

Peter A.
Levine **VERWUNDETE**
KINDERSEELEN Maggie
HEILEN Kline

Wie Kinder und Jugendliche
traumatische Erlebnisse
überwinden können



KÖSEL

Peter A. Levine / Maggie Kline

VERWUNDETE KINDERSEELEN HEILEN

Wie Kinder und Jugendliche
traumatische Erlebnisse
überwinden können

Kösel

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

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.

Übersetzung aus dem Amerikanischen:
Judith Jahn, BerlPin.

Titel der Originalausgabe:
It Won't Hurt Forever, Recognizing, Responding To and Preventing Childhood Trauma.
A Guide for Parents, Educators, Medical Personnel and Therapists.

Copyright © 2004 by Peter A. Levine, Ph.D.
Copyright © für die deutsche Ausgabe 2005 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Kaselow Design, München
Umschlagmotiv: zefa / W. Flamisch
Redaktion: Maja Fink

ISBN 978-3-641-12726-8
V002

www.koesel.de
www.penguinrandomhouse.de

Inhaltsverzeichnis

Einführung

TEIL I - TRAUMA VERSTEHEN

1 - Eine neue Definition von Trauma

Der Fall Jack

Warum unser Körper nicht vergisst und was uns die
Gehirnforschung lehrt

Lektionen aus dem Tierreich

2 - Reichweite des Begriffs Trauma

Weitverbreitete Ursachen für Traumata in der
Kindheit

Beispiele aus dem Leben von Kindern

Wie Sie feststellen können, ob Ihr Kind traumatisiert
wurde

Ein Mädchen namens Dory

Gewalt in Familie und Öffentlichkeit

Stellvertretende Gewalt - Der Schatten der Medien

Sexuelle Belästigung - Wissenswertes zum Schutz
Ihres Kindes

Vorgeburtliches Leben, Säuglinge und Kleinkinder

Wenn die Ursache eines Traumas im Verborgenen
bleibt

3 - Anzeichen und Symptome von Trauma bei Kindern

Allgemeine Symptome eines Traumas

Warum treten Symptome auf?

Wenn Symptome als Metaphern ausgedrückt
werden

Anzeichen von Traumata bei Kindern

Symptome bei Säuglingen und Kleinkindern

Säuglinge und Kleinkinder verschließen sich nach
einer überwältigenden Erfahrung.

Eine sichere und nährende Umgebung bereitstellen
Wie äußern Klein- und Vorschulkinder Stress?

Wie kleine Kinder im Spiel Symptome
traumatischen »Wieder-Erlebens« äußern

Kevin erzählt im Spiel seine Geschichte

Weitere kindliche Ausdrucksmöglichkeiten

Übererregung als Ausdruck von Trauma-
Symptomen

Starke Emotionen: Ausdruck kindlicher
Hilflosigkeit

Körperliche Symptome bei kleinen Kindern

Das kleine Mädchen, das nicht essen konnte

Dämpfen der kindlichen Freude

Trauma-Symptome bei Schulkindern

Unterschiede bei den Symptomen von Schulkindern
erkennen

Überraschende neue Gefühle

Symptome in der Schule

Bewegungsunfähigkeit, Erstarren, Dissoziation und
Hilflosigkeit

Suses Schock

Trauma-Symptome bei Jugendlichen

Übererregung und Dissoziation bei Jugendlichen

Gloria

Dissoziation kann selbst von Ärzten und
Psychologen übersehen werden

Elisabeth

Bewegungsfähigkeit, Erstarren, Hilflosigkeit,
Dissoziation

Adoleszenz - eine schwierige Entwicklungsstufe

Prüfliste für Trauma-Symptome bei Jugendlichen

Verzögerte traumatische Reaktionen

Die Geschichte von Johnny

Trauma-Symptome nach sexuellem Missbrauch

Trauer als Symptom einer traumatischen Erfahrung

Die Symptome beeinflussen das ganze Kind

Wenn Symptome fort dauern

Sekundäre Trauma-Symptome

Anhäufungen und Muster von sekundären
Symptomen

Karas Beinstützapparat

Wenn Dissoziation im Vordergrund steht

»Miss America by Day«

Kontraktion, Erstarren und Bewegungsunfähigkeit

Melissa

Zusammenfassung

TEIL II - KINDHEIT STRAUMATA VERMEIDEN

4 - Emotionale erste Hilfe oder: Wie Sie ein »gutes
Pflaster« sein können

Geeignete Unterstützung für ein überwältigtes Kind

Ihre Ruhe ist entscheidend!

Jedem »Auf« folgt ein »Ab«

Entwicklung einer ruhigen Präsenz

Vereinfachte Darstellung des dreifältigen Gehirns

Die Sprache des Reptiliengehirns

Mit den eigenen Empfindungen vertraut werden

Übung: Empfindungen wahrnehmen

Entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen
neuen Wortschatz

Legen Sie eine Schatzkiste für Empfindungen an

Pendeln zwischen angenehmen und unangenehmen

Empfindungen, Emotionen und Bildern

Übung: Empfindung und Pendelschwung,
erforschen

Seien Sie ein »gutes Pflaster«

Vermeiden Sie den Fehler, die Bedürfnisse Ihres
Kindes zu übergehen

Richtlinien, um einzuschätzen, ob sich ein Kind in
einem überwältigten Zustand befindet

Welche Fürsorge braucht ein überwältigtes Kind?

Erste Hilfe zur Prävention von Traumata: Eine

Anleitung in acht Schritten

Werben um das Reptiliengehirn

Die Eidechsen-Trickkiste

Übung: Empfindungen in Begleitung eines Partners nachspüren

Es muss nicht für immer wehtun!

Wie Sie erkennen, ob die natürlichen Zyklen der Trauma-Lösung vollendet sind

Die Emotionen Ihres Kindes begleiten

Empfindungen und Emotionen sind nicht dasselbe

Kinder können ihre Emotionen verleugnen

Kinder als Lehrer - lassen Sie sich von ihnen leiten

Das Spiel als Hilfsmittel für traumatisierte Kinder

Die Geschichte von Sammy

Spiele, die retraumatisieren, und solche, die das Trauma heilen

Fünf hilfreiche Prinzipien, um das Spiel von Kindern einer Lösung zuzuführen

Zusammenfassung

5 - Empfindungen, Bilder und Gefühle

Metaphern aus dem Tierreich und Reime als Ressourcen

Die heilende Kraft von Ressourcen

Übung: Äußere und innere Ressourcen

Der Körper als beste Ressource

Verschiedene Empfindungen können Ihrem Kind helfen, gesund zu werden

Reime und Geschichten zur Verhütung und Heilung von Traumata

Die Zauberkraft in mir

Haarige, schaurige Geschichten

Wie schnell kannst du laufen?

Oskar Opossum

Du musst keine Angst haben

Die Wackelpudding-Schüssel

Dinge, die dich erschrecken können

Ein Wort zum Thema Sorgen

Zusammenfassung

TEIL III - LEITFADEN FÜR HÄUFIG AUFTRETENDE SITUATIONEN

6 - Erste Hilfe bei Unfällen und Stürzen

Unfälle und Stürze

Achtsame Wortwahl

Die Bedeutung von Berührung bei der Unterstützung eines Kindes mit Schock

Keine Überraschungen

Die Kraft der Sprache

Übung: Die Heilkraft von Worten erfahren

Emotionale Reaktionen

Ein Mädchen namens Dory

Mit Geschichten arbeiten

Anregungen für spezielle Situationen

Die Arbeit mit Stürzen, wenn noch Trauma-Symptome vorliegen

Die Arbeit mit Autounfällen

Spielzeug und handwerklich-künstlerische Techniken

Die Verwendung von Musik zur Trauma-Heilung

Die Arbeit mit Teenagern

Zusammenfassung

7 - Scheidung, Tod und Trennung

Symptome von Trauer im Unterschied zu Trauma

Eine Scheidung überstehen

Wie Kinder das Trauma einer Scheidung verarbeiten können

Den Schock abpuffern: Was sagen Sie Ihren Kindern?

Lieber, todunglücklicher Joseph

Ein glücklicheres Szenarium für Joseph

Kindliche Entwicklung und Scheidung

Helfen Sie Ihrem Kind zu trauern

Mit dem Tod eines Haustiers umgehen

Allgemein verbreitete Mythen

Schritte, die Kindern bei der Auflösung ihrer Trauer helfen

Emotionale Unterstützung bei Tränen, Ängsten, Ausbrüchen und Verwirrung.

Gefühle sind ein natürlicher Teil des Trauerns

Das Leben wird besser werden!

8 - Die Wunde des sexuellen Traumas

Schützen Sie Ihre Kinder

Gibt es Kinder, die verletzlicher sind als andere?

Das doppelte Dilemma von Geheimhaltung und Scham

Was ist ein sexueller Übergriff?

Wie Sie die Gefährdung von Kindern herabsetzen

Kinder müssen wissen, wer dieser »Jemand« sein könnte

Jenny und Onkel Sherman

Ekel: eine wenig diskutierte Emotion

Amys erste Verabredung.

Häufig übersehene Auswirkungen von sexuellem Missbrauch vor der Pubertät

Juanitas soziale Isolation

Wie Sie Kindern die Sicherheit geben können, etwas zu erzählen

Vergewaltigung bei einer Verabredung und andere Themen, die Teenager betreffen

Echos in die nächste Generation hinein: Die Hinterlassenschaft transformieren

Gesunde Sexualität

Den Kreislauf des sexuellen Traumas durchbrechen

TEIL IV - TRAUMA UND GESUNDHEITSWESEN

9 - Vorbeugende Maßnahmen für Eltern und Fachkräfte im Gesundheitswesen

Bereiten Sie Ihr Kind auf Operationen und andere medizinische Eingriffe vor

Richtlinien für die Vorbereitung eines Kindes auf eine Operation oder eine andere medizinische Behandlung.

Am Tag vor der Operation

Am Tag der Operation

Nach der Operation

Wenn es sich um einen Notfall handelt

Ein Wort zur Notaufnahme

Operationen, bei denen Sie die Wahl haben

Jeff

Sensibler Umgang mit den Schmerzen von Kindern

Einfache Maßnahmen, um die Schmerzen eines Kindes zu erleichtern

Speziell für Jugendliche

10 - Vision einer alternativen und integrativen Medizin für das 21. Jahrhundert

Ausblick auf alternative Perspektiven im Gesundheitswesen

Anregungen zur Verbesserung der Trauma-Vorsorge

Gute Klinikprogramme durch Einführung der Trauma-Intervention stärken

Candis Geschichte

Noch ein positives Beispiel

Zusammenfassung.

Anmerkungen

Literatur

Copyright

Einführung

Dieses Buch ist als praxiserprobter Leitfaden zur Vermeidung und Heilung von Kindheitstraumata gedacht. Eltern, Erzieherinnen und Angehörige zahlreicher Berufsgruppen, die sich in Schulen, Krankenhäusern, ärztlichen und therapeutischen Praxen Kindern widmen, erhalten vielfältige Anregungen, wie sie »emotionale Erste Hilfe« leisten können, um das Leben aller in dieser belasteten Zeit ein wenig leichter und sicherer zu machen.

Traumatisierung wird nicht nur durch katastrophale Ereignisse wie Kindesmissbrauch und Gewalt verursacht, manchmal können auch Vorfälle, deren Folgen häufig verharmlost werden, der Auslöser sein, wie kleinere Autounfälle, medizinische und operative Routineeingriffe beim Arzt, Scheidungen, Trennungen und Stürze (selbst von etwas so Unschuldigen wie einem Fahrrad!). Häufig werden diese alltäglichen Erfahrungen als normale Ereignisse abgetan und die Möglichkeit traumatischer Folgen wird gar nicht in Erwägung gezogen. Wie beruhigend, dass wir Wege gefunden haben, eine Traumatisierung nicht nur zu heilen, sondern in vielen Fällen sogar zu verhindern, wenn Sie die Fähigkeiten anwenden, die Sie in diesem Buch erlernen werden.

Die Grundlage eines Traumas ist physiologischer Natur. Das bedeutet auf einen einfachen Nenner gebracht, dass unsere erste Reaktion auf eine Bedrohung instinktiv erfolgt, weil wir häufig keine Zeit zum Nachdenken haben, wenn wir uns in einer gefährlichen Situation befinden. Wir wurden mit diesen Überlebensmechanismen geboren. Meine Sichtweise verdanke ich eigenen wissenschaftlichen Forschungen in medizinischer Biophysik, Psychophysiologie

und Psychologie, aber auch der Verhaltensbeobachtung von Tieren in freier Wildbahn. Ausführlich habe ich dieses Thema in dem Buch *Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers* behandelt.

In den späten sechziger Jahren entdeckte ich den Zusammenhang zwischen tierischem Verhalten und dem Phänomen des Traumas beim Menschen. Ich beobachtete, dass Beutetiere in der Wildnis, obwohl sie mit ständiger Bedrohung leben, selten traumatisiert sind. Tiere haben eine angeborene Fähigkeit, die Auswirkungen lebensbedrohlicher Situationen buchstäblich »abzuschütteln«, sodass keinerlei Nachwirkungen zurückbleiben. Die Erforschung des menschlichen Gehirns führte mich schließlich zu der Frage, ob Menschen dieselbe angeborene Fähigkeit wie Tiere besitzen, sie aber aus irgendeinem Grund nicht nutzen (oder sich über sie hinwegsetzen). Meine ausgedehnte klinische Praxis legte dringend nahe, dass diese Theorie richtig ist. Ich fand heraus, dass auch Menschen mit entsprechender Anleitung in der Lage sind, die Nachwirkungen potentiell überwältigender Ereignisse »abzuschütteln« und zu ihrem normalen Alltag zurückzukehren. Wenn der Vorfall ungelöst bleibt, häufen sich die schwächenden Symptome der Traumatisierung mit der Zeit an und das überwältigende Ereignis wird vergessen, bevor die Symptome an die Oberfläche getreten sind. Diese Situation äußert sich bei einem Kind häufig so, dass seine Kraft und sein Wohlbefinden langsam, aber stetig untergraben werden. Wenn man die physiologischen (und in geringerem Ausmaß die psychologischen) Aspekte des Traumas versteht, kann man mit ihnen arbeiten. Dann werden an sich harmlose Ereignisse, welche Kinder in ihren Fähigkeiten häufig einschränken, in Erfahrungen verwandelt, die sie in dem Gefühl bestärken können, Widerstandskraft und Stärke zu besitzen sowie die Fähigkeit, etwas meistern zu können. Diese Erkenntnisse

einem größeren Personenkreis zugänglich zu machen, ist uns ein großes Anliegen, damit unnötiges Leid im Leben von Kindern verringert werden kann.

In professionellen Kreisen herrscht leider immer noch nicht das Wissen vor, dass ungelöste »gewöhnliche« Ereignisse eine ebenso beeinträchtigende Wirkung haben können wie katastrophale. Obwohl mehrere Bücher über medizinische Erste Hilfe für Kinder geschrieben wurden, gibt es unseres Wissens nur ein einziges, das sich mit emotionaler Erster Hilfe nach potentiell traumatischen Erlebnissen befasst: *A Parent's Guide to Medical Emergencies: First Aid for Your Child* von den Bestsellerautoren Janet Zand, Rachel Walton und Bob Rountree. (Dieses Buch, bislang leider nicht ins Deutsche übersetzt, enthält ein Kapitel mit der Überschrift *Understanding Childhood Trauma*, das von Peter A. Levine geschrieben wurde.)

Ähnliches gilt für Bücher, die sich mit Verlust in der Kindheit, Scheidung, Tod und den begleitenden emotionalen Reaktionen befassen. Wir kennen kaum einen Ratgeber, der Eltern und Fachkräften sagt, wie sie ein Kind sanft durch den initialen Schock hindurchbegleiten können, der als Folge zahlreicher überwältigender Lebenserfahrungen auftritt. Selbst Fachbücher, die in den letzten zwanzig Jahren verfasst wurden, haben die wichtige nonverbale physiologische Komponente übersehen, die unsere Arbeit (und dieses Buch) einzigartig macht. Die Wunden des Traumas von einer physiologischen Perspektive her zu heilen, verschiebt den Schwerpunkt weg von der Geschichte, die das Ereignis umgibt, und legt ihn auf die zuvor nicht beachtete »Geschichte« innerhalb des Körpers.

In diesem Handbuch finden Sie zahlreiche Beispiele aus dem täglichen Leben, um Sie über traumatische Vorfälle zu informieren. Sie werden erfahren, dass die Wirkungen von Traumata immer ähnlich sind, egal, ob es sich um eine

Kriegssituation, einen Unfall oder einen invasiven medizinischen Eingriff handelt. Alltägliche Situationen, die ein Trauma hervorrufen können, werden im Hinblick auf Symptomprävention besprochen: Stürze, Autounfälle, chirurgische und zahnärztliche Behandlungsmaßnahmen, Beinahe-Ertrinken, plötzliche Trennung (Scheidung, Tod), Naturkatastrophen und das Miterleben von Gewalt haben alle das Potential, Kinder zu traumatisieren. Auch wenn das nicht bei allen Ereignissen die Regel ist, ist es wichtig, dass Sie als Erwachsener erkennen, ob ein Kind von einem Ereignis überwältigt wurde, das Ihnen nur als »unbedeutender« Zwischenfall erschien. Sie können »gefährdeten« Kindern helfen, ihren angeborenen Selbstheilungsprozess zu aktivieren.

Zusätzlich zu den Beispielen haben wir Übungen entwickelt, mit denen Sie die besprochenen Konzepte am eigenen Leib erfahren können. Mit ihrer Hilfe können Sie die Kraft spüren, die entsteht, wenn Sie mit Ihrem inneren Erleben »in Kontakt« sind und wirkliche Veränderung eintritt. Wenn Erwachsene einmal den Mechanismus verstehen, wie aus Schock, Angst und Beklemmung eine Veränderung erfolgen kann, fällt es ihnen leichter, Kinder zu begleiten.

Die Rolle des Erwachsenen bei der Unterstützung von Kindern gleicht in vielerlei Hinsicht der Funktion eines Pflasters. Das Pflaster heilt die Wunde nicht, aber es schützt sie und unterstützt den Körper dabei, das Seine zu tun. Kinder sind für die emotionale Stimmung von Erwachsenen sehr empfänglich. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Sie, so gut es geht, die Ruhe bewahren und gesammelt bleiben, um für die Bedürfnisse Ihrer Kinder da sein zu können. Es wird ein Kapitel geben, in dem Eltern Schritt für Schritt dazu befähigt werden, »gute Pflaster« zu werden. In diesem Kapitel erfahren Sie auch, wann es notwendig ist, professionelle Hilfe zu Rate zu ziehen.

Kinder haben eine angeborene Widerstandskraft und sind in der Lage, nach einer »Überwältigung« und Verletzung wieder gesund zu werden. Mit der Unterstützung und Anleitung, die in diesem Buch geboten wird, können Sie dazu beitragen, die Entwicklung traumatischer Reaktionen bei Kindern zu vermeiden. Sie können dieses Buch auch hernehmen, um Kindern bei der Auflösung von Resten vergangener traumatischer Erfahrungen zu helfen, sowohl von solchen, die ihnen bewusst sind, als auch von solchen, an die sie sich nicht erinnern.

Die Geschichten und Reime, die in diesem Buch enthalten sind, eignen sich hierfür besonders. Sie helfen aber auch dabei, kleinere Kinder auf notwendige medizinische Behandlungsmaßnahmen vorzubereiten.

Wenn vergangene und gegenwärtige Traumata vermieden bzw. aufgelöst werden, wird die natürliche Widerstandskraft von Kindern gestärkt, so dass sie in Zukunft in einer potentiell schädigenden Situation mit mehr Ressourcen ausgestattet und erfolgreicher sein werden.

Peter A. Levine, Biologe, Physiker und Psychologe, widmet sich seit 35 Jahren dem Studium von Stress und Trauma. Die Methode des Somatic Experiencing® ist die Umsetzung seiner Forschung in eine neue körperpsychotherapeutische Form der Trauma-Heilung. Er leitet Trainings und bietet auf der ganzen Welt Seminare für Berufsgruppen an, die sich mit der Heilung von Trauma-Symptomen bei Säuglingen, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen befassen. Zusätzlich zu seiner fachlichen Tätigkeit stellt er sich für die Basisarbeit in Gemeinschaften und Gesellschaften, die durch Krieg oder Naturkatastrophen traumatisiert worden sind, beratend und leitend zur Verfügung.

Maggie Kline, M.S., M.F.T., setzt sich seit fast 30 Jahren als Lehrerin, Psychotherapeutin und Schulpsychologin für die Unterstützung von Kindern aller Altersstufen ein. Was sie vor etwa zehn Jahren von Dr. Levine lernte, lieferte ihr das fehlende Puzzlestück für eine effektive, aber sanfte Trauma-Lösung, die kulturelle, ethnische, religiöse und sozio-ökonomische Barrieren überschreitet. Sie integriert auf kreative Weise Kunst, Puppenspiel, Poesie und Märchen mit dem Somatic Experiencing®. Maggie Kline wendet ihr Wissen über das Somatic Experiencing® in ihrer privaten Praxis, im öffentlichen Schulsystem und bei Eltern an. Sie ist Direktorin eines gerade anlaufenden Projekts für das *FHE*¹ zur Unterstützung von Kindern, die Opfer des Krieges in Sierra Leone wurden. Als Senior-Fakultätsmitglied der Dr. Levine Stiftung für das *Human Enrichment Professional Training Certification Program* bietet sie auch Trainings in Somatic Experiencing® an.

Sowohl Peter als auch Maggie haben den Herzenswunsch, das unnötige Leid so vieler Kinder auf der ganzen Welt zu lindern, deren kostbares junges Leben durch Erfahrungen erschüttert wurde, die zu schockierend und überwältigend waren, als dass die meisten Erwachsenen damit umgehen könnten.

TEIL I

TRAUMA VERSTEHEN

1

Eine neue Definition von Trauma

*»Das kämpferische und territoriale Schutzverhalten des
Reptils,
das Brutpflegeverhalten und die familiäre Orientierung
des frühen Säugetiers, das symbolische und sprachliche
Vermögen
des Neokortex werden unsere Verdammung verschärfen
oder
unserer Erlösung Aufschwung verleihen.«*

JEAN HOUSTON

Was bedeutet Trauma? Wo auch immer wir derzeit hinblicken, scheint plötzlich das Wort »Trauma« aufzutauchen. Überschriften wie »Auflösung von Trauma« und »Folgen von Missbrauch« erscheinen sowohl in den Schlagzeilen von Illustrierten als auch in Fachzeitschriften. Beliebte Fernsehserien wie *Oprah Winfrey* versuchen Millionen von Zuschauern verständlich zu machen, dass ein Trauma auf Körper, Geist und Seele wie eine Fessel wirkt. Endlich wird allgemein bekannt, welchen verheerenden Einfluss ein Trauma auf das emotionale und körperliche Wohlbefinden von Kindern sowie auf die Entwicklung ihrer kognitiven Fähigkeiten und ihres Verhaltens haben kann.

Für Menschen, die beruflich mit dem Thema zu tun haben, stehen zahlreiche Foren zur Verfügung, die sich vorrangig mit Statistiken über den Einfluss von Traumata auf unsere Jugend befassen. Außerdem gab es viele

Seminare darüber, wie man mit den Folgen der Katastrophe vom 11. September 2001 fertig werden kann. Trotz dieser Informationsflut und der Fülle der gegenwärtigen Forschungsaktivität über das traumatisierte Gehirn ist nur sehr wenig darüber geschrieben worden, wie alltäglich die Ursachen eines Traumas sind und wie Traumata ohne medikamentöse Behandlung verhindert und geheilt werden können. Glücklicherweise sind Sie - die Eltern, Erzieher und andere Menschen, die berufsmäßig für Kinder da sind - in einer Position, in der Sie die gefährlichen Auswirkungen eines Traumas verhüten und das Beste für die in Ihrer Obhut Stehenden tun können. »Trauma ist möglicherweise die am meisten angefochtene, ignorierte, verharmloste, verleugnete, missverstandene und nicht behandelte Ursache für menschliches Leiden.«²

Sowohl in unserer unmittelbaren Nähe als auch an entfernteren Orten auf der Welt nehmen beunruhigende Ereignisse mit der Geschwindigkeit eines anfahrenden Zuges zu. Eltern, Erzieher, medizinisches Personal und Therapeuten können es sich nicht leisten, noch weitere kostbare Zeit verstreichen zu lassen, ehe sie lernen, wie ein Trauma am besten verhütet werden kann. Ganz wesentlich ist es auch, die natürliche Widerstandskraft jener wachsenden Anzahl von Kindern anzuerkennen und wiederherzustellen, die sich bereits im Griff eines Traumas befinden. In dem vorliegenden Kapitel schließen wir diese Informationslücke, indem wir einen genaueren Blick auf das Trauma werfen und dabei Mythos und Realität untersuchen.

Das Trauma befindet sich im Nervensystem - nicht im Ereignis!

Im Allgemeinen wird davon ausgegangen, dass Traumasymptome die Folge eines äußeren Ereignisses sind und

mit der Art und Ungeheuerlichkeit desselben übereinstimmen. Natürlich ist das Ausmaß der Belastung ein wichtiger Faktor, aber er definiert ein Trauma nicht. Denn »das Trauma liegt nicht im Ereignis; es ist vielmehr so, dass sich das Trauma im Nervensystem befindet«. ³ Die Grundlage eines Traumas ist in erster Linie physiologischer und nicht so sehr psychologischer Natur. Weil wir keine Zeit zum Nachdenken haben, wenn wir einer Bedrohung gegenüberstehen, erfolgen unsere primären Reaktionen instinktiv. Die Hauptfunktion unseres Gehirns besteht darin zu überleben! Dafür sind wir ausgerüstet. Einer traumatischen Reaktion liegt ein 280 Millionen Jahre altes Erbe zugrunde, ein Erbe, das sich in jenen ältesten und tiefsten Strukturen unseres Gehirns befindet, die wir Reptiliengehirn nennen. Wenn diese primitiven Teile des Gehirns eine Gefahr wahrnehmen, aktivieren sie automatisch eine außergewöhnliche Menge an Energie – wie beispielsweise den Adrenalinstoß, der es einer Mutter ermöglicht, das Auto anzuheben und zu bewegen, unter das ihr Kind geraten ist. Dieser wiederum ruft starkes Herzklopfen hervor, begleitet von mehr als zwanzig weiteren physiologischen Reaktionen, die uns darauf vorbereiten, uns selbst und die Menschen, die wir lieben, zu verteidigen und zu schützen. Während dieses rapiden, unwillkürlichen Umschaltens zieht sich gleichzeitig der Blutstrom aus den Verdauungsorganen und der Haut zurück und fließt in die große motorische Fluchtmuskulatur. Die Atmung wird schneller und flacher, die normale Speichelproduktion geht zurück. Die Pupillen weiten sich, damit die Augen mehr Informationen aufnehmen können. Die Blutgerinnung nimmt zu, während das verbale Ausdrucksvermögen abnimmt. Die Muskelfasern sind stark erregt, häufig bis zum Zittern. Für einen Menschen, der nicht versteht, was gerade in seinem Körper geschieht, können diese Reaktionen, die ihm einen

physischen Vorteil verschaffen sollen, unangenehm und geradezu erschreckend sein. Das gilt vor allem dann, wenn die Person aufgrund ihrer Körpergröße, ihres Alters oder anderer Verletzlichkeiten nicht in der Lage ist, sich zu bewegen, oder wenn dies von Nachteil für sie wäre. Ein Säugling oder Kleinkind beispielsweise kann nicht weglaufen. Ein älteres Kind hingegen oder ein Erwachsener, die normalerweise entkommen könnten, sind vielleicht gezwungen, völlig still zu halten, wie bei einer Operation oder einem Raubüberfall. Es gibt keine bewusste Wahlmöglichkeit. Unsere biologische Programmierung sieht vor, dass wir erstarren (einfrieren), wenn Flucht oder Kampf entweder unmöglich sind oder als unmöglich wahrgenommen werden.

Wir müssen verstehen, dass der Körper bei einer Erstarrungsreaktion zwar inaktiv wirkt, dass jedoch die physiologischen Mechanismen, die den Körper auf die Flucht vorbereiten, *noch voll aufgeladen* sind. Wenn jemand einen Schock erleidet, ist seine Haut blass und seine Augen wirken leer. Das Zeitgefühl ist verzerrt. Paradoxerweise wird der sensorisch-motorisch-neuronale Ablaufplan, der zum Zeitpunkt der Bedrohung in Bewegung gesetzt wurde, angehalten. Weil die Muskeln sich nicht bewegen lassen, entsteht eine Situation der Hilflosigkeit; darunter jedoch befindet sich eine enorme Lebensenergie, die »darauf lauert«, das Begonnene zu Ende zu bringen.

Wie wirken sich diese Energieausschüttung und die zahlreichen physiologischen Veränderungen langfristig auf uns aus? Die Antwort auf diese Frage ist für das Verständnis von Trauma wichtig und hängt davon ab, was während und nach dem überwältigenden Ereignis geschieht. Für die Vermeidung einer Traumatisierung ist es entscheidend, dass der gesamte Energieüberschuss beim Bewältigen der Bedrohung aufgebraucht wird. Energie, die nicht vollständig entladen wurde, verschwindet nicht

einfach; sie bleibt im Körper eingeschlossen und schafft das Potential für traumatische Symptome.

Bei einem Kind gilt: Je jünger es ist, desto weniger Ressourcen stehen ihm zur Verfügung, um sich selbst zu schützen, was eine größere Menge nicht abgebauter Energie zur Folge hat. Ein Vorschul- oder Grundschulkind beispielsweise ist nicht in der Lage, vor einem bissigen Hund zu fliehen oder ihn abzuwehren; Kleinkinder können sich noch nicht einmal selbst warm halten. Aus diesen Gründen ist der Schutz durch respektvolle Erwachsene, die die kindlichen Bedürfnisse nach Sicherheit, Wärme und Ruhe wahrnehmen und ihnen nachkommen, von größter Wichtigkeit. Darüber hinaus können Erwachsene häufig mit Hilfe eines Stofftieres, einer Puppe, eines Engels oder einer Fantasiefigur, das heißt mit einer Art Ersatzfreund, für Trost und Sicherheit sorgen. Ressourcen wie diese mögen einem Erwachsenen unbedeutend erscheinen, für ein kleines Kind jedoch können sie ein lebenswichtiges Hilfsmittel sein, um eine Überwältigung zu verhindern.

Erwachsene, die diese Art von sicherer Beziehung erfahren haben, wenn sie als Kinder Angst hatten, werden die voranstehenden Informationen als etwas bezeichnen, das dem »gesunden Menschenverstand« entspringt, und auch davon ausgehen, dass die Bedürfnisse von Kindern im Allgemeinen beachtet und erfüllt werden. Historisch gesehen wurden die Bedürfnisse von Kindern jedoch schändlich vernachlässigt, wenn nicht sogar gänzlich außer Acht gelassen. Der Entwicklungspsychiater Daniel Siegel, Autor des gefeierten Buchs *Wie wir werden, wie wir sind*⁴ legt eine Synthese der neurobiologischen Forschung vor, in der er unterstreicht, dass gerade die Sicherheit und der Halt durch Erwachsene für Säuglinge und Kinder von entscheidender Bedeutung sind. Das frühkindliche Gehirn entwickelt seine Intelligenz, seine emotionale Widerstandskraft und die Fähigkeit zur Selbstregulierung

in einem ausgefeilten anatomischen Gestaltungsprozess, der in direktem Zusammenhang mit dem Geschehen steht, das im Moment der Begegnung stattfindet. Bei einem traumatischen Ereignis wird die Einprägung der neurologischen Muster dramatisch verstärkt. Deshalb leisten Erwachsene zugleich einen entscheidenden Beitrag für eine gesunde Gehirn- und Verhaltensentwicklung ihrer Kinder, wenn sie die einfachen Werkzeuge für emotionale Erste Hilfe, die in diesem Buch vermittelt werden, erlernen und anwenden.

Die Wahrscheinlichkeit einer zukünftigen traumatischen Reaktion ist direkt proportional zu der Energiemenge, die eine Person für Kampf oder Flucht mobilisiert, jedoch zu Schutz oder Verteidigung ihres Lebens nicht einsetzen kann. Wenn wir von diesem Grundgedanken ausgehen, wird klar, wie anfällig Kinder für die Auswirkungen von Traumata sind. Den Mythos, dass Säuglinge und Kleinkinder »zu jung sind, um betroffen zu sein« oder »dass es nichts ausmacht, weil sie zu klein sind, um sich zu erinnern«, können wir zu Grabe tragen. Was bisher nicht klar gesehen wurde, wird offensichtlich und wichtig, wenn wir begreifen, dass Neugeborene, Säuglinge und sehr kleine Kinder unter den Auswirkungen eines Traumas am meisten leiden, weil sie ihre motorischen Fähigkeiten noch nicht entwickelt haben. Deswegen sind sie vollkommen abhängig von uns. Diese Verletzlichkeit gilt auch für ältere Kinder, deren Beweglichkeit durch permanente oder zeitweilige Behinderung eingeschränkt ist, so zum Beispiel, wenn sie infolge einer orthopädischen Verletzung oder Korrektur eine Schiene, einen Stützapparat oder einen Gips tragen müssen. Betrachten wir ein reales Beispiel:

Der Fall Jack

Jack, ein elf Jahre alter Pfadfinder und Eiserschüler, entwickelte kurz nach einem kleinen Erdbeben – für kalifornische Verhältnisse war es eine winzige Erschütterung – eine Schulphobie. Seine Eltern brachten das Erdbeben und die Phobie nicht miteinander in Verbindung und fanden die Symptome eher mysteriös. Die extreme Schulangst stellte auch Jack vor ein Rätsel. Während der ersten Sitzung berichtete er, dass er sich kürzlich einer Rückenoperation hatte unterziehen müssen und dankbar dafür sei, von den Schmerzen befreit zu sein. Er brannte darauf, in die Schule zurückzukehren, weil er dort viele Freunde habe. Er könne jedoch buchstäblich nicht aus dem Bett aufstehen, weil die »Schmetterlinge in seinem Bauch« so heftig seien, dass sie eine Panik-Reaktion auslösten. Während der ersten drei Sitzungen arbeiteten wir mit den »Schmetterlingen«, indem wir uns auf seine Empfindungen konzentrierten und Bilder malten, was eine erstaunliche Geschichte zum Vorschein brachte: Ein erschreckendes Bild tauchte in ihm auf, weil sein Bücherschrank während des Bebens zu zittern begonnen hatte. Was aber, da der Schrank ja nicht umfiel, ließ dieses Erlebnis für Jack so traumatisch werden, dass es ihn von seinen Freunden in der Schule abhalten konnte? In unserer weiteren Zusammenarbeit wurde dies deutlich, wie Sie sehen werden.

Als Jack das Beben zu spüren begann, konnte er das Ausmaß der Gefahr nicht voraussehen; das Einzige, was in seinem Reptiliengehirn registriert wurde, war die »rote Flagge« der Gefahr. Sein Nervensystem antwortete auf die wahrgenommene Bedrohung mit voller Alarmbereitschaft und er fühlte auch dann noch Panik, als das »kleine Schütteln« längst vorüber war. Die Heftigkeit seiner Reaktion wird verständlich, wenn wir erfahren, dass Jack als kleines Kind nach einer vorangegangenen Rückenoperation mehrere Wochen lang einen Körpergips tragen musste. Durch den Eingriff verängstigt und

bewegungsunfähig gemacht, war er zu kraftlos, um auf Gefahren zu reagieren, die er überall lauern sah, wie dies bei kleinen Kindern nach einem furchterregenden Erlebnis häufig der Fall ist. Er konnte seinem normalen Fluchtimpuls nicht folgen. Im Fall von Jack verhinderte die harte Begrenzung durch den Gips, dass er sich bewegen konnte. Wenn das Gehirn einen sensorisch-motorischen Impuls in Gang setzt, die Gliedmaßen sich aber nicht bewegen lassen (oder wenn die Bewegung selbst zu gefährlich wäre wie bei einer körperlichen Quälerei oder einem schmerzhaften medizinischen Eingriff), können unterschiedliche Szenarien eintreten. Das Unbehagen kann als Reizbarkeit, Angst, »Schmetterlinge«, Taubheitsgefühl etc. empfunden werden. Kann der Körper die überwältigenden Gefühle nicht länger ertragen, so verfällt er in eine angsterfüllte Resignation (erlernte Hilflosigkeit) – wie Tiere es tun, wenn sie sich in einer Situation befinden, aus der es kein Entrinnen gibt. Als Jack älter wurde, schien die Erfahrung, die in seiner frühen Kindheit so schrecklich gewesen war, längst »vergessen«.

Das Problem ist, dass manche Lebenserfahrungen zwar unserer bewussten Erinnerung entzogen sein mögen, unser *Körper* jedoch nichts vergisst. Es gibt einen physiologischen Imperativ, die aktivierten, aber unvollständig gebliebenen sensorisch-motorischen Impulse zu vollenden, bevor der Körper wieder in der Lage ist, in einen Zustand entspannter Wachsamkeit zurückzukehren. Deshalb blieb die nicht entladene Energie und die neurologische »Prägung« des Eingeschränktseins auch nach der Beseitigung des Gipses in Jacks Nervensystem erhalten.

Warum unser Körper nicht vergisst und was uns die Gehirnforschung lehrt

Woran liegt es, dass wir von dem Schrecklichen, das wir erlebt haben, nicht frei werden, selbst wenn die Bedrohung vorüber ist und wir gelernt haben, mit dem zu leben, was uns widerfahren ist? Warum leiden wir im Gegensatz zu unseren tierischen Freunden unter quälender Angst – zum Teil mit lebhaften Erinnerungen verbunden – die uns für immer verändert?

Antonio Damasio, Autor von *Descartes' Irrtum* und *Ich fühle, also bin ich* entdeckte, dass Emotionen buchstäblich einer anatomischen Planzeichnung im Gehirn folgen, die für das Überleben notwendig ist. Das bedeutet, dass die Emotion »Angst« einen sehr spezifischen neuronalen Schaltkreis im Gehirn eingeätzt hat, der eine »Landkarte« von genau festgelegten physikalischen, körperlichen Empfindungen aus verschiedenen Teilen des Körpers darstellt. Wenn wir etwas sehen, hören, schmecken, tasten oder fühlen, das uns an die ursprüngliche Bedrohung erinnert, hilft die Erfahrung der Angst dem Körper, einen »Flucht- oder Erstarrungsplan« zu erstellen, damit wir uns schnell aus der Gefahr entfernen. Der Auslöser erzeugt nicht nur eine Erinnerung (tatsächlich gibt es vielfach keine bewusste Erinnerung an die ursprüngliche Bedrohung), sondern vielmehr eine echte physikalische Reaktion. Die Herzfrequenz steigt rapide an, Schweiß wird produziert und es entsteht ein Gefühl der Qual, weil der Körper ganz und gar so anspringt, als würde die Bedrohung noch bestehen. Die heftige Emotion des ursprünglichen Ereignisses hinterlässt deshalb einen so starken Eindruck, weil sie uns eine Lektion in Sachen Überleben erteilen will. Das ist alles schön und gut

Literatur

- Adams, Caren/Fay, Jennifer: *Ohne falsche Scham*. Rowohlt 1989
- Acosta, Judith/Prager, Judith: *The Worst is Over ... What to Say When Every Moment Counts*. Jodere, 2002
- Alberti, Bettina: *Die Seele fühlt von Anfang an. Wie pränatale Erfahrungen unsere Beziehungsfähigkeit prägen*. Kösel, 2005
- Baum, Heike: *Ist Oma jetzt im Himmel? Vom Umgang mit Tod und Traurigkeit*. Kösel, 2002
- Brown, Laurene Krasny/Brown, Marc: *Scheidung auf dinosaurisch*. Carlsen, vergriffen (Englische Ausgabe: *Dinosaurs' Divorce*. Little Brown, 1988)
- Damasio, Antonio: *Descartes' Irrtum. Fühlen, denken und das menschliche Gehirn*. List, 2004
- Damasio, Antonio: *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins*. List, 2002
- Duenwald, Mary: »Two Portraits of Children of Divorce: Rosy and Dark.« *The New York Times*, March 26, 2002
- Ennulat, Gertrud: *Kinder trauern anders. Wie wir sie einfühlsam und richtig begleiten*. Herder, 2003
- Gardner, Richard: *The Boys and Girls Book About Divorce*. Bantam, 1985
- Gotzen-Beek, Betina/Scheffler, Ursel: *Von Papa lass ich mich nicht scheiden. Eine Vorlesegeschichte über Getrenntsein und Zusammengehören*. Ravensburger, 2002
- Hannibal, Mary Ellen/Gyemant, Judge Ina: *Good Parenting Through Your Divorce*. Marlowe & Company 2002
- Hetherington, Mavis/Kelly, John: *For Better or Worse ... Divorce Reconsidered*. Norton & Co., 2003

- James, John W./Friedman, Russell: *When Children Grieve. For Adults to Help Children Deal with Death, Divorce, Pet Loss, Moving, and Other Losses*. Perennial, 2002
- Karr-Morse, Robin/Wiley, Meredith S.: *Ghosts from the Nursery: Tracing the Roots of Violence*. Atlantic Monthly Press 1999
- van der Kolk, Bessel A.: *Psychological Trauma*. American Psychiatric Publishing Inc., 1987
- van der Kolk, Bessel A. et. al.: *Traumatic Stress: Grundlagen und Behandlungsansätze*. Junfermann, 2000
- Lansky, Vicky/Prince, Jane: *It's Not Your Fault, Koko Bear*. Book Peddlers, 1998
- Largo, Remo/Czernin, Monika: *Glückliche Scheidungskinder. Trennungen und wie Kinder damit fertig werden*. Piper, 2003
- LeDoux, Joseph: *Das Netz der Gefühle: Wie Emotionen entstehen*. Dtv, 2001
- Levine, Peter A./Frederick, Ann: *Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrungen zu transformieren*. Synthesis, 1998
- Maar, Nele/Ballhaus, Verena: *Papa wohnt jetzt in der Heinrichstraße*. Pro Juventute, 1998
- Miller, Susan B./Muller, Rene J.: *Disgust: The Gatekeeper Emotion*. Analytic Press, 2004.
- Nöstlinger, Christine: *Sowieso und überhaupt*. Beltz, 2000
- Ricci, Isolina: *Mutters Haus - Vaters Haus. Wenn Eltern sich scheiden lassen: Wie Kinder dennoch glücklich bleiben*. Oesch, 1997
- Schins, Marie-Thérèse: *Und wenn ich falle? Vom Mut, traurig zu sein*. Dtv, 2001
- Schöberl, Elisabeth: *Meine Eltern trennen sich. Der Ratgeber für Jugendliche*. Ueberreuter, 2004
- Spangenberg, Brigitte: *Märchen helfen Scheidungskindern. Wie Kinder die Trennung ihrer Eltern besser akzeptieren*. Herder, 2002

- Siegel, Daniel: *Wie wir werden, die wir sind*. Junfermann 2005
- Steele, William/Raider, Melvyn: *Structured Sensory Intervention for Traumatized Children, Adolescents and Parents: Strategies to Alleviate Trauma* (Mellen Studies in Social Work, Vol. 1). Edwin Mellen Press, 2002
- Straus, Murray A. /Steinmetz, Suzanne K.: *Violence in the Family*. Harper Row, 1974
- Terr, Lenore: *Too Scared to Cry: Psychic Trauma in Childhood*. BasicBooks, 1990
- Thomas, Shirley: *Parents Are Forever. A Step-By-Step Guide to Becoming Successful Coparents after Divorce*. Springboard Publications, 2004
- Van Derbur, Marilyn: *Miss America by Day: Lessons Learned from Ultimate Betrayals and Unconditional Love*. Oak Hill Ridge Pr., 2003
- Wallerstein, Judith S. et.al.: *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25-Year Landmark Study*. Hyperion, 2001
- Wiehe, Vernon R.: *Sibling Abuse: Hidden Physical, Emotional, and Sexual Trauma*. Sage Publications, 1997
- Zand, Janet/Walton, Rachel/Rountree, Bob: *A Parent's Guide to Medical Emergencies : First Aid for Your Child*. Avery Publ., 1996

Haben Sie Lust gleich weiterzulesen? Dann lassen Sie sich von unseren Lesetipps inspirieren.



Peter A. Levine

Sprache ohne Worte

Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt

Kösel-Verlag

[Zum Shop](#)



Peter A. Levine, Maggie Kline

Kinder vor seelischen Verletzungen schützen

Wie wir sie vor traumatischen Erfahrungen bewahren und im Ernstfall unterstützen können

Kösel-Verlag

[Zum Shop](#)