

TRAUMA VERSTEHEN UND BETROFFENEN KINDERN HELFEN –

LEUCHTTURM SEIN

Seit beinahe fünfzehn Jahren arbeitet die Psychotraumatologin und Systemische Familientherapeutin Tita Kern mit Kindern und Jugendlichen, durch deren Seelen ein Riss geht. In ihrem Buch „Leuchtturm sein“ klärt sie über seelische Verletzungen und die Folgen auf, teilt ihr Wissen um einfühlsame Begleitung und stärkt damit all jene, die betroffenen Kindern nahestehen. Denn in all der Wucht, die ein traumatisches Lebensereignis mit sich bringt, nehmen erwachsene Bezugspersonen eine besondere Rolle ein. Sie können den Kindern Sicherheit, Orientierung und Stabilität geben. Leuchtturm sein.

Ein Interview.

VON KERSTIN HAU

In ihrem Buch vergleichen Sie die kindliche Entdeckerlust mit einer Seefahrt und das Trauma mit einem Sturm. Wie ist die Idee dazu entstanden?

Als wir vor fast 15 Jahren anfangen mit Familien und Kindern zu arbeiten, suchte ich nach einem Bild, das intuitiv die Rollen von den Kleinen und ihren Großen in der Verarbeitung eines traumatischen Ereignisses verständlich machen würde. Besonders wichtig waren dabei die Hauptmotive „Verbindung und Orientierung“, weil sie für Kinder zentral sind, um wieder zurecht zu kommen. Außerdem wird im Bild deutlich, dass es bei Groß und Klein unterschiedliche Aufgaben gibt. Alle sind wichtig, aber sie unterscheiden sich.

Wie werden Bezugspersonen ihrer Rolle als Leuchtturm gerecht?

Das Bild des Leuchtturms vereint in unserer Arbeit zwei Hauptmotive: Verbindung und Orientierung. So kann der Leuchtturm im sicheren Hafen für all das stehen, was es Kindern ermöglicht, sich sicher und geborgen zu fühlen, aber auch Ruhe zu finden, Rückhalt zu spüren und Kraft zu schöpfen. Zum anderen ist er Richtungsgeber und Hoffnungsspender, der die Überzeugung vertritt, dass es wieder besser werden kann, und erklärt, wie das geht. Natürlich hilft das Bild des Leuchtturms auch dabei, Rollen zu definieren, zu sortieren, wer im Familiensystem eigentlich welche Verantwortung und welche Aufgabe hat, und wie der gemeinsame Rahmen dafür aussieht. So können Bezugspersonen gestärkt werden und wieder in eine beschützende Rolle kommen, Kinder erleben nach ihrer Erschütterung wieder, dass sie sich anlehnen und verlassen dürfen. Für beide Seiten eine heilsame Erfahrung, die hilft, zurück in ruhigere Gewässer zu finden.

Welche Ereignisse – neben den offensichtlichen wie Gewalt, Unfall oder Tod – können ein Trauma auslösen? Welche Situationen bedürfen unsere Aufmerksamkeit?

Alle Situationen, die – entweder einmalig oder wiederholt – von der Psyche als größte Bedrohung eingestuft werden und keinen Ausweg lassen. Das heißt: allerhöchster



Illustration: Silvine Buchner

Alarm und gleichzeitig weder die Möglichkeit zu flüchten oder etwas dagegen zu tun, noch Rettung dadurch, dass jemand anderes verhindern kann, dass es passiert. Zentral dabei ist, dass die Bewertung der Situation als „unlösbar“ nicht bewusst getroffen wird und daher auch nicht gesteuert werden kann, denn bei größtem Alarm sind Notfallprogramme in uns am Steuer und nicht der kluge Kopf. Wenn selbst diese nicht mehr greifen, kommt es zum Not-Aus, das typisch ist für das Erleben von traumatischem Stress. Das ist wichtig zu verstehen, denn manchmal haben Menschen sonst die Idee, dass zum Beispiel die Tatsache, dass doch letztlich nichts passiert sei, einen Unterschied mache.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Stellen Sie sich vor, jemand wird mit einer Pistole bedroht. Hinterher zu erfahren, dass diese Waffe gar nicht gefährlich war, ändert nichts am Empfinden von Lebensgefahr in der Situation.

Was bedeutet ein Not-Aus?

Bei traumatischem Stress kann der Kopf in eine Sackgasse geraten: höchste Anspannung und keine Handlungsmöglichkeit mehr. Es kommt zum Not-Aus. Dieses Not-Aus bewirkt, dass keine zusammenhängende Erinnerung, sondern ein Traumasteckbrief gespeichert wird. Auf diesem ist wie in Stichpunkten aufgelistet, was im Moment der

größten Bedrohung erlebt wurde. Gedanken, Gefühle, Körperempfinden, Handlungsimpulse. Der Unterschied, den diese Notspeicherung macht, ist gewaltig.

Was unterscheidet eine normale Erinnerung von einem Traumasteckbrief?

Eine normale Erinnerung fühlt sich echt an, wir wissen, was sie mit uns zu tun hat, dass wir uns gerade erinnern und dass die Geschichte in der Vergangenheit lebt. Einem Trauma-Steckbrief fehlt die Einordnung in der Vergangenheit, er ist vielmehr wie eine Schablone, die sich über jede neue Situation legt und Alarm schlägt, sobald sie einen Punkt des Steckbriefes in der Gegenwart entdeckt. So kann z.B. nach einem schlimmen Autounfall der Geruch von Benzin Monate später einen Alarm auslösen. Leider spielt der Alarm dann unter Umständen auch viele andere Aspekte der traumatisierenden Situation mit in die Gegenwart ein, und es fühlt sich an, als würde es gerade noch einmal geschehen.



”

Alle Situationen, die – entweder einmalig oder wiederholt – von der Psyche als größte Bedrohung eingestuft werden und keinen Ausweg lassen, können ein Trauma auslösen.

MEHR INFOS

Tita Kern ist Psychotraumatologin und Systemische Familientherapeutin. Seit 2013 ist sie die fachliche Leiterin der AETAS Kinderstiftung, München. Ihr Konzept „Aufsuchende Psychosozial Systemische Notfallversorgung“ (APSN) wurde 2009 von der „A Tribute to Bambi Gala“ ausgezeichnet. 2013 wurde sie mit dem Ellen-Ammann-Preis des Katholischen Deutschen Frauenbundes gewürdigt.

Inwiefern spielt das Alter der Kinder eine Rolle?

Wenn wir uns überlegen, wie schnell gerade die Psyche eines kleinen Kindes zu dem Schluss kommen muss, einer bedrohlichen Situation nichts entgegenzusetzen zu haben, wird klar, dass damit auch die Gefahr einhergeht, dass die massive Überforderung Spuren hinterlässt. Dann ist es wichtig, gut hinzuschauen, damit Traumafolgen erkannt werden, denn diese wirken bei kleinen Kindern viel unspezifischer als bei den Älteren. So zeigt sich übermäßiger Stress eher im Schlaf-, Ess- und Bindungsverhalten, wohingegen ältere Kinder schon äußern und beschreiben können, was gerade schwierig ist.

Woran erkennen Eltern, ob ihr Kind eine Krise durchlebt oder ein Trauma erlitten hat?

Belastungs- und Traumasymptome haben eine Schnittmenge, es gibt aber auch ganz typische Anzeichen dafür, dass es zu einem Not-Aus im traumatischen Sinne gekommen ist. Dabei sind vier Ebenen betroffen. Erstens kommt es zu Traumaalarmen, in denen das Kind fühlt, denkt, wirkt oder sich unfreiwillig verhält wie in der Traumasituation. Zweitens versucht das Kind, Dinge zu vermeiden, die mit der traumatischen Situation zusammenhängen oder an diese erinnern. Drittens entsteht eine Daueranspannung, die das Kind immer „auf der Hut“ sein lässt. Und viertens verändert die Erschütterung des Erlebten wie das Kind die Welt, sich selbst und andere einschätzt.

Was spürt ein Kind während eines traumatischen Ereignisses?

Das Erleben von Menschen ist natürlich hoch individuell und die Erinnerung an diese Art von Ereignissen oft ganz anders als normal eingeordnete Erlebnisse. Etwas, das aber im besonderen Maße für traumatischen Stress steht, ist die Mischung aus größter Anspannung bei gleichzeitiger absoluter Hilflosigkeit. „Gelähmt vor Schreck“ trifft es ganz gut, manche Kinder und Jugendliche beschreiben auch, dass sie das Gefühl hatten, die Zeit liefe langsamer, oder aber, dass sie sich wie in Watte gepackt fühlten.

Warum ist es wichtig, dem Kind zu erklären, was geschehen ist?

Für Kinder kann es sehr entlastend und hilfreich sein, einen Verstehensrahmen für das Erlebte zu erhalten. Dabei ist allerdings das kognitive Verständnis nur ein Teilaspekt. Wenn Kinder traumatischem Stress ausgesetzt waren, geht das auch an ihren Bezugspersonen nicht spurlos vorüber. Die Erschütterung ergreift in der Regel alle zusammen und geht bei den Erwachsenen nicht selten mit der Angst einher, sie könnten durch ihr Verhalten nun alles noch schlimmer machen. Insbesondere trifft das zu, wenn es um Dinge geht, die schwer in Worte zu fassen sind. Eltern besitzen in der Regel kein Wissen darüber, mit welchen Worten erklärt werden kann, dass Papa sich das Leben genommen hat oder Mama nun im Gefängnis ist, weil sie jemanden schwer verletzt hat. Das Schweigen, das oft daraus resultiert, hat viele Gründe. Eigene Unsicherheit, der Rat aus dem Umfeld, die Kinder zu schonen, oder die Überzeugung, dass kleine Kinder „eh nichts mitbekommen hätten“, sind weit verbreitet. Dabei ist es ein zentrales Bedürfnis von Kindern nach tiefer Erschütterung, sich zu verbinden und wieder zu orientieren, in dem, was geschehen ist. Vor allem auch an den Großen zu sehen, ob diese den Weg noch kennen. Schweigen, Ausweichen oder Alternativgeschichten, die zu Verwirrung und oftmals späterer Enttäuschung noch beitragen, machen das für Kinder sehr schwer und stören die Beziehung, deren Belastbarkeit in diesen Lebensphasen wichtiger ist als je zuvor. So fängt das Finden von Worten, für das, was geschehen ist, und auch das, was „gerade in meinem Kopf passiert“, in unserem Beratungsalltag in der Regel bei den Großen an. Wenn diese einen festen Stand in guten, nicht ängstigenden Worten gefunden haben, ist der erste wichtige Schritt geschafft. Er wird dazu beitragen, dass die Leuchttürme den Weg weisen in einer gemeinsamen Geschichte, über die gesprochen werden kann.

Wie erkläre ich einem Einjährigen, einem Vierjährigen, einer Zehnjährigen, was los ist?

Die Frage ist eine sehr gute und bringt die Komplexität des Themas auf den Punkt. Denn Erklärungen für Ein-

LESETIPP



Tita Kern (Text), SaBine Büchner (Illu.)

Leuchtturm sein. Trauma verstehen und betroffenen Kindern helfen

Kösel Verlag
ISBN 978-3-466-37206-5
Preis: 20,- €

Kindheit ist leider nicht nur glücklich und unbeschwert, auch Kinder können von Schicksalsschlägen betroffen sein, erleben schwere Unfälle oder Erkrankungen, werden mit Tod, Gewalt oder Missbrauch konfrontiert. Es sind Ereignisse, die kleine Seelen nachhaltig erschüttern. So sehr wir Kindern eine heile Zeit des Heranwachsens wünschen, so wenig können Eltern oder vertraute Bezugspersonen dafür garantieren. Sie können jedoch dafür sorgen, dass die Kinder das Erlebte bewältigen und gestärkt nach vorne schauen. Das Buch der erfahrenen Psychotraumatologin und Systemischen Familientherapeutin Tita Kern erweist sich hierbei als fundierte Hilfe für alle, die Kinder beim Großwerden begleiten. Behandelt werden Fragen wie: Was ist ein Trauma? Wie erkenne ich es? Was braucht ein Kind, um das traumatische Ereignis gut zu verkraften? Wie kann ich helfen? Welche Folgen können aus einem unbewältigten Trauma erwachsen? Und wie kann ich das, was geschehen ist, in Worte fassen? Das Buch bietet Erklärungen, Beispiele, Tipps – und schenkt Worte, wenn eigene fehlen. Empfehlenswert, nicht nur in Krisenzeiten.



”

Wenn Kinder traumatischem Stress ausgesetzt waren, geht das auch an ihren Bezugspersonen nicht spurlos vorüber. Die Erschütterung ergreift in der Regel alle zusammen und geht bei den Erwachsenen nicht selten mit der Angst einher, sie könnten durch ihr Verhalten nun alles noch schlimmer machen.

jährige hören sich anders an als die für Zehnjährige. Und dann gibt es ja noch betroffene Familien, in denen ganz kleine und schon etwas ältere Kinder gemeinsam betroffen sind. Dann geht es häufig ebenso um Erklärungen für das, was geschehen ist, wie darum, Worte dafür zu finden, was Kinder nun an sich erleben, zu erklären, warum der Kopf gerade so komische Sachen macht.

Was geschieht mit einem Kind, wenn die Bezugsperson das Ereignis nicht als traumatisch wahrnimmt und/oder es kleinredet?

In der Hauptsache passieren zwei Dinge: Kinder fühlen sich unverstanden und dadurch einsam. Oder aber sie zweifeln an ihrem Erleben, ihrer Wahrnehmung und haben im ungünstigsten Fall das Gefühl, nicht „richtig zu ticken“. Erschwerend kommt hinzu, dass Traumasymptome sich oft sehr fremd anfühlen, so als habe der Kopf plötzlich ein unheimliches Eigenleben, das sich nicht steuern lässt. Das allein macht schon Angst. Wenn dann alle anderen auch noch sagen, dass alles doch gar nicht so schlimm war, kann es schnell sehr eng werden.

Welche Folgen kann dieses Erleben für das Kind bedeuten?

Tiefe Einsamkeit, das Gefühl, die Orientierung und das Zutrauen in die eigene Wahrnehmung zu verlieren, können auftreten. Zudem ist Traumasymptomatik letztlich



aus Stress entstanden, Stress, der so groß war, dass er die Verarbeitung massiv und anhaltend überforderte. Wenn nun immer noch mehr Stress hinzukommt, dadurch sich nicht verstanden zu fühlen, dadurch allein mit Symptomen zu kämpfen, die schwer zu verstehen und kaum zu steuern sind, oder sogar dadurch Ärger zu bekommen für das, was ist, wird es immer und immer schwerer. Die Symptome verstärken sich, ihr Erscheinungsbild auch und damit die Konflikte, die daraus entstehen. Ein Teufelskreis entsteht.

Was raten Sie Eltern, wenn sie vermuten, dass ihr Kind möglicherweise Schwierigkeiten hat, ein Ereignis zu verarbeiten?

Wir in der AETAS Kinderstiftung raten Eltern, Bezugspersonen, aber auch verunsicherten Fachkräften dazu, sich auf der Grundlage guter Informationen ein Bild zu machen. Gemeinsam und ganz offen zu besprechen, was „Trauma“ eigentlich heißt, wie es sich zeigen kann und was dann (nicht) hilft, kann Türen öffnen. Viele Verhaltensweisen von Kindern, die z.B. für Bezugspersonen zunächst wie „Fehlverhalten“ wirken, werden dann plötzlich als Traumafolgen verständlich. Wir erleben häufig, dass viele Bezugspersonen dann ihre Perspektive ändern, gleichzeitig aber vielleicht damit zu kämpfen haben, dass sie rückblickend gerne vieles anders gemacht hätten.

DIE ILLUSTRATIONEN

Die Illustrationen in Tita Kerns Buch „Leuchtturm sein“, von denen einige hier abgedruckt sind, stammen von der Illustratorin Sabine Büchner. Die einprägsamen Zeichnungen setzen Kerns maritimes Bild des Seefahrerkindes charakteristisch in Szene: Möwi, ein fröhlich dreinschauender Vogel, begleitet das Seefahrerkind. Über ihn sagt die Trauma-Expertin Kern: „In den vielen Jahren meiner Arbeit mit traumabelasteten Kindern habe ich immer wieder erlebt, dass es etwas in diesen Kindern gibt, das bei all dem Schmerz heil bleibt. Etwas, das nicht überschattet wird und die Kraft dafür in sich trägt, dass am Ende das Meer in der Erinnerung blau sein kann.“

Wann sollten Eltern fachliche Hilfe in Anspruch nehmen?

Immer dann, wenn sie merken, dass sich die Folgen eines Ereignisses nicht mehr bewegen, sondern „einfrieren“ (sich verfestigen) oder immer schlimmer werden. Außerdem, wenn sie merken, dass ihr Kind leidet oder in wichtigen Lebensbereichen eingeschränkt ist. Drittens immer dann, wenn sie merken, dass sie ratlos sind, die Sorge haben, die Situation nicht richtig einschätzen zu können, oder wenn sie selbst an die Grenzen ihrer Kraft geraten.

Vielen Dank für das Gespräch. ■

Kerstin Hau, examinierte Physiotherapeutin, studierte Media-System-Design und Fachjournalismus. Bekam einen Sohn, ist Alumna der Akademie für Kindermedien, Absolventin des STUBE-Fernkurs Kinder- und Jugendliteratur. Als freie Autorin schreibt sie für Zeitschriften und Buchverlage. www.kerstin-hau.de



© Foto: Andreas Schomborn