

# Einleitung

*Ihr, die ihr in dieser Welt wandelt,  
stimmt weiter eure Gesänge an, zieht weiter eure Runden.*

*Ich bin da, in der Stille und im Schatten  
und ich bete, dass euch, solltet ihr inmitten des Getöses  
und Getümmels einmal stürzen,  
eine Hand gereicht wird, sanft und stark,  
eine freundschaftliche Hand, die euch ergreift und wieder  
aufrichtet  
und euch, ohne zu verurteilen, aufs Neue in den Strudel  
des Lebens entlässt,  
wo ihr weiter tanzen werdet.*

*Gebet einer Schwester der Ordensgemeinschaft Töchter  
vom heiligen Kreuz  
Anonym, 19. Jahrhundert*

Ich bin Kinder- und Jugendlichentherapeutin, ausgebildete Traumatherapeutin und Supervisorin. In meiner Praxis beschäftige ich mich in fast jeder Stunde mit der Verarbeitung belastender, traumatischer Erlebnisse von Kindern und Jugendlichen. Bisher fällt mir diese Arbeit überhaupt nicht schwer – im Gegenteil – je länger ich damit arbeite und je mehr sich diese Arbeit weiterentwickelt, desto leichter fällt sie mir, desto mehr Spaß macht sie. Es ist ein sehr bewegendes Gefühl, wenn sich Belastungen und Traumatisierungen auflösen und man zusehen kann, wie Entwicklung wieder stattfindet. Dieses Buch ist geprägt von meiner derzeitigen persönlichen Entwicklung, die sich in meiner therapeutischen Arbeit spiegelt.

Spontan fragte ich K., ein neunjähriges Mädchen, am Ende einer etwas schwereren Therapiestunde, was ein »Weiser« ihr heute vielleicht mit auf den Weg geben würde? Sie wusste es. Sie sagte:

»Er würde sagen, dass mein Herz wieder ganz ist.« Das hat mich sehr berührt, diese große innere Kraft, die Kinder und Jugendliche haben, der Mut, der Wille, die Weisheit und das Herz, zu heilen. Ihre Antwort hat mich dazu bewogen, diese Frage häufiger zu stellen und es kamen wundervolle, kluge und heilsame Antworten von den Kindern und Jugendlichen in meiner Praxis.

Eines Nachts, im Dezember 2020, nach einem schönen Abend mit meiner besten Freundin (und mein Enkelkind war gerade geboren), habe ich noch eine ganze Weile nachgedacht. Ich hatte meiner Freundin auch ein wenig von den Therapien erzählt, wie viel Spaß ich auch oft, neben den schweren Themen, habe. Unter anderem gab ich die Geschichte »Taxi bitte« wieder (► Kap. 3.2, Übung 12). In dieser Nacht dachte ich an die vielen kleinen Übungen und Ideen, die ich in den letzten Jahren entwickelt habe, oftmals spontan, direkt in der Stunde mit einem Kind oder beim Laufen durch den Wald.

Leichtigkeit und Einfachheit sind mir dabei wichtig, nicht zu versinken im (therapeutischen) Alltag, im Sumpf der Erfahrungen, die viele Kinder machen, in Trauer und Wut. Ich arbeite immer so, dass ich, wenn ich mit einem Kind nicht »weiterkomme« in der Therapie, mich hinsetze und mir überlege: »Was braucht *dieses* Kind wirklich, tatsächlich, unabhängig davon, ob *ich* es ihm geben kann, ob es überhaupt möglich ist, seine Situation positiv zu verändern?« Ich versuche dann, ganz ehrlich zu sein, auch mit mir. Wenn ich dann »erfare«, dass ein Kind etwas braucht, was ich noch nicht geben kann, versuche ich, es mir anzueignen.

Das ist mein eigener therapeutischer Anspruch und ich finde, Kinder und Jugendliche haben es verdient: das Beste zu geben! Ich dachte, es wäre schade, wenn die kleinen Übungen, die ich entwickelt habe, einfach »weg« sind, wenn ich nicht mehr in meiner Praxis bin. Also habe ich beschlossen, sie aufzuschreiben, gerade, weil sie so viel Spaß machen und so gewinnbringend sind. Meine Hoffnung ist, dass sie manches Kind durch eine schwere Zeit getragen haben und sie vielleicht später eine Erinnerung daran haben werden. Denn wir wissen ja um die Bedeutung guter Erinne-

rungen, zwischenmenschlicher, das Herz berührender Begegnungen, die das »Herz ganz machen« und uns ganz halten.

Ein Gutachter schrieb mir einmal, ich solle bei den Methoden bleiben, die ich in meiner Ausbildung gelernt habe. Nun, das sehe ich anders: wenn es so wäre, hätten wir noch nicht einmal das Rad erfunden. Wir alle wollen uns weiter entwickeln, jede Sache soll sich weiterentwickeln! Arbeit kann dann in schweren Zeiten auch eine Oase sein für mich, wo alles fließt, gute Begegnungen, Wachstum und Freude sind.

Dieses kleine Buch handelt also von 23 Übungen, die ich entwickelt habe und die auch in fast jeder Therapie Anwendung finden, mal mehr, mal weniger, möglichst stressfrei! Und es handelt von meinen therapeutischen Ideen und Gedanken, meiner Herangehensweise, wie ich seit Jahren arbeite. Vielleicht bietet das Lesen dieses kleinen Buches neue Anregung oder den Mut, sich mehr auf die Arbeit bzw. das Verarbeiten von Belastungen und Traumatisierungen einzulassen.

Das wäre mein Wunsch!

# 1

---

## Wie man mit diesem Buch und den Übungen umgehen kann

*Maria aber behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen.  
Weihnachtsgeschichte Lukas 2,1-20*

Dieses Buch ist kein wissenschaftliches Werk und soll auch keines sein. Ich lege keinen Wert auf Vollständigkeit – die gibt es ja auch gar nicht! Zum Lesen und Verstehen dieses kleinen Buches ist es egal, wo Sie anfangen, Sie können es irgendwo aufschlagen, sich inspirieren lassen, beginnen. – Keine Angst vor Nebenwirkungen!

In diesem Buch spreche ich der Einfachheit – und guten Lesbarkeit – halber nur von »Kindern«, obwohl natürlich Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene gemeint sind. Mit dem Begriff

»TherapeutInnen« sind selbstverständlich männliche und weibliche Kollegen und Kolleginnen gemeint! Ich setze für dieses Buch grundlegende Kenntnisse über Traumatherapie und traumatherapeutische Methoden voraus. Hat man diese nicht, kann man das Buch trotzdem lesen – und sich anschließend fortbilden. Einige Übungen sind darauf angewiesen (»Münzenmethode«, ► Kap. 3.2, Übung 6), andere können auch so angewendet werden. Ich habe bewusst keine Altersangaben gemacht, denn jede TherapeutIn kennt ihre Kinder und kann selbst entscheiden, wann welche Übung sinnvoll sein könnte. Sie sind auch für Erwachsene geeignet, denn gefühlsmäßig unterscheiden sich Erwachsene nicht von Kindern: Freude ist Freude, Angst ist Angst, Liebeskummer ist Liebeskummer etc.

Die Übungen werden seit mindestens drei Jahren in meiner Arbeit angewendet und erprobt, verbessert (oder verworfen) und haben sich bewährt. Die meisten sind relativ einfach und schnell durchzuführen, manche etwas aufwändiger. Die hier beschriebenen Übungen dienen der Distanzierung von belastenden Themen, dem Abbau belastender Gefühle, einer vertieften Verarbeitung und dem Aufbau von Ressourcen. Die Reihenfolge, in der die Übungen in der Therapie angewendet werden, spielt keine große Rolle und sollte dem Kind und dem therapeutischen Prozess angepasst sein. Ich beginne beispielsweise relativ früh mit der Übung »Der Fluss« (► Kap. 3.3, Übung 18) und immer mit der »Inneren Farbe« (► Kap. 3.3, Übung 17).

Es kann hilfreich sein, zu Beginn einer Übung, und dann auch am Ende, den SUD (»Subjective Units of Discomfort Scale«/EMDR Standardprotokoll/Grad der Belastung [0=keine Belastung bis 10=maximale Belastung]) zu ermitteln.

Am Ende einer Therapiestunde frage ich auch gerne nach der »grünen Wiese« (► Kap. 3.1, Übung 1), was den »Fluss« jetzt stärken könne (► Kap. 3.3, Übung 18) und welches Bild, welches Gefühl, welche Situation das Kind gerne hierlassen möchte (► Kap. 31, Übung 4). Ich habe mir angewöhnt, zum Ende der Stunde immer die »Innere Farbe« (► Kap. 3.3, Übung 17) zu aktivieren.

Ziel jeder Therapiestunde ist für mich, dass ein Kind mit einer besseren Stimmung geht, erleichterter, froher, hoffnungsvoller, als es gekommen ist!

# 2

---

## Wie ich arbeite

*In Dir muss brennen, was Du in anderen entzünden willst.*  
Aurelius Augustinus

Hier möchte ich einige Ansätze meiner therapeutischen Arbeit und Herangehensweise vorstellen. Diese Herangehensweise hat sich in meiner Arbeit innerhalb der letzten Jahre so entwickelt und bewährt. Ich möchte keinen Anspruch auf die beste Herangehensweise erheben, es ist eben meine, mit der ich mich (zurzeit jedenfalls) wohl fühle. Eine allzu ausführliche Darstellung ist hier leider nicht möglich, ich hoffe aber, doch einen Eindruck vermitteln zu können!

Belastungen und Traumatisierungen sollten zunächst nach dem Prinzip der »Stressorbasierten Psychotherapie« (Hensel, 2017) mit Methoden der (sanften) Traumatherapie verarbeitet werden. Wie im Buch von Hensel beschrieben, sehe auch ich nicht verarbeitete Belastungen als Hauptverursacher inneren Stresses, der Entwicklung blockieren kann. Das müssen keine großen Traumata sein.

Wird ein Kind immer wieder geärgert oder abgewiesen, hat es immer Streit, haben sich die Eltern getrennt, hat es ein Geschwisterchen bekommen oder musste allein im Krankenhaus bleiben, hat es Ablehnung erfahren, Kritik, wurde nicht ernst genommen – all das kann, sofern nicht verarbeitet, das Leben schwer machen, destruktive Folgen haben, aus denen sich Symptome und Folgestörungen entwickeln können. Manchmal reicht eine einzige Bemerkung aus, um einen Entwicklungsbereich zu blockieren oder das Selbstwertgefühl zu minimieren, zu stören, zu schädigen.

Ich liebe einfache, schnelle, schonende, effektive Therapiemethoden wie EMDR, TRIMB oder meine Münzenmethode (► Kap. 3.2, Übung 6).

## 2.1 Die Bedeutung des therapeutischen Arbeitens für mich

Therapeutisch zu arbeiten bedeutet für mich, mein Herz immer offen zu haben.

Neben der Verbesserung meines eigenen Lebens arbeite ich auch permanent an der Verbesserung meiner Arbeit. Ich bin eigentlich nie fertig. Ich versuche, Arbeitsabläufe so zu strukturieren, dass entspanntes Arbeiten möglich ist, und lege Wert darauf, eine schöne Arbeitsatmosphäre zu schaffen, Pausen zu machen, nicht zu viel zu arbeiten. Meine Arbeit muss mit mir übereinstimmen – ich bin meine Arbeit.

Ich möchte in der Praxis, in den Therapien, in meiner Freizeit *ein* Mensch sein, bei dem sich alles aus einer Quelle speist. Meine Werte sind immer die gleichen, egal, wo auch immer ich bin. Ich sehe selten mehr nach rechts oder links – was andere machen. Das lenkt mich ab und kostet Energie. Ich stehe zu mir, zu meiner Arbeit, zu meinem Weg. Natürlich lasse ich mich aber trotzdem von den verschiedensten Dingen inspirieren.

Ich versuche, aus allem zu lernen: Wie ist es gut? Wie ist es gut für mich, für die anderen? Wie kann ich das umsetzen? Auch ich habe natürlich Therapieerfahrung, gute und nicht so gute. Auch das beziehe ich mit ein. Ich habe viel erlebt und kenne manchen Abgrund und deshalb gehe ich in der Therapie voran. Ich weiß, dass das Kind und ich, dass wir da durchkommen:

Immer warm, freundlich, humorvoll, respektvoll, leicht, hoffnungsmachend, auf der Seite des Kindes stehend und aus seiner Sicht heraus gesprochen, alles möglichst in jedem Wort. Das ist mein Wunsch!

Abends möchte ich mit einem guten Gefühl nach Hause gehen, bereichert durch viele kurze, echte Begegnungen. Jeder erlebt sie, diese guten Stunden, in denen es rund läuft, der Kreis sich schließt. Dann ist es gut, wie ein wunderschönes, sehr bewegendes Musikstück, wo sich zwei Stimmen umeinander weben und ohne ihr Zutun etwas Großartiges schaffen, und dann noch eine Begleitstimme, die das Ganze trägt.

## 2.2 Leichtigkeit und Tiefe

Leichtigkeit und Tiefe

...sind mir in der Therapie sehr wichtig!

Sie schließen einander nicht aus!

Leichtigkeit ist nicht Oberflächlichkeit!

Aber wie definiert man Tiefe eigentlich?

Wer darf Tiefe definieren?

Ich denke doch, jeder letztendlich nur für sich selbst!

Ich kann die Tiefe einer Verletzung spüren (ohne selbst darin zu versinken) und trotzdem mit einer Leichtigkeit »an die Arbeit gehen«, die zeigt:

Wir schaffen das! Ich habe keine Angst davor, deshalb musst Du auch keine Angst haben.

Wir packen das an, obwohl es schlimm ist und war. Ich weiß das!

Aber wir lassen uns davon nicht kleinkriegen. Wir kneifen nicht.

Wie kommt man zu dieser Tiefe?

Vielleicht bringt man sie ein Stück weit mit?

Ich denke, dass die Verarbeitung eigener Belastungen, der eigenen Geschichte hierfür wahrscheinlich notwendig ist.

Wenn mein Handeln, Denken, Fühlen, Verständnis, Mitleiden, Mithören, Werten, meine Großzügigkeit sich aus meinen verarbeiteten Erfahrungen speist, wenn es nicht erlernt ist, sondern gefühlt. Wenn nicht nachgedacht werden muss, sondern wenn es da ist, ist es authentisch, wird es auch von anderen gespürt.

Wichtig finde ich auch, einen wirklich achtsamen Umgang mit sich selbst zu finden und weg von allem Leistungsdruck und Perfektionismus zu kommen:

- ◆ Weich mit sich selbst zu sein. Sich verzeihen. Schweren Gefühlen nicht aus dem Wege gehen
- ◆ Erinnerungen zulassen
- ◆ Sich auf die Seite der eigenen Verletzungen stellen
- ◆ Kreative Heilungsmöglichkeiten finden
- ◆ Lesen, reden, Musik hören, in der Natur sein, allein sein, meditieren, achtsam sein
- ◆ sich verbinden, einen Glauben und eine eigene Form der Spiritualität entwickeln