Aufstehen, loslassen, und zuversichtlich ins Morgen gehen

TRAUMA-PRÄVENTION & BEWÄLTIGUNG unter Einsatz des Bilderbuches „Lauf, kleiner Spatz“[1]

von Brigitte Weninger

Inhalt

Einführung 2
1. Arten von Traumen 3
   1.1. Häufig vorkommende körperliche Traumen 3
   1.2. Häufig vorkommende seelische Traumen 3
2. Phasen der seelischen Traumen 3
   2.1. Erste Phase – aktive und passive Reaktionen 3
   2.2. Zweite Phase – hohe Belastung 4
   2.3. Langwieriger Heilungsprozess 5
3. Heilungprozesse unterstützen 5
   3.1. Gefühle respektieren 6
   3.2. Einsatz von Geschichten 6
   3.3. Atemübungen 7
4. Arbeit mit dem Bilderbuch „Lauf, kleiner Spatz“ bei Traumen 9

[1] Alle „Impulse“ wurden nach bestem Wissen erstellt und sorgfältig geprüft. Eine Haftung für die Wirksamkeit der vorgestellten Impulse jedoch nicht übernommen werden.

Einführung

Kinder – aber natürlich auch Erwachsene – können durch negative Erlebnisse ein Trauma erleiden. Wer die Anzeichen dafür kennt, kann den Betroffenen helfen ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zuversichtlich ins Morgen zu gehen …

Vor ein paar Jahrzenten wussten nur wenige, dass eine traumatische körperliche Erfahrung zugleich ein seelisches Trauma nach sich zieht – und umgekehrt. Heute werden an vielen Kinderstationen zusätzliche Ärzt:innen für psychotherapeutische Medizin hinzugezogen. Aber noch immer fehlt vielen Kindern die unverzichtbare Unterstützung bei der Verarbeitung eines seelischen Traumas, weil ihre Umwelt die Anzeichen dafür nicht erkennt. Hier sind nicht nur die Ärzt:innen und Therapeuten:innen, sondern vor allem die Familien, Freund:innen und Pädagog:innen gefragt! Denn diese vertrauten Personen bemerken meistens als erste, dass sich das kindliche Verhalten verändert hat.

Kennzeichnend für ein Trauma ist immer die Unvorhersehbarkeit und Wucht, mit der es unvorbereitete Kinder trifft. Dennoch berichten viele Therapeut:innen, dass Kinder enorme Selbstheilungskraft entfalten können, wenn man sie kompetent unterstützt. Immer wieder kommt es zu unerwartet raschen Besserungen und sogar zu vollständigen Heilungen, sowohl im körperlichen als auch im seelischen Bereich.

Natürlich hängt vieles von der Art und Intensität eines Traumas ab. Auch das Alter und frühere Erfahrungen des Kindes, sowie soziale Faktoren und Erwartungshaltungen müssen einbezogen werden. Das Wichtigste ist jedenfalls, dass die seelische Not des Kindes erkannt wird, sodass es professionelle Begleitung bekommt. Denn allein sind Traumen kaum zu bewältigen.

1. Arten von Traumen

1.1. Häufig vorkommende körperliche Traumen

- Unfälle
- Verbrennungen
- schwere Operationen
- Diagnose und Behandlung chronischer oder schwer heilbarer Krankheiten
- Missbildungen
- Missbrauch
- Veränderungen nach Eingriffen (z. B. Lähmung, Amputation, „Anders-gestaltet-Sein“)

1.2. Häufig vorkommende seelische Traumen

- Unfälle
- Katastrophen
- Kriegserfahrungen
- Gewalterfahrungen
- plötzlicher Tod von Angehörigen
- Negativerfahrungen durch gewalttätige, psychisch kranke oder süchtige Angehörige

2. Phasen der seelischen Traumen

2.1. Erste Phase – aktive und passive Reaktionen

Ein seelischer Schock ruft – je nach Persönlichkeit des Menschen – eher aktive oder eher passive Reaktionen hervor:

- Aktive Reaktionen sind u.a. Panik, Angst, Flucht oder Kampfverhalten.
- Passive Reaktionen sind u.a. Betäubung, Bewusstseins-Einengung, Rückzug, Depression.

Beide Reaktionsmuster sind häufig mit einer völligen Fehleinschätzung der tatsächlichen Situation verbunden, und viele Kinder versuchen, das Erlebte zu verdrängen.

In dieser Anfangszeit ist eine Bearbeitung des Traumas durch Geschichten, Spiele, Fantasien, kleine Rituale, kreatives Gestalten, malen usw. noch besonders gut möglich. Diese bewusste Aufarbeitung ist überaus wichtig, da ein überwältigendes Trauma-Ereignis nicht als Wort oder Symbol im Gehirn gespeichert werden kann. So bleibt das Geschehen häufig als schwer fassbares Gefühl oder als bloßes Bild auf einer rein sensorischen Ebene hängen, das nicht wie eine normale Erinnerung abgerufen, bewusst betrachtet und neu bewertet werden kann. Dadurch steigt das Risiko für spätere seelische Folgeschäden.

2.2. Zweite Phase – hohe Belastung

Besondere Aufmerksamkeit benötigt ein Kind, wenn es bereits in die nächste Phase, die „akute Belastungssituation“ eintritt, in der sich Verhaltensänderungen zeigen können, u.a.:

- Angstausbrüche
- heftige Affekte wie Schrei- oder Aggressionsanfälle
- depressive Verstimmungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Ess- und Schlafstörungen
- Bettnässen
- scheinbarer Hörverlust oder Gehunfähigkeit …

Spätestens jetzt sollte man professionelle Unterstützung suchen, damit das erlittene Trauma nicht zu noch schwereren Folgeschäden und Persönlichkeitsveränderungen führt, wie z. B.:

- ständig wiederkehrende Erinnerungen an das Trauma
- emotionale Stumpfheit
- Schlaflosigkeit
- tiefe Ängste und Depressionen

- sozialer Rückzug
- Selbstanklage
- Suizidgedanken

Selbstverständlich können nicht nur traumatisierte Kinder, sondern auch Jugendliche oder Erwachsene von solchen schweren Belastungsstörungen betroffen sein! Bitte seien Sie offen für die Nöte Ihrer Mitmenschen und versuchen Sie umgehend Hilfe zu organisieren.

2.3. Langwieriger Heilungsprozess

Auch wenn es eine Weile dauert: an einer Verarbeitung des Traumas in der Großhirnrinde führt kein Weg vorbei. Dort werden die verschiedenen Reize überprüft und erfasst. Dies führt nach und nach zu einer Bewusstmachung und realistischen Bewertung der Ereignisse. So findet allmählich eine Sinngebung und Neu-Orientierung statt.

Aber auch bei guter Betreuung und scheinbar positiver Verarbeitung kann das Kind ca. 6 Wochen nach einem traumatischen Ereignis plötzlich aggressive oder depressive Zustände zeigen. Dies ist ein Zeichen, dass der anfängliche Motivationsschub aufgezehrt und die Energie erschöpft ist. Dann braucht das Kind erneut besondere Zuwendung und viel Unterstützung durch seine Umgebung.

3. Heilungprozesse unterstützen

Der Heilungsprozess eines traumatisierten Kindes verläuft in verschiedenen Stufen, die auch von „nicht-professionellen“ Helfer:innen wie Familie, Freund:innen, Pädagog:innen positiv beeinflusst werden können.

3.1. Gefühle respektieren

Erwachsene neigen dazu, das Kind bei negativen Emotionen wie Wut, Angst, Hilflosigkeit oder Leere usw. trösten, beschützen und ablenken zu wollen – und nehmen ihm dadurch ein wichtiges und angemessenes Ausdrucksmittel. Kindern fehlen ja sehr oft noch die Worte, um ihr Befinden ausdrücken zu können!

Weit besser ist es also, die kindlichen Gefühle anzuerkennen, sie gelten zu lassen und mitunter sogar noch zu bekräftigen. Der Rabe im Bilderbuch tut das mit seinem Satz *„Natürlich hast du Angst! Jeder von uns hätte Angst. Aber wir tun alles, um dir zu helfen …“* Danach zeigt er Spatz eine stärkende und heilsame Atem-Übung:

Aus: Lauf, kleiner Spatz ©Tyrolia Verlag

Dieses „Spiegeln von Gefühlen“ – das heißt signalisieren, dass man sieht und versteht, wie es dem anderen gerade geht – zeigt dem Kind, dass seine Emotionen in diesem Moment richtig und wahr sind, und dass das Kind kein bloßes „Opfer“ der Ereignisse ist, sondern gerade aktiv und angemessen auf die Situation reagiert.

3.2. Einsatz von Geschichten

Wir alle haben schon erlebt, dass sowohl beim Lesen oder Hören von Geschichten als auch beim Betrachten von Bildern oder Fotos intensive Gefühle entstehen können. Diese Veränderungen im vegetativen Nervensystem können z. B. leicht durch Biofeedback-

Geräte gemessen und optisch bzw. akustisch wahrnehmbar gemacht werden. Das ist besonders bei jungen Kindern wichtig, die sich ja sprachlich noch nicht so gut ausdrücken können.

Zusätzlich erleben die Kinder am Biofeedback-Monitor, dass ihre Gedanken unglaubliche Auswirkungen auf ihren Körper haben. Auf diese Weise entdecken sie, dass sie bisher ungeahnte Kräfte und Energien in sich tragen.

Umfangreichen Messungen zum Bilderbuch „Lauf, kleiner Spatz“ zeigten eindrucksvoll, dass die Aufmerksamkeit aller Kinder bis zur letzten Seite kontinuierlich ansteigt – unabhängig vom Alter der Kinder und von der Art oder Schwere des Traumas.
Wenn im Buch Herzschlag oder Atmung erwähnt werden reagieren die Kinder unmittelbar darauf, z. B. mit verstärktem Herzschlag.

Weil es für Erwachsene oft schwer ist, mit Kindern über ihr Trauma zu sprechen, kann das Vorlesen oder gemeinsame Betrachten des Bilderbuches einen hilfreichen Einstieg ins Thema bieten, weil die Geschichte allein bereits sanft und unaufdringlich wirkt.
Und in nichtbetroffenen Kindern – z. B. in Geschwistern oder Schulfreund:innen – wird durch das Buch tieferes Verständnis und Mitgefühl für das traumatisierte Kind geweckt. Auch sie lernen, besser mit der Ist-Situation umzugehen, und berichten danach häufig von ihren eigenen schmerzlichen Erlebnissen.

3.3. Atemübungen

Die Atmung ist eine der wenigen Organfunktionen, die bei jedem Menschen sowohl automatisch geregelt als auch durch das Bewusstsein beeinflussbar sind. Der Rabe bittet Spatz auf seine Atmung zu achten und die Angst „fortzuatmen“. Mit dieser einfachen Übung kann jedes Kind lernen, seinen Körper in einer Art „Selbst-Hypnose“ mental zu steuern. So lassen sich Schmerzen besser aushalten und die körperliche und seelische Heilung geht rascher voran:

ATEM-ÜBUNG

Mach die Augen zu (P = kurze Sprechpause)
Atme ganz langsam ein (P) und aus (P) – und ein (P) und aus (P)
Such dir eine wunderschöne Farbe aus (P). Eine Farbe, die dir hilft und dich heilt (P).
Die Luft, die du einatmest, hat dieses Farbe (P)
Du atmest tief ein, und die heilende Luft fließt durch deinen ganzen Körper (P).
Du kannst die Farbe auch an eine bestimmte Stelle schicken, wenn du das möchtest (P)
Sind irgendwo in deinem Körper Angst oder Schmerzen versteckt? Schau einmal nach...(P)
Angst und Schmerz haben eine eigene Farbe. Dadurch verraten sie sich (P).
Aber wenn du tief ausatmest, fliegen Angst und Schmerz fort (P) - weit fort (P)
Du atmest gute, heilende Luft ein (P) und schickst alles Schlechte fort (P).
Atme ganz tief und langsam ein (P) und aus (P).
Jeder Atemzug macht dich stärker und kräftiger.

Der positive Effekt solcher Übungen ist meist rasch und deutlich spürbar. Der Vorstellung, mit jedem Atemzug kräftiger zu werden, mag sich kein Kind entziehen. Diese kleine Übung kann auch nicht-traumatisierten Kindern z. B. bei Zahn-Behandlungen oder in Angst-Situationen aller Art helfen.

Einem bereits traumatisierten Kind hingegen kann man diese Übung als selbständige Aufgabe geben, die es ohne Aufsicht eines Erwachsenen täglich durchführt. Denn Kinder machen sich bei Krankheit und Unfällen viele Selbstvorwürfe und aktivieren damit das Bestrafungszentrum ihres Gehirns.

Die Atemübung des Raben hingegen ist ein Aufruf, besonders fürsorglich zu sich selbst zu sein, und seinen Körper bei der Heilung zu unterstützen. Das Kind verlässt dadurch seine Position als „Opfer“, und erlebt sich selbst als aktiv, stark und einflussreich. Aus diesem positiven Gefühl bezieht das Kind neue Energie und ein gesteigertes Selbstbewusstsein: zwei Eigenschaften, die ihm im weiteren Leben immer von Nutzen sein werden – wohin der künftige Weg auch führen mag![2]

[2] Weitere Sach-Infos: http://psychotraumatologie.de/selbsthilfe/kinder.html

4. Arbeit mit dem Bilderbuch „Lauf, kleiner Spatz“ bei Traumen

Das Bilderbuch „Lauf, kleiner Spatz“ behandelt ALLE wichtigen Stufen eines Traumas:

- die „Heile Welt“
- Traumatisierung durch Ereignis
- Erste Hilfe von außen
- Versorgung / Behandlung
- Verdrängung des Geschehens
- Aufbrechen des seelischen Konfliktes
- Schuld-Frage und heftige Selbst-Vorwürfe
- Aktivierung der Selbstheilungs-Kräfte
- Motivation für neue Ziele
- seelische Heilung und Neubeginn

Da es auch für Erwachsene oft schwer ist, mit Kindern über ein Trauma zu sprechen, kann das bloße Vorlesen und Betrachten dieses Bilderbuches ein wichtiger Türöffner sein. Denn die Spatzen-Story schafft emotionale Nähe und Distanz zugleich: das Kind KANN sich mit der Figur des kleinen Spatzen identifizieren, aber es MUSS nicht, denn es ist „nur ein Buch“. So entsteht ein heilsamer Abstand zum eigenen Schicksal und zum eigenen Körper, um nicht von negativen, stressbeladenen Bildern überflutet zu werden.

Einige „Anwendungsmöglichkeiten“ des Spatzenbuches gehören in die Hände professioneller „Raben“, den Ärzt:innen und Therapeut:innen – viele andere hingegen können auch von liebevoll unterstützenden „Mäusen“, Familie, Freund:innen und Päadog:innen eingesetzt werden:

- Geschichte langsam, gut betont und wiederholt vorlesen. Bilder mit dem Kind betrachten.
- Fragen stellen: „Was glaubst denn du, was mit dem kleinen Spatzen passiert ist?“ oder „Wie gut, dass die Maus und der Rabe da sind. Wer ist für dich da und hilft?“

- Später: altersgemäß und behutsam, aber wahrheitsgemäß Informationen über die individuelle Situation und den Krankheitsverlauf des Kindes geben.
- stärkende Atem-Übung lernen und oftmals wiederholen
- Selbstvorwürfe und Schuld-Fragen des Kindes mit den Worten des Raben auffangen: *„Schöne und Hässliches geschieht, ohne dass wir wissen warum. Aber du hast du viele schöne Pläne gemacht. Lass die Wirklichkeit werden“ (siehe DS 10)*
- Impuls dazu: Jedes Kind für sich oder gemeinsam an Plänen für ein „buntes und abenteuerliches Morgen“ arbeiten und dadurch die innere Motivation schaffen, diese Ziele auch zu erreichen.
- Weiterer Impuls: „Du hast so ein gutes und starkes Herz. Wann kannst du es besonders spüren – im Körper / in deinen Gefühlen? Welche Schwierigkeiten hast du mit deinem starken Herzen schon erfolgreich gemeistert?
- Die Gefühls-Achterbahn des Kindes „spiegeln“ („Ich verstehe, wie du dich fühlst …“) und sein Selbstbewusstsein stärken: „Du bist gut, richtig und wichtig und wir haben dich lieb - genau so, wie du bist!“

Auch völlig gesunde und unbelastete Kinder verstehen die intensive Auseinandersetzung mit diesem Buch als Einladung, ihre ganz persönliche Spatzen-Geschichte erzählen zu dürfen. So gelangen sie zu eigenen – oft überraschenden – und heilsamen Lösungsvorschlägen.

Die Äußerungen des Kindes sollten immer ernst genommen werden! Alles, was es in diesen Momenten spürt, ist wichtig, richtig und in sich „wahr“, und es sollte ganz offen darüber sprechen dürfen. Nur so können Traumen nach und nach zutage treten – und erfolgreich verarbeitet werden.

Bibliographie:

Brigitte Weninger / Anna Zeh

„Lauf, kleiner Spatz“

26 Seiten; durchgehend farbig illustriert; 265 mm x 200 mm;

Tyrolia-Verlag Innsbruck-Wien 2022

ISBN 978-3-7022-4043-1

€ 16,95 | ab 4 Jahre