



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	2
2. Was ist ein Trauma.....	3
2.1.1 Wodurch kann ein Trauma in einem Kind ausgelöst werden...	5
2.1.2 Beispiel, wie eine Situation zum Trauma werden kann.....	6
2.2 Häusliche Gewalt und ihre Auswirkungen auf Kinder.....	8
2.3 Anzeichen und Symptome.....	11
2.3.1 Dissoziation.....	11
2.3.2 Überregung.....	12
2.3.3 Intrusion.....	13
2.3.4 Spätfolgen, wenn Symptome fortdauern.....	14
3. Die Aufgabe der Pädagogik, was brauchen die Kinder.....	17
3.1 Wie kann die Erholung nach traumatischen Erfahrungen gefördert werden.....	19
4. Fazit.....	25
Literaturnachweis.....	26

1. Einleitung

Während meiner Ausbildung zur Erzieherin, durfte ich ein insgesamt neunmonatiges Praktikum in einem Frauenhaus absolvieren.

Das Thema „traumatisierte Kinder“ war, während meiner Praktikumszeit, akut aber nie richtig greifbar. Dass das Kind traumatisiert ist, war klar, aber was bedeutet dies genau, wie können wir diesem Kind die Hand reichen?

Die Kinder die ins Frauenhaus kommen, haben sehr häufig häusliche Gewalt miterlebt, aus diesem Grund werde ich hier schwerpunktmäßig auf die häusliche Gewalt eingehen.

Es ist aber auch wichtig zu wissen, dass bei einem Kind ein Trauma „schon“ durch einen kleinen Fahrradsturz, die Spritze beim Arzt, das Verlieren der Mutter im Kaufhaus, die zahnärztliche Behandlung oder des Aufenthaltes im Krankenhaus ausgelöst werden kann.

Hier beschreibe ich:

- wie ein Trauma in einem Kind ausgelöst werden kann. An einem Beispiel möchte ich dies verdeutlichen.
- die traumatisierten Kinder im Frauenhaus waren von häuslicher Gewalt betroffen, aus diesem Grund leuchte ich auch das Thema häusliche Gewalt an.
- des Weiteren werde ich die Symptome eines Traumas beschreiben und deren Spätfolgen und was wir tun können, um die Erholung der Kinder zu fördern.
- Zum Schluss schneide ich kurz die Aufgaben der Pädagogik an.
- Darüber hinaus war mir wichtig, Methoden aufzuzeigen, die für die Entspannung des Kindes sehr wichtig sind.

2. Was ist ein Trauma

Im ICD-10 wird ein Trauma als „belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigen Ausmaßes (...)“ beschrieben.¹ Die griechische Bedeutung für das Wort Trauma ist Wunde. Psychisches Trauma bedeutet Wunde oder Verletzung der Seele.

Im Alltag können Menschen traumatische Situationen erleben wie zum Beispiel: Kriege, Umweltkatastrophen, Autounfälle, Gewaltverbrechen, Verluste von nahestehenden Menschen, Tod, Krankheiten, Vernachlässigung, Überfälle, häusliche Gewalt oder Mobbing.

Im Grunde kann jede Situation traumatisch sein, wenn sie als lebensbedrohlich wahrgenommen wird.²

Ein Trauma ist also eine lebensbedrohliche oder scheinbar lebensbedrohliche Situation, in der es keinen Ausweg zu geben vermag. Kampf oder Flucht sind nicht möglich, der Mensch erstarrt äußerlich. In dieser Zeit arbeiten das Gehirn und das Herz auf Hochtouren, es werden bestimmte Hormone freigesetzt, die dafür verantwortlich sind unser Leben zu sichern. Wird diese ausgeschüttete Lebensenergie nicht verbraucht, die wir zu unserer Verteidigung aufgebaut haben, erfahren wir unser Leben fortlaufend so, als würde die Gefahr noch immer bestehen. Wenn also das Selbstverteidigungssystem des Menschen überfordert ist, sind die Folgen traumatische Reaktionen.³

Wilma Weiß sagt, dass psychische Traumata, die durch Ereignisse auftreten, die normale Anpassungsstrategie des Menschen überfordert und immer mit Gefühlen von Hilflosigkeit, Kontrollverlust und intensiver Angst einhergeht.⁴

Traumata, die von Menschenhand absichtlich verursacht werden, die sogenannten Man- Made Trauma, sind schwieriger zu verarbeiten. Häusliche Gewalt zum Beispiel fällt unter die Kategorie Man- Made Trauma. Umso belastender kommt hinzu, dass der Täter nicht nur absichtlich handelt, sondern auch noch aus dem familiären Umfeld kommt.⁵

¹ <http://www.dimdi.de/dynamic/de/klassi/diagnosen/icd10/htmlamtl2006/fr-icd.htm>

² Vgl. Referat „Originellen Verhaltensweisen traumatisierter Mädchen und Jungen im Frauenhaus begegnen“

³ Livine, Klein 2013

⁴ Wilma Weiß,

⁵ Zusammenfassung des Referates „Originelle Verhaltensweisen traumatisierter Mädchen und Jungen im Frauenhaus begegnen, Seite 1, Zeile 26 –28“

Da jedem Menschen eine unterschiedliche Lebensgeschichte vorausgeht, wie familiäre Dynamik, die Trauma - Vergangenheit und das Erbgut, verarbeitet jeder Mensch eine traumatische Situation anders. Levine sagt, dass bestimmte Arten von Erfahrungen in der frühen Kindheit, eine sehr große Rolle spielen und die Fähigkeit für das Kind mit der Welt zurecht zu kommen, schwächen.⁶

Nach Freud ist ein Trauma „... ein Erlebnis, welches dem Seelenleben innerhalb kurzer Zeit einen so starken Reizzuwachs bringt, dass die Erledigung oder Aufarbeitung derselben in normal-gewohnter Weise missglückt, woraus dauernde Störungen im Energiebetrieb resultieren müssen.“⁷ (Zitat: Freud 1917, GW XI, S. 284)

Ein Einblick in das Gehirn lässt vermuten, so Levine, dass die Amygdala, die sehr sensibel auf optische Eindrücke und Geräusche reagiert und uns schnell reagieren lässt, wenn Gefahr wahrgenommen wird, dafür verantwortlich ist, unser Leben zu sichern.

Ein nicht traumatisierter Mensch kann dann mit Hilfe des Frontalhirns entscheiden, ob die Situation wirklich bedrohlich ist oder nicht. Das Frontalhirn sendet die Botschaft an die Amygdala weiter.

Bei einem traumatisierten Menschen ist das Frontalhirn nicht in der Lage, die nicht bedrohliche Situation richtig einzuschätzen, es nimmt die Gerüche, Bilder etc. wahr, die es von dem traumatischen Ereignis kennt. Die Gehirnrinde (Kortex) befindet sich dann „in der Geiselhaft einer launischen Amygdala“ so zitieren Levine und Klein in ihrem Buch „Verwundete Kinderseelen heilen“ den Psychiater Bessel van der Kolk aus dessen Buch „Traumatic Stress“ (Junfermann 2000). Des Weiteren sagt dieser: „Menschen mit PTSD (post-traumatic stress disorder = posttraumatische Belastungsstörung) sind sehr sensitiv darauf eingestimmt, selbst auf minimale Reize so zu reagieren, als ob ihr Leben in Gefahr sei.“⁸

⁶ Levine, Klein (2013)

⁷ Freud 1917, GW XI, S. 284

⁸ Levine, Klein 2013 Seite 29

2.1 Wodurch kann ein Trauma in einem Kind ausgelöst werden

„Viele Menschen, die in der verletzlichen Phase der frühen Kindheit traumatisiert worden sind, tragen diese Bürde der traumatischen Prägung als ein lebenslanges Ringen mit sich, das über das normale Leben eine düstere Hülle zu stülpen scheint“⁹
(Levine, Kline, verwundete Kinderseelen heilen, Seite 33, Zeile 7-10)

Es ist wichtig zu wissen, dass bei einem Kind ein Trauma „schon“ durch einen kleinen Fahrradsturz, die Spritze beim Arzt, das Verlieren der Mutter im Kaufhaus, die zahnärztliche Behandlung oder des Aufenthaltes im Krankenhaus ausgelöst werden kann. Für Erwachsene bzw. die Eltern des Kindes wird es als ein unbedeutender Zwischenfall abgetan, was schwere traumatische Folgen für das Kind haben kann. Aber auch Autounfälle, plötzliche Trennung, Tod, das Miterleben von Gewalt, körperliche Vernachlässigung, Flucht, Krieg usw. können Kinder traumatisieren. Die Kinderseele ist sehr sensibel und das Alter und die Entwicklung des Kindes spielen hier eine Rolle. Je jünger das Kind ist, umso dramatischer sind die Folgen für seine spätere Entwicklung.

Nachfolgende Punkte sind Einflussfaktoren die ein Ereignis zum Trauma werden lassen:

- wenn sich das Kind in einer unausweichlichen, lebensbedrohlichen Situation für sich selbst oder einer nahestehenden Person befindet (dabei spielt es keine Rolle, wie die Erwachsenen die Situation sehen).
- wenn das Kind Angst um sein Leben hat und der Situation hilflos ausgeliefert ist.
- wenn die Bedrohung ganz plötzlich kommt und nicht vorhersehbar war.
- wenn das Kind mit der Situation überfordert ist und sie nicht bewältigen kann.
- wenn Flucht und Kampfreaktion versagen und es keine Hilfe von außen (von den Eltern) bekommt.¹⁰

⁹ Levine, Kline, verwundete Kinderseelen heilen, Seite 33, Zeile 7-10

¹⁰ Vgl. krüger

An einem Beispiel möchte ich den Verlauf einer traumatischen Situation, wie sie bei einem Kind, das häusliche Gewalt miterlebt, passieren kann, erläutern.

2.1.1 Beispiel, wie eine Situation zum Trauma werden kann

Das Kind erlebt eine lebensbedrohliche Situation für sich, seine Mutter oder seine Geschwister.

Die vorangegangene Situation war heiter und fröhlich, bis der Vater plötzlich einen Wutanfall bekommt. Es wird hiermit zu einer unvorhergesehen, plötzlich eintretenden Bedrohung.

Der Vater schlägt die Mutter, die Mutter wehrt sich und das Kind sieht die zwischenmenschliche Gewalt. Die Mutter weint, das Kind verkriecht sich in seinem Bett und hört die halbe Nacht den lauten Streit mit, der nicht zu enden scheint.

Das Kind ist alleine, es bekommt keine Hilfe, niemand ist da um ihm zu helfen. Das Kind ist ganz auf sich gestellt. Die Personen, die es beschützen könnten, seine Eltern, verursachen diese schreckliche Situation, sie sind nicht greifbar, nicht für das Kind da und nicht bereit es zu beschützen.

Die Bedrohung geht, in diesem Beispiel, vom eigenen Vater, dem „Beschützer“ der Familie aus.

Die Folgen dieser Situation sind, dass das Kind existenzielle Ängste erleidet, evtl. fürchtet das Kind sogar um sein Leben oder um das seiner Mutter und Geschwister.

Das Kind ist der Situation und der Welt hilflos ausgeliefert, der Halt der Eltern fällt weg. Es hat das Gefühl, die Situation nicht mehr bewältigen zu können.

Auf der medizinischen Ebene versagen die biologisch festgelegten Flucht- und Kampfreaktionen und das Kind empfindet Ohnmacht und erstarrt.

Sein Bett ist für das Kind vielleicht in diesem Moment der sicherste Ort, doch fühlt es sich wie festgeklebt und kann sich nicht bewegen.

Irgendwann hört der Streit der Eltern auf und es wird leise im Haus. Das Kind wartet auf seine Mutter, es hofft, dass sie ihm die Situation erklären und es trösten kann. Es möchte wissen, ob es der Mutter gut geht. Was ist eigentlich passiert? Das Kind weiß nicht ob die Mutter vielleicht hilflos am Boden liegt und zu stark verletzt ist oder es denkt, dass der Vater ins Zimmer kommt, um das gleiche mit dem Kind zu machen.

In dieser kritischen Phase, in der das Kind nun wirkliche Unterstützung und Beistand benötigt, bleibt ungenutzt. Vielleicht sind die Eltern ins Bett gegangen, dachten, dass das Kind schon schläft. Die Schockreaktion des Kindes bleibt erhalten. In Folge wurden bei dem Kind Anzeichen einer Posttraumatischen Belastungsstörung erkannt. Schuldgefühle der Mutter, nicht geholfen zu haben, kommen hinzu. Es entstehen Formen von Psychotrauma- Folgestörungen. Dauert eine solche Gewaltsituationen über einen längeren Zeitraum an, oder werden sie zum Dauerzustand, entsteht eine Chronische/komplexe Psychotrauma- – Folgestörung. ¹¹

¹¹ Vgl. Andreas Krüger

2.2 Häusliche Gewalt und die Auswirkung auf Kinder

„Die Mama hat geblutet. Dann hab ich solche Angst gehabt, dass sie sterben muss. Aber ich konnte nix machen“. (Junge 7 Jahre)¹² (Zitat: Barbara Kavemann, Ulrike Kreyssig (Hrsg), Handbuch Kinder und häusliche Gewalt, VS Verlag für Sozialwissenschaften, Seite 36)

*„Häusliche Gewalt bezeichnet die Gewalt zwischen erwachsenen Bezugspersonen – meist Männer gegen Frauen.“*¹³ (Wilma Weiß, Phillip sucht sein Ich, Seite 33)

Kinder werden beim Miterleben der häuslichen Gewalt meistens seelisch geschädigt, da erschwerend hinzukommt, dass die Menschen, die ihnen Fürsorge geben sollen, zum Täter werden.¹⁴

Der Hauptgrund, warum Frauen mit ihren Kindern ins Frauenhaus kommen, ist die häusliche und psychische Gewalt. Die Frau und meistens auch ihre Kinder werden vom Partner der Mutter geschlagen, bedroht oder eingesperrt. In 70 – 90 % der Fälle in denen die Mutter misshandelt wird, sind die Kinder anwesend oder befinden sich im Nebenzimmer. Dadurch erleben sie die Gewalt direkt oder indirekt mit.

Auch wenn ein Großteil der Eltern glaubt, dass die Kinder die Misshandlungen der Mutter nicht mitbekommen, sehen oder hören die Kinder, wie die Mutter geschlagen wird. Sie spüren den Zorn des Vaters und die Angst der Mutter. Ein Drittel der Kinder werden ebenfalls körperlich oder sexuell durch den Partner der Mutter misshandelt. Die Kinder, die häusliche Gewalt miterleben müssen, befinden sich in einer äußerst traumatischen Situation, sie können sich nicht wehren, sie sind hilflos und können der Mutter nicht helfen oder sie beschützen.

Das Miterleben dieser Gewalt hinterlässt Spuren auf der Seele der Kinder. Sie verzichten Kinder darauf, ihre Gefühle auszudrücken um die Mutter damit nicht noch mehr zu belasten.

Kinder können direkte Gewalterfahrungen als Mitgeschlagene erleben.¹⁵

¹² Zitat: Barbara Kavemann, Ulrike Kreyssig (Hrsg), Handbuch Kinder und häusliche Gewalt, VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2006, Seite 36

¹³ Zitat: Wilma Weiß, Phillip sucht sein Ich, Seite 33

¹⁴ Vgl. Krüger

¹⁵ Vgl. Kavemann, Kreyssig

Eine Studie aus den USA sagt aus, dass 50-70% der Kinder, die der häuslichen Gewalt ausgesetzt sind, unter posttraumatischen Stresstörungen leiden. Dies ist eine höhere Rate als die, die bei Vietnamveteranen oder Vergewaltigungsoptionen festgestellt wurde.

Wenn eine Frau den großen Schritt schafft und sich von ihrem gewalttätigen Partner trennen will, ist dies der gefährlichste Moment in ihrem Leben. Auf der ganzen Welt ist es für eine Frau zwischen 16 - 45 Jahren wahrscheinlicher von ihrem Partner oder einem nahen Angehörigen verletzt oder getötet zu werden, als durch Krieg oder Terrorismus. Die häufigste Todesursache weltweit bei Frauen zwischen 14 - 45 Jahren ist die familiäre Gewalt.¹⁶

Trotzdem ist es in vielen Fällen auch so, dass die Trennung vom Vater und der gewohnten Umgebung für Kinder sehr schwer ist. Einige Kinder wissen, dass es die einzige Möglichkeit ist, dem Terror den sie zuvor erlebten, zu entfliehen und doch kann es sein, dass sie den Vater vermissen und können die Trennung nicht nachvollziehen.

„Durch die Trennung vom Partner kann die Lebensqualität verbessert werden. Für Kinder kann diese Trennung aber zum Trauma werden.“¹⁷ (Zitat: Wilma Weiß, Philipp sucht sein Ich, Seite 40)

Wenn eine schwangere Frau der häuslichen Gewalt ausgeliefert ist, kommt es zum pränatalen Traumata. Das Ungeborene erlebt Extremstresserfahrungen im Mutterleib, was sich unter anderen negativ auf sein Immunsystem auswirken kann. So kommt das Kind schon traumatisiert zur Welt. Die Erfahrungen, die es im Mutterleib schon miterlebt hat, kann sich auf sein ganzes Leben auswirken und Spätfolgesymptome mit sich bringen.

Dazu gehören Misshandlungen wegen der Schwangerschaft (weil der Vater das Kind nicht wollte), Ablehnung durch die Mutter aufgrund von Vergewaltigung vor oder während der Schwangerschaft. Direkte Gewalteinwirkung auf die Mutter und den schwangeren Bauch, Abtreibungsversuche.¹⁸

¹⁶ Vgl. Herzschlag, Unterrichtsmaterialien des Frauenhauses Norderstedt für Schülerinnen und Schüler zum Thema Häusliche Gewalt, Frauenhaus, Norderstedt, August 2011

¹⁷ Zitat: Wilma Weiß, Philipp sucht sein ich, Seite 40

¹⁸ Vgl. Levine, Klein 2012

„Alle Kinder haben das Recht darauf, gegen alle Formen von psychischer oder physischer Gewalt geschützt zu werden.“¹⁹ (Zitat: Artikel 19 der UN Kinderrechtskonvention)

¹⁹ Zitat: Artikel 19 der UN Kinderrechtskonvention

2.3 Anzeichen und Symptome

„Traumatische Lebensereignisse beeinflussen das Risiko für die Entwicklung körperlicher Krankheiten.“²⁰ (Zitat: Weiß, „Philipp sucht sein Ich“, Seite 48)

Nach einer traumatischen Situation möchte uns unser Körper darauf aufmerksam machen, dass etwas nicht stimmt und sendet uns Botschaften. Wenn wir auf diese Botschaften nicht reagieren und/oder sie nicht wahrnehmen können, entstehen daraus Symptome.²¹

Ein Trauma kann einen verheerenden Einfluss auf die kognitiven Fähigkeiten des Kindes haben, ebenso wird das emotionale und das körperliche Wohlbefinden stark beeinflusst.²²

Es gibt Situationen, die zu besonders intensiven Symptomen führen:

- wenn die Situation sehr lange anhält oder sich oft wiederholt
- Situationen, die einen ritualen Charakter haben
- wenn der Täter eine Bezugsperson ist
- wenn der Täter vom Kind gemocht wird²³

Symptome nach einem Erlebnis, das wir nicht verkraften konnten, sind:

2.3.1 Dissoziation

Dissoziation bildet den wesentlichen Bestandteil eines Traumas.

Ein Trauma ist ein so heftiges Ereignis und oft kaum zu ertragen oder auszuhalten, durch Dissoziation wird das Kind vor Angst und dem größten Schmerz verschont.

Der Körper setzt Endorphine frei, die den Körper betäuben und lindern so die emotionalen und körperlichen Schmerzen.²⁴

²⁰ Zitat: Weiß, Philipp sucht sein Ich, Seite 48

²¹ Vgl. Levine 2005

²² Vgl. Levine, Klein 2013

²³ Vgl. <http://www.welle-ev.de/trauma/images/stories/Dissoziation.pdf>

²⁴ Vgl. Levine 2005

Das Kind kann auch eine innere Taubheit und Leere spüren, es zeigt keine Mimik, hat einen starren Gesichtsausdruck und es spürt keine Energie mehr. Es kann aber auch zu einem Wutausbruch kommen und das Kind entwickelt plötzlich große Kräfte. Es entsteht ein Verlust von Raum- und Zeitgefühl. Lernen, zum Beispiel, ist in einem dissoziierten Zustand nicht möglich.

Die schmerzvolle und traumatische Situation wurde vergessen, das Kind kann sich nicht mehr daran erinnern, obwohl es ihm bewusst ist, dass es passiert ist.

Zudem kann sich das Kind in sogenannte „Tagträume“ verlieren. Dann befindet sich das Kind in einem Dämmer- oder Trancezustand.

Es kann sich in Vorstadien zurückversetzen, zum Beispiel nuckelt es wieder am Daumen, es nässt ein oder spricht in Babysprache. Der Blutdruck und die Atmung sind schwach.²⁵

Die Kinder erfahren ein Gefühl der totalen Hilflosigkeit, als wären sie bewegungsunfähig, zusammengebrochen und ohne jede Kraft.

Die flache Atmung schränkt die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn ein, so scheinen die Kinder oft sehr müde. Erwachsene könnten dies für Faulheit halten. Das Kind kann zudem sehr steif wirken, Nacken und Schulterbereich und die Eingeweide können sich fest anfühlen, der Körper ist generell sehr steif und die Körperhaltung sehr starr. Riechen und Schmecken kann gedämpft sein, so dass Essen gar nicht mehr interessant ist.²⁶

2.3.2 Überregung

Das Kind ist in diesem Zustand total aufgewühlt und kommt nur selten zur Ruhe. Solange sich das Kind von der überschüssigen Energie nicht befreien kann, ist eine tiefe Entspannung nicht möglich. Das Kind hat Ein- und Durchschlafprobleme, es ist sehr schreckhaft.²⁷

Das Kind ist ständig in Alarmbereitschaft und das Adrenalin wird ausgeschüttet, der Blutdruck ist sehr hoch, auch hier werden Schmerzen nur bedingt wahrgenommen.²⁸

²⁵ Vgl. <http://www.welle-ev.de/trauma/images/stories/Dissoziation.pdf>

²⁶ Vgl. Levine 2005

²⁷ Vgl. Levine, Klein 2013

²⁸ Vgl. <http://www.welle-ev.de/trauma/images/stories/Dissoziation.pdf>

Es zeigt Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen, unberechenbares Verhalten, ist motorisch hyperaktiv und sehr reizbar.²⁹

Die Symptome der Übererregung können chronisch werden und dann Ähnlichkeiten mit dem ADHS bilden. Leider werden aus diesem Grund traumatisierte Kinder oft fehldiagnostiziert.³⁰

2.3.3 Intrusion

Bei einem Trauma kommt es auch zur Intrusion, das sind unerwünschte Erinnerungen an das erlebte Ereignis.

Bilder, Gefühle, sinnliche Wahrnehmungen und „Flashbacks“ (Schlüsselreiz) drängen sich auf, ohne gerufen zu werden.

Der Alltag des Kindes wird immer wieder durch die plötzlichen Erinnerungen an das Trauma unterbrochen und gestört. Das Kind kann kaum seine eigenen Gedanken beherrschen.³¹

Die Symptome, die nach einer traumatischen Situation auftreten können sind also folgende:

- bedrängende Bilder oder Rückblenden (Flashbacks)
- extreme Licht – und Geräuschempfindlichkeit
- übertriebene emotionale Reaktionen und Schreckhaftigkeit
- Alpträume und nächtliche Angstattacken
- abrupte Stimmungswechsel (Zornreaktionen oder Wutanfälle, häufiges Ärgern oder Weinen)
- Scham und mangelndes Selbstwertgefühl
- herabgesetzte Fähigkeit, mit Stress umzugehen (leicht und häufig in Stress geraten)
- Panikattacken, Ängste und Phobien
- Überaktivität
- Ruhelosigkeit
- übertriebene, gefühlsmäßige Reaktionen

²⁹ Vgl. Krüger

³⁰ Vgl. Levine, Klein 2013

³¹ Vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Intrusion_%28Psychologie%29

- Vermeidungsverhalten, „Klammern“
- sich von gefährlichen Situationen angezogen fühlen
- häufiges Weinen und Reizbarkeit
- Temperamentsausbrüche
- regressive Verhaltensweisen (nach der Flasche verlangen, Daumenlutschen, Bettnässen, Kindersprache u. Ä.)
- verstärktes „Risikoverhalten“
- übermäßige Wachsamkeit (ständig auf der Hut sein)
- Überaktivität
- Schlafstörungen



2.3.4 Wenn Symptome fortauern (Spätfolgen)

Wenn die Kernsymptome nicht gelöst werden, entstehen mit den Jahren neue Symptome die aus dem Trauma hervorgehen. In den meisten Fällen haben diese Symptome gar nichts mehr mit dem ursprünglichen Erlebnis gemein, sie werden immer komplexer, haben aber gravierende Folgen für den ganzen Menschen. Es kann sein, dass diese Symptome erstmalig durch Stress ausgelöst werden, sie können einzeln aber auch in Gruppen vorkommen, sie können ständig da sein, oder nur in bestimmten Situationen auftreten.

- übermäßige Scheu
- verminderte emotionale Reaktionen
- Unfähigkeit, Verpflichtungen einzuhalten
- chronische Müdigkeit oder sehr niedriges körperliches Energieniveau
- Probleme mit dem Immunsystem wie Überempfindlichkeit gegenüber Sinneseindrücken
- bestimmte hormonelle Probleme wie Fehlfunktionen der Schilddrüse
- psychosomatische Erkrankungen, vor allem Kopfschmerz, Migräne, Nacken und Rückenprobleme
- chronische Schmerzen
- Asthma
- Hautbeschwerden
- Verdauungsprobleme (nervöser Darm)

- starkes prämenstruelles Syndrom
- Depression von Getrenntheit, Entfremdung und Isolation (Gefühl bei lebendigem Leib tot zu sein)
- verringerte Fähigkeit, Pläne zu machen ³²

„Wissenschaftliche Forschungen haben ergeben, dass psychische Traumatisierungen in frühen Lebensjahren möglicherweise auch zu körperlichen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs etc. führen können` (Felitti et al. 1998). Einiges wissen wir heute bereits sicher. Auch Depressionen, sogenannte dissoziative Störungen, manche Persönlichkeitsstörungen, Angst und Panikstörungen sowie Suchterkrankungen stehen mit früheren traumatischen Erfahrungen in einem ursächlichen Zusammenhang. Nicht nur der Körper, sondern auch die Seele kann also schwere Verletzungen mit Folgeschäden davontragen.“ ³³

Zitat: Krüger, erste Hilfe für traumatisierte Kinder, Seite 18

³² Vgl. Levine, 2005

³³ Zitat: Krüger, erste Hilfe für traumatisierte Kinder, Seite 18

3. Die Aufgabe der Pädagogik, was brauchen die Kinder von uns

Wie Peter Levine sagt, ist es wichtig, dem Kind ein gutes Pflaster zu sein.³⁴

Es ist wichtig, dass die PädagogInnen erkennen, wie es dem Kind wirklich geht, es sollte nicht nur auf die Worte des Kindes gehört, sondern auch auf die Körpersprache, die uns viel verraten kann, geachtet werden. Denn ein Trauma umfasst immer das ganze Kind, das heißt, die Seele den Geist und den Körper. Dieses muss uns, wenn wir ein Kind betreuen, bewusst sein.³⁵

Wie zuvor in der Dissoziation beschrieben, können Kinder ihre Emotionen und Gefühle verleugnen, es ist ein wesentlicher Bestandteil einer traumatischen Reaktion. Vielleicht fürchtet sich das Kind auch vor der Reaktion des Erwachsenen, weil es bisher schlechte Erfahrungen gemacht hat.

Die Aufgabe der Pädagogik ist es nun, dem Kind eine sichere, warme Umgebung zu schaffen, in der nicht geurteilt wird.

Die Kinder sollen wissen, dass es unter diesen Umständen normal ist, dass sie Wut, Angst und Traurigkeit spüren.³⁶

Die Kinder müssen das Gefühl vermittelt bekommen, dass ihrer aktuellen Lebenslage von den PädagogInnen verstanden wird, Sie sind da um den Kindern den Umgang mit dem Trauma zu erleichtern.³⁷

Die Frauen, die häusliche Gewalt erlebt haben, sind oft selbst traumatisiert, überfordert und überlastet und können sich meist kaum um ihre Kinder kümmern und ihnen geben was sie in solchen Momenten bräuchten. Oft stoßen die Kinder bei ihren Müttern auf Unverständnis, die Mütter wundern sich warum ihre Kinder plötzlich voller Wut sind. Sie sind genervt von ihren Kindern da sie selber nicht zur Ruhe kommen können, oder sie sind besorgt weil sich das Kind ganz zurück zieht und nicht mehr essen möchte, plötzlich ist ihr Kind nur noch eine hülle.

³⁴ Vgl. Levine, Klein 2012

³⁵ Vgl. Krüger

³⁶ Vgl. Levine, Klein 2012

³⁷ Vgl. Referat

Im Frauenhaus finden Kinder einen geschützten Raum, die Adresse ist anonym, hier kann eine vertrauensvolle Atmosphäre geschaffen werden, in der die Kinder über ihre Sorgen sprechen können.³⁸

Auch die Gefühle die das Kind hat, weil es vom Vater getrennt wurde, müssen beachtet werden. Das Vermissen des gewalttätigen Vaters kann durch ambivalente und Schuldgefühle dem Vater gegenüber auch zum psychischen Trauma führen, darum müssen die Kinder die Trennung verarbeiten.

Von den Pädagoginnen brauchen die Kinder in dieser Situation Unterstützung, es muss eine Sinnfindung geben. Warum die Trennung vom Vater und der gewohnten Umgebung stattgefunden hat. Die Gefühle des Kindes müssen geklärt und besprochen werden.³⁹

Nach Levine muss sich die angestaute Überlebensenergie, die in einer traumatischen Situation entsteht, entladen können, da sie nicht verbraucht wurde. Wenn dieses nicht geschieht, ist es für Kinder so, als würde die Gefahr fortlaufend bestehen.

Erwachsene haben viele Möglichkeiten um sich dieser Energie zu entladen, sie können sich dazu entscheiden zu Drogen zu greifen, ihre Energie durch Missbrauch an ihrer Familie entladen oder als Choleriker bei der Arbeit an den Mitarbeitern. Erwachsene können sich auch dazu entscheiden in die Entspannung zu gehen z. B. einen Spaziergang zu machen oder einen Yogakurs zu besuchen.

Kinder können dieses nicht, sie sind auf die Hilfestellung der Erwachsenen angewiesen.⁴⁰

³⁸ Vgl. Krüger

³⁹ Vgl. Weiß

⁴⁰ Levine, Kline 2012

3.1 Wie kann die Erholung nach traumatischen Erfahrungen gefördert werden

Reden und Zuhören ist ein ganz wichtiger Aspekt des Verarbeitens, aber das Kind darf nicht gedrängt werden, das Kind braucht seine Zeit, die Erwachsenen müssen sich auf das Tempo des Kindes einstellen. Folgende Beispiele erleichtern dem Kind sich zu öffnen und seine Gefühle zu zeigen. Einige Kinder können sich in Worten noch nicht so ausdrücken, wie sie es gerne würden, andere sind noch zu klein um zu sprechen und trotzdem haben sie starken Mitteilungsbedarf.

Für das Kind sollte es einen Ort geben, an dem sie die Möglichkeit haben, sich zurück zuziehen. Der Stress muss verringert werden und dem Kind muss ein Schutz vor zu heftigen Reizen gegeben werden. Das heißt, alles, was das Trauma verstärken kann, sollte unterbrochen werden, da es sonst zu einer Re-traumatisierung kommen kann. Es ist Wichtig, die Ressourcen des Kindes zu wecken. Ressourcen sind all das was den Kindern gut tut, was nicht bedeutet, dass das Kind nicht über seine Gefühle sprechen sollte oder ein Spiel nicht wiederholen sollte. Es kommt auf die Dosierung an.

Wie kann das Kind seinen Gefühlen Ausdruck verleihen? Kleine Kinder malen, klecksen oder zeichnen gerne, andere Kinder schreiben lieber. Es gibt viele Möglichkeiten seine Gefühle auszudrücken oder in die Entspannung zu kommen. Ich habe hier einige Beispiele für große und kleine Kinder aufgeführt, die PädagogInnen zusammen mit ihnen ausüben können.⁴¹

❖ Reden, Zuhören

Es ist in Ordnung und normal, dass das Kind so fühlt, wie es fühlt, es darf seine Gefühle zulassen. Für die PädagogInnen ist es wichtig zu verstehen, was das Kind fühlt.⁴²

❖ Malen, Zeichnen, Klecksen

Es ist wichtig, den gemalten oder gezeichneten Bildern der Kinder große Aufmerksamkeit zu schenken und sie zu verstehen. Beim Malen und Zeichnen

⁴¹ Levine, Klein 2012

⁴² Vgl. Weiß

können die Kinder ihren Gefühlen freien Lauf lassen. Es kann sein, dass die Bilder nach einem Trauma ganz anders sind, als zu der Zeit davor, denn sie drücken aus, wie die Kinder sich fühlen. Es gibt ausreichend Literatur über die sogenannten „Kritzler Bilder“.

❖ Ton modellieren

Das Modellieren von Ton hilft dem Kind mit seiner Aggression und seinem Körper in Verbindung zu sein. Hier kann es die Kontrolle über die weiche Tonmasse übernehmen und sie nach seinen Wünschen formen.

❖ Musik

Musik hören, dazu tanzen und seinen Körper bewegen. Die Rhythmen der Musik gehen auf die Knochen über und verleihen dem Kind ein gutes Gefühl.⁴³

❖ Rhythmische Übungen

Die Verbindung der Gehirnhälften wirkt sich auf das Wohlbefinden aus. Durch rhythmische Übungen und Überkreuz-Übungen kann das Zusammenwirken beider Gehirnhälften unterstützt werden.

❖ Rituale

Rituale sind sehr gut für die Traumaverarbeitung geeignet. Diese Form des Ausdrucks ist besonders für die symbolische Sinnfindung wichtig und dient daher besonders die Trauer über dieses Ereignis zu verarbeiten, zum Beispiel:

- eine Kerze anzünden
- sich mit Menschen treffen, die das Trauma ebenfalls erlebt haben
- ein Fotoalbum erstellen
- die erlittenen Schmerzen oder Verluste aufschreiben und in einem Papierschiffchen auf „Seereise“ schicken.
- Ein Symbol finden, dass das alte und neue Leben verbindet

⁴³ Vgl. Levine

❖ Schreiben

Regelmäßig Tagebuch schreiben, ist besonders bei älteren Kindern sehr beliebt, hier könnte ein richtiges „Traumatagebuch“ angelegt werden in dem verschiedenes hinein geschrieben werden kann:

- wie ging es mir
- wer hat mir geholfen
- was ich mir gewünscht hätte
- wie ich vorher war
- meine Erfolge und Stärken vor dem Geschehen
- wie es mir nach dem Trauma ging
- Träume, die ich seitdem habe
- Gedanken, die ich während des Tages habe (damit sie weg sind und nicht immer stören)
- was ich mir für die Zukunft wünsche
- wie kann so ein Ereignis in der Zukunft verhindert werden
- was ich gelernt habe
- was noch geschehen muss, damit es mir besser geht

Oder das Tagebuch wird genutzt, um die langsame Genesung von dem Trauma aufzuzeichnen.

Es kann auch an Verwandte oder Freunde ein Brief geschrieben werden. Oder das Kind schreibt einen Brief an sein „Zukunfts- Ich“. Kinder können einen Brief an Gott oder an den Täter schreiben. Briefe müssen nicht abgeschickt werden, sie können auch in eine Schachtel gelegt werden und nach einiger Zeit wieder geöffnet und in einem Ritual verbrannt werden.

- Das Wichtige hierbei ist, dass das Kind seine Gefühle wie Hoffnung, Wut und auch Wünsche Ausdrücken kann.

❖ Reime und Geschichten

In ihrem Buch „Verwundete Kinderseelen heilen“ von Peter Levine und Maggie Klein, findet man zum Beispiel verschiedene Reime und Gedichte für Kinder von ca. 3 – 11 Jahren.⁴⁴

❖ Ernährung

Die Ernährung ist jetzt besonders wichtig, da der Körper die Kraft der Vitamine und gute Abwehrkräfte braucht. Eine Mangel an gesunder, vitaminreicher und frischer Nahrung hat Auswirkungen auf das Befinden, die Abwehrkräfte und die Gesundheit insgesamt.

❖ Konzentrationsübungen

Wahrscheinlich ist das Kind nach einem Trauma unkonzentriert, vergisst vieles und ist leicht ablenkbar oder es verliert schnell das Interesse an Dingen, die es gerade tut. Auf der anderen Seite vergisst das Kind aber z. B. durch das puzzeln eines Puzzles für einige Zeit die Sorgen, die es quälen. Weitere Ideen sind auch:

- Mandala – Malen
- Basteln
- Memory spielen
- Wortspiele
- Suchbilder
- Geschicklichkeits- und Geduldsübungen

❖ Pläne machen

Pläne schmieden ist für Kinder ganz wichtig, denn das lässt sie wieder auf die Zukunft hoffen. Während eines Traumas ist die Vergangenheit so präsent, dass das Kind sich gar nicht richtig auf die Gegenwart bzw. auf die Zukunft konzentrieren kann. Wenn die Gegenwart grau und trostlos erscheint, kann sich das Kind auch kaum auf die Zukunft freuen. Am besten ist es, klein anzufangen, evtl. einen Ausflug planen, bei dem sich das Kind aktiv an der Planung beteiligen kann. Es kann auch

⁴⁴ Levine, Klein

schon der nächste Geburtstag oder Ähnliches geplant werden worauf sich das Kind freuen kann.

❖ Projekte

Projekte wären eine weitere Möglichkeit sich kreativ mit dem Trauma auseinanderzusetzen, hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, z. B.

- ein Video basteln
- ein Theaterstück aufführen
- eine Collage basteln
- Aktionen entwerfen
- Vogelhäuschen basteln und zum Andenken im Garten aufstellen
- etwas nähen oder sticken
- im Garten etwas pflanzen etc.

❖ Entspannung

Es ist sehr wichtig, dass sich der Körper nach einem Trauma entspannen kann und ist ein wichtiges Gegengewicht zur Anspannung die der Körper ausgesetzt ist. Es ist auch wichtig zur Stärkung des Immunsystems.

- Schlaf
- Kuscheln
- Yoga / autogenes Training
- Atmung, Bauchatmung, Qi Gong
- Progressive Muskelentspannung
- Lachen
- Sport

❖ Entspannungsgeschichten

Es gibt Entspannungsgeschichten, die Mut machen können, die trösten oder beruhigen.

❖ Selbstwertgefühl aufbauen und Stärken entwickeln

Dem Kind geht es erst wieder richtig „gut“, wenn es sich selbst positiv bewerten kann und sich seinen Stärken bewusst ist. Dann kann es auch wieder hoffnungsvoll in die Zukunft sehen.“⁴⁵ (Zitat: Jo Eckardt, Kinder und Trauma, Seite 75)

❖ Spielen

Eine sehr große Aufmerksamkeit sollte dem Spiel des Kindes gewidmet werden. Es ist in Ordnung, wenn das Kind im Spiel die traumatische Situation wiederholt und dadurch vielleicht zu einer Lösung oder zu einem Ausweg kommt. Oft ist es aber so, dass die Wiederholungen im Spiel zwanghaft werden, die traumatische Situation wiederholt sich immer wieder und dem Kind geht es sehr schlecht dabei. Oder es vermeidet genau die Situation, die ganz schlimm war und das Kind bekommt Bauchschmerzen.

Mit ein wenig Anleitung, zum Beispiel das Verlangsamten des Spiels oder dem Spiel eine andere Richtung geben, verhandelt das Kind bei jedem Mal neu mit der traumatischen Situation und kann am Ende (mithilfe des Teddys, Auto etc.) als Sieger der Situation hervorgehen. Ein neu verhandelter Abschluss, der mit dem Gefühl von Ruhm und Heldentum einhergeht, ist ein erfolgreicher Abschluss. Das Kind hat mit der Unterstützung der Pädagogin das unausgesprochene Ziel erreicht und dem traumatischen Ereignis einen anderen Ausgang gegeben.

So Levine und Klein in ihrem Buch „verwundet Kinderseelen heilen“.

Doch sagen sie auch, **wenn die Symptome andauern oder ernsthafte, komplexe Symptome entstehen, es wichtig ist eine/n kompetente/n Trauma-KindertherapeutIn zu kontaktieren.**⁴⁶

⁴⁵ Zitat: Jo Eckardt, Kinder und Trauma, Seite 75

⁴⁶ Vgl. Levine, Klein, 2012

4 Fazit

Ich hoffe ich konnte mit dieser PDF Einblick in ein wirklich wichtiges Thema gewähren.

Die Angebote, traumatisierte Kinder in die Entspannung zu bringen, sind groß.

Mit Wissen und Anleitung kann das Kind gut unterstützt werden, seine Ressourcen werden geweckt und das kann ihm bei der Verarbeitung des Traumas behilflich sein.

Zum weiterlesen empfehle ich besonders die Bücher von Peter L. Levine. In seinen Büchern wird, unter anderem, klar und deutlich thematisiert, wie ein Trauma entsteht und wie der Umgang mit traumatisierten Kindern stattfinden sollte.

Methoden, ein Kind in die Entspannung zu bringen, sind in den Büchern von Levine, Klein und Eckardt sehr gut beschrieben und inspirierten mich in meiner Arbeit und Ausbildung sehr.

Ich hoffe ich konnte den Ablauf im Körper und in der Seele eines Kindes, das traumatisiert wurde, verständlich rüber bringen.

Wirklich sehr wichtig ist aber, wie schon vorher beschrieben, **wenn die Symptome andauern oder ernsthafte, komplexe Symptome entstehen, ist es wichtig eine/n kompetente/n Trauma- KindertherapeutIn zu kontaktieren.**

Literaturverzeichnis

- Eckardt, Jo, Kinder und Trauma, Was Kinder brauchen, die einen Unfall, einen Todesfall, eine Katastrophe, Trennung, Missbrauch oder Mobbing erlebt haben, 2005, Göttingen, Vandhoeck & Ruprecht
- Herzschlag, Unterrichtsmaterialien des Frauenhauses Norderstedt für Schülerinnen und Schüler zum Thema Häusliche Gewalt, Frauenhaus Norderstedt August 2011
- Kavemann, Babara, Kreyssig, Ulrike, (Hrsg.), Handbuch Kinder und häusliche Gewalt, 1. Auflage 2006, Wiesbaden, VS Verlag für Sozialwissenschaften
- Krüger, Andreas, Erste Hilfe für traumatisierte Kinder, 3. Auflage 2012 Patmos Verlag
- Levine, Peter A., Kline, Maggie Verwundete Kinderseelen Heilen, Woelomderimd, 2012, Kösel
- Levine, Peter A., vom Trauma Befreien, Wie Sie Seelische und körperliche Blockaden lösen, 2005, München, Kösel
- Referat „Originellen Verhaltensweisen traumatisierter Mädchen und Jungen im Frauenhaus begegnen“
- Weiß, Wilma, Philipp such sein Ich, Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen, 6., überarbeitete Auflage 2011, Weinheim und Basel, Beltz Juventa

Quellenverzeichnis

- <https://www.dimdi.de/>
- <http://www.welle-ev.de/trauma/images/stories/Dissoziation.pdf>
- https://de.wikipedia.org/wiki/Intrusion_%28Psychologie%29

Tipp:

„Reime und Geschichten zur Verhütung und Heilung von Traumata“ aus dem Buch von Peter A. Levine und Maggi Klein „Verwundet Kinderseelen Heilen“

- Die Zauberkraft in mir
- Haarige, schaurige Geschichten
- Wie schnell kannst du laufen?

„Entspannungsgeschichten“ aus dem Buch von Jo Eckardt „Kinder und Trauma“

- Mein Drachenfreund
- Am Strand
- Der Zauberanzug