



WAS IST DENN BLOSS MIT DIESEM KIND LOS?

Traumatisierte Kinder im Coaching
– und die Grenze zur Therapie.

VON CONSTANZE BOSSEMEYER

Vielleicht haben Sie manchmal Kinder im Coaching, bei denen es einfach nicht vorangeht? Ihre Methoden greifen nicht, es geht keinen noch so kleinen Schritt vorwärts? Wenn Ihr bewährtes Vorgehen nicht erfolgreich ist, lohnt sich die Frage, ob Sie es in diesem Fall mit einem traumatisierten Kind zu tun haben.

Natürlich haben Sie eine sorgfältige Anamnese gemacht und sind in der Biografie auf nichts aufmerksam geworden, was in diese Richtung deutet. Trotzdem ist es wichtig, noch einmal genauer hinzuschauen. Vielleicht haben Sie mit einem Adoptiv- oder Pflegekind zu tun, dessen Biografie den Adoptiv- oder Pflegeeltern nicht bekannt ist, und es ist auch nicht mehr möglich, etwas herauszufinden. Umso wichtiger ist es gerade in diesen Fällen auf Anzeichen zu achten, die auf eine Traumatisierung hindeuten. Denn wenn ein Kind aufgrund einer Traumatisierung im Leben nicht zurechtkommt, sich nicht altersgerecht verhält oder sich verhaltensauffällig zeigt, ist es verständlich, dass es auf Coaching-Methoden nicht anspricht. Ein traumatisiertes Kind braucht etwas anderes.

Was ist ein Trauma?

Viele Menschen denken, dass eine Traumatisierung nur durch ein schlimmes Ereignis hervorgerufen wird, wie zum Beispiel Missbrauch, Gewalt oder der Tod eines nahen Menschen. Nein, eine traumatische Situation kann auch etwas ganz Unauffälliges sein. Kennzeichnend für

eine Traumatisierung ist, dass ein Mensch etwas erlebt, das *subjektiv* so schlimm ist, dass er es nicht bewältigen kann. Wenn ein Kind mit einer überwältigenden Erfahrung allein bleibt, kann sich aus diesem Erlebnis eine Traumafolgestörung entwickeln. Dieses Erlebnis mag von außen für einen Erwachsenen gar nicht so schlimm erscheinen, vielleicht weil dieser es selbst auch nicht anders erlebt hat. Einen Säugling sehr lange schreien zu lassen, galt lange Zeit als Kräftigung der Stimmbänder. Dabei kann dieses „Alleingelassen werden in Not“ für einen Säugling, dessen Leben von der Fürsorge seiner Bezugspersonen abhängig ist, so schlimm sein, dass es traumatisierend wirkt. Der Säugling ist hilflos, ohnmächtig und allein seinen übermächtigen Gefühlen ausgesetzt. Säuglinge haben noch keine oder kaum Fähigkeiten zur Affektregulation, sie sind auf die Regulation von außen angewiesen, ansonsten verlieren sie bei Über- oder Untererregung die Kontrolle über sich. Ein älteres Kind erlebt vielleicht bei einem Aufenthalt im Krankenhaus Situationen, in denen es sich allein und ausgeliefert fühlt. Oder ein Kind wird aus Spaß von seinen Freunden in einen dunklen Schrank gesperrt, von seinem großen Bruder bedroht oder verprügelt. Vielleicht wird solchen Situationen von einigen Eltern nicht so viel Bedeutung beigemessen, sie würden es dann in einem Anamnesegespräch gar nicht erwähnen. Eltern, die in ihrer eigenen Kindheit traumatischen Stress erlebt und diese Erfahrungen noch nicht bearbeitet und integriert haben, sind in ihrer Fähigkeit beeinträchtigt, liebevoll und

Der Mensch erlebt etwas, das *subjektiv* so schlimm ist, dass er es nicht bewältigen kann.

feinfühlig auf das Kind einzugehen. Deshalb ist es wichtig, genau nachzufragen, besonders dann, wenn sich das Verhalten des Kindes sehr plötzlich verändert hat. Den Eltern sollte dabei erklärt werden, dass es keine objektiv sehr schreckliche äußere Situation sein muss, ausschlaggebend ist allein das subjektive Empfinden des Kindes. Wenn die Gefühle von Angst und Ohnmacht so übermächtig sind, dass sie das Kind nicht bewältigen kann und es damit alleine bleibt, dann spaltet das Kind einen Teil von sich ab, um zu überleben.

Um die innere Dynamik eines traumatisierten Kindes zu verdeutlichen, greife ich auf das Modell des Inneren Teams von Schulz von Thun zurück, das von Dagmar Kumbier für die Psychotherapie weiterentwickelt wurde. Dessen Vorteil ist, dass es uns ermöglicht, die innere Dynamik hinter den Verhaltensweisen des Kindes zu erkennen. Durch diese neue Perspektive kann ein unangepasstes und schwieriges Verhalten plötzlich als sinnvoll aus der inneren Logik des Kindes verstanden werden. Die Grundidee ist, dass sich die Persönlichkeit eines Menschen aus verschiedenen Teilpersönlichkeiten – auch innere Teammitglieder genannt – zusammensetzt.

Kommen wir noch einmal zurück auf den Teil, der abgespalten wird. Wenn die Gefühle zu überwältigend sind, um verkraftet zu werden, wird dieser Teil, das **gebrannte Kind**, mit all seinen Eindrücken, Erinnerungen und Gefühlen vom Bewusstsein abgespalten. Es ist die zentrale Figur im Inneren Team des Kindes. Die gesamte innere Dynamik eines traumatisierten Kindes orientiert sich daran. Das

gebrannte Kind ist tief im Inneren verborgen, sodass das Kind keinen bewussten Zugang mehr dazu hat. Es ist zwar eingesperrt, kann aber jederzeit durch äußere Reize, sogenannte Trigger, die das Kind an die schlimme Situation erinnern, wieder aktiviert werden.

Damit das nicht passiert, werden Wächter in das Innere Team eingestellt, so zum Beispiel der **Überlebenskämpfer**, der **Träumer** und der **Situations-Checker**.

Der **Überlebenskämpfer** kann eine extreme Energie mobilisieren. Wenn das gebrannte Kind durch äußere Reize getriggert wird, dann geht es subjektiv um Leben und Tod. Die Situation wird als totaler Stress erlebt. Das führt dazu, dass das Stammhirn die Steuerung des gesamten Systems übernimmt. Das autonome Nervensystem sorgt dafür, dass der Blutdruck steigt, die Atmung schneller und flacher wird, die Schweißdrüsen aktiviert werden, die Körperspannung steigt. Das sind alles biologisch sinnvolle Maßnahmen, um den Körper auf Kampf oder Flucht vorzubereiten. Der Neocortex, der für vernünftige Gedanken zuständig ist, ist in diesem Zustand komplett ausgeschaltet. Der Körper befindet sich in vegetativer Hoherregung. In diesem Zustand hat es keinen Sinn, die Vernunft des Kindes anzusprechen.

Der zweite Wächter des gebrannten Kindes, der **Träumer**, kann in verschiedenen Abstufungen reagieren, von Tagträumen bis zum völligen Weggetretensein, je nachdem, wie schwer das gebrannte Kind in Bedrängnis gerät. Dieser Mechanismus

wird Dissoziation genannt. Wenn das innere System aus dem Gleichgewicht gerät, lenkt der Träumer die Aufmerksamkeit des Kindes weg von der externen Umgebung. Das Kind ist dann für die Außenwelt im Extremfall nicht mehr erreichbar. So ist die Dissoziation durch den Träumer ein zentraler Schutz vor Gefühlen, welche für das Kind nicht auszuhalten sind.

Der dritte Wächter, der **Situations-Checker**, arbeitet eng mit dem Überlebenskämpfer zusammen. Er ist misstrauisch und permanent damit beschäftigt, das Umfeld zu überprüfen. Ist es sicher? Droht Gefahr? Wenn der Situations-Checker aktiv ist, wirkt das Kind nach außen unkonzentriert und nervös. Es benötigt sämtliche Ressourcen, um die Außenwelt zu scannen, daher fehlt es ihm oft an der seelischen Energie, die an anderer Stelle nötig wäre, zum Beispiel in der Schule. Daher steht in diesem Zusammenhang oft schnell eine ADHS-Diagnose im Raum, obwohl „nur“ das Frühwarnsystem des Kindes auf Hochtouren läuft.

Traumatisierte Kinder im Coaching

Bei einem traumatisierten Kind müssen die aufsteigenden Gefühle immer wieder abgewehrt werden, denn die Erlebnisse wollen verarbeitet werden und drängen an die Oberfläche. Das ist unendlich anstrengend und bindet sehr viel Energie. Zu den äußerlich sichtbaren Folgen dieser seelischen Hochleistungsarbeit gehören z.B. Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen, Alpträume, Konzentrationsprobleme, Unruhe, innere

Anspannung, fehlende Kontrolle über Gefühle, Ausraster, Vermeidungsverhalten oder tiefe Abwesenheitszustände.

Im ICD-10 bzw. im DSM-5 sind unter anderem folgende typische traumaspezifische Symptome zu finden: Kontrollverlust, Vermeidung von Gedanken, Gefühlen, Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen könnten, Schlafstörungen, Alpträume, erhöhte psychische Sensitivität, Übererregtheit und übermäßige Schreckhaftigkeit, Konzentrationsmangel, Ablenkbarkeit, negative Gefühle wie Angst, Depression, Scham, Schuld, Betäubtsein, Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen, selbstverletzende, selbstzerstörerische Verhaltensweisen, Suizidgedanken, Störungen des Sozialverhaltens (Aggressivität oder Rückzug).

Wie gehen Sie vor, wenn Sie vermuten, dass das Kind an einer Traumafolgestörung leidet?

Ein traumatisiertes Kind braucht eine Traumatherapie! Nur gut ausgebildete Traumatherapeuten können dem Kind helfen, die schlimme(n) Erfahrung(en) mit den abgespaltenen Gefühlen wieder zu integrieren. Aber gute Therapeuten für Kinder sind schwer zu finden und haben nicht selten lange Wartelisten. Außerdem haben Sie als Coach vielleicht schon eine gute Beziehung zu dem Kind aufgebaut, das Kind kommt gerne zu Ihnen und auch die Eltern des Kindes haben Vertrauen zu Ihnen gefasst und möchten, dass Sie mit dem Kind weiterarbeiten. Trotzdem ist es sehr wichtig, dass das Kind von einem Traumatherapeuten behandelt wird. Das Trauma muss bearbeitet werden, um zu heilen, an dieser Stelle würde ein Coach die Grenze seiner Zuständigkeit und Kompetenz überschreiten. Arbeit am Trauma ist nicht die Aufgabe eines Coaches, der nicht dazu ausgebildet ist. Durch unsachgemäßes Vorgehen droht im schlimmsten Fall eine Retraumatisierung oder das Kind macht die Erfah-

rung, dass das Coaching langfristig nicht hilft. Das könnte dazu führen, dass sich ein Kind für weitere Therapien nicht mehr aufgeschlossen zeigt. Im Idealfall sind Sie als Coach gut vernetzt und können die Suche nach einem geeigneten Traumatherapeuten unterstützen. Sie haben vielfältige Möglichkeiten, das Kind und seine Eltern noch eine Zeit lang zu unterstützen, bis ein geeigneter Therapieplatz gefunden ist.

Arbeit mit den Eltern

Für Eltern ist es meistens schwierig, sich in den vielfältigen Therapieange-

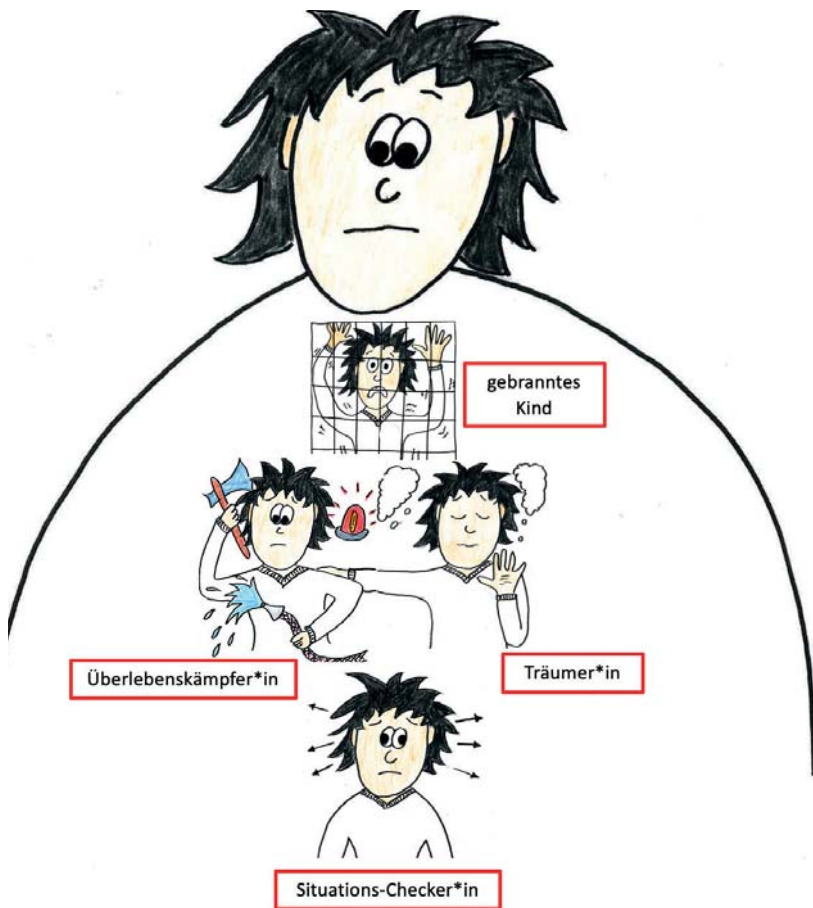
Zusätzlich können die Eltern unterstützt werden, ihr Kind und die aktuelle Situation besser zu verstehen. Da sie die meiste Zeit mit ihrem Kind verbringen, können sie heilsam auf das Kind einwirken. Ein Einblick in die innere Dynamik kann sehr hilfreich sein, um in herausfordernden Situationen besser mit ihrem Kind umzugehen.

Droht das **gebrannte Kind** durch äußere Erfahrungen wieder aktiviert zu werden, gerät der Überlebenskämpfer im Inneren des Kindes unter extremen Druck. Dieser Teil übernimmt dann das Zepter und das Kind reagiert impulsiv, gedankenlos und mit einer

Gute Therapeuten für Kinder sind schwer zu finden.

boten zurechtzufinden. Welche Therapie ist für mein Kind und seine individuelle Geschichte gut geeignet, für welchen Therapeuten entscheide ich mich und hat dieser überhaupt einen Platz frei? Hilfe oder Orientierung bei der Therapieplatzsuche ist für Eltern in der Regel sehr erleichternd und unterstützend. Neben „Somatic-Experiencing“, einer körperorientierten Methode, und „Psychodynamisch imaginativer Traumatherapie für Kinder (PITT-KID)“, bei der die Traumatherapie von Luise Reddemann für Kinder und Jugendliche übersetzt wurde, haben sich zum Beispiel folgende Verfahren als hilfreich erwiesen: EMDR, KIDNET, Traumazentrierte Spieltherapie, EDxTM. Auch sollten Eltern darauf hingewiesen werden, dass die Beziehung zum Therapeuten ein sehr entscheidender Faktor für den Therapieerfolg ist. Sie sollten in besonderem Maße darauf achten, dass das Kind den ausgewählten Therapeuten mag. Im Zweifel lohnt es sich, lieber weiterzusuchen, als das Kind zu überreden, sich einem Menschen anzuvertrauen, zu dem es nicht gerne geht.

Energie, als würde es wirklich um das nackte Überleben gehen. Dieses Verhalten empfindet die Umwelt natürlich als unangemessen und extrem. Wichtig ist für die Eltern zu verstehen, dass sie in solchen Momenten nichts ausrichten können. Das Kind befindet sich in einem inneren Alarmzustand, der Neocortex ist komplett ausgeschaltet. In solchen Situationen nützt es nichts, die Vernunft des Kindes anzusprechen. In den Konflikt einzusteigen oder den Konflikt zu eskalieren, ist deshalb keine gute Idee. Es geht nicht mehr darum, sich durchzusetzen oder Erziehungsstrategien zu fahren, es geht dann nur noch darum, die Situation zu beenden und das Kind wieder in ein Fenster der normalen Erregung zurückzubekommen. Denn wenn sich das Kind in diesem extremen Zustand befindet, dann wird es kämpfen, als wenn es um das eigene Überleben ginge. Die Aufgabe der Eltern ist, den Mangel an affektiver Selbstregulation des Kindes durch das eigene Verhalten auszugleichen. Das gelingt am besten, wenn Eltern liebevoll, ruhig, präsent und im Kontakt bleiben und sich auch von Schimpf-



Beispiel für das innere Team eines traumatisierten Kindes.

worten oder sonstigen Provokationen nicht beeindruckt lassen. Das setzt natürlich voraus, dass Eltern in der Lage sind, sich selbst in einen ausgeglicheneren Zustand zu bringen. Es ist eine gute Investition, sich in Selbstberuhigungsmethoden zu üben. Dazu eignen sich Atemtechniken oder auch die Möglichkeit, erst einmal aus der Situation auszusteigen, indem man dem Kind ankündigt, dass man sich beruhigen möchte, um in Ruhe weiterzusehen.

Gleichzeitig mit dem Überlebenskämpfer ist auch der Situations-Checker aktiv. Dieser überprüft weiterhin, ob die Situation bedrohlich oder sicher ist. Wenn Eltern sich also provozieren lassen, ärgerlich werden, böse schauen oder laut werden, dann gießt das zusätzlich Öl ins Feuer und bestätigt, dass ums Überleben gekämpft werden muss. Das heißt für Eltern natürlich

nicht, dass sie ihrem Kind ab jetzt alles durchgehen lassen sollen. Viele Krisen lassen sich vermeiden, indem Eltern statt auf das störende Verhalten zu fokussieren lieber auf die dafür verantwortlichen Emotionen wie Ohnmacht, Angst, Wertlosigkeit und Ungeliebtsein eingehen.

Je besser die Eltern und das Kind selbst die Trigger kennen, desto besser kann das Kind geschützt werden und desto geringer ist die Gefahr, dass es seine Kontrollfähigkeit verliert. Die

kommen regelmäßig aber folgende Situationen als Trigger vor: Hinweis auf einen Fehler, den das Kind gemacht hat, Ablehnung durch andere Kinder, Misserfolg, Druck, unerwartete Änderungen im Ablauf, abgeschlagener Wunsch oder Täterkontakt.

Coaching in der Übergangszeit

Alles, was der Coach dem Kind zeigen kann, um sich selbst zu regulieren, ist hilfreich. So können zum Beispiel Techniken erlernt und geübt werden, die zur Entspannung und Selbsttröstung beitragen. Damit erlangt das Kind mehr Kontrolle über seine Empfindungen, was zu einem Erleben von Selbstwirk-

samkeit führt. Zu diesen Techniken gehören zum Beispiel Achtsamkeitsübungen, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder das autogene Training. Auch Atemübungen, in

Die Trigger zu finden, ist Detektivarbeit.

Auslöser für Ausraster, Apathie, Depression oder Dissoziation zu finden, ist Detektivarbeit. Es gibt sehr individuelle Trigger, das kann ein bestimmter Geruch oder ein Geräusch sein, es

denen der Fokus auf die Ausatmung gelegt wird, sind sehr effektiv, um das autonome Nervensystem zu beruhigen. Eine „Cool-down“-Atmung, die innerhalb von wenigen Sekunden für eine Beruhigung des Herzschlages, das Absenken des Blutdrucks, körperliche Lockerung und mentale Erholung sorgt, funktioniert so: Es wird zunächst einmal sehr tief eingeatmet und zwar so, dass das Zwerchfell dabei gedehnt wird. Danach wird sehr tief ausgeatmet, wobei die Lunge vollständig geleert wird. Danach wird frei weitergeatmet und beobachtet, was im Körper zu spüren ist. Nach einer Pause von zwei Minuten wird das Ganze wiederholt. Wieder soll anschließend beobachtet werden, ob und was sich im Körper dabei ändert. Es lohnt sich des Weiteren, Trigger herauszufinden, die das gebrannte Kind hervorrufen. So können gemeinsam mit dem Kind Strategien entwickelt werden, wie es besser mit Triggersituationen umgehen kann. Am besten wäre natürlich, diese von vornherein zu vermeiden. Falls das nicht möglich sein sollte, kann es hilfreich sein, vorausschauend zu planen, was das Kind tun kann, um sich zu stabilisieren und zu beruhigen. So könnten Gegenstände (wie ein Stofftier) oder ein Ritual oder ein Sprichwort, vielleicht sogar ein Zauberwort, Trost, Heilung und Mut geben. Dies sollte mit dem Kind gemeinsam entwickelt und auch geübt bzw. ausprobiert werden. Auch im Rollenspiel können alternative Handlungsstrategien erprobt und eingeübt werden.

Ressourcen

Eine wichtige Fähigkeit ist, die eigenen körperlichen Empfindungen wahrzunehmen und zu verändern. Deshalb ist es für das Kind hilfreich zu lernen, intensiv auf innere Impulse zu lauschen. So kann sich eine Anspannung im Körper unter Umständen von selbst lösen, wenn das Kind seine Aufmerksamkeit lange genug auf die verspannte Stelle lenkt. Wenn das Kind zu solchen Übungen der

Wahrnehmung und der Fokussierung motiviert werden kann, wird es subtilere Veränderungen und Reaktionen der Empfindungen feststellen als vorher und kann so besser Einfluss auf seine Empfindungen nehmen. Diese Unabhängigkeit von äußeren Ereignissen mit der Möglichkeit der eigenen Steuerung bewirkt eine **innere Stabilität**.

Auch die Suche nach Ressourcen und eine Fokussierung darauf kann dem Kind helfen. Hobbys, Talente, Dinge, die es gerne macht, können als wichtige Energiequelle dienen und damit stabilisierend wirken. Manchmal muss ein wenig danach gesucht werden: Was macht dir Freude? Wo/wobei fühlst du dich wohl? Die gefundenen Ressourcen können noch verstärkt und ausgebaut werden, vielleicht im Spiel, im Gespräch oder in der Vorstellung, und können dann immer wieder als kleine Inseln für das Kind dienen, um zurück in ein gutes Gefühl zu gelangen. Auch durch körperliche Aktivitäten wie Sport, Trampolinspringen, Schaukeln, Wippen oder sonstige Formen von Bewegung kann Lebensfreude aktiviert werden. Musisch-kreative Tätigkeiten sind gut geeignet, um dem Kind Kraft und Trost zu geben, wobei besonders wirksam Tanzen und Singen sind, weil sie gleichzeitig den Körper aktivieren.

Auch die Imagination eines schützenden Wesens, das dem Kind beisteht, kann sich als sehr hilfreich erweisen. Je genauer sich das Kind dieses Wesen in seiner Fantasie ausmalt, desto wirkungsvoller wird es das Kind unterstützen können. Eine Imagination zu einem sicheren Ort kann das Kind unterstützen, wenn es in Bedrängnis gerät. Von diesem Ort kann es auch ein Bild malen oder ihn im Raum aufbauen.

Seien Sie kreativ. Alles, was das Kind unterstützt, sich sicher zu fühlen, und zu seiner Stabilisierung beiträgt, ist in der Zeit des Übergangs zu einer Traumatherapie wichtig und hilfreich. ■



© privat

Constanze Bossemeyer
Diplom-Psychologin und Betriebswirtin (BAH). Sie ist selbstständig tätig als Seminarleiterin, Beraterin und Coach im Wirtschafts-

Bildungs- und Gesundheitsbereich.

<https://c-bossemeyer.com>

Zu diesem Artikel gibt es eine umfangreiche Literaturliste. Sie können diese mit nebenstehendem QR-Code als PDF herunterladen.

