



Leseprobe

Tita Kern

Leuchtturm sein

Trauma verstehen und betroffenen Kindern helfen

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 25. November 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Verletzte Kinderseelen heilen

Kinder sollen glücklich sein und unbeschwert leben dürfen – das wünschen wir Erwachsene uns für sie. Doch dieser Wunsch lässt sich leider nicht immer erfüllen. Auch Kinder werden Zeugen und Opfer schlimmer Unfälle, sie erleben Gewalt und Unsicherheit, ihre Familien können zerbrechen und auch sie werden mit Tod und Sterben konfrontiert. Dieses Buch ist für alle, die sich „Unterstützung beim Unterstützen“ eines traumatisierten Kindes wünschen, egal ob Eltern, Großeltern, Patentanten, Erzieher oder ehrenamtliche Helfer. Wenn die Orientierung auf hoher See verloren geht, brauchen Kinder – wie kleine Seefahrer – starke und sichere Leuchttürme, die ihnen wieder den Weg weisen können. Mit der richtigen Unterstützung kann auch das größte Trauma gut überstanden werden.



Autor **Tita Kern**

Tita Kern, geboren 1975, ist Psychotraumatologin und Systemische Familientherapeutin. Nach langjähriger Arbeit als Rettungssanitäterin übernahm sie die Leitung der KIT-Akademie und KIT-Nachsorge (Kriseninterventionsteam München). Sie entwickelte das mehrfach ausgezeichnete Konzept »Aufsuchende Psychosozial-Systemische Notfallversorgung (APSN)« und leitete von 2007-2011 das nach diesem Konzept arbeitende Pilotprojekt »KIDS – Kinder nach belastenden Ereignissen stützen« beim ASB. Von 2011 bis zur Gründung der AETAS-Kinderstiftung verantwortete sie die »Akuthilfe für traumabelastete Kinder und Familien« (APSN) des Trauma Hilfe

Tita Kern

Leuchtturm sein

Tita Kern

Leuchtturm sein

Trauma verstehen
und betroffenen
Kindern helfen

Mit Illustrationen von SaBine Büchner

Kösel

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

3. Auflage 2022

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: SaBine Büchner, Berlin

Redaktion: Dr. Peter Schäfer, Gütersloh

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

ISBN 978-3-466-37206-5

www.koesel.de

Inhalt

Vorwort	13
Einleitung	15
1. Sturm auf hoher See – verstehen, was Trauma bedeutet	19
1.1. Traumatisierung, was heißt das eigentlich?	20
Die Psyche nutzt Notfallprogramme, um bedrohliche Situationen zu überstehen	21
Traumatischer Stress kann nicht durch Notfallprogramme beendet werden	22
Der Organismus bleibt auf größter Energie »sitzen« – es kommt zum Not-Aus	23
Durch das Not-Aus wird ein Traumasteckbrief gespeichert	24
Der Traumasteckbrief löst immer wieder Trauma-Alarm aus	25
Trauma-Alarme führen zu Vermeidung	28
Die Psyche bleibt angespannt und nachhaltig erschüttert	29
1.2. Einmal Trauma, immer Trauma – oder wird das wieder gut?	31
Vorher – die vorhandene Basis	31
Währenddessen – das Ereignis selbst	32
Nachher – die Folgezeit	33
2. Sturmschäden und Seerettung – Traumasymptome und geeignete Hilfe	35
2.1. Grundsätzliche Tipps nach einem Sturm	36
Behalten Sie den Stresspegel im Auge	36
Erklären Sie, was passiert	38
Respektieren Sie Abwehr	40
Begegnen Sie Trauma-Alarmen	41

Sorgen Sie für Balance	47
Machen Sie Rhythmus spürbar	48
Beziehen Sie den Körper mit ein	50
Achten Sie auf den Medienkonsum	51
Loben Sie	52
2.2. Altersspezifische Traumasymptome erkennen und helfen	53
Traumatischer Stress bei Kleinstkindern	54
Traumatischer Stress ab dem Kindergartenalter	56
Traumatischer Stress ab dem Schulalter	67
Traumatischer Stress bei Jugendlichen	73
3. Sturm, der sich nicht mehr legt – wenn Traumafolgen bleiben	81
3.1. Wann weitere Hilfe notwendig ist	82
Wenn Leid hilflos macht	82
Wenn Trauma-Alarme nicht aufhören	83
Wenn die Welt immer dunkler wird	84
Wenn Angst um sich greift	85
Wenn der Körper nicht mehr zur Ruhe kommt	86
Wenn ein Verlust den Boden wegzieht	87
Wenn Schuldfragen zur Qual werden	88
Wenn Verhalten gefährlich wird	90
So handeln Sie im Notfall	98
4. Hafen und Leuchtturm – so gelingen Verbindung und Orientierung	101
4.1. Hafen werden und Verbindung halten	102
Wie werde ich zum sicheren Hafen?	103
4.2. Leuchtturm werden und Orientierung geben	107
Wie werde ich zum verlässlichen Leuchtturm?	108
4.3. Was kann ich als pädagogische Fachkraft tun?	112
Eigene Haltung und sicherer Stand	112
Richtige Balance und guter Rahmen	113

4.4. Traumatisierte Jugendliche – Verbindung und Orientierung altersgerecht anpassen	118
Lassen Sie Ihrem Jugendlichen die Wahl und fördern Sie den Umgang mit dem Freundeskreis	118
Verwechseln Sie Coolness nicht mit Abgebrühtheit und sagen Sie, dass Sie da sind	119
Machen Sie keine Vorwürfe und hören Sie hin	119
5. Untiefen bewältigen – über das Unfassbare sprechen	121
5.1. Warum Gespräche wichtig sind und wie sie gelingen	122
Warum eigentlich darüber reden?	123
Gut vorbereitet in das Gespräch starten	124
So setzen Sie einen guten Rahmen	127
Eigene Ansprüche, die Gespräche eher erschweren	128
Was, wenn mein Kind nicht sprechen will?	130
5.2. Besonderheiten bei traumatischen Todesfällen	134
Tod eines Elternteils	134
Der plötzliche Tod	135
Suizid einer nahestehenden Person	136
5.3. Worte finden	138
Krankheit und Verletzung erklären	139
Sterben und Tod erklären	139
Körper und Seele erklären	140
Suizid und Suizidversuche erklären	140
5.4. Wenn es schon schiefgegangen ist	148
Bleiben Sie nun bei der Wahrheit	148
Rechnen Sie mit Enttäuschung	149
Seien Sie gut zu sich selbst	149
Werden Sie spürbar	149
6. Wetterfest werden – selbst auf den Füßen bleiben	151
6.1. Was tun, wenn eigene Grenzen erreicht sind?	152
Warnzeichen (er)kennen	153

Sich gut aufstellen	153
Sammeln Sie Kraft	155
Sorgen Sie für Ihren Körper	156
Werden Sie seefest	158
Wie Sie Ihre Vorstellungskraft nutzen	159
7. Rettungsringe – hilfreiche Methoden für typische Situationen	163
Frühwarnzeichen erkennen	164
Distanzierung	166
Reorientierung	168
(Wieder) einschlafen	170
Mit Albträumen umgehen	171
Schmerzen und Verspannung lindern	173
Angst und Erstarrung beenden	174
Stärke spüren und Gutes wahrnehmen	176
Anhang	183
Literaturempfehlungen	183
Hilfreiche Adressen und Kontakte	184
Quellenverzeichnis	185

Dieses Buch ist Sophie, Pino, Yasemin, Luis, Magdalena,
Elias, Natalja, Leo, Emmy, Laurenz, Aurora, Henry, Samira,
Arian, Eva und all den anderen Kindern und Jugendlichen
gewidmet, die mir über Leben und Wachsen beigebracht
haben, was in keinem Buch zu finden ist.

Rudern zwei
ein boot,
der eine
kundig der sterne
der andre
kundig der stürme,
wird der eine
führn durch die sterne,
wird der andere
führn durch die stürme,
und am ende ganz am ende
wird das meer in der erinnerung
blau sein

Reiner Kunze

Vorwort

Das Wissen um die Wucht traumatischer Lebensereignisse und zugleich die tiefe Überzeugung, dass es bei allem Schmerz in all diesen Kindern etwas gibt, das heil bleibt, das nicht überschattet werden kann und so ermöglicht, dass das Meer am Ende in der Erinnerung blau sein kann – diese beiden Aspekte sind auch nach fast zwanzig Jahren Herz und Seele meiner Tätigkeit und Haltung. Dabei war für mich die Rolle der Bezugspersonen schon immer besonders und ist es bis heute. Besonders relevant und wirkungsvoll, besonders herausfordernd und schwierig, besonders ermutigend und berührend.

Sie sind es, die jeden Tag und jede Stunde zu ihren Kindern und Jugendlichen stehen, die mit Tränen und Humor, mit Mut und Liebe Wege ermöglichen, die zunächst fast unmöglich erscheinen. Daraus ist ein Bild entstanden, das seit über zehn Jahren unsere Beratungen prägt und unsere Lehre begleitet. Denn wenn Kinder, unsere kleinen Seeleute, in stürmische Gewässer geraten, brauchen sie vor allem eins: die Verbindung zu einem Hafen, tief in ihrem Herzen, und das starke Licht eines Leuchtturmes, das ihnen die Richtung weist und Hoffnung schenkt. Dann können auch schwere Unwetter überstanden werden. Sicher nicht, ohne Spuren – auch schmerzhaft – zu hinterlassen. Aber oft genug, ohne krank zu machen, ohne das andauernde Gefühl, immer weiter ausgeliefert und im Sturm gefangen zu sein.

Für Sie, die Bezugspersonen, habe ich dieses Buch geschrieben. Die verwendeten Erklärungen und Bilder versuchen ein komplexes und sich stets wandelndes Fachgebiet in Worte zu fassen und sind daher als Modelle zu verstehen. Modelle, die zum Ziel haben: Gut verständlich praktisches Wissen und Werkzeuge zu vermitteln, damit Sie voller Mut und Zuversicht zum sicheren Richtungslicht für Ihre Kinder werden. Diesem Gedanken folgend wird die wissenschaftlich interessante und in Fachkreisen gern und engagiert diskutierte Differenzierung zwischen den Begriffen »traumabelastet«, »traumaerfahren« oder auch »traumatisiert« in diesem Buch nicht vorgenommen. Es gibt für jeden dieser Begriffe gute und fundierte Argumente dafür und dagegen und in diesem Buch dürfen sie alle Verwendung finden.

Mein großer Dank gilt vor allem SaBine Büchner. Du hast das Seefahrerkind lieb gewonnen und ihm auf deine unvergleichliche Art eine Gestalt gegeben. Außerdem danke ich Barbara Mühlenhoff. Du hast die ersten Schritte dieses Buches begleitet und geholfen, seine Basis zu finden. Außerdem bin ich Ina Raki dankbar. Dein Input, deine Klarheit und deine unerschütterlich positive Art haben mich immer wieder Mut schöpfen lassen. Ohne dich wäre es nicht gegangen. Zuletzt gilt mein Dank Simon Finkeldei. Dir ist das Seefahrerkind so vertraut wie sonst nur mir. Danke für deine große Geduld in dunklen und in hellen Momenten sowie für den letzten Schliff.

