es, über eine verlässliche Beziehung eine positive Neuorientierung in der Realität zu ermöglichen, so dass das Kind oder der Jugendliche schlussendlich durch das Finden eines neuen, gefestigten Selbstbildes an der Gesellschaft teilhaben kann.<sup>17</sup>

## 7.2 Die Pädagogik des „sicheren Ortes“

Nach Kühn<sup>18</sup> erfordert eine Pädagogik des „sicheren Ortes“ eine mehrdimensionale Vorgehensweise; es müssen „*sichere Orte*“ für die Betroffenen gestaltet werden, zwischen Kind und Pädagoge sollten „*emotionale Dialoge*“ entwickelt werden und für die Fachleute sind „*geschützte Handlungsräume*“ äußerst wichtig.

### 7.2.1 Der „sichere Ort“

Die Kinder die wir aufnehmen haben durch ihre Erlebnisse zumeist erfahren müssen, dass ihr Weltbild von einem sicheren und verlässlichen Ort in ihren Grundfesten erschüttert wurde, nirgendwo fühlen sie sicher, noch nicht einmal „in sich selbst“. Um diese negative Erfahrung irgendwann einmal überwinden zu können, müssen zunächst äußere Bedingungen geschaffen werden, die äußerst verlässlich und einschätzbar sind. Für unsere Kinder ist es ein langwieriger Prozess sich darauf einzulassen ihre neue Umwelt als sicher begreifen zu können, dass es sich wieder lohnt, Vertrauen zu fassen.

---

<sup>16</sup> Mehringer (1979) S.6 In: Weiß, W (2009) S. 78

<sup>17</sup> Kühn, M; Vogt, V (2009b)

<sup>18</sup> Kühn, M (2009a) S. 31f

### 7.2.2 Der „emotional-orientierte Dialog“

Für uns als Familie sind die Ansätze von Kühn zentral wichtig. Kinder mit lebensbedrohlichen Erfahrungen handeln aufgrund ihrer erworbenen Überlebensstrategien entwicklungslogisch; sie denken nicht berechnend, sie provozieren nicht und testen auch nicht die Grenzen der Pädagogen. Nur wenn es zu einer „emotionalen Berührung“ zwischen Pädagoge und Kind kommt, sind kognitive Appelle an das Gewissen des Kindes fruchtbar.<sup>19</sup> Um diese Überlebenstrategien der Kinder tragen zu können und sie als „Guten Grund“ (im Folgenden noch verdeutlicht) zu betrachten, braucht es eine Stressregulation im System. Wenn dies gegeben ist kann der emotional-orientierte Dialog zum Toröffner werden, so dass das Kind nachhaltig Vertrauen zu seiner unmittelbaren (geschützten) Umgebung und den darin beinhalteten Menschen aufbauen kann. Oft besteht die Erinnerung an das Trauma-auslösende Ereignis als Emotion oder körperliche Erinnerung, der Zugang dazu ist jedoch „versperrt“. Hier bedarf es einer besonders behutsamen und anhaltenden pädagogischen Begleitung um den eigenen Umgang mit Emotionen wieder neu erlernen zu können.

### 7.2.3 Der „geschützte Handlungsraum“

Oft haben wir erlebt dass der Schutz des Betreuenden vergessen oder vernachlässigt wird. Jeder Familienangehörige hat selber eventuell in seiner Biographie traumatische Erlebnisse erfahren müssen, kann seinen Ansprüchen nicht gerecht werden oder rutscht schnell in die Rolle, seinen Gegenüber oder sich selber zu überfordern. Verbale, emotionale oder körperliche Verletzungen sind dann nicht selten die Folge. Der wichtige Auftrag, den die Kinder- und Jugendhilfe hat, ist es Entwicklungsräume zu schaffen, in denen sich die Kinder zu selbstbestimmten Persönlichkeiten entfalten können. Die Schlussfolgerung daraus ist, dass es impliziert ist, auch den Handlungsraum der Fachkräfte (Familie) zu schützen und zu sichern. Hier sind die Aspekte Supervision, Teambberatung und ein gut gesponnenes fachliches Netzwerk von großer Wichtigkeit. Ebenso ist die Unterstützung der Leitungsebene hier gefragt.<sup>18</sup>

Aus der eigenen Erfahrung heraus hier ein paar Beispiele, die das „Konzept des guten Grundes“ von Ebel<sup>20</sup> verdeutlichen.

Ebel geht davon aus, dass jedes auffällige Verhalten einen Grund hat. Eine große Herausforderung für uns als Fachfamilie ist es immer wieder die Bewältigungsstrategien unserer Kinder neu zu betrachten. Die unten aufgeführten Beispiele nach Ebel sind die am meist genutzten Strategien der Kinder. Alle Beispiele haben wir selber in den vergangenen

---

<sup>19</sup> Vogt (2003) In: Kühn, M (2009a) S. 32

<sup>20</sup> Ebel, A (2003)



Jahren durchlebt und immer wieder festgestellt, welcher hohen Stressanteil sie in uns verursachen.

- Ein vernachlässigtes Kind, das oft mangelernährt war, würde das Essen der Pflegemutter zurückweisen oder heimlich horten oder überall herumerzählen, dass es bei den Pflegeeltern nichts zu essen bekomme und auf diese Weise „erzählen“, dass es früher hungern musste.
- Ein misshandeltes Kind reagiert auf schnelle Handbewegungen mit Schreianfällen oder quält den Hund oder verprügelt andere Kinder oder erzählt herum, es würde von den Pflegeeltern geschlagen. So versucht es mitzuteilen, dass es früher misshandelt wurde und noch heute Angst davor hat, wieder geschlagen zu werden.
- Ein Kind schwärmt von seinen leiblichen Eltern, obwohl bekannt ist, dass es von ihnen schwer traumatisiert wurde und möchte auf diesem Weg mitteilen, dass seine Erlebnisse so schrecklich waren, dass es sie überhaupt nicht zugeben darf, weil es unter der Last der (realistischen) Erinnerungen zusammenbrechen würde.
- Ein Kind zerstört ständig Sachen oder schmeißt sie achtlos in die Ecke und „erzählt“ so, wie sehr es selbst zerstört wurde und wie achtlos mit ihm umgegangen wurde.

Es kommt darauf an, dass die Kinder und ihre Bezugspersonen darin unterstützt werden sich selbst und ihre eigenen Verhaltensweisen zu verstehen. Erst dann ist es ihnen möglich zu überprüfen, ob diese Verhaltensweisen für sie notwendig sind und ob sie ihnen gut tun. Möglicherweise finden sie andere Lösungen und können dann Selbstverstehen und Selbstkontrolle erleben. Ein weiterer Schritt ist es ein bewusster Gestalter des eigenen Lebens zu sein, somit Stressfaktoren zu bewältigen und aktiv in der Lebensgestaltung zu bleiben und neue Geschichten zu schreiben.

## 8 Strukturelle Familientherapie in Bezug auf Minuchin

Was mich persönlich sehr in der Beratungsarbeit mit Erwachsenen und aber auch zentral mit den Kindern in unserem System beschäftigt ist der Umstand, sobald ich in das System eintauche ich auch ein Teil dessen bin. Es ist nicht möglich zu agieren und zu denken ich bin „draußen“. Wie in einem Mobile verändert sich die Ordnung im jeweiligen System, wenn ich mit eintrete.

### Kybernetik I. Ordnung

Die Familientherapie der frühen Jahre, wie sie Minuchin vertreten hat, definiert die Familie als ein soziales System, das Probleme schafft, bewältigt oder daran scheitert. Die Familie wird zum „Patienten“ erklärt und als solcher behandelt. Es stellte sich aber sehr schnell heraus, dass diese Sichtweise zu kurz greift. Nach einer euphorischen Aufbauphase kam auch die Familientherapie nicht umhin, sich mit chronischen Misserfolgen auseinanderzusetzen - wie auch all die anderen therapeutischen Verfahren vor ihr.

### Systeme II. Ordnung

Mitte der sechziger Jahr begann man das systemische Denken, dass man bisher nur im Hinblick auf die Familie angewandt hatte, auch auf die gesamte therapeutische Situation, einschließlich aller professionellen Helfer und Institutionen zu übertragen.

Der Therapeut, der Beobachter der Familie, wird nun selbst in die Beobachtung mit einbezogen. Man betrachtete nun das therapeutische System, das aus all jenen Personen besteht, die hinsichtlich eines Problems miteinander sprechen und interagieren. Miteinander über ein Problem sprechen heißt somit, ein System zu bilden. Die radikale Umkehr besteht darin, dass es nun keine Systeme wie Familien mehr gibt, die Probleme produzieren und die therapiert werden müssen, sondern dass das gemeinsame Sprechen selbst das System produziert, das dann Probleme organisiert und Probleme auflöst.<sup>21</sup>

Die Strukturelle Familientherapie ist ein Zweig der systemischen Familientherapie. Hinblickend auf unser Familiensystem betrachtet, bestehend aus den Eltern (Vater und Mutter) und den in der Familie lebenden Kindern und den Wechselwirkungen zwischen den Beteiligten werden erst mal keine Grenzen gesetzt zwischen den leiblichen Kindern und den Pflegekindern. Jedoch werden die Grenzen zwischen diesen beiden Parteien durch Verhalten, Mimik, Körpersprache und Sprache gesetzt. Besondere Bedeutung in der strukturellen Familientherapie haben Strukturen und Grenzen, die aus den Generationen, also z. B. Eltern und Kinder, bestehen und die Grenzen z. B. zwischen den Generationen.

---

<sup>21</sup> vgl. Andersen & Goolishian, 1990

Minuchin beschreibt folgende Punkte des „identifizierten Patienten“:

Übertragen auf das System der Pflegefamilie wird ein Mitglied immer wieder als Symptomträger verwendet. Dessen Symptom hat aber häufig eine bedeutende und stabilisierende Funktion im Beziehungsgefüge der Familie und wird deswegen von diesem gezielt unterstützt und aufrechterhalten. Würde es wegfallen, dann könnte die dahinter liegende Problematik aufbrechen. Im Kontext der Fachpflege stellt sich mir die Frage ob nicht genau das ist was so ein wichtiger Bestandteil in der Supervision ist, zu reflektieren welche darunterliegende Belastung auftaucht?!

### Von Strukturen und Grenzen

Die Eltern bilden als Paar ein wichtiges Struktur-Element. Gemeinsam haben sie die Erziehung ihrer Kinder zu leisten. Dazu müssen sie sich über die Ziele und ein gemeinsames Vorgehen einigen. Eltern bzw. Kinder bilden im Familiensystem je ein Subsystem. Zwischen den Subsystemen müssen klare Grenzen geschaffen und beachtet werden. Grenzen zwischen Generationen dürfen nicht verwischt werden. Grenzen lassen sich in der Verteilung der Rollen und Aufgaben und in der Kommunikation direkt beobachten. In der Therapie lassen sie sich durch Kommunikation und Übungen verändern und formen, d. h. die Familie wird neu „strukturiert“.<sup>22</sup>

In der Situation der Fachpflege ist das der Ansatz der Transparenz. Durch die Bewältigungsstrategien der Pflegekinder kann es zu Spaltungsdynamiken kommen zwischen genau den Strukturen und Grenzen die Minuchin hier benannt hat.

### Zielerfassung

In meiner Erfahrung ist es das wichtigste Ziel in der Fachpflege innerhalb der Familie Strukturen und Grenzen immer wieder zu beachten und wenn nötig neu zu definieren. Wie oft kommt es vor, dass ein großer Stressfaktor daraus entsteht dass Grenzen und Hierarchien von der Seite der Pflegekinder nicht klar angenommen werden können. Durch alte Erfahrungen heraus bringen sie tiefste Bindungsbeeinträchtigungen mit. So erlebten sie den plötzlichen Abbruch ihres Familiensystems, lebten lange bei nur einem Elternteil, welches durch eigene fehlende Bindungserfahrung in der Erziehungsfähigkeit beeinträchtigt ist. Solche Erfahrungen prägen das Urvertrauen des Kindes, welches sich kaum oder auch gar nicht in die Struktur der Hierarchie anpassen und einlassen kann. Viele dieser Kinder entwickelten eine Pseudoautonomie um nie wieder solche ohnmächtigen Erfahrungen zu machen. Nur ganz behutsam können wir diesen Kindern ihre Selbstbemächtigung normalisieren. Entnehmen wir zu schnell ihre Pseudoautonomie, so entwickeln sich eventuelle neue Überlebenstrategien, die sehr wahrscheinlich eine Dynamik mit in den Familienalltag bringen und die Stressoren hoch kochen lassen. Ich bin für ein langsames und

---

<sup>22</sup> [de.wikipedia.org/w/index.php?title=Strukturelle\\_Familientherapie&action](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Strukturelle_Familientherapie&action)

wachsames Herangehen an einen Vertrauensaufbau um Grenzen und Hierarchien zu definieren. Nicht zu vernachlässigen ist jedoch der Umstand, wenn diese Grenzen und Hierarchien weiterhin unklar in Familien gehandhabt werden. So gilt es diese mit der Unterstützung von Fachstellen bzw. therapeutischer Hilfe wieder herzustellen. Mit der Frage, was braucht es dazu an Aktivierung, möchte ich zu Grawe wechseln.

## 9 Ressourcenaktivierung nach den 4 Grundbedürfnissen (Grawe)

Aus meiner Erfahrung heraus ist es wichtig, dass wir im Umgang mit stressreichen Ereignissen und kritischen Lebensumständen Mittel und Wege kennen die uns helfen, konstruktive Ideen und Lösungen zu finden. In der Suche nach Ressourcen und konstruktiven Bewältigungshandlungen sind für mich in der Arbeit als Fachpflege die Grundbedürfnisse nach Grawe ein erheblicher Baustein. Ich beschäftige mich in diesem Abschnitt ausschließlich mit der Ebene der Erwachsenen (Bezugspersonen) im Familiensystem. Aus meinem Erlebten heraus möchte ich erwähnen, dass es für die Kinder eine Reduzierung ihrer Stressfaktoren bedeutet, wenn die Erwachsenen stabil im System sind.

Die Metaanalyse von Grawe und seinen Mitarbeitern zielt in genau die Richtung die ich beschreiben möchte: „Wo sollen Kraft und Mittel für Veränderung herkommen, wenn nicht aus dem, was der Patient und seine Lebenssituation bereits an Intention und Möglichkeit mitbringt, bzw. schon enthält.“<sup>23</sup> Um diese herausfordernde Tätigkeit viele Jahre leisten zu können, brauchen Fachpflegefamilien immer wieder einen erhöhten Blick auf vorhandene Ressourcen. Wie schnell gehen diese im Zusammenleben mit Überlebenstrategien und Bewältigungsarbeit mit den Kindern „verloren“. Eher überlegen wir, was hat das Kind für Ressourcen, wie stabilisiere ich, was wird gebraucht, ehe ich erst mich hinterfrage, wo sind meine Ressourcen? Was benötige ich (wir), bevor es zu schweren Krisen kommt?

Ein Wohlgefühl entsteht wenn ich meine Ressourcen kenne. Häufig wird nur am Rande oder nur auf die Funktion von personalen und sozialen Ressourcen geschaut als ausschließliche Bedürfnisbefriedigung für eine gute und ausreichende psychische und physische Gesundheit. Gelingen in meiner persönlichen Betrachtung ist der bedürfnisbezogene Aspekt von Grawe (1998). Er greift in seiner Überlegungen auf die integrative Persönlichkeitstheorie von Epstein zurück. In dieser werden die Grundbedürfnisse des Individuums in den Fokus gestellt. Diese bilden die Säulen, an denen sich die gesamte psychische Aktivität einer Person ausrichtet. Ich möchte die Vier gleichrangigen Grundbedürfnisse nach Grawe zitieren und auf unsere Arbeit als Fachfamilie ausrichten.

---

<sup>23</sup> Grawe, 1998, S.96

Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle, hier geht es nicht nur um die Kontrolle der aktuellen Situation, sondern auch um die Handlungswirksamkeit die ich als Bezugsperson darstelle. Um meine Selbstwirksamkeit zu erhalten, in Handlung bleiben und nicht in die Ohnmacht zu gehen, kann ich belastende Situationen tragen wenn ich einen großen Handlungsspielraum habe.

Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung: Wir tragen die Verantwortung in uns für unsere Kinder ein „Lern-Modell“ dazustellen. Diese können selber nur positive Emotionen wahrnehmen, wenn sie diese an uns erkennen. Unser Bestreben nach positiven Emotionen und das Vermeiden von negativen Emotionen ist wichtig.

Das Bedürfnis nach Bindung: Die Bindungstheorie betont das Bedürfnis nach sicherer Bindung, nach Trost, Schutz, Fürsorge und Feinfühligkeit für Signale. Wir erleben immer wieder wie schwer es fällt, eigene Bindungserfahrungen zu reflektieren, neue ressourcenorientierte Wege zu finden um unsere Erfahrungen nicht als Sperrfaktor im Zusammenleben mit bindungsbeeinträchtigten Kindern zu setzen. Wie schwer und wie ermüdend ist es oft Bindung anzubieten und sie nicht oder kaum zurückzubekommen, weil das Gegenüber so entwertende Erfahrungen gemacht hat und sich nicht mehr einlassen kann. Jedoch die Feinfühligkeit, genau das wahrzunehmen und in wertschätzendem Umfang zu signalisieren, kann dazu führen dass eine zarte Pflanze wachsen kann. In der Folge kann auch der Erwachsene neue bindungsorientierte Erfahrungen machen.

Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz: Menschen möchten generell ein positives Bild von sich selber haben und sich als kompetent, von anderen geachtet und geliebt sehen. In der Zeit wo die Kinder mit der Suche nach ihrer Identität beschäftigt sind, findet unser Kraftakt statt. Haben wir selber negative Erfahrungen mit unserem Selbstbild gemacht oder sind selber gerade in der Suche nach dem positiven Bild von uns, kann es zu stressigen Herausforderungen kommen.

#### Im Kindesalter, Schutz und Versorgung<sup>24</sup>

Ressourcen sollen laut Grawe nicht nur als Mittel zur Bewältigung von kritischen Lebensereignissen und Belastungen betrachtet, sondern darüber hinaus als positive Potentiale und Möglichkeiten verstanden werden. Wir als Fachpflegefamilie erlebten in den vergangenen Jahren des Öfteren, dass unsere Grundbedürfnisse nicht gegeben bzw. gesehen wurden, wir kannten sie selber lange Zeit kaum. Dadurch resultierte bei uns Erwachsenen ein hohes Maß an permanenter und längerfristiger Entwicklung von störenden Verhaltensweisen und als Kreislauf gesehen auch bei den Kindern im System.

---

<sup>24</sup> Arbeitsblatt Weiterbildung systemische Beratung 2016

Daraus folgte dass wir uns auf der Erwachsenenenebene in unserem Netzwerk Hilfestellung in Form von Supervision und Paarberatung suchten. Mit dieser Unterstützung erhielten wir Interventionen, die uns helfen Mittel und Wege zur Bewältigung von Stress, Belastungen und Problemen zu finden. Mit dieser eigenen wertvollen Erfahrung möchte ich im nächsten Punkt zu den Methoden übergehen, die ich nicht in ihrer ganzen Bandbreite hier beschreiben kann, da sonst der Rahmen dieser Arbeit gesprengt würde.

## 10 Selbstwirksamkeit im Beratungsalltag in Familien mit Stressoren

Der Auftrag einer familienanalogen Wohnform ist von der Jugendhilfe her klar umrissen: Jungen Menschen, deren Ursprungsfamilien nicht in der Lage sind den erzieherischen Bedarf ihrer Kinder zu entsprechen, soll ein Zuhause gegeben werden. Hier soll neben einer wirtschaftlich/pflegerischen Versorgung auch eine Entwicklungsförderung geleistet werden um die jungen Menschen schlussendlich zu befähigen, ein selbstbestimmtes Leben mit einer (wieder)erstarkten Persönlichkeit leben zu können. Die familienanaloge Unterbringung soll Kindern und Jugendlichen eine stabile, kontinuierliche Beziehung innerhalb einer Lebensgemeinschaft und somit eine weitere Chance auf eine langfristige Bindung ermöglichen. Menschen die mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen arbeiten, sind vielfältigen Belastungen wie Übertragungsphänomenen, Konfrontationen mit der eigenen Biographie und Effekten von Sekundärtraumatisierung ausgesetzt. Diese Mechanismen zu (er)kennen und geeignete Techniken zu erlernen um damit umgehen zu können, sind wichtige Erkenntnisse für die Betreuer, um das Betreuungssystem halten zu können und Überbelastungen zu vermeiden.<sup>25</sup>

Wichtig für die Fachpflegefamilie ist hier ein hohes Maß an Selbstreflexion und ein professionelles Unterstützungssystem, um die extrem hohen Belastungen abfedern zu können. Unabdingbar erscheint hier, dass eine Fachberatung und Supervision einerseits existent ist und andererseits auch traumapädagogisch / psychotraumatologisch geschult ist. Nur so kann gewährleistet werden, dass die durch Übertragungsphänomene ausgelösten (Über-)Belastungen erkannt und eingeordnet werden und in der Folge auch bearbeitet werden können.<sup>26</sup> In einem pädagogischen Beziehungssystem kommt es nicht selten dazu, dass von der traumatisierten Person eine sekundäre Traumatisierung ausgeht, die der Betreuer wiederum sehr stark empfinden kann; es treten sogenannte „Stellvertretergefühle“ auf. Diese Effekte können Erzählungen, Bilder oder andere emotional gefärbte Inhalte sein, die für das Gegenüber derart plastisch und belastend sein können, so dass es zu einer Intrusion<sup>27</sup> der Eindrücke und Bilder kommen kann und der Pädagoge selber emotional heftig darauf reagiert.<sup>28</sup>

Auch hier wird den professionellen Helfern ein Höchstmaß an Selbstreflexion abgefordert, nur mittels einer ausgeprägten Psychohygiene, einem Wissen von psychotraumatologischen Dynamiken und einer fundierten Fachberatung und Supervision ist es möglich, eine professionelle und reflektierende Beziehung zum Kind aufrecht erhalten zu können. Mit dem

---

<sup>25</sup> Weiß, W (2009) S. 176f

<sup>26</sup> a.a.O. S. 213

<sup>27</sup> Intrusion = Wiedererleben einer traumatischen Situation oder der damit assoziierten Emotionen, das traumatische Erlebnis wird so erlebt, als ob es aktuell stattfinden würde. Vgl.: Steiner, B; Krippner, K (2006) S. 58f

<sup>28</sup> Schmid, M (2008) S. 302



Kind mitfühlen ist wichtig, es muss aber die schwierige Balance zwischen unkontrollierten Emotionen und einer reflektierenden Distanz gewahrt werden.<sup>29</sup>

Traumaorientierte Systemische Beratung sollte sich an den Prinzipien der Selbstorganisation salutogenetischer Prozesse orientieren. Es sollen die Selbstheilungskräfte angestoßen werden damit konstruktive Bewältigungsprozesse einsetzen können. Kompetenzen können genutzt werden, Fähigkeiten werden gestärkt und vorhandene Talente wieder entdeckt. Als Systemikerin weiß ich, dass Individuen nicht aus ihren Beziehungskontexten losgelöst betrachtet werden können sondern dass mehrere Personen betroffen sind, wenn ein Individuum unter Stress steht. Die Umsetzung der Selbstwirksamkeit darf sich nicht beschränken auf die Arbeit als Art „Reparatur“, zum Beispiel um Vergessenes zu reaktivieren und Narrative umzuschreiben, sondern vor allem auch um das Schaffen neuer und ungewohnter Beziehungserfahrung. Angenehme Erlebnisse im Miteinander mit gemeinsamen Erfahrungen sowie ein angemessener Grad an Freude und Spaß, um leidvolle Gedanken und anstrengende Bewältigungsstrategien zu vernachlässigen, sind wichtig. Das leidvolle in Familien ist jedoch dass sie immer wieder aufs Neue mit erhöhten Stressfaktoren zu kämpfen haben und diese Belastungen getragen werden müssen. In unserer Fachfamilie kommt es sehr oft vor, dass sich Muster wiederholen. Über Situationen die einen hohen Stressfaktor haben wird erneut gesprochen und immer wieder alternative Handlungsstrategien gesucht. Oft wird gar nicht mehr darüber gesprochen und es pendelt sich im Alltag eine ungesunde Form von „Runterschlucken“ und „Stillhalten“ ein. So entfalten die „gestauten“ Stresshormone einen regelrechten Vergiftungseffekt. Dieser kann bei zu hoher Intensität und Dauer der Überforderung u.a. zu ernsthaften Erkrankungen des Herz-Kreislauf-, des Verdauungs- und Immunsystems führen.

Empfehlenswert ist also in jedem Fall, belastenden Stresssituationen mit körperlicher Aktivität zu begegnen. Es gibt viele Möglichkeiten um dem Stress in anstrengenden Situationen entgegen zu wirken. Aus meiner Erfahrung heraus ist es sehr anstrengend sich nach einem herausfordernden Alltag mit traumatisierten Kindern auch noch unterschiedlichen Sportarten zu widmen. Nicht jeder Betreuer kann sich nach einem langen Tag abends noch einem Fitnessstudio widmen. Nicht jeder möchte sich nach einem stressigen Tag noch einem Freundeskreis anschließen. Hobbys mit vielen sozialen Kontakten werden oftmals als schwierig bezeichnet. Was ist also wirklich ratsam?

Mir hat das Bewusstmachen negativer Gedanken geholfen durch die Gedankenstopptechnik: Den Teufelskreis von negativen Gedanken durch verstärkte Achtsamkeit zu durchbrechen, bedeutet, kurz innezuhalten und in eine Beobachterposition zu wechseln. So als ob ich im Zuschauerraum sitze und auf die Bühne meiner momentanen Gedanken blicke. Gedanken

---

<sup>29</sup> a.a.O. S. 303

von Angst oder Unsicherheit beispielsweise einmal bewusst wahrzunehmen, bringt mich bereits weiter. Denn in dieser Weise präsent zu sein, bedeutet, dass ich akzeptiere, dass die Gedanken da sind, dass ich mich aber nicht mit ihnen identifiziere. Sie kommen und gehen wieder und ich blicke einfach teilnahmslos auf das Geschehen. Mir hat es sehr geholfen die erregenden Gedanken - etwa im Sinne eines Stresstagebuchs - einmal selbst zu erzählen und aufzuschreiben, so fühlte ich mich nicht mehr ausgeliefert. Der Gedankenstopp hat sich bewährt, dass ich recht früh abbrechen kann, bevor der Gedanke sich voll entfaltet hat. Ich sage mir innerlich sofort „Stopp!“, wenn ein bedrängender Gedanke auftaucht und wende mich bewusst einer anderen Vorstellung zu, die positiv ablenkt.

Oft sind wir auch geprägt durch alte Familienbotschaften. Diese haben die Macht, uns auch zu negativen Glaubenssätzen zu motivieren. Wenn ich einige dieser Glaubenssätze ausformuliere würden sie heißen, „Ich kann niemals das machen was ich möchte, weil ich dann andere Menschen damit verletze.“ „ich darf mich nicht selber in den Vordergrund stellen, da sonst meine Mitmenschen das Bild eines Egoisten vor sich haben“, „Ablehnung, Kritik, Ignorierung oder Zurückweisung darf nicht geschehen und wäre eine Katastrophe für mich“. Entweder fühle ich mich dann wertlos und deprimiert oder beschuldige andere der Dummheit.

Das heißt negative Glaubenssätze muss ich umformulieren in positive Denksätze.

In Zeiten in denen wir großer Stressbelastung ausgesetzt waren, haben wir uns angewöhnt über Ärger, Ängste und andere Unannehmlichkeiten zu schimpfen oder zu klagen. Es fiel uns schwer zu erkennen wie wunderbar Freude und Spaß ist.

Doch als wir bemerkten, dass ausgleichende Freizeitaktivitäten wie Hobbys, Sport und Spiel fehlten, soziale Kontakte verkümmerten und der Humor verloren ging, wurde neuer Stress schon vorprogrammiert. Deshalb ist es wichtig, sich diesen Teufelskreis bewusst zu machen und dann damit anzufangen, sich wieder gezielt auf Wohlfühl- und Zufriedenheitserlebnisse auszurichten.

Die Frage die wir uns stellen ist:

- Was brauchen wir, um auch im Alltag Dinge genießen und Angenehmes erleben zu können?
- Wie ist es mir früher gelungen trotz Belastungen Schönes zu genießen und Spaß zu haben? Was hält mich davon ab, so etwas wieder in mein Leben zu integrieren? Ist es Zeitmangel, Alltagsroutine oder auch nachlässiger Umgang mit mir selbst?“

Was hilft, ist ein Situations-Check-up. Mit Mut und Aufrichtigkeit kann ich erkennen, was mir wichtig ist. Was können wir also „tun“ um uns selber zu reflektieren?

- Sich jeden Tag mindestens fünf Minuten Zeit nehmen für eine Achtsamkeitsübung, Ein und Ausatmung wahrnehmen
- Eine gesunde Ernährung, Entspannungsübungen, Joga, Meditation, in die Natur gehen
- In Geduld üben
- Eigene Entscheidungen nach eigenen Werten treffen, um die Authentizität und Selbstbestimmung wahrzunehmen
- Rituale im Leben einbauen. (zum Beispiel mit jedem bewussten Atemzug Kraft einatmen, ein Bild zu suchen das genau dafür steht; eine tägliche Ausführung beim Anblick des Bildes erhöht die Kraft)

In meiner weiteren beruflichen Tätigkeit als Fachberatung in Pflegefamilien konnte ich folgende selbstreflektierende Fragen mit in die Beratung einbringen. Auch in Teams können diese Fragen aktiv eingebunden werden.

Übungseinheiten „Wo stehe ICH“:

- Wer bin ich? Mich beschreiben, meine Eigenschaften,
- Wie geht es mir zur Zeit? Welche Themen beschäftigen mich gerade?
- Meine Fähigkeiten beschreiben. Welche dieser Fähigkeiten sind schon oft gelobt worden, welche noch nicht?
- Was macht mich Einzigartig? Was hat mich in meiner Vergangenheit geschmerzt? Wie habe ich diese Verletzungen getragen?
- Wann ist es gut für mich im „Außen“ zu wirken wann im „Innen“?
- Wann und wo erlaube ich mir ein Nein und eine Abgrenzung um mich zu schützen?
- Wo tanke ich auf?
- Welche Erfahrungen wiederholen sich in meinem Leben mit anderen Menschen, und wie?

## 10.1 Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Um diese zum Teil extremen Belastungen im Alltag aushalten zu können, bedarf es einerseits ein hohes Maß an Kompetenz und ein gutes fachliches Netzwerk, andererseits ist die Selbstfürsorge ein elementarer Grundstein für erfolgreiches Arbeiten mit traumatisierten Menschen. Um einem drohenden Burnout oder einer Überbelastung aus dem Weg zu gehen und einen guten Umgang mit sekundärer Traumatisierung zu finden, wird oft die Trennung von Freizeit und Alltag empfohlen<sup>30</sup>, dies ist aber im pädagogischen Alltag eines familienanalogen Settings nicht so einfach möglich. Gerade sekundäre Traumatisierungen stellen eine große Gefahr dar, um diese zu vermeiden ist ein aufmerksames Beobachten der körpereigenen Signale wichtig. Reddemann beschreibt dies folgendermaßen: *„Eine konsequente Haltung des inneren wohlwollenden Beobachtens ist für Selbstfürsorge und Burnout-Prophylaxe unabschätzbar“*<sup>31</sup>.

Der Begriff der „Selbstfürsorge“ stammt ursprünglich aus der Psychotherapie, diese psychohygienische Maßnahme *„[...d.Verf.] dient der fürsorglichen Kontrolle und Steuerung des eigenen Verhaltens und der eigenen Befindlichkeit“*,<sup>32</sup> hiermit können eine Überbeanspruchung, und in der Folge auch somatische Erkrankungen, minimiert werden und damit die Handlungs- und Reflektionsfähigkeit der Therapeuten bzw. Pädagogen erhalten bleiben.

---

<sup>30</sup> Weiß, W (2009) S. 204

<sup>31</sup> Reddemann (2003) S. 83

<sup>32</sup> Hoffmann, N; Hofmann, B (2008) S. 14

## 10.2 praxisnahe Möglichkeiten der Selbstfürsorge

In der Auseinandersetzung mit der „Sorge um mich Selbst“, konnte ich mit folgenden Aspekten eine Wirksamkeit feststellen. Einige Punkte möchte ich gerne auflisten:

- Eine „Erhöhte Selbstaufmerksamkeit in Bezug auf die Akzeptanz von Leiden bezogen auf die Pflegekinder und Meiner Selbst.
- Das Wahrnehmen und Ausagieren der beeinträchtigenden Gefühle in besonderen Situationen.
- Regenerieren durch körperliche Aktivitäten Urlaub und häufiger Umgebungswechsel Gegengewicht zur Arbeit [...] wie Lehren, Schreiben, Tätigkeitswechsel
- Darauf achten, sich privat und beruflich nicht zu überlasten
- Physische Selbstfürsorge, Schlaf, Ernährung, Bewegung
- Schöne Umgebung mit einem Kreativer Ausdruck
- Entspannung, Naturkontakt, Meditation
- Gute Beziehungen“<sup>33</sup>

## 10.3 Strategien im Umgang mit Belastungen in der Arbeit als Fachpflegefamilie

### **Anerkennen der Auswirkungen einer belastenden Arbeit**

Wenn wir die Auswirkungen anerkennen, ergeben sich Möglichkeiten, sich zu öffnen und einen Weg des Umgangs für sich damit zu finden.

- Regelmäßiges Screening der Traumasymptome bezogen auf sekundäre Traumatisierung
- Supervision, Intervision, Reflektionsräume, um ohne Schuld und Scham die Auswirkungen auf Körper, Geist, Gefühlen überprüfen zu können.

Gerade die Supervision und die Intervisionen sind ein ständiger Prozess, denn man wird immer wieder aus der Mitte gerissen. Es werden immer neue Teile herausgefiltert in der Arbeit als Fachfamilie. Ein sehr wichtiger Aspekt in unserer Arbeit ist die Art und Weise des Austausches unter Kollegen:

- Die Gesprächskultur sensibel betrachten.
- Mit Wertschätzung meinen Kollegen zu begegnen.

---

<sup>33</sup> Weiß, W (2009) S. 206

- Den Berufsstolz, eine wichtige Arbeit zu machen, zu würdigen.
- Erlaubnis meine Erfolge zu würdigen. Es ist gut so wie ich das mache und es ist genug. Gerade im Umgang mit traumatisierten Menschen hat das Umfeld oft das Gefühl von „ich gebe nicht genug, ich muss noch mehr geben, es ist nie genug...“.
- Respektvoller Umgang mit meinem Gegenüber, kollegialer Austausch, Sprechen über kritische oder traumatische Erfahrungen, über Gehörtes und Erlebtes. Die wichtigste Regel ist, nie ungefragt und unvorbereitet Kollegen oder Familienangehörigen belastende Inhalte zu erzählen.

Konkret bedeutet das, zu fragen:

- „Hast du Zeit und Bereitschaft?
- ...um mir zuzuhören, mir Rückmeldung zu geben, mir zu sagen, was du gemacht hättest, etc. (Anliegen benennen)?
- ...um mir 10 Minuten Aufmerksamkeit zu schenken? (Dauer benennen)

Auf diese Art und Weise können die Kollegen oder Familienangehörigen sich einstellen und entscheiden ob, was und wann es für sie passt. Diese Maßnahme bietet den größtmöglichen Schutz.

- Möglichkeit von Debriefing / Supervision nach Notfall,
- Einen eigenen Notfallplan / -koffer für sich haben, wissen was hilft nach einer kritischen Situation
- Auswirkungen von Stress und persönlicher Umgang damit, „Stressmanagement“ kann auch Thema im kollegialen Fachgespräch sein.
- Informieren über Sekundäre Traumatisierung
- Weiterbildung in der Traumaarbeit,
- Achtsamkeit üben
- Umgang mit Mitgefühl als starke Kraft und auf den Umgang mit Empathie achten lernen
- Resilienz im Umgang mit Belastung und Stress lernen, Methoden von Selbstschutz und hilfreicher Distanzierung kennen
- individuelles Stressprogramm entwickeln, Bewegung und Entspannung

## **11 Eigenreflektion bezugnehmend auf das eigene Familiensysteme anhand Selbstfürsorge und Ressourcenaktivierung**

In unserer eigenen Erfahrung der alltäglichen Praxis hat es sich immer wieder gezeigt, dass ein sträfliches Missachten der Selbstfürsorge in den meisten Fällen auch zu einer Einschränkung der professionellen Aktionsfähigkeit führt. Von daher ist es extrem wichtig, dass diese Arbeit in einem Netzwerk von Fachleuten getätigt wird, die auch „von außen“ auf das System schauen und den Betreuern, so sie die Anzeichen nicht selber erkennen vermögen, rechtzeitig die Augen öffnen und zur Selbstfürsorge „verpflichten“.

Als Betreuer von traumatisierten Kindern in einem familienanalogen Setting ist es also wichtig, die nötigen Grundlagen der Psychotraumatologie zu kennen, ein professionelles Netzwerk zu unterhalten und stark auf die Selbstfürsorge zu achten.

### **Was mir geholfen hat was immer noch wirkt:**

Ich habe mir die Frage gestellt, was ist denn überhaupt für mich ganz persönlich Selbstfürsorge? Es ist ganz einfach und tut unglaublich seine Wirkung ein paar Minuten überlegen und zu notieren:

Meine Selbstfürsorge ist:

- Loslassen von fertigen Konzepten und Festschreibungen
- Loslassen von „du musst“
- Inne halten
- Alles darf sein
- Sowohl als auch
- Wahrnehmen, was mit gut tut und authentisch Verantwortung dafür übernehmen
- Kultivieren durch verschiedene Möglichkeiten – dran bleiben ohne Mühe, aus dem Bedürfnis heraus
- Autonom sein ist kein Widerspruch zu Nähe und Zugehörigkeit
- Mut zur Klärung:
- Bereit sein zu sagen was ist, auch wenn es nicht so gut ist - mutiger geworden
- Bei mir bleiben und da sein
- Zeit für Muße
- Sorge tragen für das zulassen von Glück – in dem Moment
- Ganz bei den anderen sein und ich bleibe bei mir
- Vertraute Personen teilhaben lassen - so kommt mein Prozess in die Welt
- Meine Grenzen wahr- und ernstnehmen

Die Realität der belastenden Auswirkungen der Arbeit stellt Anforderungen an die Qualitätsprozesse der Arbeit. Selbstfürsorge und das Lernen von Verantwortung für sich selbst sollte darin einen festen Platz haben, nur wer für sich selbst sorgen kann, kann auf Dauer für andere sorgen.

Erhaltung der psychischen Gesundheit von Professionellen ist kein Luxus, sondern ganz im Gegenteil ein wesentlicher Teil der Arbeit, die sowohl von den Professionellen selbst als auch von der Organisation zu verantworten ist. Von daher ist es sinnvoll, gezielt Selbstfürsorgestrategien zu entwickeln, so dass Selbstfürsorge selbstverständlich zur Arbeit dazu gehört.

Vor allem weil diese Arbeit nicht in einem Sprint erledigt werden kann, sondern in Wirklichkeit ein Marathon ist und „man aus leeren Taschen nichts geben kann“.

Diese Abschlussarbeit zu verfassen war mir eine Freude. Es hat mich selber noch mal zu neuen Denkansätzen motiviert; zu überlegen was brauchen denn die Menschen die mit im System leben an Bedürfnisbefriedigung. In wie weit können die Bewältigungsstrategien der Kinder integriert werden und welche gehen gar nicht. Was passiert mit uns als Familie wenn ein Familienmitglied in Stress, in Not oder in Gefahr gerät. Wie wichtig es ist, die unterschiedlichen Erzählungen zu hören. Nicht zu werten, sondern zu wissen, jeder von uns hat seine eigene Wirklichkeit. Meine Erfahrung wie unglaublich hilfreich es ist, seinen eigenen Stresspegel zu kennen. Methoden zu wissen, wie ich meinen Stress runterfahren kann und dass gestresste Nervensysteme sich „anstecken“ und in der Folge explodieren können.

Wenn ich meine Achtsamkeit lebe, entwickle ich eine entspannte Dynamik, die sich in Belastungssituationen positiv bemerkbar macht. Eine zu hohe Belastung noch neben der Arbeit als Fachpflegefamilie erhöht die kritische Marke der Überforderung. Die Auswirkungen in dieser unserer Arbeit möchte ich als freudvoll erhalten. Ich möchte die kleinen Entwicklungen der Kinder erleben. Denn nur wenn wir ein achtsames Auge auf die kleinsten Ziele legen, entdecken wir großes was die Kinder mit unserer Unterstützung geleistet haben und noch leisten werden.



## Literaturverzeichnis

**Anderson, H. Goolishian, H.A.** (1990): Menschliche Systeme als sprachliche Systeme. Familiendynamik 15, 212-243

**Benzel, B** (2006): (Akut)Traumatisierung bei Mädchen und Jungen, Symptomatik und Interventionsmöglichkeiten. Vortrag in Linz/Österreich, Kinderschutzzentrum / Fachhochschule Oberösterreich am 12.10.2006.

URL: <http://www.baerbel-benzel.de/PDF/Vortrag%20Symptomatik%20und%20Intervention.pdf>  
(Abruf 20.07.2016)

**Ebel, A** (2003): Traumatisierte (Pflege)Kinder und ihre (Herkunfts)Eltern. Manuskript im Auftrag des Niedersächsischen Landesjugendamtes. Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie. Berlin

<http://www.agsp.de/html/a37.html> (Abruf 20.07.2016)

**Esser, G** [Hrsg.] (2011): Lehrbuch der klinischen Psychologie und Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen. 4., unveränderte Auflage. Thieme. Stuttgart

**Grawe, K** (1998): Arbeitsblatt Weiterbildung systemische Beratung

**Herman, JL** (2010): Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden. 3. Auflage. Junfermann. Paderborn

**Hoffmann, N; Hofmann, B** (2008): Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater. Beltz. Weinheim / Basel

**Korittko, A; Pleyer, KH** (2014): Traumatischer Stress in der Familie. Systemtherapeutische Lösungswege. Vandenhoeck & Ruprecht. Göttingen

**Kühn, M** (2009a): „Macht Eure Welt endlich wieder zu meiner!“ Anmerkungen zum Begriff der Traumapädagogik. In: Bausum, J; Besser, L; Kühn, M; Weiß, W [Hrsg.] (2009): Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis. Juventa. Weinheim und München

**Kühn, M; Vogt, V** (2009b): Definition Traumapädagogik.

[http://www.traumapaedagogik.de/index.php?option=com\\_content&view=article&id=71:definition-qttraumapaedagogikq&catid=30:sonstiges&Itemid=53](http://www.traumapaedagogik.de/index.php?option=com_content&view=article&id=71:definition-qttraumapaedagogikq&catid=30:sonstiges&Itemid=53) (Abruf 20.07.2016)

**Kühn, M** (2006): Fachtagung „(Akut) traumatisierte Kinder und Jugendliche in Pädagogik und Jugendhilfe“; Merseburg, 17./18.02.2006; Bausteine einer „Pädagogik des Sicheren Ortes“ URL: [http://web.hs-merseburg.de/~benecken/publikationen/martin\\_kuehn.pdf](http://web.hs-merseburg.de/~benecken/publikationen/martin_kuehn.pdf)  
(Abruf 20.07.2016)

**Krall, H** (2007): Trauma bei Kindern und Jugendlichen. Szenische Arbeit in Psychotherapie und Pädagogik. LIT Verlag. Wien

**Madler, C; Jauch, KW; Werdan, K; Siegrist, J; Pajonk, FG** (2005): Das NAW-Buch: Akutmedizin der ersten 24 Stunden. 3. Auflage. Elsevier. München

**Maercker, A** (2009): Posttraumatische Belastungsstörungen. 3. Auflage. Springer. Heidelberg

**Reddemann, L** (2006): Psychotraumata. Primärärztliche Versorgung des seelisch erschütterten Patienten. Deutscher Ärzte-Verlag. Köln

**Schmid, M** (2008): Entwicklungspsychopathologische Grundlagen der Traumapädagogik. In: Trauma & Gewalt (2.Jhrg) Heft 4/2008, S. 288 – 304

**Steiner, B; Krippner, K** (2006): Psychotraumatherapie. Tiefenpsychologisch-imaginative Behandlung von traumatisierten Patienten. Schattauer. Stuttgart

**Weinberg, D** (2005): Traumatherapie mit Kindern. Strukturierte Trauma-Intervention und traumabezogene Spieltherapie. Klett-Cotta. Stuttgart

**Weiß, W** (2009): Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. 5. aktualisierte Auflage. Juventa. Weinheim und München