Mit Kindern reden über...

Unruhe, Stress und Trauma

Mit Kindern reden über... will Sie dazu ermutigen, es zu probieren. Denn allein der Versuch, schwierige Dinge besprechbar zu machen, ist Vorbeugung von Gewalt, von Manipulation, sexuellen Übergriffen, von Diskriminierung und Verwirrung. Und es stärkt, ganz gleich, ob das Kind aktiv zuhört oder nicht. Es weiß, dass Sie eine Ansprechperson sind oder wären, wenn etwas sehr wichtig ist. Weil Sie sich trauen, ungewohnte, vielleicht peinliche oder belastende Dinge anzusprechen.

Im Folgenden finden Sie Informationen und Beispielsätze für Gespräche mit Kindern zu Unruhe, Stress und möglichen Traumareaktionen.

SELBSTlaut
Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen
Vorbeugung · Beratung · Verdachtsbegleitung

Selbstlaut
Thaliastraße2/2A, 1160 Wien
Tel. +43 1 810 90 31
Email. office@selbstlaut.org
Web. selbstlaut.org

Wenn ein Kind (mögliche) Trauma-Anzeichen zeigt (z.B. häufiges und heftiges Ausrasten, mit dem Kopf gegen die Wand schlagen, ständig und zwanghaft masturbieren, wegdriften und nicht mehr ansprechbar sein u.a.m.), braucht es professionelle Hilfe. Es ist nicht die Rolle von Pädagog:innen oder Bezugspersonen, das Trauma eines/ihres Kindes selbst zu behandeln. Das ist die Aufgabe von Therapeut:innen oder anderen geschulten Personen.

Aber auch im Alltag können Pädagog:innen, Eltern und Bezugspersonen viel tun, um traumatisierte Kinder zu unterstützen. Bei anhaltend extremem und/oder irritierendem Verhalten, das ein Kind zeigt, heißt es für Pädagog:innen und erwachsene Bezugspersonen zuallererst, innezuhalten und für möglich zu halten, dass es sich dabei um eine Traumareaktion handeln könnte. Das heißt, dass dem Kind wahrscheinlich nicht bewusst ist, was es tut, und dass es in dem Moment nicht anders kann.

Mit dieser Möglichkeit oder These im Rücken geht es hauptsächlich um Stabilisierung, Entlastung und um das Anbieten von sogenannter Rede- und Sortierhilfe.

Mit Kindern reden über... braucht Übung, braucht Zeit, hier ein paar Minuten, dort eine Viertelstunde, hier ein paar Sekunden. Jedenfalls Übung. Versuchen Sie es. Es wird immer leichter und alltäglicher.

Dieses Faltblatt ist Teil einer Gesprächshilfe zu folgenden 5 Themen:

1) Kinderrechte & Hilfe bei Gewalt

2) Sexuelle Übergriffe unter Kindern & Zustimmung (Konsens) leicht erklärt

3) Irritationen durch das Verhalten Erwachsener

4) Sexuelle Bildung & Umgang mit Pornografie

5) Unruhe, Stress & Trauma

Die Sammlung „Mit Kindern reden über...“ ist vom Team Selbstlaut für Gespräche mit Kindern rund um das Volksschulalter entwickelt worden. Für Kinder ab ca. 12, 13 Jahren kann manches ebenfalls passen; insgesamt aber brauchen Jugendliche andere Formulierungen, die Sie in dieser Sammlung nicht finden.

Stadt Wien | Frauenservice Wien
ÖCERT
wien cert

Traumatisierte Kinder haben oft ein Gefühl des ständigen Versagens und Scheiterns, weil sie es nicht schaffen, ihre mühsamen, schrägen, für sie selbst unverständlichen, schwierigen Verhaltensweisen zu ändern. Solch ein Dauergefühl von Niederlage schwächt die Kinder zusätzlich. Deswegen sollten Erwachsene den Fokus auf Ressourcen und Stärken des jeweiligen Kindes legen und diese dem Kind spiegeln. Dazu braucht es sehr viel Verständnis, Mitgefühl, Ausdauer und Geduld.

Rede- und Sortierhilfe

Bei Rede- und Sortierhilfe, die Erwachsene Kindern anbieten können, geht es nicht darum, über das traumatische Ereignis selbst mit dem Kind zu reden. Es geht vielmehr darum, zu versuchen, mit dem Kind über das Verhalten, das es zeigt, und die dazugehörigen Gefühle ins Gespräch zu kommen. So können Erwachsene dem Kind Worte für das, was so schwer zu greifen und zu verstehen ist, geben, und Verständnis für das Verhalten des Kindes zeigen. Das hilft Betroffenen, sich selbst ein Stück weit besser zu verstehen und zu akzeptieren.

Entlastung

Eine zentrale Botschaft ist, dass das Verhalten des Kindes vermutlich eine normale Reaktion auf sehr schwierige Sachen, die nicht normal sein sollten, darstellt. Die dahinter liegende Grundhaltung ist: ‚Nicht du bist falsch, sondern das, was der Grund für dein Verhalten sein könnte, ist falsch.' Und: ‚Jedes Verhalten hat einen guten Grund.'

Beispielsätze, um Kindern Trauma zu erklären:

Manche Kinder haben in ihrem Leben etwas sehr Schwieriges erlebt, z.B. Krieg. Oder Gewalt zu Hause. Oder Eltern, die nicht gut zueinander waren, die oft ganz schlimm gestritten haben. Oder den Verlust einer wichtigen Person, weil diese gestorben oder weggegangen ist. Oder Erwachsene, die sich nicht um die Kinder gekümmert haben, oder ein Kind blöd und verwirrend berührt haben.

Auch, wenn alles schon lange her ist, kann es sein, dass ein Kind sich so fühlt, als sei es wieder in einer dieser schwierigen Situationen. Das kann zwar gar nicht sein, weil jetzt eine andere Zeit ist, aber in den Gefühlen oder im Kopf oder im Körper ist es so, als wäre alles wieder so wie früher. Das kann mitten am Tag sein, wenn das Kind eigentlich etwas ganz anderes macht. Das, was damals passiert ist, taucht vielleicht als ein Bild auf oder läuft wie ein Film im Kopf ab.

Der Körper erinnert sich

Manchmal können sich Kinder gar nicht genau erinnern, was passiert ist. Das Gedächtnis ist wie ein dichter Nebel. Der Körper hat aber eine eigene Erinnerung. Der Körper erinnert sich zum Beispiel an einen Geruch oder einen Raum. Wenn das Kind diesen Geruch wieder riecht oder in einen ähnlichen Raum kommt, dann tauchen die gleichen Gefühle wie damals auf. Das Kind bekommt dann Stress und Angst, die Atmung kann schneller werden, das Herz fängt an, zu rasen. Oder das Kind wird sehr sehr wütend. Oder es reist im Kopf irgendwohin weit weg von hier und kann sich danach vielleicht gar nicht daran erinnern.

Manchmal erinnert sich der Körper auch an einen Menschen, der nicht gut zu dem Kind war und vor dem es Angst hatte. Wenn dann ein anderer Mensch ähnlich ausschaut oder sich ähnlich bewegt, kann das Kind wieder großen Stress spüren, obwohl es gar nicht derselbe Mensch ist wie der von früher.

Das ist alles schwierig zu verstehen. Hast du Fragen?

Weil ich denke, dass es dir auch manchmal so geht, ist es gut, wenn wir zusammen versuchen draufzukommen, was genau solche Gefühle oder Erinnerungen oder Körpererinnerungen bei dir auslösen kann. Vielleicht können wir dann etwas tun, damit du nicht mehr so oft wütend wirst oder Angst hast oder sehr gestresst bist.

Alarmbereitschaft

Ein Trauma-Anzeichen kann Übererregung sein – wenn Kinder hyperaktiv sind, gar nicht zur Ruhe kommen, sich in einer ständigen Alarmbereitschaft befinden. Dieses Trauma-Symptom wird oft mit ADHS verwechselt und nicht selten falsch diagnostiziert. In einer als lebensbedrohlich wahrgenommenen Situation schüttet unser Körper automatisch viel Adrenalin aus, damit wir der Situation entfliehen oder uns wehren können. Wenn aber nichts möglich ist, kommt es zur Erstarrung des Körpers. Dabei bleibt die Energie, die zum Kampf oder zur Flucht bereitgestellt wurde, im Körper eingespeichert und kann nicht abgebaut werden. Wenn Menschen in diesem Zustand bleiben und sich in einer ständigen Übererregung befinden, fühlen sie sich sehr leicht weiter bedroht und gefährdet, obwohl sie schon längst in Sicherheit sind.

Dies könnten Sie einem Kind z.B. so erklären:

Ich merke, dass du oft sehr aktiv bist und nicht zur Ruhe kommen kannst. Wie ein Vulkan vor dem Ausbruch. Als ob ganz viel Energie in dir drinnen ist und du manchmal selbst nicht weißt, was du mit dieser Energie machen und wie du sie loswerden kannst.

Vielleicht fühlt sich das so an, als ob in dir drinnen ständig ein Alarm losgeht. Oder etwas in deinem Körper ruft: „Achtung Achtung, Vorsicht, Gefahr!“ Oder wie ein Auto auf Hochtouren, das bei angezogener Handbremse gleichzeitig Vollgas gibt.

Manchmal merke ich, dass der kleinste Stress oder eine Situation, die ein bisschen angespannt, aber eigentlich nicht gefährlich ist, sich für dich sehr bedrohlich und unsicher anfühlt. Ich stelle mir das wahnsinnig anstrengend vor.

Ich sage dir oft, dass du dich beruhigen und langsamer sein sollst. Aber vielleicht kannst du gar nicht anders, als so schnell und gestresst zu sein. Wenn das so ist, dann ist es voll mühsam, wenn ich dich immer wieder ermahne, weil du es ja nicht ändern kannst.

Ich weiß von manchen anderen Kindern, die eine innere Alarmanlage haben und sich nur schwer an Abmachungen halten können. Manche von ihnen haben in der Vergangenheit etwas Schwieriges erlebt. Zum Beispiel waren sie viel krank oder mussten lange Zeit im Spital bleiben. Oder die Mutter hatte eine sehr schwere Geburt. Oder zu Hause hat niemand mit dem Kind geredet oder es getröstet, wenn es sich allein gefühlt hat. Oder es hat Gewalt erlebt, Schläge, Schreien, Drohungen, oder komische Berührungen zwischen den Beinen, am Po oder Penis oder an der Scheide. Obwohl diese schwierigen Situationen vielleicht schon vorbei sind, ist die Alarmanlage im Körper der Kinder immer noch eingeschaltet und es fühlt sich so an, als gäbe es keinen Knopf zum Abschalten.

Vereinbarungen

Ich überlege mir, wie ich dich unterstützen kann und was wir gemeinsam machen können, damit es für dich leichter wird und du weniger Stress spürst. In Situationen, in denen du sehr aufgeregt wirst, werde ich versuchen, dich nicht zusätzlich zu belasten und dir keinen Druck zu machen. Und ich werde dich daran erinnern, dass du in Sicherheit bist, dass es in dem Moment keine Bedrohung oder keine Gefahr gibt. Wir machen ganz klare Regeln aus für einen Tag, für eine Woche, damit du dich gut auskennst.

Was denkst du, würde dir helfen so einer Situation? Was könnte dich beruhigen?

Notfallbox

Vielleicht können wir gemeinsam eine Notfall-Box basteln und du befüllst sie mit Sachen, die dir helfen, dich wieder ruhiger zu fühlen: zum Beispiel ein Stressball, ein Bild, das du gerne anschaust und das dir Kraft gibt, ein besonderes Kuscheltier, ein guter Duft, oder eine Jause, die du magst...

Wut

Manchmal haben Kinder heftige Wutanfälle, die schwer zu stoppen sind. Wut und Wutausbrüche gehören bis zu einem gewissen Grad zur kindlichen Entwicklung dazu. Wenn die Wutausbrüche zu heftig, zu häufig und über einen ungewöhnlich langen Zeitraum auftreten, könnten Sie auch wieder versuchen, dem Kind Sortierhilfe zu geben:

Ich merke, dass du oft sehr wütend wirst. Manchmal so wütend, dass du gar nicht mehr zu stoppen bist. Als ob du in diesem Gefühl hängen bleibst und schwer wieder rauskommen kannst. Es gibt sicher einen guten Grund, warum du so wütend bist. Vielleicht bist du wütend, weil ich Nein gesagt habe zu etwas, das du unbedingt wolltest. Oder weil dich jemand geärgert hat, deine Lehrerin oder ein anderes Kind. Vielleicht hast du mit jemand gestritten. Vielleicht bist du wütend, weil jemand dich angeschrien oder gehauen hat. Vielleicht bist du wütend auf etwas, das in der Vergangenheit passiert ist und du fühlst dich irgendwie daran erinnert. Vielleicht ist es auch ganz etwas anderes. Ich möchte mit dir darüber reden und überlegen, was wir machen können, damit du nicht so oft oder so lange wütend bist. Es ist mir wichtig, dass du dich gut und sicher fühlen kannst.

Dissoziation

Eine Form der Trauma-Reaktion ist Dissoziation – ein Wegdriften von hier und jetzt. Kinder befinden sich gefühlsmäßig wieder in dem traumatischen Ereignis. Das ist für die Kinder sehr verwirrend. Manchmal können sie sich an diese Situation oder Zeit, in der sie dissoziiert haben, nicht oder nur zum Teil oder nur sehr unklar erinnern. Dissoziationen sind äußerst komplex und können sich auf verschiedenste Art ausdrücken. Wenn möglich, sollten Dissoziationen gestoppt werden. Sie sind schädlich und sehr belastend. Für das Kind. Aber auch für andere Kinder in der Gruppe oder Klasse, die die Wucht spüren, aber natürlich nicht einordnen können, was sie spüren oder sehen.

Dissoziationen könnten z.B. wie folgt erklärt werden:

Manchmal, wenn rundherum alles viel zu viel wird, zu verwirrend, ruft unser ganzer Körper „Das halte ich nicht mehr aus!“ und schaltet sich aus. Wie eine Sicherung, die ausfällt. Das fühlt sich so an, als ob man nicht mehr in dieser Welt ist, als ob man im Kopf oder in den Gefühlen ganz weit weg gereist ist. Als ob man ein Geist wird. Oder nur ein Körper ist, ohne Gefühle, ohne Seele. Als ob man sich selbst von oben anschaut, wie eine andere Person. Oder als ob man in Watte eingepackt ist und sehr wenig von der Außenwelt mitkriegt. Manchmal wird es dann schwierig, wieder in das Hier und Jetzt zurückzukommen. Man kann dann nicht gut denken oder reden. Und oft kann man sich danach gar nicht daran erinnern, was gerade passiert ist oder wo man gerade war. Wenn man ins Hier und Jetzt zurückkommt, ist man dann oft sehr müde und erschöpft.

Dissoziation stoppen

So ein Zustand ist für kein Kind und keine erwachsene Person gut. Auch für dich nicht. Wenn du wieder in so einen Zustand kommst, möchte ich versuchen, dich ins Hier und Jetzt zurückzuholen. Ich werde dich dann ansprechen und dir sagen, wo du gerade bist und wie alt du bist und wer ich bin. Vielleicht kann ich dir etwas zum Riechen geben. Oder einen Gegenstand zum Angreifen. Oder ich werde versuchen, dich kurz anzufassen, an der Schulter oder am Arm, damit du aus diesem Zustand wieder rauskommen kannst. Wie klingt das für dich? Was denkst du, könnte dir helfen?

Trauma-Sog

Trauma ist ein äußerst komplexes Thema. Es ist sehr herausfordernd und oft mühsam, traumatisierte Kinder zu begleiten. Es braucht deutliche Grenzen, viel Struktur und große Klarheit zur Stabilisierung Betroffener. Und auch, um nicht selbst in den sogenannten Trauma-Sog zu geraten. Holen Sie sich auch selbst Unterstützung, tauschen Sie sich aus, machen Sie Pausen. So können Sie im Alltag und niederschwellig unterstützend und stärkend für von Trauma betroffene Kinder sein.

Zum Weiterlesen

Krüger, Andreas (2011): Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg
Krüger, Andreas (2013): Erste Hilfe für traumatisierte Kinder. 4. Auflage. Ostfildern
UNHCR Österreich (2016): Flucht und Trauma im Kontext Schule. Handbuch für PädagogInnen. Wien