

## Kleine Machos in Not

Angst ist Angst! Trauma ist Trauma! Wut ist Wut!  
... oder gibt es da doch Zusammenhänge?

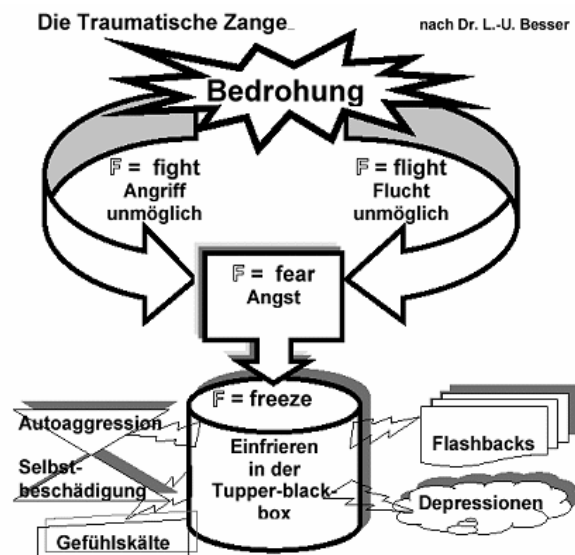
*„Wenn wir die Opfer und wo immer möglich und so früh wie möglich auch die Täter behandeln und ihnen helfen, sich dem Trauma zu stellen, und wenn wir lernen Gewalttaten effektiver zu sanktionieren, haben wir eine reelle Chance, diese Spirale aufzulösen, die sonst immer mehr Menschen mit in den Abgrund der von Generation zu Generation weiter gegebenen Traumatisierungen reißt“*

*(Michaela Huber 2009)*

Die Reaktion auf ein Trauma kann direkt nach dem traumatischen Ereignis auftreten oder aber erst nach Tagen, Wochen oder gar Monaten. Die Symptome können sehr unterschiedlich und individuell sein, sie hängen vom Alter und Wesen des Kindes bzw. Jugendlichen ab. Allgemein bekannte Reaktionen sind beispielsweise der soziale Rückzug, das Zurückfallen auf frühere Entwicklungsstufen, Bettnässen, Angst vorm Alleinsein bzw. Dunkelheit oder elektiver Mutismus. Aber auch aggressives Verhalten kann eine Reaktion auf ein traumatisches Erlebnis sein. Jugendliche fallen u. U. durch Gewalttaten auf oder versuchen sich oftmals mit Hilfe von Alkohol und Drogen selbst zu helfen. Viele Kinder oder Jugendliche haben Angst davor, über ihre traumatischen Erfahrungen zu sprechen. Häufig fühlen sie sich - obwohl selbst Opfer - schuldig versagt zu haben, da sie das traumatische Ereignis nicht verhindert haben.

### Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist ein extrem stressreiches äußeres Ereignis, welches unser Gehirn buchstäblich in die Klemme bringt, eine innerpsychische Dynamik in Bewegung setzt und uns in besonderer Weise nötigt mit diesem Ereignis umzugehen. In der Traumaforschung wird dafür das Bild der „TRAUMATISCHEN ZANGE“ genutzt (Huber 2009, Reddemann 2001, Besser 2008)



**Fight or Flight** (Walter Cannon 1914): Kämpfe gegen den Stressor an (fight) oder fliehe davor flight), mit dem Ziel, einer Verletzung (Trauma) aus dem Weg zu gehen

**Freeze und Fragment:** Wenn alles nichts hilft – no fight, no flight -, bleibt dem Gehirn nichts anderes übrig als dem einfrieren und erstarren, um der Auflösung des selbst zu entkommen.

Um die Freeze und Fragment Reaktion zu verstehen, lohnt sich ein Blick auf die beiden stressverarbeitenden Gedächtnissysteme Amygdala (erbsengroßer, mandelförmiger Kern im limbischen System) und Hippocampus (benachbarte größere Struktur, deren Bild an ein Seepferdchen erinnert)

## **Gedächtnissysteme und Stressverarbeitung im limbischen System:**

**Hippocampus** (weitere Bezeichnungen: Cool System, Archivgedächtnis, Explizites - Gedächtnis).

Stressreiche Erfahrungen im Hippocampus - welches gut vernetzt ist - gelten als gut integriert (verarbeitet) wenn sie:

- **biographisch** gut erinnert werden können (nicht wie im „Traum“)
- **episodisch** erinnert werden können (Es hat Anfang, Mitte, Ende)
- **narrativ** erinnert werden können (Ich kann darüber reden)

Das Hippocampus – System wird erst im Alter zwischen 2 – 3 Jahren funktionstüchtig. Das hängt mit der Myelinisierung, d. h. der Umhüllung der Nervenfasern mit einer Myelinschicht dieses Systems zusammen. Richtig gut arbeitet der Hippocampus daher ab ca. 12 Jahren.

PS: Bei häufigen Erzählungen unterliegt das Erinnerungsmaterial aus dem Hippocampus durchaus der Verfälschung, da es mit anderen Gedächtnisinhalten verknüpft werden kann und dadurch mehr oder weniger charmante Lebenslügen entstehen können (Anglerlatein – wie groß war der Fisch wirklich? -).

**Amygdala** (weitere Bezeichnung: Feuerwehr, Hot System, Implizites - Gedächtnis)

Die Amygdala ist das stressverarbeitende Gedächtnissystem das von Geburt an in rudimentärer Form als Erstes arbeitet Insbesondere bei starker (Todes-) Angst bekämpft die Amygdala die unter hohem Affekt stattfindenden Erlebnisqualitäten, indem sie diese aus der Verarbeitung herausgreift und blockiert. Implizit deshalb, weil die während unter hohem Stress vom Amygdala – System herausgefischten Inhalte (zunächst) nicht integriert und nicht ins biographische Gedächtnis überführt werden. Das aufgenommene Material wird stattdessen aufgesplittert

### **Was bedeutet das?**

1. Unter traumatischem Stress wird das Hippocampus – System vorübergehend dysfunktional. Körpereigene Morphine lassen den Menschen geistig schnell wegtreten und das Frontalhirn schaltet sich ab (Mineralcorticoidrezeptoren des Hippocampus - Systems sind bei ansteigendem Stress schnell gesättigt) Das Amygdala – System hingegen feuert weiter und speichert emotionale und körperliche Reaktionen ≡ peritraumatische Dissoziation ---Fragment (Veränderung des Raum- und Zeiterlebens, z.B. Verwechslung von Wirklichkeit und Phantasie, Außer-Körper-Erfahrungen wie "Neben-sich-Stehen" oder Ablaufen eines "Lebensfilms").
2. Stressreiche Ereignisse in den ersten 12 Lebensmonaten eines Neugeborenen und Kindes werden auf AMYGDALA Niveau gespeichert. Bei Dauerstress wird das Hippocampus - System unter Umständen sogar unterentwickelt bleiben, da sich das Gehirn an eine Feuerwehr Funktion der Amygdala offenbar gewöhnen kann. Das biographische Gedächtnis – und damit die Fähigkeit, auf früher Gelerntes in Stresssituationen zurückzugreifen – wird erst später funktionieren.
3. Das ausschließlich vom Amygdala System emotional – körperlich und vom Hippocampus – System in einzelnen Bildern und Sequenzen gespeicherte fragmentische Material ist Traumamaterial. Bis sich beide Systeme wieder gemeinsam um die innerpsychische Verarbeitung kümmern, können Sekunden oder auch eine sehr viel längere Zeit vergehen.

### Dissoziation:

Die Fähigkeit zur Dissoziation ist etwas ganz Alltägliches und ein Persönlichkeitsmerkmal („trait“). Die alltägliche Dissoziation wird auch Alltags – Trance genannt. Menschen können unterschiedlich gut oder schlecht dissoziieren, z. B. beim Auto fahren (Autobahnhypnose) oder beim lesen. Wer gut dissoziieren kann, kann sich gut „wegbeamen“. Wer im Alltag schlecht dissoziieren kann, wird bei Reizüberflutung weniger ausblenden können und einen „System overload“ erleben.

#### Negative Formen Dissoziation sind:

- Amnesie (wissen nicht willentlich zugänglich haben)
- Derealisierung (die Umgebung oder teile davon nicht adäquat wahrnehmen können)
- Depersonalisierung (das Selbst oder Teile davon nicht wahrnehmen können)
- Fugue (sich an einem anderen Ort wiederfinden und nicht wissen wie man da hingekommen ist)
- Dissoziative Identitätsstörung (ein oder mehrere Persönlichkeitszustände übernehmen die volle Kontrolle über den Körper; häufig verbunden mit Amnesie). Bei einmaliger Traumatisierung entwickeln sich Risse in der Persönlichkeit. Gibt es mehrere Traumatisierungen, dann kann eine Persönlichkeit buchstäblich in mehrere Teile zerbrechen.

Ein gutes Bild welches den Zustand der Dissoziation und Trauma verkörpert ist meiner Ansicht nach das von Salvatore Dali

(<http://www.schotterblume.de/therapie/trauma-01.jpg>)

### Was bedeutet ein Trauma für die Persönlichkeit?

Verstörung – Nichts mehr fühlen - Nichts mehr spüren - Nichts mehr wissen

Nach einem Trauma zieht sich das Kind oder der Jugendliche sehr zurück. Die Kinder erleben diese Zeit als eine intensive Verstörung. So als würden alle Menschen einfach fröhlich weitergehen, während man selbst erlebt hat, dass einem der Boden unter den Füßen weggezogen wurde und man ins Bodenlose stürzte. Die Kinder wollen sich nicht mehr anfassen lassen und nicht mehr reden. Diese Zeit wird **Konstriktion** genannt.

Auf der anderen Seite erleben die Kinder in der Nacht Alpträume oder während des Tages Tagtraumsequenzen. Einzelne Elemente aus dem Trauma werden dann wie in einem Horrorfilm wieder und wieder erlebt. Diese Zeit wird **Intrusion** genannt.

Ein drittes Element ist das der **Übererregung**, in dem der ganze Organismus nachschwingt und das Kind/der Jugendliche schon bei kleinsten Anlässen an die Decke gehen kann (Posttraumatische Belastungsstörung PTSD / Post Traumatic – Stress - Disorder PTSD).

### Symptome der PTSD bei Kindern und Jugendlichen (Auswahl)

- häufiges nachspielen der belastenden Szenen, ohne das eine Erleichterung eintritt,
- viele Alpträume, mit stark ängstigenden Inhalten
- anhaltende Vermeidung von Reizen, die an das Trauma erinnern (z. B. nicht gewickelt werden wollen obwohl dies vorher möglich war)
- erhöhte Erregung, Reizbarkeit, ADHS, ADS
- schwankende Aufmerksamkeit (z. B. Trancezustände oder „black outs“)

Dass PTSD/PTSD Diagnosen überwiegend an Mädchen vergeben werden, mag auch daran liegen, dass Mädchen eher implodieren und Jungen eher explodieren und dass Mädchen mit ihren Müttern eher psychotherapeutische Hilfe suchen und annehmen und Jungen

eher dissozial werden, eher explodieren und im Extremfall eher ins Gefängnis gehen als rechtzeitig eine Psychotherapie anzufangen (der Ausspruch „ich lass mir doch nicht in Gehirn ficken“ wird von Jugendlichen gerne benutzt, wenn es um die Aufnahme in eine Psychotherapie geht).

### Trauma und „Täter“(Gewalt)

#### 1. Dysfunktionale Familienstrukturen

Aus der Familienforschung weiß man, dass gut funktionierende Familien klare Regeln, einen demokratischen Führungsstil und sichere Bindung zwischen den Erwachsenen und Kindern kennzeichnen. In vielen dysfunktionalen Familien gelten andere Regeln.

##### Beispiele:

- Kinder sind dazu da, die Bedürfnisse der Erwachsenen zu befriedigen
- Die Kinder müssen sich um die kindischen Erwachsenen kümmern (Parentifizierung). In diesen Familien findet häufig sexueller Missbrauch von Kindern statt.
- wir brauchen keine Hilfe von außen

##### In dysfunktionalen Familien lernen Kinder:

- dass es eine Welt da draußen gibt, die anders ist.
- es gibt eine Welt in den eigenen vier Wänden mit den nächsten Menschen, und da kann man erst recht eigentlich keinem trauen
- wenn man Hilfe braucht, muss man sehen, dass man sie von Menschen bekommt, denen man nicht trauen kann und die einen häufig missbrauchen.

2. Bindungsfähigkeit und frühe Gewalterfahrungen (das Entscheidende passiert in den ersten 12 Lebensmonaten, der Rest meist in den nächsten zwei Jahren)

#### **Bindungsstile**

(nach Bowlby und Ainsworth)

<b>Bindungsstil</b>	<b>Bei einjährigen Kindern vorfindbar in Prozent</b>	<b>Verhalten in der fremden Situation</b>
Sicher gebunden	60-70 Prozent	In der ungewohnten Situation zunächst neugierig; aufgeregt bei Trennung; warme Begrüßung bei der Rückkehr der Mutter; strebt nach Berührung und Trost beim Wiedersehen
Unsicher vermeidend	15-20 Prozent	Ignoriert anwesende Mutter; folgt der Mutter mit den Augen; wenn sie das Zimmer verlässt; wendet sich beim Wiedersehen von ihr ab.
Unsicher ambivalent	10-15 Prozent	Wenig Neugier; bleibt in der Nähe der Mutter; sehr verzweifelt bei Trennung; ambivalent oder wütend und wehrt sich gegen die Mutter beim wiedersehen.
Desorganisiert / desorientiert	5-10 Prozent	Gleichzeitigkeit oder schnelle Aufeinanderfolge von Annäherung und Meidung der Mutter; verwirrt und benommen; dissoziative Zustände (für Sekunden wie im „Halbschlaf“ oder in Trance sein

(Quelle: Huber; Trauma und die Folgen 2009)

### 3. Gewalt in der Familie (Eltern)

Am schlimmsten ist es, wenn die Eltern auch die Täter sind. Denn sie sind auch das Geschlechtervorbild und bilden einen erheblichen Teil der eigenen Identität des Kindes und Jugendlichen. Gewalt, insbesondere sexuelle Gewalt, von der hauptsächlich Mädchen betroffen sind haben eine furchtbare Auswirkung auf die Bindungsfähigkeit und auf das spätere Beziehungsverhalten (Liebesfähigkeit und Gewalt in der Partnerschaft).

Oft häufen sich destabilisierende Faktoren, welche die Persönlichkeit eines Kindes schwer beeinträchtigen und zu einer instabilen Persönlichkeit, bzw., zu einer Persönlichkeitsstörung führen können. An dieser Stelle sei auch auf psychische Erkrankungen der Eltern hingewiesen, insbesondere auf die Angststörungen, die bei Kindern in der Regel zu einem desorganisierten Bindungsstil und damit verbundenen Unsicherheiten führen.

#### Fazit:

#### **Trauma, Verlust, Misshandlung und desorganisierte Bindungserfahrung wird von Generation zu Generation weiter gegeben.**

Desorientierte Kinder bekommen jeweils soviel Angst mit, dass

- sie selbst mit Bedrohungssituationen schlechter fertig werden (und sich Mädchen eher in sich zurückziehen und Jungen eher zuschlagen)
- ihre Stressresistenz geringer ist (erleben von intensiven „übermannenden“ Gefühle)
- ihre sozialen Probleme größer sind (in den Fachämtern wird hier von „altem Jugendamtsadel“ gesprochen, d. h. dass Kinder betreut werden, deren Eltern als Kinder bereits in Jugendhilfe waren)
- Ihr Selbstwertgefühl kleiner ist (damit empfindlicher und schneller auf Beleidigungen reagieren)
- das Risiko für schwere psychische Probleme und Erkrankungen bis hin zur Suizidalität erhöht ist

Einen Konsens über den genauen Entstehungsweg für die Entwicklung dissoziativer Symptomatik bei Kindern und Jugendlichen gibt es derzeit noch nicht, aber neuere Modelle betonen die geschädigten Bindungsmuster zwischen Eltern und Kind und durch Trauma verursachte Störungen in der Entwicklung der Selbstregulation beim Wechsel zwischen den Ich- und den Gefühlszuständen.

Mit Kindern ist es anders.

Erstens: Ich bin noch nie einem Kind begegnet, das gerne über seine Probleme gesprochen hat

und

Zweitens: Für alles was Kinder tun gibt es einen guten Grund!

Unsere Aufmerksamkeit die wir Kindern schenken sollte daher ihren Fähig- und Fertigkeiten gewidmet sein und darum Markierungspunkte zur Orientierung zu setzen um auch kleinste Veränderungen zu bemerken. Als Erwachsener musste ich wieder lernen mich auf das einzelne Kind einzustimmen, damit ich einen Zugang zu seiner Welt finden kann und ich muss den Kindern Gelegenheit mir das beizubringen.

In meiner Arbeit mit den Kindern verwende ich Spiele, Bilderbücher, Hörbücher und Filme. Eine **Auswahl** möchte ich Ihnen hier geben:

**Bilderbücher**

- Wo die wilden Kerle wohnen (der Klassiker)
- Robbi regt sich auf
- Das kleine Wutmonster
- Der Grüffolo (zur Intensivierung auch als Magnet Buch sehr)
- Du hast angefangen, nein Du
- Ein Wunsch für Rudi
- Ein Dino zeigt Gefühle
- Mareike du die Geister
- Ich und meine Gefühle
- Alles meins
- Martin hat keine Angst mehr
- Irgendwie anders
- Lustig Traurig Trotzig Froh
- Dumme Gans
- Ich habe ein kleines Problem sagte der Bär
- Kleiner schrecklicher Drache

**Videos:**

- Zeiten ändern Dich (zwischen ca. 10 -13 Jahren)
- Get Rich or Die Try In (ab 15 Jahre)
- Tod seines Schülers
- Bang Bang You´re Dead (den Inhalt gibt es auch als Theaterstück für Schulen)
- Evil
- Wo die wilden Kerle wohnen (hervorragend)
- Mein böser Freund Fred
- Knallhart
- Wut

**Hörbücher (auch für Eltern)**

- Unser allerbestes Jahr
- Wo die wilden Kerle wohnen
- Die wilden Fußballkerle (die Bücher und Hörbücher sind besser als die Filme, weil sie unterschiedlich Probleme bearbeiten, z. B. Migration, suche nach dem Vater, etc.)
- Emma und der blaue Dschin
- Lügen haben rote Ohren
- Die Zeitdetektive
- Die Brücke nach Terrabathia
- Merle und die fließende Königin

**Spiele:**

- Gefühle (Kosmos)
- Das Geschichten Erzähl Spiel (Manfred Vogt Spieleverlag Bremen)
- Ressourcen ([www.kikt-thema.de](http://www.kikt-thema.de))
- Das ich Kann Hasen Hühner Hund Spiel (Manfred Vogt Spieleverlag)

**Fachliteratur:**

- Trauma und die Folgen Bd. 1 und 2 (Michaela Huber)
- Der Junge der wie ein Hund gehalten wurde (Bruce D Perry)
- Die Narben der Gewalt (Judith Herrman)
- Bindung, Angst und Aggression (Karl Heinz Brisch)
- Bindungsstörungen (ebenda)
- Wege zu sicheren Bindungen in Familie und Gesellschaft (ebenda)
- Der Säugling – Bindung, Neurobiologie und Gene (ebenda)
- Kinder ohne Bindung ebenda)
- Bindung und Trauma (ebenda)

Bindungsstörungen: Von der Bindungstheorie zur Therapie (ebenda)

Bindung und menschliche Entwicklung (John Bowlby, Mary Ainsworth)

Traumatherapie bei Kindern und Jugendlichen (Markus A. Landolt)

Yoga in der Traumatherapie (Regina Weiser)

Wie Pippa wieder lachen lernte (Regina Lackner)

Band 1 für Kinder

Band 2 Für Therapeuten

Band 3 Für Eltern