

Was ist wichtig bei der Begleitung von traumatisierten Kindern?

— FRÜH TRAUMATISIERTE KINDER haben erlebt, wie die primären Bezugspersonen, die ihnen eigentlich liebevolle Fürsorge, Schutz, Beruhigung, Sicherheit, Einfühlung, Unterstützung, Förderung und Freude und Liebe schenken sollten, bei ihnen Angst, Unberechenbarkeit, Schmerz, Schrecken, Verzweiflung und massive Hilflosigkeit auslösten. Sie haben Vernachlässigung, Deprivation, körperliche, emotionale oder gar sexualisierte Gewalt und Grenzverletzungen erlebt und sind in ihrer frühen Bindung und durch diese traumatisiert. Was brauchen diese Kinder, die in der Regel große Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle zu regulieren und angemessen auszudrücken und die in ihrer Stressverarbeitung gestört sind, weil sie chronischem Stress ausgesetzt waren? Dazu JESSIKA DISTELMEYER, Inhaberin des Fortbildungsinstituts FORTSCHRITTE.

Die Kinder reagieren unterschiedlich auf ihre Traumata.

Das Verhalten der betroffenen Kinder kann irritieren und hilflos machen und starke unangenehme Gefühle im Gegenüber auslösen. Einige sind vielleicht extrem unruhig und launisch, halten sich nicht an Vereinbarungen, bekommen plötzlich einen Wutanfall, sind schwer zu beruhigen und provozieren. Andere wiederum wirken eher abwesend, freudlos und gefühllos und sind kaum zu erreichen.

Es gibt einen ganzen Katalog von möglichen posttraumatischen Folgesymptomen von Dissoziativen Symptomen über Störungen der Affektregulation bis zu Störungen des Sozialverhaltens, Einnässen, Einkoten, übermäßige Schreckempfindlichkeit, Schlafstörungen, Alpträume, „Reinszenierungen“ der erlebten Grenzverletzungen in den Beziehungen oder über das Spiel etc. .

Was brauchen also diese betroffenen Kinder an Unterstützung, wenn sie bei neuen Familien, bei Pflegeeltern stranden, um von

all den Schrecken und dem tiefen Bindungsverlust zu genesen? In jedem Fall braucht es eine Beendigung jedweder Grenzverletzung und jedweder Gewalt. Das Kind braucht einen sicheren Ort, wo es zur Ruhe kommen kann. Und es braucht Zeit.

Es dauert oft viele Jahre, bis früh traumatisierte Kinder sich aus den destruktiven Bindungen herauslösen können und neue gute Bindungen eingehen können. Hatten sie doch zu ihren frühen Bindungspersonen ein enges, wenn auch höchst ambivalentes Verhältnis. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn sie lieber bei ihren leiblichen, bzw. primären Eltern bleiben wollen, denn sie haben das Grauen und die Schmerzen, die sie durch diese erlebt haben, meist erfolgreich abgespalten, um Zuhause überleben zu können. Früh traumatisierte Mädchen und Jungen brauchen neue sichere Bindungen, die es ihnen ermöglichen, in ihrer Entwicklung nachzureifen und alternative Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Die Traumapädagogik hat in den letzten 20 Jahren einen immer größeren Stellenwert angenommen. Neben wichtigen Grundsätzen und Grundhaltungen wurde über die Jahre ein vielfältiger Methodenkoffer, in der Regel ressourcenorientiert und stabilisierend, entwickelt. In den traumapädagogischen Standards der stationären Kinder- und Jugendhilfe wird der Schwerpunkt auf die Ressourcen und die Resilienz der Mädchen und Jungen gelegt und die wichtige wertschätzende und verstehende Grundhaltung betont. Das Wissen um die Folgen der traumatischen Erfahrungen und belastenden Biografien wird als basal und notwendig bei der pädagogischen Begleitung angesehen. Das Verhalten der betroffenen Mädchen und Jungen muss verstanden und eingeordnet werden, um hilfreiche Begleitung und Unterstützung anbieten zu können. Den schwierigen und belastenden Verhaltensweisen der Mädchen und Jungen, die notgedrungen aus dem Schrecken ihrer frühen Kindheit als

Am wichtigsten ist für die Kinder ein sicherer Ort.

**Pflegeeltern
benötigen eine gute
Unterstützung.**

bestmögliche Anpassungs- und Überlebensmechanismen entstanden, sollte mit Würdigung und Verständnis und Einladung zur Reflektion begegnet werden. „Ich könnte mir vorstellen, Du fühlst Dich gerade ..., und machst das, weil... Vielleicht kannst Du mit meiner Hilfe ein anderes Verhalten erlernen, mit dem Du und wir beide uns besser fühlen.“

Insbesondere für Pflegeeltern, die zu den neuen primären Bezugspersonen werden, ist es wichtig zu lernen, sich in das mitunter dramatische Wiedererleben und Wiederholen der traumatischen Beziehungsdynamik nicht verwickeln zu lassen. Beispielweise auf die Aggression und Provokation des Kindes nicht mit Bestrafung, Kontaktabbruch oder gar Gewalt zu reagieren. Das Kind, welches in der frühen Bindung traumatisiert wurde, wird die eigenen schwierigen Gefühle, die es selbst nicht benennen und aushalten kann, gegenüber den neuen Bindungspersonen ausagieren und will damit ausgehalten werden. Jedes Kind möchte angenommen und beruhigt werden mit all den unangenehmen Gefühlen und inneren Zuständen, die es selbst nicht integrieren und regulieren kann. Noch dazu brauchen die betroffenen Mädchen und Jungen häufig Jahre, um wieder Vertrauen in andere Erwachsene zu entwickeln und sich für neue nahe Bindungen zu öffnen. Das ist nicht einfach! Daher benötigen Pflege- und Adoptiveltern einerseits innere Ressourcen und ein gute Einschätzung für sich selbst und andererseits ausreichend Fortbildung und regelmäßige Supervision, um diese Dynamiken zu verstehen und sich durch das Kind nicht immer wieder verunsichern oder gar verletzen zu lassen.

Weitere Standards in der Traumapädagogik sind z.B. Partizipation und Mitbestimmung des Kindes, Transparenz und Klarheit („Ich erkläre dir, was, wann, wo und warum ich etwas tue.“), gemeinsames Erleben von Spaß und Freude, Förderung des

Selbstverstehens, Förderung der Körper und Sinneswahrnehmung, Förderung der Selbstregulation und Gefühlsregulierung. Darüber hinaus ist all das hilfreich, was in der Regel jedem Menschen gut tut: Die Ressourcen und Stärken des Kindes hervorheben, z.B. über ein Freuden-, oder Glückstagebuch. Die Kinder ermutigen und loben und ihre Hobbies fördern. Den Mädchen und Jungen angenehme körperliche Berührungen anbieten und ihnen helfen, ihre stimmigen Körpergrenzen kennenzulernen. Den Kindern sollte ermöglicht werden, ihre traumatischen Erfahrungen therapeutisch zu verarbeiten über Ergotherapie und/oder Trauma-/ Psychotherapie. Hilfreich sind Rituale, Strukturen, Regelmäßigkeiten, die angenehm sind und für Sicherheit, Halt, Verlässlichkeit und Vorhersehbarkeit sorgen. Bei all den vielen Unterstützungsmöglichkeiten ist es wichtig, diese als Angebot zu verstehen, und die Kinder immer wieder zum Mitgestalten und zum aktiven Lernen der Selbstfürsorge einzuladen. Und was brauchen die annehmenden und neuen Eltern? Sie brauchen ihre ganz eigenen und individuellen Energiequellen. Was macht mir Spaß und Freude? Wo tanke ich auf? Wo bekomme ich Hilfe? Was tut mir gut? Hilfreich sind der Austausch und die Solidarität mit anderen Erwachsenen und Eltern. Zudem ist es notwendig, die Bereitschaft zu haben, die eigenen Stärken, Kompetenzen, Abgründe und Leiderfahrungen kennenzulernen, um den betroffenen Kindern ein klares, mitfühlendes und sicheres Gegenüber sein zu können. Supervision und Fortbildung helfen dabei.

Die Autorin.

JESSIKA DISTELMEYER ist Psychotherapeutische Heilpraktikerin und Inhaberin des Fortbildungsinstitutes FORTSCHRITTE Hamburg (www.fortschritte-hamburg.de).

**Selbstfürsorge und
Austausch mit
anderen Pflegeeltern
– beides ist wichtig!**