

Alexander Korittko



POSTTRAUMATISCHE BELASTUNG BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

ERKENNEN, VERSTEHEN, LÖSEN

Zweite Auflage, 2024

Reihe „Fachbücher für jede:n“
Reihengestaltung und Satz: Nicola Graf, Freinsheim
Umschlaggestaltung und Umschlaggrafik: Nicola Graf, www.nicola-graf.com
Redaktion: Veronika Licher
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite Auflage, 2024
ISBN 978-3-8497-0382-0 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8271-9 (ePUB)
© 2021, 2024 Carl-Auer-Systeme Verlag und
Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

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.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: **www.carl-auer.de**.
Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 · 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 · Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

VORWORT	7
1 POSTTRAUMATISCHE BELASTUNG ERKENNEN	11
Aus der Geschichte	11
Die posttraumatische Belastungsstörung	12
Nicht jedes Symptom ist ein Zeichen von Trauma	16
Akute Belastungsreaktion	18
Seelische Verletzungen	19
Nicht von schlechten Eltern	20
Resilienz – Gedeihen trotz Belastung	22
Trauma und Trauer	24
Bindungstraumata	25
2 POSTTRAUMATISCHE BELASTUNG VERSTEHEN	28
Wann zeigen sich Traumafolgestörungen?	28
Sich verbinden und entdecken	31
Das Fenster der Toleranz	34
Das Gehirn in der Hand	34
Körperliche Stressreaktionen	37
Der gute Grund im Dort und Damals	40
Kinder mit traumatisierten Eltern	42
Langzeitauswirkungen	43
3 POSTTRAUMATISCHE BELASTUNG LÖSEN	46
Auftakt	46
Was brauchen traumatisierte Kinder?	48
Nach einem Monotrauma	50
Schatzsuche mit Pippi Langstrumpf	54
Wertschätzende Gespräche	56
Traumaorientierte Pädagogik	57
Stabile Bezugspersonen	59
Dauerhaft sicherer Platz	60

Entspannung vermeiden	60
Auszeiten	61
Wiederkehrende Tagesstruktur	62
Dosierte Trauma-Berichte	63
Körperliche Distanz	63
Retraumatisierung vermeiden	64
Dosierte Leistungsanforderung	65
Erklärungen (Psychoedukation)	66
Keine Reinszinierungen	67
Trauer bewältigen	67
Trauma und Familie	71
Sexuelle Gewalt: Was können Sie als Eltern tun?	73
Bei Fremdunterbringung: Kontakt mit den leiblichen Eltern ...	75
Trauma-Therapie und Beratung	77
Tiergestützte Therapie	80
Trauma-Erzählgeschichten	82
Kinderbücher zum Trauma-Thema	84
ANHANG	88
Mögliche Symptome bei Traumatisierungen von Kindern und Jugendlichen (nach Altersgruppen geordnet)	88
ÜBER DEN AUTOR	91

3 POSTTRAUMATISCHE BELASTUNG LÖSEN

Auftakt

In den letzten beiden Kapiteln haben Sie erfahren, welche Bedeutung Traumata haben können, welche Folgen kurzfristig oder langfristig auftreten können und was das alles mit dem menschlichen Gehirn und dem menschlichen Körper zu tun hat. Noch einmal: Alle Menschen sind unterschiedlich, und das gilt auch für Kinder und Jugendliche. Nicht bei jedem führt ein Trauma zu chronischen Folgestörungen, und nicht alles, was an dem Verhalten eines Kindes problematisch erscheint, muss die Folge eines Traumas sein. Ein Verhalten entwickelt sich in vielen unterschiedlichen Zusammenhängen. Wenn ich in diesem Kapitel einige Möglichkeiten darstelle, wie man im Alltag mit Folgen von Traumatisierungen bei Kindern und Jugendlichen umgehen kann, handelt es sich hierbei nicht um Maßnahmen, die für alle und für jede Situation hilfreich sein müssen.

Weil Kinder und Jugendliche unterschiedlich sind, ist auch das, was ihnen hilft, höchst unterschiedlich. Was für den einen genau

das Richtige ist, mag für jemand anderen merkwürdig, unpassend oder schlicht blöd erscheinen. Andererseits sind ja auch Eltern unterschiedlich. Diesen kann es in der Einschätzung der vorgestellten Einflussmöglichkeiten ähnlich gehen. Eine Intervention hört sich für Sie genau passend zum eigenen Umgang und Erziehungsstil an, eine andere erscheint Ihnen vielleicht völlig unpassend und das Gegenteil des eigenen Stils. Versuchen Sie einfach, die dargestellten Interventionen wie eine Reihe von Farben auf einer Palette zu betrachten. Wählen Sie die Farben, die für Sie passen und von denen Sie vermuten, dass sie für das betroffene Kind angemessen sein könnten. Sie kennen das Kind am besten und Sie kennen sich selbst am besten. Sie entscheiden.

Entwicklung ist abhängig von Schutz- und Risikofaktoren. Auch wenn in den vorherigen Kapiteln mehr von den Risikofaktoren die Rede war, haben die vorherigen Ausführungen vielleicht ein wenig vom Verhalten, den Äußerungen und den Gedanken des betroffenen Kindes in einem anderen Licht erscheinen lassen, sodass Sie ein neues Verständnis davon gewonnen haben und etwas gelassener damit umgehen können. Oder es macht Sie, trotz all dem hinzugewonnenen Verständnis, in der akuten Situation nach wie vor ohnmächtig, traurig oder sogar zornig. Da hilft nur – wie wir es manchmal den Kindern empfehlen –, innerlich durch langsames »Bis-drei-Zählen« oder sogar äußerlich Abstand zu überschießenden Gefühlen zu bekommen. Oft hilft ein Gespräch mit einem anderen Erwachsenen, um wieder »runterzukommen«. Es ist eine Herausforderung, immer überlegt und positiv auf das betroffene Kind einzugehen und dabei zugewandt und freundlich zu bleiben. Manchmal braucht man einfach eine Pause.

Eine kleine Geschichte: Zwei Mäuse wollten auf Wanderschaft gehen. Sie packten ihre Bündel und marschierten los. Eine Maus ging etwas schneller, die andere trödelte. Schließlich drehte sich die schnellere Maus um und sah, wie die andere Maus von einer Katze gepackt wurde. Da rief die vordere Maus: »Nun lass endlich die Katze los! Wir haben Besseres zu tun.«

Und die Moral von der Geschichte. Weit ab von Not und Gefahr rät sich meist wunderbar.

So geht es Ihnen vielleicht auch manchmal, Außenstehende haben viele gute Ratschläge, die Ihnen in der Situation doch nicht weiterhelfen. Wählen Sie selbst aus, welche der in diesem Kapitel zu lesenden Ideen hilfreich erscheinen, und probieren Sie etwas davon aus. Jeder Versuch, etwas an Ihrer Familien- und Lebenssituation zu verändern, ist ein kleines Experiment. Manche Experimente gelingen, dann hat man eine neue Richtung herausgefunden. Wenn ein Experiment nicht gelingt, hat man herausgefunden, welches nicht der passende Weg ist. Oft hat man ja keinen Einfluss auf andere. Man kann nur sein eigenes Verhalten verändern, denn darauf hat man Einfluss, und man kann hoffen, dass das bei anderen etwas bewirkt. »Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht«, sagt man in Afrika. Doch es wächst. Ab jetzt geht es um Wachstumsbedingungen, um Schutzfaktoren und Kraftquellen.

Was brauchen traumatisierte Kinder?

Lange Zeit haben die Wissenschaftler vermutet, dass es nach einem Trauma hilfreich wäre, sich schnell mit dem bedrohlichen Ereignis auseinanderzusetzen und es dadurch zu bewältigen. Wer vom Pferd fällt, sollte sofort wieder aufs Pferd. Heute gilt, dass jeder Mensch selbst entscheiden sollte, wann es Zeit ist, sich mit dem Geschehen auseinanderzusetzen, und wann eine Verschnaufpause wichtiger ist. Auch für die Bewältigung von Monotraumata gilt es, klug zu entscheiden, ob für eine Genesung eine Pause oder ein mutiges »Weiter so« gut wäre. Abgesehen davon, dass die sogenannte Aufarbeitung von Traumata sich gerade bei kleinen Kindern schwierig gestalten kann, raten erfahrene Fachleute bei traumatisierten Kindern und Jugendlichen, dass nach dem Aufbau von äußerer Sicherheit zunächst Maßnahmen erforderlich sind, die auf die Psyche stabilisierend wirken, besonders nach Bindungstraumata. Häufig haben die Betroffenen geringes Vertrauen in gute Absichten von anderen Menschen und ebenso geringes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und den eigenen Wert.

Was bedeutet äußere Sicherheit? Zunächst heißt das die absolute Beendigung von traumatischen Erfahrungen, also das Ende von Gewalt, Erniedrigung und Vernachlässigung. Zusätzlich sollten auch die grundsätzlichsten Bedürfnisse von jungen Menschen zufriedengestellt werden: ein Dach über dem Kopf, ein fester Schlafplatz, ausreichend Nahrung und angemessene Kleidung. Dazu gehört auch die körperliche Gesundheit. Wenn sich der Körper (noch) nicht erholt hat, kann sich die Seele auch nicht erholen. Je jünger die Kinder sind, umso dringender benötigen sie auch soziale Sicherheit, in sozialen Bezügen eingebunden zu sein und durch zuverlässige Bezugspersonen betreut zu werden. Bruce Perry und Mara Szalavitz schreiben dazu:

»>> Auf welche Weise Kinder ein Trauma körperlich, emotional oder psychologisch letztendlich überleben, hängt maßgeblich davon ab, ob die Menschen in ihrer Umgebung – vor allem die Erwachsenen, auf die sie vertrauen und sich verlassen können sollten – ihnen mit Liebe, Unterstützung und Ermutigung beistehen. <<«⁴

In den meisten Fällen ist es das Günstigste, wenn die Familie, in der sie gewohnt sind zu leben, diese Sicherheit für sie bieten kann. Wenn ein Kind außerhalb der Familie traumatisiert worden ist, sollte es bei seinen Eltern oder mit anderen Menschen, mit denen es zusammenlebt, den »sicheren Hafen« vorfinden, der Ruhe und Erholung bietet. Es gibt auch Situationen, in denen die Bezugspersonen ebenfalls Hilfe benötigen, mit eigenen Schockerlebnissen umzugehen, nachdem sie erfahren haben, was dem Kind geschehen ist. Oft gelingt dies mit professioneller Unterstützung, z. B. in einer Beratungsstelle.

In anderen Fällen ist es erforderlich, dass ein Kind außerhalb der Familie Sicherheit und Beziehungsangebote erfährt, zumindest bis sich die Situation in der Herkunftsfamilie stabilisiert hat. Dann bedeutet Stabilisierung zweierlei: Hilfe zur Selbsthilfe in der Familie und für das Kind, außerhalb der Familie zu neuen Kräften zu

4 Perry, B. u. M. Szalavitz (2009): Der Junge, der wie ein Hund gehalten wurde. Was traumatisierte Kinder uns über Leid, Liebe und Heilung lehren können. München (Kösel), S. 16.

gelingen. Auch wenn man sich wünscht, dass das alles ganz schnell vonstatten geht, benötigt es Zeit und die Mitwirkung aller Beteiligten. Ob zur äußeren Sicherheit für das Kind bei Unterbringung in einer Pflegefamilie auch gehört, Kontakte zur Herkunftsfamilie eine Zeitlang zu stoppen, muss im Einzelfall entschieden werden (mehr dazu im Absatz »Kontakte mit den Eltern«).

Nach einem Monotrauma

Wie nach jedem Trauma braucht ein Kind nach einem Monotrauma zuallererst – wie schon gesagt – Sicherheit und ein vertrauensvolles Verhältnis zu mindestens einer Bezugsperson. Darüber hinaus können dann folgende Maßnahmen dazu verhelfen, dass das Kind sich erholt:

- 1) Sorgen Sie für einen regelmäßigen, vorhersehbaren Tagesablauf, d. h. für feste Zeiten:

Aufstehzeit, Schulzeit, Mahlzeiten, Zeit für die Schularbeiten, Zeit fürs Spielen, Bettgehzeiten usw. Falls Veränderungen notwendig sind, geben Sie dem Kind vorher Bescheid.

Ziel: Das Kind bekommt Vertrauen in die Vorhersagbarkeit des Alltags und entwickelt Vertrauen in die Zukunft.

Ein Beispiel:

Ein Kind wurde von einem Kampfhund gebissen. Die Mutter bekam u. a. den Vorschlag, feste Zeiten für gemeinsame Mahlzeiten zu installieren. Sie fand diesen Vorschlag nicht passend. So eine Familie seien sie nicht, der Kühlschrank sei immer gefüllt und jeder könne sich etwas nehmen, wann immer sich der Hunger melde. Der Berater nutzte das Bild eines gebrochenen Beines. Da bräuchte man ja auch zunächst Gips, damit das Bein heilen könnte. Feste Zeitstrukturen seien jetzt so etwas wie Gips für die Seele. Die Mutter verstand diesen Hinweis. Später, als längst keine Traumafolgen mehr zu spüren waren, behielt sie die gemeinsamen Mahlzeiten bei. Es hätte allen so viel Freude bereitet.

- 2) Seien Sie freundlich und warmherzig, aber auf eine angemessene Weise. Wenn das Kind danach verlangt, nehmen Sie es in den Arm und sind zärtlich zu ihm. Aber unterbrechen Sie nicht das Spiel des Kindes, um es in den Arm zu nehmen.

Ziel: Traumatisierte Kinder benötigen – eigentlich wie alle Kinder – zum einen Zeit für sich allein und zum anderen Unterstützung von anderen, aber in einem Rhythmus, den sie selbst bestimmen.

Hinweis: Es ist sehr interessant, dass Kinder – im Gegensatz zu Erwachsenen – oft nur ein Gefühl zur selben Zeit haben können. Sie spielen vergnügt vor sich hin, scheinbar völlig sorglos, springen plötzlich weinend auf und wollen getröstet werden. Kurz darauf fahren sie mit ihrem Spiel fort, als sei nichts gewesen. Wir Erwachsene können durchaus zwei unterschiedliche Gefühle parallel zueinander empfinden.

- 3) Besprechen Sie Ihre Erwartungen an das Verhalten des Kindes und die Konsequenzen auf Fehlverhalten: Stellen Sie klare Regeln auf und nutzen Sie Belohnungen, wenn Regeln eingehalten werden.

Ziel: Das Kind muss wieder erfahren, dass angekündigte Dinge eintreffen und dass es sich darauf verlassen kann, was Erwachsene sagen.

Hinweis: Wenn keine Regeln aufgestellt werden, sind plötzlich eintretende Konsequenzen der Ausdruck von Willkür. Das würde keiner wollen. Kinder haben oft mehr Interesse daran, Regeln einzuhalten, wenn eine positive Konsequenz winkt, z. B.: »Wenn du beim Abendbrot stillsitzt und niemanden unter dem Tisch trittst, bekommst du hinterher deinen Lieblingsnachtisch.«

- 4) Sprechen Sie mit Ihrem Kind:

- ▶ über das, was passiert ist,
- ▶ wie es Ihnen selbst damit geht,
- ▶ was Sie tun werden, damit es sich nicht wiederholt, und
- ▶ beantworten Sie Fragen des Kindes.

Ziel: Ihr Kind ist stark verunsichert, weil es die Welt als gefährlich erlebt. Es braucht Informationen, die Sicherheit geben. Meist ist die Fantasie des Kindes schlimmer als die Realität. So kann man z. B. nach einer plötzlichen fieberhaften Erkrankung erklären, was man tun wird, damit das Kind bald wieder gesund wird.

Hinweis: Es gibt Ereignisse, die sind nicht logisch und hinterlassen auch bei Erwachsenen schlimme Gefühle, wie z. B. der unerwartete Tod eines Menschen. Dann ist es völlig in Ordnung, wenn dem Kind auch die eigenen Gefühle mitgeteilt werden: »Du, es geht mir genau wie dir, ich bin auch sehr traurig und kann es nicht verstehen. Aber ich verspreche dir, dass ich tun werde, was ich kann, damit dir und mir nichts passiert.«

5) Schützen Sie Ihr Kind

- ▶ vor Aktivitäten, die ihm Angst machen (z. B. Filme),
- ▶ schränken Sie den Konsum von Fernsehen und Computerspielen ein,
- ▶ unternehmen Sie schöne Dinge mit Ihrem Kind,
- ▶ beruhigen Sie Ihr Kind.

Ziel: Das Kind benötigt positive Erlebnisse, auf die es selbst einen Einfluss hat, anstelle von unkontrollierbaren und hektischen Aktivitäten.

Hinweis: Es gibt Situationen, in denen ein Kind kein Außenseiter sein und genau die Filme sehen möchte, die andere sehen. Dann ist es günstig, wenn Sie eine DVD zusammen mit Ihrem Kind anschauen, vielleicht nur 20 Minuten pro Tag. Sprechen Sie mit dem Kind über das, was Sie gemeinsam gesehen haben. Auch andere Medien kann man vielleicht nicht völlig vermeiden, aber in der Nutzungsdauer eingrenzen.

6) Scheuen Sie sich nicht davor, über das traumatische Ereignis zu sprechen:

- ▶ Schweigen und Verdrängen sind kurzfristig ein Gewinn, aber sprechen Sie mit dem Kind, wenn es selbst danach fragt oder an das Ereignis erinnert wird.

- ▶ Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es Ihnen nicht unangenehm ist, darüber zu sprechen.
- ▶ Versuchen Sie, nicht in Überreaktionen zu geraten, keine besonders intensiven Gefühlsausdrücke.

Ziel: das Kind will sich mit dem, was geschehen ist, auseinandersetzen und braucht dabei die Unterstützung der Erwachsenen.

Hinweis: Möchte ein Kind sehr lange über ein belastendes Ereignis sprechen, sollte man zwischendurch fragen, wie es ihm dabei geht. Falls es Zeichen von Stress verspürt, kann man anbieten, eine Pause zu machen oder am nächsten Tag weiterzusprechen, ohne anzudeuten, dass man es selbst nicht ertragen kann. Gerät das Kind durch die eigene Erzählung in Stress, passiert keine Verarbeitung, sondern die stressbezogenen neuronalen Verbindungen werden dabei intensiviert. Gerät man als Erwachsener selbst in Stress, ist es günstiger, eine Pause für sich selbst einzulegen, da man dann auch nicht angemessen unterstützen kann.

7) Geben Sie dem Kind eine Wahl und ein Gefühl von Kontrolle:

- ▶ Traumatisierte Kinder, die Situationen nicht kontrollieren können, werden schwieriger und chaotischer.
- ▶ Hat ein Kind eine Wahl, erlebt es eigene Möglichkeiten der Kontrolle. Lassen Sie das Kind immer wieder kleine Entscheidungen treffen, z. B. was es spielen möchte, was es anziehen möchte, welchen Nachtisch es sich für heute wünscht usw. Manchmal ist es für ein Kind dabei hilfreich, wenn es aus unterschiedlichen Vorschlägen wählen kann.

Ziel: Eine einfache Struktur gibt dem Kind ein Gefühl von Kontrolle in diffusen Situationen und verhilft dazu, Gefühle von aufkommender Angst zu reduzieren.

Hinweis: Manche Kinder haben den Eindruck, dass die Welt ihnen gegenüber nicht fair war, und denken, dass sie gegenüber anderen auch nicht fair sein müssen. Dann sollten sie vielleicht etwas hören wie: »Ich verstehe ja, dass du stinksauer bist. Ich kann aber nicht zulassen, dass du dich in deiner Klasse so

verhältst, dass alle Angst vor dir haben. Was können wir denn tun, damit sich deine Freunde wieder auf dich freuen?»

Überlegen Sie bitte, welche dieser Vorschläge neu für Sie sind und welche Verhaltensweisen ohnehin zu Ihrem Alltag gehören. Es mag sein, dass Sie denken, dass dies doch ganz allgemein gute pädagogische Ideen sind, die allen Kindern guttun würden. Ja, das stimmt. Doch von einem Trauma betroffene Kinder benötigen diese erzieherischen Prinzipien ganz besonders und in strikter Form. Vorhersehbarkeit und Empathie sind die Grundpfeiler emotionaler Sicherheit.

Schatzsuche mit Pippi Langstrumpf

Wie vieles, was Sie in diesem Teil des Buches lesen, ist die Schatzsuche etwas, was eigentlich alle Kinder von uns Erwachsenen benötigen: die Suche nach Stärken, besonderen Fähigkeiten und Talenten anstelle einer Bündelung von Defiziten. Doch traumatisierte Kinder und Jugendliche, die oft wenig von sich selbst halten und aufgrund von Erfahrungen anderen Menschen kaum trauen, brauchen diese an Kraftquellen orientierte Sichtweise noch sehr viel stärker als andere. Wenn wir es schaffen, beim Kind »das Stärkende zu stärken«, können neue Befähigungen reifen und Schwierigkeiten überwunden werden.

Junge Menschen, die mit einem geringen Selbstwert ausgerüstet sind, benötigen das Gespräch mit anderen, die die Potenziale, die Schätze erkennen und benennen, damit sie sich damit identifizieren können und diese nutzen können. Schätze müssen geborgen werden, damit man ihren Wert erkennt. Zunächst müssen wir also unseren eigenen Blick schulen, um Schätze als solche zu erkennen.

Eine besonders talentierte Lehrmeisterin beim Schätze-Entdecken ist Pippi Langstrumpf. Sie geht mit wachem Auge durch die Welt und entdeckt beim Sachensuchen in vielen Dingen, die sonst achtlos herumliegen, einen Schatz. So wird eine alte Garnrolle zu einem Gegenstand, der viel zu erzählen hat, und ein rostiger Kronkorken wird zu einem Orden, den nicht jeder bekommt. Oft sind es ja die Eigenschaften bei Kindern, die Probleme bereiten oder einem auf die Nerven gehen, in denen ein Schatz verborgen ist. Das Rausrennen und