

Trauma im Alter von 0 – 2 Jahren



Arbeit mit Kindheitstrauma von
Susanna Sarasin

Inhaltsverzeichnis

Einführende Gedanken	5
Die zwei ersten Lebensjahre.....	5
Günstige Faktoren für eine gesunde Entwicklung	5
Ungünstige Faktoren für eine gesunde Entwicklung	7
Folgen von Entwicklungsstörungen	7
Dein Gewinn durch die Arbeit mit den ersten Lebensjahren	8
Wie funktioniert die Arbeit mit dieser Mappe?.....	8
Anleitung zur praktischen Arbeit	9
Umgang mit Hindernissen und Problemen.....	9

Einführende Gedanken

Die vorliegende Mappe ist die Fortsetzung der bereits bestehenden zum Thema „*Geburtstrauma*“. Damit kannst du die Zeit nach der Geburt bis zum 2. Lebensjahr bearbeiten. Nur sehr wenige Menschen haben Erinnerungen aus dieser frühen Lebenszeit. Doch von Erzählungen der damaligen Bezugspersonen können die meisten von uns abschätzen, ob sie Belastungen aus den ersten Monaten mit sich herumtragen. Wenn dies der Fall ist, lohnt es sich, mit diesem Programm zu arbeiten.

Den grössten Nutzen wirst du haben, wenn du zuerst deine Geburt durcharbeitest. Zu diesem Zweck lies den Theorieteil der Mappe „*Geburtstrauma*“ und mach einen Durchgang mit den entsprechenden Bildern. So verfügst du

- a) über das theoretische Wissen, das du für diese Mappe benötigst;
- b) über einen soliden Boden, auf dem du weiter aufbauen kannst (wenn noch belastende Elemente der Geburt deinen Energiefluss blockieren, ist die Wirkung des vorliegenden Programms möglicherweise unbefriedigend).

Die zwei ersten Lebensjahre

Die ersten zwei Lebensjahre sind sehr prägend für das spätere Befinden und Verhalten einer Person. Während dieser Zeit ist es von grosser Bedeutung, ob ein Kind Stabilität und Geborgenheit erlebt. Zudem ist die Art und Weise des Umfeldes wesentlich, denn dieses formt das Wesen des kleinen Erdenbürgers ganz entscheidend mit. Traumatische Geschehnisse hinterlassen tiefe Spuren in der Seele und beeinträchtigen die gesamte Weiterentwicklung.

Ob ein verstörendes Erlebnis verarbeitet werden kann oder nicht (womit es dann traumatisch wäre), liegt weniger am Ereignis selbst als an den Möglichkeiten der Person, mit Stress im Allgemeinen sowie mit dieser speziellen Situation umgehen zu können. Deshalb kann eine Schwierigkeit für das eine Kind zu einem Trauma werden, für ein anderes Kind jedoch lediglich zu einer Herausforderung, an der es wächst.

Günstige Faktoren für eine gesunde Entwicklung

Damit sich ein Kind nach der Geburt gut entwickeln kann, braucht es günstige Bedingungen. Ich versuche nun, eine Vorstellung davon zu vermitteln, was dies bedeutet. Die nachfolgenden Ausführungen sind unvollständig, vermitteln aber eine gute Vorstellung und können deshalb selbst ergänzt werden.

Man muss sich vorstellen, dass sich für einen frisch geborenen Säugling eine völlig neue Welt eröffnet. Das kann grosse Verunsicherung erzeugen. Deshalb sollte ein Säugling primär Schutz und Geborgenheit erfahren. Dies ist gegeben durch

- a) Präsenz der Bezugspersonen mit und ohne Körperkontakt (es ist jemand da, auf den man sich verlassen kann);
- b) hängt mit a) zusammen: Aufbau/Pflege einer Bindung (es entsteht eine Beziehung zwischen dem Kind und der Bezugsperson);
- c) regelmässige und bekömmliche Nahrung;
- d) regelmässige Körperpflege;
- e) altersgemässe Anregung (Spiele, Tätigkeiten, etc.) sowie genügend Ruhe (keine Reizüberflutung, genügend Schlaf).

Diese grundlegenden Bedürfnisse gelten für den gesamten Zeitraum der ersten beiden Lebensjahre. Allerdings verändern sich die Bedürfnisse in ihrer Form fortwährend. Deshalb müssen die Bedingungen stets neu an den aktuellen Entwicklungsstand angepasst werden: das Kind wird langsam feste Nahrung zu sich nehmen, weniger schlafen, andere Spielsachen entdecken, den Radius seiner Entdeckungsreisen vergrössern (ohne dabei den sicherheitsgebenden Kontakt zur Bezugsperson zu verlieren) und anderes mehr. Somit sind die Bezugspersonen immer wieder gefordert, ihr Verhalten dem Entwicklungsstand des Kindes anzupassen. Dabei müssen sie ihm Freiraum für seine Entfaltung gewähren. Gleichzeitig ist aber ein Rahmen notwendig, der Sicherheit gewährleistet. Auch bei grösster Bemühung ist es kaum möglich, immer alles perfekt zu machen. So kann nicht vermieden werden, dass das Kind Stress erlebt. Wird es dann noch mit dem unliebsamen Wort *nein* konfrontiert, ist es unvermeidlich, dass es mit Frustrationen zu kämpfen hat. Nun muss es lernen, eine Lösung für sein seelisches Ungleichgewicht zu finden. Erschafft es sich nicht schon in jungen Jahren entsprechende Strategien, dürfte es im späteren Leben grosse Probleme bekommen. Schliesslich sollte jede Person dafür gerüstet sein, einen Alltag mit all seinen Herausforderungen (also auch mit seinen Schwierigkeiten) zu bestehen. Eine gesunde Erziehung beinhaltet also durchaus auch Konflikte. Das Kind sollte jedoch dabei unterstützt werden, eine Lösung für diese Konflikte zu finden.

Problematisch wird es erst, wenn das innere Gleichgewicht eines Kindes bzw. das Beziehungsgefüge des Kindes mit den Bezugspersonen so sehr gestört wird, dass ein gemeinsamer Lösungsprozess nicht mehr möglich ist. Dann wird das Kind in die innere Isolation getrieben, möglicherweise in einen traumatischen Zustand. Welche Faktoren dazu führen können, beschreibe ich im folgenden Kapitel.

Ungünstige Faktoren für eine gesunde Entwicklung

Es gibt unzählige Faktoren, welche die Entwicklung eines Kindes stören können. Ich beschreibe einige von ihnen, denen ich in meiner Praxis häufig begegne. Sie sollten dir, liebe Leserin, lieber Leser, genügend Wissen geben, um dir zu erlauben, eigene Erfahrungen selbst einzuordnen.

- Trennungen von den Bezugspersonen;
- Krankheiten, welche grösseres Leiden mit sich bringen;
- Operationen, Spitalaufenthalte;
- Unfälle, dazu gehören auch Stürze (Sturz vom Wickeltisch, vom Hochstuhl am Esstisch) oder heftiges Anschlagen des Kopfes an Kanten von Tischen oder ähnliche Ereignisse, die für die Bezugspersonen manchmal nicht in ihrer Tragweite erkannt werden (oft bleibt ein Trauma im Energiesystem hängen, das später zu Problemen führen kann);
- Überforderung der Bezugspersonen und damit unangemessene Reaktionen wie Anschreien, Schlagen, Schütteln;
- Ungünstige Erziehungsgewohnheiten der Bezugspersonen: Druckmittel durch Verängstigen der Kinder („wenn du nicht folgst, wird der liebe Gott dich strafen ...“), Erzeugen von Scham („du solltest dich schämen, dass du...“), Kinder zur Strafe in den Keller sperren (ist leider kein Witz!) oder anderes;
- Zu wenig Anreize (Kind vernachlässigen, also einfach stundenlang alleine im Bettchen liegen lassen, sich nicht mit ihm beschäftigen) bzw. zu viele Reize (das Kind wird überall hin mitgeschleppt, erlebt kaum Ruhe), falsche Reize (das Kind wird dem TV überlassen);
- Gewalt in jeder Form.

Wie bereits erwähnt, wird jedes Kind unterschiedlich auf eine gegebene Situation reagieren. Während das eine Kind in seiner Entwicklung dramatisch eingeschränkt wird, schafft es ein anderes, trotz widriger Umstände einigermaßen gesund über die Runden zu kommen.

Folgen von Entwicklungsstörungen

Die Folgen von Entwicklungsstörungen sind äusserst vielfältig. Man muss sich im Klaren sein, dass mehrere Faktoren mitbestimmen, weshalb sich ein Kind genauso entfaltet und nicht anders. Dies sind die *Prägungen der Seele*, die *Erbanlagen* sowie die *Einflüsse der Umgebung*. Alle drei Komponenten sind äusserst vielschichtig. Folglich ist kaum berechenbar, wie sich ein einzelner Faktor auswirkt. Durch ein komplexes Zusammenspiel vieler zusammentreffender Variablen entsteht schlussendlich eine Persönlichkeit mit ihren Qualitäten und auch ihren Problemen.

Wer von einer Entwicklungsstörung bzw. von einem frühkindlichen Trauma betroffen ist, kann dies in unterschiedlichster Form erleben. Ich nenne hier nur einige, die Liste ist beliebig verlängerbar:

- Beziehungsprobleme in unterschiedlichsten Formen
- Ängste
- Kann sich nicht wehren/Ja-Sager
- Aggressionen
- Konzentrationsstörungen, Lernstörungen
- Kopfschmerzen, Rückenprobleme (Stürze)
- Sucht
- Depressionen
- Essstörungen

Es ist also von einigem Interesse, die Ursachen von solchen Störungen anzugehen. Dieses kleine Instrument soll dir dabei helfen, auf einfache und sanfte Art und Weise traumatische Begebenheiten in der frühen Kindheit zu bearbeiten.

Dein Gewinn durch die Arbeit mit den ersten Lebensjahren

Dieser Punkt wurde in der Mappe *Geburtstrauma* ausreichend beschrieben und wird deshalb hier nicht noch einmal erläutert.

Wie funktioniert die Arbeit mit dieser Mappe?

Die vorliegende Mappe funktioniert gleich wie diejenige, die du schon durchgearbeitet hast (*Geburtstrauma*). Wiederum stehen dir 10 Bilder zur Verfügung, wobei auch hier Bild Nummer 1 dazu dient, Ressourcen aufzubauen. Deshalb wird es zusätzlich während der Arbeit eingesetzt, wenn es allzu turbulent wird (s. Kapitel „Umgang mit Hindernissen und Problemen“). Zur Sicherheit folgt noch einmal die gesamte Anleitung.

Anleitung zur praktischen Arbeit

In der Praxis hat sich folgendes Vorgehen als sinnvoll herauskristallisiert:

1. Beginne mit Bild 1. Arbeite in der Folge mit diesem Bild 5 Tage lang.
2. Betrachte dabei das Bild jeden Tag 1x währen 3-5 Minuten. Lass das Bild einfach auf dich wirken. Du musst dabei nichts Spezielles tun. Nach dieser Zeit leg das Bild zur Seite und wiederhole die Übung am nächsten Tag.
3. Wenn es dir nach den 5 Tagen gut geht, nimmst du Bild 2 und fährst mit der Arbeit im gleichen Stil fort: 5 Tage lang, täglich 3-5 Minuten.
4. Fahre mit der Arbeit im gleichen Stil weiter, bis du alle 10 Bilder bearbeitet hast. Bei Problemen lies unten und entscheide dich, wie du weiterfahren möchtest.

Umgang mit Hindernissen und Problemen

Die Bilder berühren tiefe Seelenebenen und bringen damit einiges in Bewegung. Manchmal wird es zu viel und man muss den Prozess verlangsamen. Du hast folgende Möglichkeiten:

- Wenn du merkst, dass das Betrachten der Bilder bereits zu viel für dich ist, kannst du die Bilder auch einfach an einen Ort legen/hängen, an dem du sie häufig siehst. Wechsle sie dann ganz normal nach 5 Tagen aus. Bei einem zweiten Durchgang der Serie kannst du sie vielleicht aktiv betrachten.
- Wenn du bei einem Bild plötzlich eine starke Reaktion verspürst (Angst, Wut, Aggression oder anderes), leg/hang es an einen Ort, an dem du es häufig siehst. Nimm nun Bild 1 und arbeite so lange mit Bild 1, bis du dich wieder ruhig und ausgeglichen fühlst. Anschliessend nimm die Arbeit mit dem Problembild wieder auf. Wenn es nicht geht, dann berspringe es und geh zum nächsten Bild weiter. Bei einem nächsten Durchgang sieht es vermutlich bereits besser aus.
- Wenn Probleme auftauchen, bei denen du nicht weisst, wie du damit umgehen sollst, kannst du mir ein Email schreiben.

Wenn du mit der ganzen Bilderfolge fertig bist, ist es empfehlenswert, den Zyklus noch ein- bis zweimal zu wiederholen. Den Grund dafür habe ich bereits im Kapitel „Wie funktioniert die Arbeit mit dem Geburtstrauma“ in der Mappe *Geburtstrauma* erläutert.