

Peter A. Levine / Maggie Kline
Verwundete Kinderseelen heilen

Peter A. Levine / Maggie Kline

VERWUNDETE KINDERSEELEN HEILEN

Wie Kinder und Jugendliche
traumatische Erlebnisse
überwinden können

Kösel

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.*

3. Auflage 2007

Copyright © 2004 by Peter A. Levine, Ph.D.

Copyright © für die deutsche Ausgabe 2005 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Kaselow Design, München

Umschlagmotiv: zefa / W. Flamisch

Redaktion: Maja Fink

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-30684-8

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Werkdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

www.koesel.de

INHALT

Einführung	13
-------------------	-----------

TEIL I: TRAUMA VERSTEHEN 19

1 Eine neue Definition von Trauma	21
Der Fall Jack	26
Warum unser Körper nicht vergisst und was uns die Gehirnforschung lehrt	28
Lektionen aus dem Tierreich	31
2 Reichweite des Begriffs Trauma	33
Weitverbreitete Ursachen für Traumata in der Kindheit	34
Beispiele aus dem Leben von Kindern	37
Wie Sie feststellen können, ob Ihr Kind traumatisiert wurde	41
<i>Ein Mädchen namens Dory</i>	42
Gewalt in Familie und Öffentlichkeit	44
Stellvertretende Gewalt – Der Schatten der Medien	48
Sexuelle Belästigung – Wissenswertes zum Schutz Ihres Kindes	50
Vorgeburtliches Leben, Säuglinge und Kleinkinder	52
Wenn die Ursache eines Traumas im Verborgenen bleibt	57

3 Anzeichen und Symptome von Trauma bei Kindern	59
Allgemeine Symptome eines Traumas	60
<i>Warum treten Symptome auf?</i>	62
<i>Wenn Symptome als Metaphern ausgedrückt werden</i>	63
Anzeichen von Traumata bei Kindern	64
Symptome bei Säuglingen und Kleinkindern	64
<i>Säuglinge und Kleinkinder verschließen sich nach einer</i> <i>überwältigenden Erfahrung</i>	65
<i>Eine sichere und nährnde Umgebung bereitstellen</i>	67
Wie äußern Klein- und Vorschulkinder Stress?	68
<i>Wie kleine Kinder im Spiel Symptome traumatischen</i> <i>»Wieder-Erlebens« äußern</i>	69
<i>Kevin erzählt im Spiel seine Geschichte</i>	70
<i>Weitere kindliche Ausdrucksmöglichkeiten</i>	71
<i>Übererregung als Ausdruck von Trauma-Symptomen</i>	72
<i>Starke Emotionen: Ausdruck kindlicher Hilflosigkeit</i>	73
<i>Körperliche Symptome bei kleinen Kindern</i>	74
<i>Das kleine Mädchen, das nicht essen konnte</i>	75
<i>Dämpfen der kindlichen Freude</i>	77
Trauma-Symptome bei Schulkindern	78
<i>Unterschiede bei den Symptomen von Schulkindern</i> <i>erkennen</i>	79
<i>Überraschende neue Gefühle</i>	80
<i>Symptome in der Schule</i>	81
<i>Bewegungsunfähigkeit, Erstarren, Dissoziation und</i> <i>Hilflosigkeit</i>	82
<i>Suses Schock</i>	82
Trauma-Symptome bei Jugendlichen	84
<i>Übererregung und Dissoziation bei Jugendlichen</i>	87
<i>Gloria</i>	88
<i>Dissoziation kann selbst von Ärzten und Psychologen</i> <i>übersehen werden</i>	89
<i>Elisabeth</i>	89
<i>Bewegungsfähigkeit, Erstarren, Hilflosigkeit, Dissoziation</i>	90

Adoleszenz – eine schwierige Entwicklungsstufe	92
<i>Prüfliste für Trauma-Symptome bei Jugendlichen</i>	92
<i>Verzögerte traumatische Reaktionen</i>	93
<i>Die Geschichte von Johnny</i>	93
Trauma-Symptome nach sexuellem Missbrauch	95
Trauer als Symptom einer traumatischen Erfahrung	98
Die Symptome beeinflussen das ganze Kind	99
Wenn Symptome fortauern	103
Sekundäre Trauma-Symptome	105
<i>Anhäufungen und Muster von sekundären Symptomen</i>	105
<i>Karas Beinstützapparat</i>	106
Wenn Dissoziation im Vordergrund steht	107
<i>»Miss America by Day«</i>	108
Kontraktion, Erstarren und Bewegungsunfähigkeit	109
<i>Melissa</i>	110
Zusammenfassung	111

TEIL II: KINDHEITSTRAUMATA VERMEIDEN 113

4 Emotionale Erste Hilfe oder:	
Wie Sie ein »gutes Pflaster« sein können	117
Geeignete Unterstützung für ein überwältigtes Kind	117
<i>Ihre Ruhe ist entscheidend!</i>	118
<i>Jedem »Auf« folgt ein »Ab«</i>	118
<i>Entwicklung einer ruhigen Präsenz</i>	119
Vereinfachte Darstellung des dreifältigen Gehirns	120
<i>Die Sprache des Reptiliengehirns</i>	121
Mit den eigenen Empfindungen vertraut werden	122
<i>Übung: Empfindungen wahrnehmen</i>	123
<i>Entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen neuen Wortschatz</i>	124

<i>Legen Sie eine Schatzkiste für Empfindungen an</i>	125
<i>Pendeln zwischen angenehmen und unangenehmen Empfindungen, Emotionen und Bildern</i>	127
<i>Übung: Empfindung und Pendelschwingung erforschen</i>	128
Seien Sie ein »gutes Pflaster«	132
<i>Vermeiden Sie den Fehler, die Bedürfnisse Ihres Kindes zu übergehen</i>	133
<i>Richtlinien, um einzuschätzen, ob sich ein Kind in einem überwältigten Zustand befindet</i>	134
Welche Fürsorge braucht ein überwältigtes Kind?	135
Erste Hilfe zur Prävention von Traumata:	
<i>Eine Anleitung in acht Schritten</i>	138
Werben um das Reptiliengehirn	143
<i>Die Eidechsen-Trickkiste</i>	143
<i>Übung: Empfindungen in Begleitung eines Partners nachspüren</i>	145
Es muss nicht für immer wehtun!	147
<i>Wie Sie erkennen, ob die natürlichen Zyklen der Trauma-Lösung vollendet sind</i>	149
Die Emotionen Ihres Kindes begleiten	151
<i>Empfindungen und Emotionen sind nicht dasselbe</i>	152
<i>Kinder können ihre Emotionen verleugnen</i>	155
Kinder als Lehrer – lassen Sie sich von ihnen leiten	156
Das Spiel als Hilfsmittel für traumatisierte Kinder	161
<i>Die Geschichte von Sammy</i>	162
Spiele, die retraumatisieren, und solche, die das Trauma heilen	166
<i>Fünf hilfreiche Prinzipien, um das Spiel von Kindern einer Lösung zuzuführen</i>	168
Zusammenfassung	174

5 Empfindungen, Bilder und Gefühle	176
Metaphern aus dem Tierreich und Reime als Ressourcen . .	176
Die heilende Kraft von Ressourcen	178
<i>Übung: Äußere und innere Ressourcen</i>	181
<i>Der Körper als beste Ressource</i>	182
<i>Verschiedene Empfindungen können Ihrem Kind helfen, gesund zu werden</i>	183
Reime und Geschichten zur Verhütung und Heilung von Traumata	185
<i>Die Zauberkraft in mir</i>	186
<i>Haarige, schaurige Geschichten</i>	188
<i>Wie schnell kannst du laufen?</i>	190
<i>Oskar Opossum</i>	196
<i>Du musst keine Angst haben</i>	198
<i>Die Wackelpudding-Schüssel</i>	199
<i>Dinge, die dich erschrecken können</i>	201
<i>Ein Wort zum Thema Sorgen</i>	202
Zusammenfassung	204

TEIL III: LEITFADEN FÜR HÄUFIG AUFTRETENDE SITUATIONEN 205

6 Erste Hilfe bei Unfällen und Stürzen	208
Unfälle und Stürze	209
<i>Achtsame Wortwahl</i>	214
<i>Die Bedeutung von Berührung bei der Unterstützung eines Kindes mit Schock</i>	216
<i>Keine Überraschungen</i>	217
Die Kraft der Sprache	218
<i>Übung: Die Heilkraft von Worten erfahren</i>	219
<i>Emotionale Reaktionen</i>	221

	<i>Ein Mädchen namens Dory</i>	223
	<i>Mit Geschichten arbeiten</i>	224
	Anregungen für spezielle Situationen	226
	<i>Die Arbeit mit Stürzen, wenn noch Trauma-Symptome vorliegen</i>	226
	<i>Die Arbeit mit Autounfällen</i>	227
	Spielzeug und handwerklich-künstlerische Techniken	229
	<i>Die Verwendung von Musik zur Trauma-Heilung</i>	231
	<i>Die Arbeit mit Teenagern</i>	232
	Zusammenfassung	233
7	Scheidung, Tod und Trennung	235
	Symptome von Trauer im Unterschied zu Trauma	236
	Eine Scheidung überstehen	240
	<i>Wie Kinder das Trauma einer Scheidung verarbeiten können</i>	243
	<i>Den Schock abpuffern: Was sagen Sie Ihren Kindern?</i>	245
	<i>Lieber, todunglücklicher Joseph</i>	246
	<i>Ein glücklicheres Szenarium für Joseph</i>	248
	Kindliche Entwicklung und Scheidung	252
	Helfen Sie Ihrem Kind zu trauern	257
	Mit dem Tod eines Haustiers umgehen	259
	<i>Allgemein verbreitete Mythen</i>	264
	<i>Schritte, die Kindern bei der Auflösung ihrer Trauer helfen</i>	267
	Emotionale Unterstützung bei Tränen, Ängsten, Ausbrüchen und Verwirrung	271
	<i>Gefühle sind ein natürlicher Teil des Trauerns</i>	273
	<i>Das Leben wird besser werden!</i>	274
8	Die Wunde des sexuellen Traumas	277
	Schützen Sie Ihre Kinder	278
	<i>Gibt es Kinder, die verletzlicher sind als andere?</i>	279
	Das doppelte Dilemma von Geheimhaltung und Scham	280

Was ist ein sexueller Übergriff?	281
<i>Wie Sie die Gefährdung von Kindern herabsetzen</i>	282
<i>Kinder müssen wissen, wer dieser »jemand« sein könnte</i>	289
<i>Jenny und Onkel Sherman</i>	293
Ekel: eine wenig diskutierte Emotion	299
<i>Amys erste Verabredung</i>	300
Häufig übersehene Auswirkungen von sexuellem Missbrauch vor der Pubertät	301
<i>Juanitas soziale Isolation</i>	302
Wie Sie Kindern die Sicherheit geben können, etwas zu erzählen	304
Vergewaltigung bei einer Verabredung und andere Themen, die Teenager betreffen	306
Echos in die nächste Generation hinein: Die Hinterlassenschaft transformieren	308
Gesunde Sexualität	309
Den Kreislauf des sexuellen Traumas durchbrechen	313

TEIL IV: TRAUMA UND GESUNDHEITSWESEN 315

9 Vorbeugende Maßnahmen für Eltern und Fachkräfte im Gesundheitswesen	317
Bereiten Sie Ihr Kind auf Operationen und andere medizinische Eingriffe vor	317
Richtlinien für die Vorbereitung eines Kindes auf eine Operation oder eine andere medizinische Behandlung	321
<i>Am Tag vor der Operation</i>	323
<i>Am Tag der Operation</i>	325
<i>Nach der Operation</i>	326
<i>Wenn es sich um einen Notfall handelt</i>	328
<i>Ein Wort zur Notaufnahme</i>	329

Operationen, bei denen Sie die Wahl haben	330
<i>Jeff</i> 332	
Sensibler Umgang mit den Schmerzen von Kindern	333
<i>Einfache Maßnahmen, um die Schmerzen eines Kindes zu erleichtern</i> 334	
Speziell für Jugendliche	336
10 Vision einer alternativen und integrativen Medizin für das 21. Jahrhundert	339
Ausblick auf alternative Perspektiven im Gesundheitswesen	339
Anregungen zur Verbesserung der Trauma-Vorsorge	345
<i>Gute Klinikprogramme durch Einführung der Trauma-Intervention stärken</i> 346	
<i>Candis Geschichte</i> 347	
<i>Noch ein positives Beispiel</i> 348	
Zusammenfassung	350
 Anmerkungen	 353
Literatur	356

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 ge-

stärkt, 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, welch einen 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 Informa-

tionsflut 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, verleugnerte, 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 Trauma-Symptome 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