

Tita Kern

Leuchtturm sein

Tita Kern

Leuchtturm sein

Trauma verstehen
und betroffenen
Kindern helfen

Mit Illustrationen von SaBine Büchner

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

3. Auflage 2022

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: SaBine Büchner, Berlin

Redaktion: Dr. Peter Schäfer, Gütersloh

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

ISBN 978-3-466-37206-5

www.koesel.de

Inhalt

Vorwort	13
Einleitung	15
1. Sturm auf hoher See – verstehen, was Trauma bedeutet	19
1.1. Traumatisierung, was heißt das eigentlich?	20
Die Psyche nutzt Notfallprogramme, um bedrohliche Situationen zu überstehen	21
Traumatischer Stress kann nicht durch Notfallprogramme beendet werden	22
Der Organismus bleibt auf größter Energie »sitzen« – es kommt zum Not-Aus	23
Durch das Not-Aus wird ein Traumasteckbrief gespeichert	24
Der Traumasteckbrief löst immer wieder Trauma-Alarm aus	25
Trauma-Alarme führen zu Vermeidung	28
Die Psyche bleibt angespannt und nachhaltig erschüttert	29
1.2. Einmal Trauma, immer Trauma – oder wird das wieder gut?	31
Vorher – die vorhandene Basis	31
Währenddessen – das Ereignis selbst	32
Nachher – die Folgezeit	33
2. Sturmschäden und Seerettung – Traumasymptome und geeignete Hilfe	35
2.1. Grundsätzliche Tipps nach einem Sturm	36
Behalten Sie den Stresspegel im Auge	36
Erklären Sie, was passiert	38
Respektieren Sie Abwehr	40
Begegnen Sie Trauma-Alarmen	41

Sorgen Sie für Balance	47
Machen Sie Rhythmus spürbar	48
Beziehen Sie den Körper mit ein	50
Achten Sie auf den Medienkonsum	51
Loben Sie	52
2.2. Altersspezifische Traumasymptome erkennen und helfen	53
Traumatischer Stress bei Kleinstkindern	54
Traumatischer Stress ab dem Kindergartenalter	56
Traumatischer Stress ab dem Schulalter	67
Traumatischer Stress bei Jugendlichen	73
3. Sturm, der sich nicht mehr legt – wenn Traumafolgen bleiben	81
3.1. Wann weitere Hilfe notwendig ist	82
Wenn Leid hilflos macht	82
Wenn Trauma-Alarme nicht aufhören	83
Wenn die Welt immer dunkler wird	84
Wenn Angst um sich greift	85
Wenn der Körper nicht mehr zur Ruhe kommt	86
Wenn ein Verlust den Boden wegzieht	87
Wenn Schuldfragen zur Qual werden	88
Wenn Verhalten gefährlich wird	90
So handeln Sie im Notfall	98
4. Hafen und Leuchtturm – so gelingen Verbindung und Orientierung	101
4.1. Hafen werden und Verbindung halten	102
Wie werde ich zum sicheren Hafen?	103
4.2. Leuchtturm werden und Orientierung geben	107
Wie werde ich zum verlässlichen Leuchtturm?	108
4.3. Was kann ich als pädagogische Fachkraft tun?	112
Eigene Haltung und sicherer Stand	112
Richtige Balance und guter Rahmen	113

4.4. Traumatisierte Jugendliche – Verbindung und Orientierung altersgerecht anpassen	118
Lassen Sie Ihrem Jugendlichen die Wahl und fördern Sie den Umgang mit dem Freundeskreis	118
Verwechseln Sie Coolness nicht mit Abgebrühtheit und sagen Sie, dass Sie da sind	119
Machen Sie keine Vorwürfe und hören Sie hin	119
5. Untiefen bewältigen – über das Unfassbare sprechen	121
5.1. Warum Gespräche wichtig sind und wie sie gelingen	122
Warum eigentlich darüber reden?	123
Gut vorbereitet in das Gespräch starten	124
So setzen Sie einen guten Rahmen	127
Eigene Ansprüche, die Gespräche eher erschweren	128
Was, wenn mein Kind nicht sprechen will?	130
5.2. Besonderheiten bei traumatischen Todesfällen	134
Tod eines Elternteils	134
Der plötzliche Tod	135
Suizid einer nahestehenden Person	136
5.3. Worte finden	138
Krankheit und Verletzung erklären	139
Sterben und Tod erklären	139
Körper und Seele erklären	140
Suizid und Suizidversuche erklären	140
5.4. Wenn es schon schiefgegangen ist	148
Bleiben Sie nun bei der Wahrheit	148
Rechnen Sie mit Enttäuschung	149
Seien Sie gut zu sich selbst	149
Werden Sie spürbar	149
6. Wetterfest werden – selbst auf den Füßen bleiben	151
6.1. Was tun, wenn eigene Grenzen erreicht sind?	152
Warnzeichen (er)kennen	153

Sich gut aufstellen	153
Sammeln Sie Kraft	155
Sorgen Sie für Ihren Körper	156
Werden Sie seefest	158
Wie Sie Ihre Vorstellungskraft nutzen	159
7. Rettungsringe – hilfreiche Methoden für typische Situationen	163
Frühwarnzeichen erkennen	164
Distanzierung	166
Reorientierung	168
(Wieder) einschlafen	170
Mit Albträumen umgehen	171
Schmerzen und Verspannung lindern	173
Angst und Erstarrung beenden	174
Stärke spüren und Gutes wahrnehmen	176
Anhang	183
Literaturempfehlungen	183
Hilfreiche Adressen und Kontakte	184
Quellenverzeichnis	185

Dieses Buch ist Sophie, Pino, Yasemin, Luis, Magdalena,
Elias, Natalja, Leo, Emmy, Laurenz, Aurora, Henry, Samira,
Arian, Eva und all den anderen Kindern und Jugendlichen
gewidmet, die mir über Leben und Wachsen beigebracht
haben, was in keinem Buch zu finden ist.

Rudern zwei
ein boot,
der eine
kundig der sterne
der andre
kundig der stürme,
wird der eine
führn durch die sterne,
wird der andere
führn durch die stürme,
und am ende ganz am ende
wird das meer in der erinnerung
blau sein

Reiner Kunze

Vorwort

Das Wissen um die Wucht traumatischer Lebensereignisse und zugleich die tiefe Überzeugung, dass es bei allem Schmerz in all diesen Kindern etwas gibt, das heil bleibt, das nicht überschattet werden kann und so ermöglicht, dass das Meer am Ende in der Erinnerung blau sein kann – diese beiden Aspekte sind auch nach fast zwanzig Jahren Herz und Seele meiner Tätigkeit und Haltung. Dabei war für mich die Rolle der Bezugspersonen schon immer besonders und ist es bis heute. Besonders relevant und wirkungsvoll, besonders herausfordernd und schwierig, besonders ermutigend und berührend.

Sie sind es, die jeden Tag und jede Stunde zu ihren Kindern und Jugendlichen stehen, die mit Tränen und Humor, mit Mut und Liebe Wege ermöglichen, die zunächst fast unmöglich erscheinen. Daraus ist ein Bild entstanden, das seit über zehn Jahren unsere Beratungen prägt und unsere Lehre begleitet. Denn wenn Kinder, unsere kleinen Seeleute, in stürmische Gewässer geraten, brauchen sie vor allem eins: die Verbindung zu einem Hafen, tief in ihrem Herzen, und das starke Licht eines Leuchtturmes, das ihnen die Richtung weist und Hoffnung schenkt. Dann können auch schwere Unwetter überstanden werden. Sicher nicht, ohne Spuren – auch schmerzhaft – zu hinterlassen. Aber oft genug, ohne krank zu machen, ohne das andauernde Gefühl, immer weiter ausgeliefert und im Sturm gefangen zu sein.

Für Sie, die Bezugspersonen, habe ich dieses Buch geschrieben. Die verwendeten Erklärungen und Bilder versuchen ein komplexes und sich stets wandelndes Fachgebiet in Worte zu fassen und sind daher als Modelle zu verstehen. Modelle, die zum Ziel haben: Gut verständlich praktisches Wissen und Werkzeuge zu vermitteln, damit Sie voller Mut und Zuversicht zum sicheren Richtungslicht für Ihre Kinder werden. Diesem Gedanken folgend wird die wissenschaftlich interessante und in Fachkreisen gern und engagiert diskutierte Differenzierung zwischen den Begriffen »traumabelastet«, »traumaerfahren« oder auch »traumatisiert« in diesem Buch nicht vorgenommen. Es gibt für jeden dieser Begriffe gute und fundierte Argumente dafür und dagegen und in diesem Buch dürfen sie alle Verwendung finden.

Mein großer Dank gilt vor allem SaBine Büchner. Du hast das Seefahrerkind lieb gewonnen und ihm auf deine unvergleichliche Art eine Gestalt gegeben. Außerdem danke ich Barbara Mühlenhoff. Du hast die ersten Schritte dieses Buches begleitet und geholfen, seine Basis zu finden. Außerdem bin ich Ina Raki dankbar. Dein Input, deine Klarheit und deine unerschütterlich positive Art haben mich immer wieder Mut schöpfen lassen. Ohne dich wäre es nicht gegangen. Zuletzt gilt mein Dank Simon Finkeldei. Dir ist das Seefahrerkind so vertraut wie sonst nur mir. Danke für deine große Geduld in dunklen und in hellen Momenten sowie für den letzten Schliff.

Einleitung



Alle kleinen Seeleute werden mit einer tiefen Liebe zum Meer geboren. Die Sehnsucht hinauszufahren und zu neuen Ufern aufzubrechen, ist ihnen in die Wiege gelegt. Solange ihr Hafen spürbar und ihr Leuchtturm in Sicht ist, kann das Abenteuer, das Aufwachsen und Großwerden heißt, gar nicht groß genug für sie sein. Mit dieser Sicherheit erkunden sie auf See neue Inseln und unbekannte Gewässer, lernen, wie die Welt funktioniert.

Viele Menschen geraten im Laufe ihres Lebens in herausfordernde oder bedrohliche und ängstigende Situationen. So etwa beim Miterleben eines Unfalls, angesichts eines Todesfalls in der Familie, bei einer schmerzhaften Behandlung im Krankenhaus, wenn ein geliebter Mensch erkrankt oder wenn Mobbing durchlitten wird. Wir können unsere Kinder nicht immer so umfassend vor Schmerz und Erschütterung schützen, wie wir es uns wünschen. Jeder Mensch kann Situationen erleben oder miterleben, die die Sicht auf sich selbst und die Welt tiefgreifend verändern. Das ist vielleicht die schlechte Nachricht.

Die gute Nachricht jedoch ist, dass nicht nur Belastung und Leid, sondern auch der starke innere Wunsch zu leben und zu wachsen fester Bestandteil unserer menschlichen Existenz ist. Und dass große und kleine Menschen grundsätzlich dafür ausgerüstet sind, das Leben und sogar ernste »Lebensstürme« zu meistern. Kinder, deren größte Aufgabe genau darin besteht, größer zu werden, neue Lösungen für neue Aufgaben zu finden, sich auf die abenteuerliche Reise Leben einzulassen, haben dabei die Nase ganz vorn. Solange Kinder spüren, dass sie einen sicheren Hafen im Rücken haben, in den sie sich flüchten können, wo Kraft geschöpft oder Versicherung eingeholt werden kann, und einen Leuchtturm an ihrem Lebenshorizont erleben, der beständig und stark die Richtung zeigt, sind sie für »die See« wie geschaffen.

Die hoffnungsvolle Botschaft dieses Buches soll also sein: Mit dem, was Ihre Kinder bereits an Grundausstattung und Sie gemeinsam an Verbindung mitbringen, gibt es unzählige Möglichkeiten, wie Sie als Eltern, Bezugspersonen oder Fachkräfte Ihr Kind auch nach schwerer Belastung stärken und so mitgestalten und beeinflussen können, dass Verarbeitung gelingt.

Ziel ist es, Ihnen zu helfen, Traumatisierung fundiert verstehen und ihre Folgen erkennen zu können, um hilfreich und verarbeitungsfördernd aktiv an der Seite Ihrer Kinder zu sein. Es gibt, wenn Sie sich eingehend mit dem Thema Trauma beschäftigen, verschiedene Ansätze und mehr oder weniger wissenschaftliche Blickwinkel mit unterschiedlichen Erklärungsmodellen. Wornin sich alle einig sind: Ein Trauma hat Folgen, und diese können in Heilung oder in Chronifizierung münden.

Dieses Buch erklärt Schritt für Schritt, wie Traumatisierung entsteht und welche Dynamik sie nach sich zieht. Wenn dieses Verständnis einmal ver-

innerlich ist, entsteht nicht nur Klarheit darüber, warum manche Ereignisse zu groß sind für Kopf und Herz, nicht zur Ruhe kommen, Fremdkörper bleiben und anhaltend ganz spezielle Symptome verursachen. Es erschließt sich auch eine Vielzahl von Handlungsmöglichkeiten in der Unterstützung betroffener Kinder, die Verarbeitungswege ebnen und Heilung fördern.

Wiederholte oder andauernde Traumatisierung, wie zum Beispiel durch Vernachlässigung, anhaltendes Gewalterleben, schwerste chronische Erkrankung, Flucht oder Ähnliches, ist in ihrer Auswirkung auf Kinder, Jugendliche und auf die Systeme, in denen sie leben, sehr komplex und kein Schwerpunktthema dieses Buches. Aufbauend auf die Inhalte dieses Grundlagenbuches, sollten Traumatisierungen dieser Art daher weiterführend betrachtet werden.

Das **erste Kapitel des Buches (Sturm auf hoher See – verstehen, was Trauma bedeutet)** behandelt das Thema Traumatisierung allgemein: Ist überhaupt jedes Kind traumatisiert, das bestimmte Dinge erlebt? Und ist der Unterschied zwischen Krise und Trauma wichtig? Was macht eine Traumatisierung aus, und was folgt daraus? Wie beeinflussen neben dem eigentlichen Ereignis das Vorher und das Nachher den Verarbeitungsweg?

Das **zweite Kapitel (Sturmschäden und Seerettung – Traumasymptome und geeignete Hilfe)** wendet sich den Folgen einer Traumatisierung auf eine sehr praktische Art zu, die nicht nur beschreibt, was Bezugspersonen an ihren Kindern und Jugendlichen beobachten, sondern auch, wie sie hilfreich und heilungsfördernd damit umgehen können.

Das **dritte Kapitel (Sturm, der sich nicht mehr legt – wenn Traumafolgen bleiben)** definiert Grenzen der eigenen Unterstützungsmöglichkeiten und gibt Hinweise darauf, wie Sie erkennen, dass Ihr Kind weitere Unterstützung benötigt.

Im **vierten Kapitel des Buchs (Hafen und Leuchtturm – so gelingen Verbindung und Orientierung)** lesen Sie von der Bedeutung von Verbindung und Orientierung, wie Sie diese Faktoren im Leben Ihres Kindes verkörpern und damit Verarbeitung fördern.

Viele Bezugspersonen kommen nach traumatischem Stress in die Situation, schwierige Gespräche mit ihren Kindern oder Jugendlichen führen zu müssen. Mit dem Warum und dem Wie befasst sich das **fünfte Kapitel (Untiefen**

bewältigen – über das Unfassbare sprechen) und geht insbesondere auf Formulierungen nach traumatischen Todesfällen ein.

Wie es Ihnen selbst gelingen kann, in durch ein Trauma herausfordernden Zeiten bei Kräften zu bleiben, ist Thema des ***sechsten Kapitels (Wetterfest werden – selbst auf den Füßen bleiben)***. Hier lesen Sie, woran Sie erkennen, dass Ihr »Akku« mehr Pflege braucht und welche Schritte dazu beitragen können, stabil zu bleiben.

Das ***siebte Kapitel (Rettungsringe – hilfreiche Methoden für typische Situationen)*** schließlich beschreibt Techniken und Übungen, die Sie gemeinsam mit Ihrem Kind oder Jugendlichen ausprobieren können.

Im Anhang schließlich finden Sie eine Auswahl an hilfreichen Adressen und Lektüreempfehlungen.

Lassen Sie uns gemeinsam auf die Reise gehen!

1. Sturm auf hoher See – verstehen, was Trauma bedeutet



Obacht: Sturm bricht herein! Er greift nach dem Boot wie ein Ungeheuer. Die Sturmglöcke ruft. Kein Weg führt hinaus. Kein Manöver, das noch Wirkung zeigt – und keine Rettung in Sicht. Das Seefahrerkind ist ganz allein.