



Jacob Bausum | Lutz-Ulrich Besser |
Martin Kühn | Wilma Weiß (Hrsg.)

Traumapädagogik

Grundlagen, Arbeitsfelder
und Methoden für die
pädagogische Praxis

3. Auflage

BELTZ JUVENTA

Jacob Bausum | Lutz Ulrich Besser | Martin Kühn | Wilma Weiß (Hrsg.)
Traumapädagogik

Jacob Bausum | Lutz Ulrich Besser |
Martin Kühn | Wilma Weiß (Hrsg.)

Traumapädagogik

Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden
für die pädagogische Praxis

3., durchgesehene Auflage

BELTZ JUVENTA

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2009
- 2., ergänzte und korrigierte Auflage 2011
- 3., durchgesehene Auflage 2013

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2009 Juventa Verlag Weinheim und München
© 2013 Beltz Juventa · Weinheim und Basel
www.beltz.de · www.juventa.de
Druck und Bindung: Beltz Druckpartner GmbH & Co. KG, Hemsbach
Printed in Germany

ISBN 978-3-7799-5066-0

Inhalt

Einleitung	7
Grundlagen der Traumapädagogik	
<i>Wilma Weiß</i> „Wer macht die Jana wieder ganz?“ Über Inhalte von Traumabearbeitung und Traumaarbeit	14
<i>Martin Kühn</i> „Macht Eure Welt endlich wieder mit zu meiner!“ Anmerkungen zum Begriff der Traumapädagogik	24
<i>Lutz Ulrich Besser</i> Wenn die Vergangenheit Gegenwart und Zukunft bestimmt. Wie Erfahrungen und traumatische Ereignisse Spuren in unserem Kopf hinterlassen, Gehirn und Persönlichkeit strukturieren und Lebensläufe determinieren	38
Arbeitsfelder der Traumapädagogik	
<i>Ulrike Ding</i> Trauma und Schule. Was lässt Peter wieder lernen? Über unsichere Bedingungen und sichere Orte in der Schule	56
<i>Maria Krautkrämer-Oberhoff und Kristof Haaser</i> Traumapädagogik und Jugendhilfe. Eine Institution macht sich auf den Weg – Werkstattbericht	68
<i>Wolf Wagner</i> Psychoanalytische Sozialpädagogik als Traumapädagogik. Familienanaloge Ersatzelternschaft für psychosozial hochbelastete Kinder	91
<i>Michaela Halper und Petra Orville</i> „Du darfst niemanden davon erzählen!“ Traumapädagogik und Traumatherapie	105
<i>Michaela Halper und Petra Orville</i> Traumapädagogik und Geschlecht. Geschlechtsspezifische Unterschiede in der traumapädagogischen Arbeit mit traumatisierten jungen Erwachsenen	114

<i>Maria Krautkrämer-Oberhoff</i> Traumapädagogik in der Heimerziehung. Biografiearbeit mit dem Lebensbuch „Meine Geschichte“	126
<i>Martin Kühn</i> Traumapädagogik und Partizipation. Zur entwicklungslogischen, fördernden und heilenden Wirksamkeit von Beteiligung in der Kinder- und Jugendhilfe	138
Methoden der Traumapädagogik	
<i>Karl Heinz Brisch</i> „Schütze mich, damit ich mich finde“ Bindungspädagogik und Neuerfahrung nach Traumata	150
<i>Wilma Weiß</i> Selbstbemächtigung – ein Kernstück der Traumapädagogik	167
<i>Thomas Lutz</i> ICH BIN. Arbeitsmaterial zur Unterstützung der SELBSTentwicklung	182
<i>Jacob Bausum</i> Ressourcen der Gruppe zur Selbstbemächtigung: „Ich bin und ich brauche euch.“	189
<i>Eva Bundschuh und Eva Picard</i> „Dich hab ich jetzt angezündet, leider verbrennst Du jetzt“ Ausdrucksmalen als Beitrag zur Bebilderung traumatischer Lebensumstände	199
<i>Ulrike Ding</i> Trommeln gegen Trauma. Der Einsatz von Congas in der Arbeit mit traumatisierten Kindern	208
<i>Birgit Lang</i> Stabilisierung und (Selbst-)Fürsorge für pädagogische Fachkräfte als institutioneller Auftrag	220
Die Autorinnen und Autoren	229

Einleitung

Der reißende Strom wird gewalttätig genannt,
aber das Flussbett, das ihn einengt,
nennt keiner gewalttätig.
(Bertolt Brecht)

Traumapädagogik hat sich in den letzten Jahren als neue, eigenständige Fachdisziplin entwickelt und etabliert. Traumapädagogische Ansätze sind dabei längst nicht mehr auf die stationäre Jugendhilfe begrenzt, sondern kommen in vielfältigen Arbeitsfeldern zum Einsatz. Traumapädagogik ist eine Fachdisziplin, die mit den lebensgeschichtlich belasteten Mädchen und Jungen Antworten auf die Frage sucht, was sie brauchen, um selbstbemächtigt ihren Weg wählen zu können. Der Sammelband ist ein Beitrag von Praktikern für die Praxis auf Basis der Erkenntnisse von Psychotraumatologie, Erziehungswissenschaften, Bindungstheorie, Resilienzforschung etc.

Kindsein ist an sich kein leichtes Unterfangen. Zahlreich sind die Risikofaktoren, die auf unterschiedlichste Art und Weise die kindliche Entwicklung belasten und beeinträchtigen können. Was zeichnet dafür verantwortlich, dass manche Mädchen und Jungen in diesem Bewältigungsprozess scheitern? Darauf hat eine humanistische Psychologie und Pädagogik in den letzten hundert Jahren fortlaufend Antworten gesucht.

Dank der neueren Forschungsergebnisse aus Psychotraumatologie und Neurologie steht mittlerweile weiteres hilfreiches Erkenntniswissen als mögliche Antwort zur Verfügung. Der Begriff des „*Traumata*“, der „*tiefgreifenden seelischen Verwundung*“, ist eine entscheidende Grundlage zum Verständnis dieser Kinder und Jugendlichen, die durch existenzbedrohende Lebenserfahrungen den Glauben an sich selbst und an ihre Umwelt verloren haben.

Die Wurzeln einer traumapädagogischen Praxis reichen bis weit zu den reformpädagogischen Ansätzen des letzten Jahrhunderts zurück, ohne sie jedoch explizit so zu benennen. Weitere wichtige Bausteine waren Ende der 1960er Jahre die Reformbewegung in der Heimerziehung und ab den 1970er Jahren die zunehmende pädagogische Auseinandersetzung mit sexualisierter, physischer und häuslicher Gewalt an Kindern und Jugendlichen. Besonders den Arbeiten der amerikanischen Psychotraumatologin Judith Lewis Herman ist es zu verdanken, dass sie den Traumbegriff aus der militärpsychologischen Forschung an Vietnamveteranen auf die Gewaltopfer in sozialen Umfeldern (besonders Kinder und Frauen) übertragen hat. Daraus entwickelte sich u. a. auch im deutschsprachigen Raum seit Ende der 1980er Jahre das Fachgebiet der Psychotraumatologie.

In diesem Kontext entstanden später Fortbildungskonzepte zur *traumapädagogischen Beratung und Traumapädagogik*, die sich an PsychologInnen und Beratungskräfte wandten, mit dem Ziel, die Beratung und Supervision pädagogischer Fachkräfte zu verbessern.

Aus pädagogischer Perspektive erwies sich dies jedoch als nicht ausreichend. Über die Adaption therapeutischer Module in den pädagogischen Ansatz hinaus zeigte sich die Notwendigkeit zur Entwicklung eigener fachlicher Lösungsansätze: *Wie kann der Umgang mit traumatisiert belasteten Mädchen und Jungen in pädagogischen Arbeitsfeldern methodisch gestaltet werden? Wie können PädagogInnen z.B. in der Jugendhilfe auf die Bindungsmodelle der Mädchen und Jungen und die Übertragungen traumatischer Erfahrungen reagieren und sie in ihrer Entwicklung gut unterstützen?* Daraus entstanden in den vergangenen Jahren an verschiedenen Orten Überlegungen, diese Erkenntnisse aus der Psychotraumatologie für die Pädagogik zu übertragen und nutzbar zu machen. Mittlerweile sind daraus unterschiedliche Konzeptionen entstanden, die in ihrer Komplexität heute als eigenständige Fachrichtung der Traumapädagogik verstanden werden. In diesem Sinne ist die Traumapädagogik keine eindimensionale Betrachtungsweise, sondern als Sammlungs-begriff entsprechender Konzeptionen und Erklärungsmodelle zu verstehen.

Im Besonderen ist festzuhalten, dass eine traumapädagogische Sichtweise nicht nur die pädagogische Begegnung zwischen Kind und PädagogIn fokussiert, sondern gleichberechtigt die Handlungssicherheit der pädagogischen Fachkräfte, sowie die institutionellen Strukturen der Einrichtung mit in Betracht zieht. Handlungsleitend in der Traumapädagogik ist also die Fragestellung: *Was macht traumatisiert belastete Mädchen und Jungen in einem ganzheitlichen Verständnis wieder selbstsicher und stark?*

So versteht sich dieser inklusive Ansatz als wirkungsvolle Option zur Stabilisierung und Förderung traumatisierter Kinder und Jugendlicher mit dem Ziel der sozialen und gesellschaftlichen Teilhabebefähigung durch Schaffen entsprechender „*sicherer Orte*“ in pädagogischen Arbeitsfeldern zur

- Prävention von zwischenmenschlicher und institutioneller Gewalt,
- Wiederherstellung pädagogischer Kompetenzen nach Überforderungserfahrungen,
- interdisziplinäre Zusammenarbeit mit weiteren Hilfesystemen.

Ausgehend von der stationären Jugendhilfe hat sich die Traumapädagogik mittlerweile weit für andere pädagogische Arbeitsfelder geöffnet: Primar-erziehung, Bildung und Behindertenhilfe sind weitere wichtige Bereiche, in denen psychotraumatologisches Wissen zunehmend an Bedeutung und Gewicht gewinnt.

Eine traumapädagogische Sichtweise schließt die auslösenden gewaltbezogenen Ursachen und Faktoren explizit mit ein. Dysfunktionale Reaktio-

nen auf traumatische Lebenserfahrungen sind kein Ausdruck von individueller pathologischer Bedingtheit, sondern müssen als entwicklungslogische und sinnhafte Verhaltensweisen auf destruktive und existenzbedrohende Umweltbedingungen verstanden werden.

Trauma ist politisch. Für den traumapädagogischen Diskurs ergeben sich daher weitere Aspekte:

- Nicht nur die pädagogische Kernarbeit, sondern auch
- der soziale Kontext zerstörerischer Lebensumfelder von Kindern und Jugendlichen (Armut, Gewalt, Entrechtung, usw.) sowie
- das gesellschaftspolitische Feld (Bildung, Soziales, usw.)

sind dabei in der fachlichen Betrachtung unabdingbar mit zu berücksichtigen.

Seit der ersten Auflage dieses Bandes hat der traumapädagogische Diskurs neue Dimensionen angenommen, nicht zuletzt auch befeuert durch die aktuellen Diskussionen um die Heimerziehung der 1950er und 1960er Jahre und sexualisierter Gewalt an Kindern in kirchlichen und schulischen Einrichtungen. Die Zahl der Veröffentlichungen ist sprunghaft angestiegen und traumapädagogische Inhalte gewinnen zunehmend in der Ausbildung von PädagogInnen an Fach(hoch)schulen und universitären Fachbereichen an Bedeutung. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Traumapädagogik hat gemeinsam mit der Deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie Qualitätskriterien für Weiterbildungen zum Traumapädagogen entwickelt und erste Erfahrungen über die Wirkung dieser Qualifizierungen liegen vor. Im November 2011 stellt die BAG Traumapädagogik Standards für die traumapädagogische Arbeit in stationären Einrichtungen vor. Einige stationäre Einrichtungen entwickeln traumapädagogische Konzepte und testen die Möglichkeiten der pädagogischen Unterstützung traumatisierte Mädchen und Jungen mit Hilfe wissenschaftlicher Begleitforschung. In Vereinigungen von Pflegeeltern wird die Diskussion über ihre Möglichkeiten intensiviert. Weiterbildungen zum traumapädagogischen Berater (für BeraterInnen von Pflegeeltern und Erziehungsstellen, DPWV, LWL Münster) ergänzen diese Entwicklung. Nun beschäftigten sich die Frauen und Männer in der BAG Traumapädagogik mit Möglichkeiten traumapädagogischem Fallverstehen Traumapädagogik ist in Bewegung und zeigt sich somit als dynamisches Fachgebiet.

Der Sammelband gliedert sich in drei Teile:

- Grundlagen der Traumapädagogik
- Arbeitsfelder der Traumapädagogik
- Methoden der Traumapädagogik

Pädagogische Traumabearbeitung und Traumaarbeit haben andere Schwerpunkte als die Traumaexposition im therapeutischen Rahmen. Mit Überlegungen hierzu eröffnet Wilma Weiß die Diskussion zu den Grundlagen der

Traumapädagogik in diesem Sammelband. Traumapädagogik sei keine fachliche Nische, sondern eine Möglichkeit, um Kinder zu erreichen, die bislang in pädagogischen Arbeitsfeldern nur unzureichend oder nicht erreicht werden konnten, so Martin Kühn in seinen Anmerkungen zum Begriff der Traumapädagogik. In dem Beitrag „*Wenn die Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart bestimmt*“ beschreibt Lutz Besser nach einem kurzen Ausflug in die Geschichte der Traumaforschung, neuere Erkenntnisse der Gehirn- und Traumaforschung. Insbesondere sollen zahlreiche Auffälligkeiten und Symptome von Erwachsenen und bei Kindern und Jugendlichen als symptomatische Folgen von unterschiedlichen Traumatisierungen verständlich gemacht werden.

Im zweiten Teil machen AutorInnen aus unterschiedlichen Arbeitsfeldern auf praxiserprobte Konzepte aufmerksam, mit denen sie traumatisierte Mädchen und Jungen unterstützen. Dabei geht es vorrangig um die Umsetzung in der Jugendhilfe und Schule. Die Förderschullehrerin Ulrike Ding berichtet über unsichere Bedingungen und sichere Orte in der Schule. Die Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung St. Mauritius in Münster ist auf dem Weg zu einer traumapädagogischen Einrichtung, Maria Krautkrämer Oberhoff und Kristof Haaser beschreiben die ersten Monate in einem Werkstattbericht, in der zweiten Auflage reflektieren sie erste Auswirkungen der Qualifizierungsreihe auf die Institution, in der nun vorliegenden dritten Auflage stellt Krautkrämer-Oberhoff die Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung nach Abschluß der Reihe vor. Wolf Wagner stellt die psychoanalytische Sozialpädagogik des Milieutherapeutischen Kinder- und Jugendhofes Anderland als ein praxiserprobtes Modell von Traumapädagogik vor. Traumatherapie und Traumapädagogik in einem gemeinsamen Haus ist ein methodischer Zugang, der sehr viel Respekt und ein fachliches Verständnis zwischen PädagogInnen und TherapeutInnen voraussetzt. Michaela Halper und Petra Orville, die LeiterInnen von Ubuntu, eine Einrichtung mit zwei stationären Langzeiteinrichtungen für traumatisierte junge Erwachsene in der Steiermark, veranschaulichen konkrete Problemfelder und stellen ihre Lösungsansätze dar. Mädchen sind anders und Jungen auch, dies erfordere methodische Überlegungen zur Beachtung der geschlechtsspezifischen Unterschiede, die Michaela Halper und Petra Orville in einem weiteren Artikel entwickeln. Biografiearbeit mit dem Lesebuch „Meine Geschichte“ ermöglicht das „Verflüssigen der abgelagerten Erfahrungsschichten zu fühlbaren und emotionalen Ereignissen“, so Maria Krautkrämer-Oberhoff über die Möglichkeiten dieser Arbeit. Martin Kühn zeichnet in seinem Beitrag die entwicklungslogische, fördernde und heilsame Wirksamkeit von Partizipation nach und stellt sie so in einen traumapädagogischen Kontext.

Den dritten Teil *Methoden der Traumapädagogik* eröffnet Karl Heinz Brisch mit einem Artikel zur Bindungspädagogik. Wilma Weiß arbeitet Inhalte und Methoden der Selbstbemächtigung als Kernstück der Unterstüt-

zung traumatisierter Mädchen und Jungen heraus. In den nächsten beiden Artikel entwickeln Thomas Lutz und Jacob Bausum Differenzierungen der Selbstbemächtigung, Thomas Lutz stellt das von ihm gemeinsam mit Jungen und Eltern entwickelte Modul zur Selbstentwicklung vor und Jacob Bausum beschreibt hierzu die Möglichkeiten der Gruppenarbeit. Die Ausdrucksmalleiterinnen Eva Bundschuh und Eva Picard bieten in ihrem Malatelier Mädchen und Jungen die Möglichkeit, ihre inneren Bilder zu zeigen und zu verändern. Trommeln macht Spaß und Trommeln bietet die Möglichkeit, sich nonverbal mit sich und seinem Gegenüber auseinanderzusetzen, so Ulrike Ding über ihre Erfahrungen in der Arbeit mit Congas. Beide Methoden –Ausdrucksmalen und Trommeln – lassen sich gut in Erziehungs- und Bildungseinrichtungen integrieren. Abrundend begründet Birgit Lang unter dem Fürsorgeaspekt stabilisierende Prinzipien von Leitungen und Fachdiensten.

Der Umgang mit der männlichen und weiblichen Form wird unterschiedlich gehandhabt. Immer aber sind Frauen und Männer gemeint. Mit PädagogInnen sind immer auch ErzieherInnen gemeint und umgekehrt. Bezüge auf Artikel im Sammelband werden durch Nennung des Autoren, der Autorin hergestellt (Besser).

Dieser Sammelband ist ohne die Mitarbeit vieler PädagogInnen, Pflegeeltern und Therapeuten nicht denkbar. Wir sind beeindruckt von der großen Empathie, mit der sie alle schwer belastete Mädchen und Jungen begleiten. Wir sind beeindruckt von ihrer Bereitschaft, berufliche Handlungsweisen und eigene biografische Hintergründe zu reflektieren. Viele Menschen, denen wir begegnet sind, engagieren sich für eine zielgenauere Unterstützung von Kindern wie Peter, Martin und Jana, es ist eine Bewegung um die Traumapädagogik entstanden. Für das alles möchten wir danken.

Grundlagen der Traumapädagogik

Wilma Weiß

„Wer macht die Jana wieder ganz?“

Über Inhalte von Traumabearbeitung und Traumaarbeit

Moralisch und strategisch ist es höchste Zeit zu akzeptieren,
dass es nur eine Regel für uns alle geben kann:
Die Regel gegenseitigen Mitgefühls und Verständnisses.
(Ilija Trojanow)

In einem Sammelband über Traumapädagogik sollte der Versuch unternommen werden Traumabearbeitung und Traumaarbeit¹ im Kontext von Pädagogik und Therapie zu definieren. „Auch wenn Therapie manchmal der erste soziale Raum ist, in dem traumatisierte Menschen beginnen können, ihre Schwierigkeiten zu überwinden, beginnt Traumaarbeit (...) nicht in einem Therapeutenzimmer und endet dort auch nicht.“ (Becker 2006, S. 189) Diese These des Psychoanalytikers Becker steht nicht umsonst am Beginn dieses Bandes. Aus meiner Sicht ist Traumabearbeitung mehr als eine Traumaexposition im therapeutischen Rahmen. Menschen – in diesem Buch geht es um Mädchen und Jungen – brauchen für ihre Traumabearbeitung mehr als therapeutische, pädagogische, psychiatrische und ärztliche Unterstützung. Sie brauchen einen Raum stabiler Beziehungen, soziale Teilhabe und eine Gesellschaft und Politik, die bereit sind sich mit den Ursachen und den Auswirkungen von Gewalt auseinanderzusetzen.

In diesem Text wird von Kindern die Rede sein, die sexualisierte, körperliche Gewalt und Vernachlässigung erlebt haben. Sie leben und agieren überall, in Kindertagesstätten und Schulen, in Turnvereinen und Jugendzentren, in Kinderhäusern, in Pflegefamilien und in stationären und ambulanten Einrichtungen der Jugendhilfe. Sie haben Schweres erlebt. Jana² zum Beispiel: Ihre Mutter starb an Krebs, als sie fünf Jahre alt war. Ihr Vater trank und ihre Stiefmutter misshandelte sie. Jana entwickelte Symptome und Verhaltensweisen, mit denen sie ihre Belastung zeigte. Diese wiederum

1 Traumabearbeitung ist die Bearbeitung des Traumas durch den Betroffenen, Traumaarbeit ist die Unterstützung des Helfenden.

2 Die Kinder sind reale Kinder, alle Eigennamen wurden verändert.

schufen neue Probleme für sie. In der Kindertagesstätte sprang sie über Tische und Bänke, malte alles an, war pausenlos *on tour*. Jana agierte mit Symptomen der Übererregung (vgl. Levine/Kline 2006: Sekundäre Traumasymptome³), die Pädagoginnen und die Kinder waren von ihr genervt. In der Schule war sie phasenweise nicht ansprechbar, sie dissoziierte. Ihre vielen Talente konnte sie nicht nutzen. Kinder wie Jana profitieren von einer therapeutischen Unterstützung, doch das ist nicht genug.

Menschen erleben Traumata in sozialen und familiären Bezügen. Extreme Traumata sind nicht selten Bestandteil gesellschaftlicher Bewegungen, Ereignissen wie Krieg, Folter und Rassendiskriminierung. Die Wiederherstellung von verlorenem Vertrauen, Respekt und dem Gefühl von Selbstwirksamkeit muss in diesen Bezügen erfolgen. Traumaarbeit erfordert z.B. bei Naturkatastrophen nicht nur Erinnerungsarbeit, sondern auch – und vielleicht vor allem –, die Wiederherstellung von materieller Lebensqualität. Traumaarbeit bei politischen Repressionen erfordert auch eine politische, eine gesellschaftliche Bewältigung. Von Menschen gemachte Traumata, von Eltern im Stich gelassen, missbraucht, geschlagen zu werden, sind zerstörerische Erfahrungen. Traumabearbeitung, Traumaheilung, die Überwindung dieser Erfahrungen braucht „das Wiederherstellen von Vertrauen, das Wiedererlangen von Zuversicht, die Rückkehr zu einem Gefühl von Sicherheit und die Wiederverbindung mit der Liebe“ (Perry/Szalavitz 2006, S. 291).

Heilende Gemeinschaften

Bruce Perry und Maia Szalavitz schreiben in ihrem Buch *Der Junge, der wie ein Hund gehalten wurde. Was traumatisierte Kinder uns über Leid, Liebe und Heilung lehren können*: „Misshandelte und missbrauchte Kinder brauchen in erster Linie eine gesunde Gemeinschaft, um den Schmerz, den Kummer und den Verlust zu dämpfen, (...). Alles, was die Anzahl und die Qualität der Beziehungen dieser Kinder steigert, unterstützt ihre Heilung. Beständige, geduldige, sich wiederholende und liebevolle Fürsorge ist das, was ihnen hilft.“ (2006, S. 291) Sie verwenden den Begriff *heilende Gemeinschaften*. Positive Beziehungserfahrungen in der Kindheit, auch außerhalb der Ursprungsfamilie, beeinflussen die Möglichkeiten der Trauma-

3 Konzept von Levine/Kline: Wenn überwältigende Ereignisse außerordentlich intensiv sind, über längere Zeit anhalten oder wiederholt auftreten, befindet sich das Gehirn sich in einem Zustand erhöhter Wachsamkeit. Diese erhöhte Wachsamkeit verursacht auch dort die Wahrnehmung von Gefahren, wo keine sind. Nicht notwendige chemische Stoffe werden in Bewegung gesetzt, um einen Krieg zu führen, den es nicht gibt. Werden die Kernsymptome nicht aufgelöst, kommen neue Symptome der Symptomgruppen chronische Übererregung, Dissoziation und Kontraktion, Erstarren hinzu. Sie können als dominante Muster in Erscheinung treten.

bearbeitung positiv. Positive Beziehungserfahrungen sind vielleicht der wesentlichste Beitrag für eine gelingende Traumabearbeitung. Dies gilt nicht nur für Kinder, sondern auch für erwachsene Menschen. Studien weisen darauf hin, dass positive Beziehungen im Erwachsenenalter zur Bewältigung von Traumata beitragen. Frei nach einem afrikanischen Sprichwort, braucht es ein ganzes Dorf um ein Kind zu erziehen. Dies gilt umso mehr für lebensgeschichtlich belastete Kinder, diese brauchen große Mengen realer guter Beziehungserlebnisse.

Traumatisierte Kinder profitieren von Beziehungsangeboten, mit denen ein sicherer Raum geschaffen wird, in dem sie über ihre Sorgen reden können. Die Sicherung von kontinuierlichen Beziehungen in sicheren Orten entscheidet darüber, ob sich Kinder wie Jana dem Wagnis von Vertrauen und Beziehung erneut aussetzen und kohärente Bindungsrepräsentationen entwickeln können. Viele traumatisierte Mädchen und Jungen leben in stationären Einrichtungen der Jugendhilfe und in Pflegefamilien. Um Bindungskontinuität für traumatisierte Kinder schaffen zu können, sind z. B. für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Jugendhilfeeinrichtungen Strukturen und für Pflegefamilien Unterstützungsangebote aufzubauen, damit diese die *Beziehungsarbeit* „auch mittel- und langfristig aushalten und sich trotz der emotionalen Belastung auf die Kinder und Jugendlichen einlassen und sich als Person einbringen“ (Schmid 2008, S. 303). Die Unterstützung ihrer Traumabearbeitung ist davon abhängig, ob es den Erwachsenen dort gelingt, stabile und transparente Bindungen zu leben, welche die Kinder bei der Selbstbemächtigung unterstützen.

Selbstbemächtigung als zentraler Bestandteil von Traumabearbeitung

Für chronisch traumatisierte Mädchen und Jungen bedeutet Traumabearbeitung den Wechsel aus der Opferrolle. Sie lernen für ihr Leben eigenverantwortlich zu sein, sie werden Subjekt ihres Lebens. Selbstbemächtigung im Kontext traumatischer Erfahrungen bedeutet:

- Die Veränderungen von dysfunktionalen Einstellungen und Überzeugungen
- Die Möglichkeit, das Geschehene in die eigene Lebensgeschichte einzuordnen
- Im Leben, im „Jetzt“ einen Sinn zu finden
- Körpergewahrsein und Körperfürsorge zu entwickeln
- Die Selbstregulation von traumatischen Erinnerungsebenen und von traumatischem Stress
- Vertrauen in Beziehungen fassen
- Die Entwicklung einer respektierenden Haltung den eigenen Wunden/Schwierigkeiten/Beeinträchtigungen gegenüber.

In einer Einrichtung der stationären Erziehungshilfe, in der Jana mit acht Jahren Aufnahme fand, lernte sie Informationen über die Dynamik von traumatischem Stress kennen, begann sie ihre traumaspezifischen Reaktionen besser zu verstehen und im nächsten Schritt auch zu regulieren. Ein zentrales Thema war für Jana die Abspaltung ihres Körpers und die Frage, wie sie es lernen könnte, dies aufzugeben. Wie sie es lernen könnte, erst Teile ihres Körpers, dann den ganzen Körper zu spüren und fürsorglich mit ihrem Körper umzugehen. Die Verbesserung von Körper- und Selbstwahrnehmung, die Aneignung von Techniken der Selbstregulation und die Lösung fixierter Zustände, hilft Menschen zu verändern, was sie fühlen. „Im Zentrum steht die Frage, wie sich Menschen selbst beruhigen können“, so van der Kolk in einem Interview zur „Zukunft der Traumarbeit“ (2004).

Jana erlebte durch bessere Körperwahrnehmung, Erfahrungen von Selbstregulation und der Lösung fixierter Zustände Entlastung und Selbstwirksamkeit. Sie begann eine fürsorgliche Beziehung zu sich selbst zu leben. Weil Jana Menschen begegnete, die ihr mit Respekt, Verständnis und Bereitschaft zur Beziehung entgegen traten, konnte sie die im traumatisierenden Umfeld erlernten – heute dysfunktionalen Überzeugungen (z. B. Ich bin schlecht. Die Welt hat nichts Gutes für mich. Erwachsenen kann man nicht vertrauen.) – verändern. In „*heilenden Gemeinschaften*“ achteten fürsorgliche Erwachsene darauf, dass Jana die beschriebenen Möglichkeiten der Traumabearbeitung bereitgestellt wurden. Für Kinder wie Jana ist es eher nebensächlich, ob dies in einem familiären, pädagogischen, therapeutischen oder psychiatrischen Kontext geschieht. Bedeutend ist vor allem, dass diese Kinder auch in den anderen Sozialisationsinstanzen mit dem gleichen Respekt, dem Verständnis und der Bereitschaft zur Beziehung aufgenommen werden. Das heißt, auch in Kindertagesstätten und Schulen müssen PädagogInnen und LehrerInnen bereit sein, ihre Coping-Strategien⁴ zu verstehen und nicht als Trotz und mangelnde Leistungsbereitschaft zu interpretieren. Davon hängt nicht zuletzt eine gelungene Traumabearbeitung ab. Diese Sozialisationsinstanzen entscheiden wesentlich über die Möglichkeiten sozialer Teilhabe von lebensgeschichtlich belasteten Mädchen und Jungen, über ihre Reintegration in die Gesellschaft.

Bildungs- und Erziehungseinrichtungen als Quelle sozialer Teilhabe

Kinder wie Jana haben oft wenig Energie für kognitive Lernprozesse. Vielen Anforderungen, die in der Schule gestellt werden, können sie nicht gerecht werden. Beeinträchtigungen der sozialen Kompetenz, der Empathie-

4 Bewältigungsstrategie, Anpassungsleistung

fähigkeit und der Selbstregulation machen Schule und Kindertagesstätte für sie zu einem stressigen Unterfangen. In den Kindertagesstätten sind sie damit beschäftigt, anerkannt zu werden. Jana z. B. zeigte in der Kindertagesstätte Verhaltensweisen, die in anderen Einrichtungen möglicherweise zur Isolation und zum Ausschluss geführt hätten. Jana hatte Glück, die PädagogInnen verstanden ihre Coping-Strategien und unterstützten sie dabei, sich in der Kindergruppe zu integrieren. Vielen Kollegen und Kolleginnen in Kindertageseinrichtungen fehlt jedoch das notwendige Fachwissen, es ist in der Ausbildung nicht vorgesehen. Bedauerlicherweise wird damit oft die Chance vertan, in diesem Zusammenhang über die Beeinträchtigungen der lebensgeschichtlich belasteten Mädchen und Jungen zu informieren und Möglichkeiten der pädagogischen Unterstützung schon im Kindergartenalter zu entwickeln.

Aufgrund einer entwickelten Dissoziationsneigung und der Beanspruchung durch innerpsychische Prozesse können Leistungsanforderungen im Kindergarten oder in der Schule an Kinder wie Jana zu einem völligen Black-out führen. Aufmerksamkeit und Kurzzeitgedächtnis sind beeinträchtigt. In Bildungs- und Erziehungseinrichtungen bedeutet die Anerkennung des Leides der Kinder auch die Anerkennung und das Aushalten ihres eingeschränkten Leistungsvermögens. Erst auf dieser Grundlage können Haltungen und Methoden entwickelt werden, die es traumatisierten Kindern ermöglichen, ihr Integrations- und Leistungsvermögen zu steigern. Traumatisierte Kinder sind in ihrer Lebensgestaltung – zumindest in späteren Jahren – oft auf sich alleine gestellt. Um eine Chance zur sozialen Teilhabe zu haben, brauchen sie Strukturen und Bedingungen, die ihnen helfen, ihre intellektuellen Potentiale und schulische sowie berufliche Perspektiven zu entwickeln (vgl. Ding). Nicht zuletzt wirkt ein altersgemäßes Thematisieren von Gewalt gegen Mädchen und Jungen in Kindertagesstätten und Schulen einer Chronifizierung der Traumatisierung entgegen. In dem von häuslicher Gewalt, körperlicher Gewalt, Sucht u. v. a. m. berichtet wird, kann die Trennung der lebensgeschichtlich belasteten Kindern von den anderen Kindern ein klein wenig gelöst werden. Die zu beobachtenden Desintegrationsprozesse, die sich auch in wachsenden schulischen Ausgrenzungsmechanismen äußern, sind für belastete Mädchen und Jungen umso dramatischer.

Lernen aus internationalen psychosozialen Projekten

Mit dem Begriff Traumatisierung wird zuallererst das Leid der Überlebenden von Kriegshandlungen, Folter und Naturkatastrophen anerkannt, sicher ein Ergebnis des Einwirkens des westlichen Traumadiskurses. Als negativ beschreiben Psychotraumatologen wie Becker und Summerfield (1997) das PTSD-Konzept (Post Traumatic Stress Disorder = Posttraumatische Belastungsstörung) als im Kern individualistisch, westlich-abendländisch und

keineswegs generell anwendbar. Es helfe dabei, ein soziales und politisches Problem in ein psychopathologisches umzuwandeln (vgl. Becker 2006, S. 184 ff.). Die Individualisierung und Privatisierung von Leid hat Auswirkungen auf zahlreiche „Traumahilfsprogramme“, die zum Teil als potenziell kolonisierend und entmachtend analysiert werden. „Gleichzeitig besteht aber die Gefahr eine neuen Entkontextualisierung, besser gesagt der unlauteren Psychologisierung von politischen und sozialen Problemen.“ (Becker 2011, S. 105) Seit vielen Jahren schon wird der Begriff Traumarbeit/Traumabearbeitung in psychosozialen Projekten umfassend verstanden. Es geht um Trauerprozesse um das Verlorene, es geht um ein gesellschaftspolitisches Verständnis dessen, was geschehen ist und es geht um die Selbstbemächtigung der traumatisierten Menschen in sozialen Bezügen. So beschreibt Becker (2006) in seinem Buch *die erfingung des traumas – verflochtene geschichten* Beispiele über die Vielfalt von Traumarbeit: Frauen in Bosnien, die während des Krieges traumatisiert wurden, haben sich in einem Selbsthilfeprojekt durch die Fürsorge für alte, allein stehende Menschen Perspektiven der Veränderung für sich und andere geschaffen. Sie überwinden ihre Isolation und schaffen in Gruppen Beziehungen, in denen sie über sich und ihre Probleme mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, reden können (vgl. Becker 2006, S. 208).

Angesichts einer Globalisierung, die die Kluft zwischen Arm und Reich erheblich vertieft hat, geraten auch sozialpolitische Traumatisierungsprozesse immer stärker ins Blickfeld von Forschung und psychosozialer Praxis. So fordert Becker, „Traumaforschung darf nicht weiter als Krankheitslehre entwickelt werden.“ (Becker 2006, S. 19) Ein konzeptioneller Neuanfang solle vom Prozessverständnis von Trauma ausgehen und vor allem die Emanzipation der belasteten Menschen fördern. In der gemeinwesenorientierten Arbeit von *medico international* in Nicaragua beispielsweise bedeutete dies, dass in durch Armut und politische Verfolgung schwer belasteten Gemeinden psychosoziale Selbsthilfegruppen mit Unterstützung von außen sich mit Frage der eigenen Traumatisierung genauso beschäftigen wie mit der Frage, wie man der Armut entkommen kann.

Doch es gibt auch in unserem Land – wenn auch vereinzelt – Ansätze zur Bewältigung traumatischer Lebenserfahrungen, die sich auf die Gemeinwesenarbeit und die Selbsthilfeansätze der 1970er Jahre beziehen: So ist die Förderung von Selbsthilfepotentialen und gegenseitiger Unterstützung alleinerziehender Frauen und Eltern, die z. B. aus Kriegs- und Konfliktregionen geflohen sind, ein wesentlicher Bestandteil in der Elternarbeit einer Tagesgruppe in Münster (Kinderheim St. Mauritz). Das gegenseitige Informieren über die Dynamik traumatischer Lebenserfahrungen entlastet die Frauen und Männer von dem Gefühl, alleine und verrückt zu sein. Die gegenseitige Hilfe hebt die Isolation auf, bewirkt Gefühle von Aufgehobensein und Schutz. Vertrauen und Zukunftszuversicht wird geweckt oder kommt zurück. Im DRK Familienzentrum Erfttal in Neuss spielen Kinder

aus Kriegsgebieten: Wenn Menschen mit Tarnhosen oder -jacken kommen, erschrecken die Kinder. Sie können mit Rückblenden in die Welt der Kriegserfahrungen zurück „gebeamt“ werden. Die Leiterin informiert das Team und die Eltern über diese Dynamik, enttabuisiert die traumatisierenden Kriegserfahrungen und erarbeitet mit den Eltern eine Hausordnung, die das Tragen von uniformähnlichen Kleidungsstücken verbietet. Ein Stück Handlungsfähigkeit wird geschaffen. Bis heute halten sich alle an dieses Verbot und schützen die Betroffenen gemeinsam vor Rückblenden.

Die gesellschaftliche Dimension von Traumabearbeitung und Traumaarbeit

Traumabearbeitung ist vielfältig und hat immer auch eine sozialpolitische Komponente. Soziale und psychische Prozesse sind in Bezug aufeinander zu diskutieren. Traumaarbeit ist vor allem Selbstbemächtigung in sozialen Beziehungen und bedeutet der politischen Natur von Leid Rechnung zu tragen, ohne psychologische Dimensionen zu verleugnen. Eine ursachenorientierte Aufarbeitung – auch der gesellschaftlichen Ursache von Leid – wirkt der Tendenz des traumatischen Prozesses entgegen. Wenn häusliche Gewalt die individuelle Auswirkung von struktureller Gewalt ist oder durch strukturelle Gewalt begünstigt wird, z.B. wenn Frau B. immer wieder zu dem schlagenden Mann zurückkehrt, weil sie sich und ihre Kinder alleine nicht ernähren kann, wenn die Perspektivlosigkeit von jungen Männern zu einer erhöhten Gewaltbereitschaft führt, muss diese strukturelle Gewalt aufgelöst werden. Traumaarbeit gelingt nicht, ohne die gesellschaftliche Dimension der Hilfe zu berücksichtigen. Innerhalb der gegenwärtig bestehenden Systeme sei es allerdings außerordentlich schwierig, effektive Hilfe anzubieten, weil der Zusammenbruch der sozialen Beziehungen in der hochmobilen Gesellschaft die Verletzlichkeit des Einzelnen erhöht, so Perry und Szalavitz (2006, S. 292). Familien, die um ihr finanzielles und soziales Überleben kämpfen, alleinerziehende Mütter, die keinerlei Unterstützung in Kindertageseinrichtungen und Schulen erhalten, und Eltern, die aus ihren Herkunftsländern vor vielfältigen Bedrohungen fliehen und sich mit einem unsicheren Aufenthaltstatus eine neue Existenz aufbauen müssen – das ist nicht selten der soziale Kontext, in dem belastete Kinder leben.

Wir leben in einer Welt und in gesellschaftlichen Bezügen, die unsere sozialen Bedürfnisse ignorieren. Auch Inhalte und Art der 2009 begonnenen Aufdeckung und Veröffentlichung der sexuellen Gewalterfahrungen von vielen Jungen und Mädchen in kirchlichen und öffentlichen Einrichtungen bestätigen dies schmerzhaft. In der öffentlichen Diskussion wird selten deutlich, wie sehr ihre Lebenswirklichkeit, die ihrer Partner und die ihrer Kinder beschädigt wurde. Die Auswirkungen der belastenden Erfahrungen auf die Lebensbeziehungen werden nicht erfasst, das gesellschaftliche

Mitgefühl verweigert. „Die grundsätzliche Geringschätzung, die unser Erziehungssystem und unsere Gesellschaft sozialen Beziehungen gegenüber an den Tag legen, untergräbt auch die Entwicklung von Empathie.“ (Perry/Szalavitz 2006, S. 299) Das wirkt sich auch auf die Hilfesysteme, die Kinder- und Jugendhilfe etc. aus. Wie können Einrichtungen der Jugendhilfe arbeiten, die in erster Linie mit Evaluationsbögen ihre Effizienz beweisen müssen? Wie können Programme (z. B. frühe Hilfen) Eltern bei der Entwicklung von Empathie unterstützen, wenn diese möglicherweise gleichzeitig von dem Generalverdacht der Kindesmisshandlung ausgehen? In sozialpolitischen Programmen müssen Fairness und Partnerschaftlichkeit dem Anderen gegenüber wieder ein zentrales Element werden. Traumatisierte Kinder, lebensgeschichtlich belastete Menschen brauchen vor allem Zeit und Geduld. Zeit, um sich zu verstehen, um ihre Selbstregulation zu lernen, um selbstwirksam zu werden und gute Beziehungen eingehen zu können. Budgetierungen, viele verschiedene und sich manchmal widersprechende Zielvorgaben und fiskalische Begrenzungen sozialer Programme und Unterstützungen berücksichtigen dies nicht.

Becker verweist darauf, dass der zentrale Bezugsrahmen zum Umgang mit Traumata kein klinisch-psychologischer sein muss und häufig nicht sein kann (vgl. Becker 2006, S. 200). Es mache aber Sinn, über zentrale Haltungen nachzudenken, die im Umgang mit traumatisierten Menschen grundsätzlich hilfreich sind, und an denen sich aber auch jeder therapeutische (ich füge pädagogische und auch sozialpolitische hinzu) Ansatz messen lassen muss. Es geht dabei vor allem um Respekt, Verständnis und die Bereitschaft zur Beziehung. Wie können heute heilende Gemeinschaften aussehen? Welche Werte und Normen sind wichtig? Wie kann eine Gegenwart aussehen, eine Welt, in der die physischen und seelischen Grundbedürfnisse der Menschen respektiert werden und traumatisierte Menschen lernen können, sich wieder sicher und selbstwirksam zu fühlen? Viele ältere Pädagogen haben ihre Berufswahl in einer Zeit getroffen, da soziale Bewegungen geachtet wurden (ein Ergebnis der 68er), in der die Menschen gegen die Stationierung von Raketen, gegen Atomkraftwerke mit vielen, vielen anderen in unterschiedlichsten Bezügen und mit vielen Beziehungen gekämpft und gefeiert haben. In gesellschaftliche Auseinandersetzungen eingreifen zu können, etwas mit vielen anderen zu bewegen, ist ein Quell von Selbstwirksamkeit und Vertrauen/Zuversicht in die Zukunft. Das waren in gewissem Sinn heilende Gemeinschaften. Sie müssen heute neu erfunden werden.

Resümee

Traumabearbeitung ist viel mehr als Traumaexposition im klassischen therapeutischen Rahmen, diese ist – so Luise Reddemann und Andreas Krüger – „ein bescheidener Baustein im Sinne der Heilung Verarbeitung und Heilung von traumatischen Lebenserfahrungen“ (Reddemann/Krüger 2007, S. 34). Auch die Traumapädagogik ist nur ein Puzzleteil der Hilfe für schwer belastete Mädchen und Jungen. Es gibt viele Wege der Heilung und es gibt viele Orte, die dazu beitragen oder sie behindern. Ziel einer fachlichen Auseinandersetzung aller Helfer und HelferInnen traumatisierter Menschen muss es sein, eigene Wege in der Traumaarbeit zu gehen, den Kontext der traumatischen Erfahrungen immer zu berücksichtigen, ihre Menschen zu schützen und zu ermächtigen und sich über die unterschiedlichen Wege auszutauschen. Alle Wege der Unterstützung sollen durch die von Becker angesprochenen zentralen Haltungen „*Respekt, Verständnis und die Bereitschaft zur Beziehung*“ geprägt sein. Darüber hinaus gilt es, die Individualisierung von Leid aufzubrechen und, wie Ilija Trojanow dies formuliert, die Regel des gegenseitigen Mitgefühls und Verständnisses als eine zentrale gesellschaftliche Norm zu akzeptieren. Judith L. Hermann vertritt in ihrem Buch *Die Narben der Gewalt* die Auffassung, „dass die Auseinandersetzung mit psychischen Traumata in ihrem Wesen ein politisches Unterfangen ist, weil sie sich mit der Erfahrung unterdrückter Menschen beschäftigt“ (Herman 2003, S. 385). Das ist zu ergänzen: Diese Auseinandersetzung wirkt dann politisch und sozialpolitisch, wenn es gelingt, die Individualisierung des Leides und die mitleidlose Vermarktung von Schrecken zu durchbrechen, zu unterbrechen und gesellschaftliche und sozialpolitische Bedingungen zu schaffen, in denen traumatisierte Mädchen und Jungen und erwachsene Menschen nicht auf das Opfersein reduziert werden, in sozialen Bezügen für das Leben lernen und sich Grundlagen für ein gutes Leben schaffen können. Jana hat dann, auch wenn sie viel Schweres hinter sich hat, eine gute Zukunftsprognose, vielleicht fühlt sie sich wieder ganz?

Literatur

- Becker, D. (1997): Prüfstempel PTSD – Einwände gegen das herrschende „Trauma“-Konzept. In: Medico International (Hrsg.): Schnelle Eingreiftruppe „Seele“. Auf dem Weg in die therapeutische Weltgesellschaft. S. 25–48.
- Becker, D. (2001): Fünf Thesen zur psychosozialen Arbeit. In: medico international (Hrsg.): Die Gewalt überleben. Psychosoziale Arbeit im Kontext von Krieg, Diktatur und Armut. Frankfurt.
- Becker, D. (2006): die erfingung des traumas – verflochtene geschichten. Freiburg.
- Herman, J. L. (2003): Die Narben der Gewalt – Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden. Paderborn.

- Levine, P., Kline, M. (2006): *Verwundete Kinderseelen heilen. Wie Kinder und Jugendliche traumatische Erlebnisse überwinden können*. 2. Auflage, München.
- Merk, U. (2001). „Schnelle Eingreiftruppe Seele“ Oder: was ist kontextuell angepaßte soziale Arbeit? In: medico international (Hrsg.): *Die Gewalt überleben. Psychosoziale Arbeit im Kontext von Krieg, Diktatur und Armut*. S. 13–20. Frankfurt.
- Perry, B., Szalavitz, M. (2006): *Der Junge, die wie ein Hund gehalten wurde. Was traumatisierte Kinder uns über Leid, Liebe und Heilung lehren können*.
- Reddemann, L., Krüger, A. (2007): *Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie für Kinder und Jugendliche. PITT-Kid. Das Manual*. Stuttgart.
- Schmid, M., Fegert, J. M. (2008) (Gastherausgeber): *Themenheft Traumapädagogik I*. In: Seidler/Freyberger/Maercker (2008) (Hrsg.): *Trauma und Gewalt. Forschung und Praxisfelder*. 2. Jg., Heft 4, Stuttgart.
- Schmid, M. (2008): *Entwicklungspsychologische Grundlage einer Traumapädagogik*. In: Schmid/Fegert (Gastherausgeber): *Trauma und Gewalt. Forschung und Praxisfelder*. 2. Jg., Heft 4, S. 288–309.
- Summerfield, D. (1997): *Das Hilfsbusiness mit dem „Trauma“*. In: Medico International (Hrsg.): *Schnelle Eingreiftruppe „Seele“*. Auf dem Weg in die therapeutische Weltgesellschaft. S. 9–24.
- Trojanow, I. (2008). *Sehnsucht: Mach dich auf den Weg*. Freiburg, Basel, Wien.
- Van der Kolk, B. (2004): *Die Zukunft der Traumaarbeit*. Übertragung von M. Kühn, zu finden unter www.traumapaedagogik.de, Downloads, Dokumente.
- Weiß, W. (1996): *Nicht überleben, leben wollen wir. Über Möglichkeiten und Bedingungen von Traumaverarbeitung im Kontext von Erziehungseinrichtungen*. In: Kompassberatungsstelle Kirchheim Teck (Hrsg.) (1996): *Sexuell missbraucht – und dann*. Tagungsreader. S. 43–62.
- Weiß, W. (2005): *Was hilft? Pädagogische Möglichkeiten zur Korrektur traumatischer Erfahrungen nutzen*. In: IGfH (Internationale Gesellschaft für Heimerziehung): *Forum Erziehungshilfen*, 11. Jg., Heft 1, S. 42–47. Herunterzuladen bei www.traumapaedagogik.de, Dokumente.
- Weiß, W. (2009): *Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen*. 5., aktualisierte Auflage. Weinheim und München.