



**EINE MISSGLÜCKTE PRÄSENTATION** vor der Klasse, ein Arztbesuch, der Streit der Eltern. „Wird schon nicht so schlimm sein“, denkt man meist. Und wenn doch? Wie Eltern blaue Flecken auf der Seele ihres Kindes erkennen, und was dann hilft.

## Wo fängt eigentlich ein **TRAUMA** an?

Das Tückische ist die Inkubationszeit. Die gibt es nicht nur bei Krankheiten, sondern auch, wenn irgendetwas eine Kinderwelt ins Wanken gebracht hat. „Die Auswirkungen eines traumatischen Ereignisses kommen oft erst Wochen, Monate, manchmal Jahre später zum Tragen“, erklärt Roland Lackner. Der 54-Jährige ist Heilpraktiker mit dem Schwerpunkt Traumabegleitung und Systemik in der Ambulanz für Notfallpädagogik in München. Die Einrichtung hilft Kindern und Jugendlichen, die in eine seelische Notlage geraten sind. Den einen klassischen Fall gibt es bei ihnen nicht: Da ist die Scheidung der Eltern, die verzweifeln lässt,

der Tod des Opas, das Bloßstellen durch Mitschüler, der Wutausbruch des Vaters, der Fahrradunfall.

### **MANCHE WERFEN MIT STEINEN**

Traumatische Erlebnisse haben viele Gesichter. Und spiegeln sich genauso facettenreich im Verhalten wider. „Die Bandbreite ist groß“, erzählt Roland Lackners Kollegin Susanne Weber. Die Pädagogin hat sich im Bereich Somatic Experiencing weitergebildet, einem körperorientierten Ansatz zur Lösung von traumatischem Stress. Sie arbeitet mit Kindern zwischen sechs und 14 Jahren. „Manche schmeißen mit Steinen, andere stören im Unterricht oder fangen grundlos zu lachen

oder zu weinen an. Auch ein plötzlicher Leistungseinbruch oder Alpträume können ein Anzeichen dafür sein, dass das Kind etwas mit sich ausmacht, das es nicht einordnen kann. Kinder wollen mit ihren Reaktionen und Aktionen ja auf etwas hinweisen.“ Die Hinweise ernst nehmen, deuten, und helfen, das Erlebte zu verarbeiten, ehe es zu einer posttraumatischen Folgestörung kommt – darum geht es in der Ambulanz für Notfallpädagogik. Finanziert wird sie durch Spenden, unter anderem von der Dr. Ingeborg von Tessin und Marion von Tessin-Stiftung. Das Angebot ist niedrigschwellig. Gearbeitet wird ausschließlich mit pädagogischen Mitteln: So helfen zum Beispiel Bewegungsspiele und

abzutun. „Ein Trauma definiert sich nicht von der vermeintlichen Heftigkeit des Ereignisses her“, betont Lackner. „Entscheidend ist, wie es der Betroffene wahrnimmt und verarbeitet. Und das ist bei jedem anders und hängt von Faktoren wie Biografie, innerer Stärke und dem Umfeld ab. Niemand kann sich anmaßen, eine Situation, die ein anderer erlebt, zu bewerten.“ Beschwichtigungen sind deshalb kontraproduktiv. Wer sich in gut gemeinter Absicht angewöhnt hat, einen kleinen Kratzer abzuwiegeln, tut dem Kind damit keinen Gefallen. „Statt zu sagen: ‚Ach, das ist doch gar nicht schlimm‘, können Eltern fragen: ‚Was brauchst du jetzt? Wäre es vielleicht gut, wenn wir ein Pflaster draufkleben?‘“, rät Susanne Weber. Für die Expertin ist das schon der erste Schritt, ein potenziell traumatisches Ereignis zu bearbeiten. „Sie schaffen ja sonst eine Konditionierung“, ergänzt Lackner. „Wenn Sie das immer sagen, wird ihr Kind irgendwann zu einem Erwachsenen, der selbst starken körperlichen Reaktionen nicht traut, weil ihm stets gesagt wurde ‚Das ist ja nicht so schlimm‘.“

### **RAUM GEBEN, OHNE ZU BEDRÄNGEN**

Wer Kinder bei der Bewältigung schwieriger Erlebnisse unterstützen will, sollte sie nicht dauernd auf das Erlebte ansprechen. Das kann schiefgehen, erklärt Lackner: „Das sieht man ja in der Pubertät, wenn man versucht, in die Gefühlswelt von Jugendlichen einzudringen, und sie sich daraufhin erst recht zurückziehen.“ Statt der Holzhammermethode sei Feingefühligkeit gefragt. „Eltern können Situationen schaffen, in denen das Kind die Möglichkeit hat, sich von sich aus mitzuteilen, wenn es möchte. Also nicht nur abends zusammen auf den Fernseher starren, sondern spielen oder gemeinsam kochen. Einen Raum für Kommunikation bieten – das reicht schon.“ Bewegung hilft ebenfalls, so Susanne Weber: „Egal, ob Toben, Schwimmen, Radeln oder Ballspielen: Durch körperliche Aktivität können Kinder Wut, Traurigkeit und Enttäuschung verarbeiten.“ Eine

### **GEFÜHLE SIND NICHT VERHANDELBAR**

Natürlich lässt nicht jede negative Erfahrung das emotionale Fundament eines Kindes bröckeln. Eltern sollten aber nicht den Fehler machen, Geschehnisse als aus ihrer Sicht harmlos

therapeutische Wirkung hat auch das Musizieren oder der Umgang mit Tieren. „Wer selbst keine hat, kann ins Tierheim gehen und dort mit einem Hund spazieren gehen. Ein Tier spendet Trost, und das Kind kann ihm auch mal ein Geheimnis ins Ohr flüstern.“ Außerdem können Eltern vorausschauend handeln. „Sie können Geschichten mitdenken und sagen: ‚Ich weiß nicht, welche Auswirkungen es haben wird, dass Oma gestorben ist, aber ich kann mir vorstellen, dass es die Seele meines Kindes belastet. Also schaue ich, ob es Möglichkeiten gibt, prophylaktisch zu helfen.‘“ Das, so die Expertin, wäre der Idealfall.

### **HILFE FÜR ELTERN UND KINDER**

- Ambulanz für Notfallpädagogik München: Telefon: **01517 3009008**; [hilfe@nfp-muc.org](mailto:hilfe@nfp-muc.org)
- Kinderschutzbund Landesverband Bayern e.V.: Telefon: **089 920089 0**, [info@kinderschutzbund-bayern.de](mailto:info@kinderschutzbund-bayern.de)
- Elterntalk: Gesprächsrunden für Eltern zu den Themen Medien, Konsum, Suchtvorbeugung und gesundes Aufwachsen in der Familie. Den Elterntalk gibt es in 48 Landkreisen und kreisfreien Städten in Bayern. Standorte und Kontaktdaten: [elterntalk.net/standorte](http://elterntalk.net/standorte)
- Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“: **116 111**
- Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“: **0800 111 0 550**
- Krisendienst Bayern: Psychosoziales Beratungs- und Hilfsangebot, Telefon: **0800 655300**; [krisendienste.bayern](http://krisendienste.bayern)
- Erziehungsberatung in Bayern: In Bayern gibt es rund 180 Erziehungsberatungsstellen. Standorte und Kontaktdaten in Ihrer Nähe: [stmas.bayern.de/erziehungsberatung](http://stmas.bayern.de/erziehungsberatung)
- Ehe- und Familienberatung in Bayern: Die rund 130 Beratungsstellen im Freistaat finden Sie unter [stmas.bayern.de/eheberatung](http://stmas.bayern.de/eheberatung)
- Mobbing Telefon München: Telefon: **089 60 60 00 70**