

# Trauma im Alter von 2 – 6 Jahren



Arbeit mit Kindheitstrauma von  
Susanna Sarasin



Susanna Sarasin

# Trauma im Alter von 2 – 6 Jahren

Arbeit mit Kindheitstrauma

## **Rechtliche Hinweise**

Susanna Sarasin besitzt die ausschliesslichen, räumlich und zeitlich unbeschränkten Rechte an den hier publizierten Bildern, Grafiken und Texten.

Ein Verkauf der Bilder oder eine Nutzung für anderweitige kommerzielle Zwecke ist untersagt. Es ist nicht zulässig, ein Bild in einem sinnentstellten Zusammenhang wiederzugeben. Jedes Bild ist urheberrechtlich geschützt. Eine Entstellung jeglicher Art ist nicht zulässig.

Jede Haftung von Susanna Sarasin für direkte oder indirekte Schäden, für Folgeschäden und für Schäden aus Ansprüchen Dritter wird ausgeschlossen.

© 2021 *Susanna Sarasin*  
*Olivenweg 12*  
*CH-3018 Bern*  
*+41 (0)31 991 46 45*  
*ssarasin@sunrise.ch*

*Text und Bilder: Susanna Sarasin,*  
*Lektorat und Layout: Charles Sarasin*

## **Inhaltsverzeichnis**

Einführende Gedanken .....	7
Zweites bis sechstes Lebensjahr .....	7
Günstige Faktoren für eine gesunde Entwicklung .....	9
Ungünstige Faktoren für eine gesunde Entwicklung .....	10
Folgen von Entwicklungsstörungen .....	10
Dein Gewinn durch die Arbeit mit dieser Mappe .....	11
Wie funktioniert die Arbeit mit dieser Mappe?.....	11
Anleitung zur praktischen Arbeit .....	12
Umgang mit Hindernissen und Problemen.....	12



## Einführende Gedanken

Die vorliegende Mappe ist die Fortsetzung der beiden bereits bestehenden „Geburtstrauma“ und „Trauma im Alter von 0-2 Jahren“. Damit kannst du die Zeit vom 2. bis zum 6. Lebensjahr bearbeiten.

Bei den meisten Menschen gehen die ersten Erinnerungen auf diese Lebensphase zurück. Doch mehr als Bruchstücke und/oder ein allgemeines vages Lebensgefühl sind selten vorhanden. Letzteres kann sehr verzerrt sein, weil negative Erlebnisse oft in die Verdrängung geraten oder aber den Rest einer an sich unbeschwerten frühen Kindheit völlig überschatten. Was auch immer in dieser Zeit geschehen ist: es gibt kaum ein Kinderleben ohne durchgemachte Belastungsmomente oder traumatische Begebenheiten. Um solche Spuren aufzulösen, die das Energiesystem auch im Erwachsenenalter noch ständig belasten (können), ist das Durcharbeiten dieser Mappe sehr hilfreich.

Den grössten Nutzen wirst du haben, wenn du zuerst die beiden vorangehenden Mappen durcharbeitest. Zu diesem Zweck lies jeweils den Theorieteil der entsprechenden Mappe und mach einen Durchgang mit den Bildern. So verfügst du

- a) über das theoretische Wissen, das du für die vorliegende Mappe benötigst;
- b) über einen soliden Boden, auf dem du weiter aufbauen kannst.

**Hinweis:** Wenn noch belastende Elemente der Geburt und/oder der frühesten Kinderzeit deinen Energiefluss blockieren, ist die Wirkung des vorliegenden Programms möglicherweise unbefriedigend. In diesem Fall solltest du dir überlegen, die ersten beiden Mappen noch einmal durcharbeiten.

## Zweites bis sechstes Lebensjahr

In den vier Jahren vom zweiten bis zum sechsten Lebensjahr entdeckt das Kind nach und nach spielerisch die Welt. Dabei durchlebt es verschiedene Phasen, in denen sich gewisse Bereiche besonders ausgeprägt entwickeln. So kann man auch beobachten, dass sich ein Kind nicht kontinuierlich entwickelt, sondern schubweise. Manchmal macht es vor einem grösseren Schub sogar Rückschritte, wie wenn es Anlauf nehmen müsste für den Sprung, der ihm bevorsteht.

### *Ein Kind ändert phasenweise seine Interessen*

Aufgrund der obenstehenden Tatsache ist es völlig normal, dass sich ein Kind phasenweise für bestimmte Bereiche interessiert. So kann es sich wochenlang intensiv mit Legos beschäftigen und dann ganz plötzlich das Interesse verlieren. Inzwischen ist nämlich etwas anderes ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt: es will nur noch mit Nachbars Kindern spielen.

Nachdem vorher die Feinmotorik geübt wurde sowie das Konstruieren und noch andere Fertigkeiten, wird unvermittelt der soziale Aspekt wichtig. Ebenso wird so die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit vorangetrieben.

### *Jedes Kind hat einen eigenen "Fahrplan"*

Jedes Kind spürt, wann der Zeitpunkt für einen weiteren Entwicklungsschritt gekommen ist und wird entsprechend Interesse am neuen Lernfeld zeigen, seien dies Legos, Puppen, Gegenstände für Rollenspiele, soziale Kontakte oder anderes. Wichtig für die Eltern ist es zu vertrauen, dass jedes Kind seinen eigenen „Fahrplan“ hat und zu gegebener Zeit die nötigen Entwicklungsschritte vollziehen wird. Man kann deshalb die Kinder schwer miteinander vergleichen. Eines ist vielleicht sprachlich bereits früh geschickt, ein anderes dafür motorisch. Beide werden den anderen Teil in einer späteren Phase noch lernen. Wichtig ist einfach, das Kind in seinen jeweiligen Prozessen zu ermutigen. Es ist deshalb nicht besonders nützlich, dem Kind beispielsweise in der Legophase das Rollenspiel schmackhaft machen zu wollen, weil man irgendwo gelesen hat, dies sei in diesem Alter eine wichtige Tätigkeit, damit sich der Nachwuchs optimal entwickelt.

### *Ablösung und Entwicklung der eigenen Persönlichkeit*

Ein äusserst wichtiges Thema in all den Jahren und auch noch später ist die Ablösung, häufig besonders diejenige von der Mutter (man spricht nicht umsonst vom „Abnabeln“).

In der frühen Zeit (ev. Phase) nach der Geburt kann ein Baby noch nicht zwischen sich und der Bezugsperson unterscheiden, es gibt kein „Ich“ und „Du“. Die Gefühle der Bezugsperson sind gleichzeitig seine eigenen. Wenn die Bezugsperson Angst hat, dann gilt dies auch für das Baby, womit es diesem sehr unwohl ist und es lernt, etwas stimmt nicht und darum muss man Angst haben. Folglich wird es die Ängste der Bezugsperson ungefiltert übernehmen. Später fragt man sich oft, warum man so ängstlich ist. Oft liegt die Antwort in diesem Umstand.

Erst allmählich beginnt das Kind zu erkennen, dass die Bezugsperson eine eigene Identität hat. Besonders wenn diese nicht das Gleiche will wie das Kind und das Wort „Nein“ fällt, wird spürbar, dass das Gegenüber nicht das *Ich* ist. Mit dieser Erkenntnis kommt die Entwicklung der Persönlichkeit und des eigenen Willens. Einer der Höhepunkte dieser Entwicklung ist die Trotzphase, in der das Kind seine „Macht“ auf die Probe stellt. So mühsam diese Ablösungsprozesse für alle Beteiligten sind, so unwahrscheinlich wichtig sind sie. Allerdings braucht es dafür eine gesunde Basis. Ein geschwächtes und/oder traumatisiertes und/oder verängstigtes Kind kann es sich nicht erlauben, sich wirklich abzulösen. Es wird möglicherweise ein äusserst problematisches Verhalten zeigen. In einem Moment demonstriert es die Trennung von seiner Bezugsperson, um bereits im nächsten



Moment heulend in ihrem Schoß zu landen. So pendelt es endlos zwischen Aggression und Depression, unfähig, einen Schritt hinaus in die Unabhängigkeit zu schaffen.

Du siehst, liebe Leserin, lieber Leser, in diesem Lebensabschnitt werden wesentliche Grundlagen für das weitere Leben geschaffen. Wenn dies bei dir nicht so optimal verlief, kann diese Mappe möglicherweise hilfreich sein.

## **Günstige Faktoren für eine gesunde Entwicklung**

Auch in dieser Lebenszeit braucht das Kind gute Bedingungen für seine Entwicklung. In der Folge zähle ich einige auf, wobei die Liste sicher nicht vollständig ist und von dir erweitert werden kann:

- a) die grundlegenden Bedürfnisse nach Schutz und Liebe müssen weiterhin abgedeckt sein;
- b) das Kind braucht einen angemessenen Raum, um seine eigenen Erfahrungen mit der Welt machen zu können: Freiraum für eigene Erfahrungen, aber auch klare Grenzen, beides gemäss den Möglichkeiten des Kindes;
- c) gelebte Strukturen und Rituale vermitteln dem Kind Sicherheit;
- d) soziale Kontakte ausserhalb der Familie helfen, sich in Gruppen und der Gesellschaft bewegen und verhalten zu lernen;
- e) ein gutes Gleichgewicht zwischen altersgemässer Anregung (Spiele, Tätigkeiten, etc.) sowie genügend Ruhe (keine Reizüberflutung, genügend Schlaf) wirken sich positiv aus.

Eine Herausforderung wird immer wieder Punkt b) sein. Es ist nicht einfach zu beurteilen, wieviel Freiraum ein Kind eigenverantwortlich verwalten kann. Gerne überschätzt es sich und fordert mehr, als seinem Alter angemessen ist. Hier liegt es eindeutig in der Verantwortung der Erwachsenen, gegebenenfalls durchzugreifen und klare Grenzen zu setzen. Vorteilhaft ist es natürlich, wenn dieser Prozess im Gespräch durch Einsicht erarbeitet werden kann. Leider gelingt dies nicht immer. Aber es gehört halt auch zur Kindererziehung, dass nicht immer alles nach Bilderbüchlein läuft. Wie bereits in der vorangehenden Mappe beschrieben, ist es wichtig, dass ein Kind lernt, mit Frustrationen umzugehen. Das bedeutet, dass es auch mit Verboten und Grenzen klar kommen muss.

## **Ungünstige Faktoren für eine gesunde Entwicklung**

Wie bereits in der vorangehenden Mappe beschrieben, gibt es unzählige Faktoren, welche die Entwicklung eines Kindes stören können. An dieser Stelle wiederhole ich einige und füge weitere hinzu:

- Trennungen von den Bezugspersonen;
- Krankheiten, welche grösseres Leiden mit sich bringen;
- Operationen, Spitalaufenthalte;
- Unfälle;
- Überforderung der Bezugspersonen und damit verbunden unangemessene Reaktionen wie Anschreien, Schlagen;
- Ungünstige Erziehungsgewohnheiten bzw. -methoden 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;
- Gewalt in jeder Form;
- Mobbing durch andere Kinder.

Wie in der vorangehenden Mappe 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**

An dieser Stelle möchte ich den Text der vorangehenden Mappe einfügen:

*„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.“*

Entwicklungsstörungen bzw. Traumen in der frühen Kindheit können viele verschiedene Folgen haben. Ich nenne hier nur einige, die Liste ist beliebig verlängerbar:

- Beziehungsprobleme in unterschiedlichsten Formen
- Ängste

- Kann sich nicht wehren/Ja-Sager
- Aggressionen
- Konzentrationsstörungen, Lernstörungen
- 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 dieser Mappe**

Dieser Punkt wurde in der Mappe *Geburtstrauma* detailliert beschrieben. Im Anschluss füge ich den wichtigsten Teil davon unten noch einmal ein:

*„Selbst wenn ein Trauma gelöst wird, ist damit nicht dein ganzes Leben von einem Moment auf den anderen ein besseres. Du hast schliesslich deine ganze bestehende Persönlichkeit bereits aufgebaut und dir Strategien angeeignet, um mit den Defiziten umzugehen. Es wird möglicherweise eine sofort spürbare Entspannung eintreten, aber gleichzeitig braucht es einen weiteren wichtigen Faktor: Zeit! Man kann eine tiefe Wunde meistens nicht auf einmal heilen. Dies ist ein schrittweiser Vorgang. Etwas in dir beginnt sich langsam neu zu orientieren. Zudem entwickeln sich gewisse Bereiche endlich, die bisher blockiert waren. Du wirst dich auf jeden Fall verändern, aber dies ist ein Prozess über Monate und Jahre. Dabei kannst du immer tiefer in den traumatischen Bereich eindringen.“*

## **Wie funktioniert die Arbeit mit dieser Mappe?**

Die vorliegende Mappe funktioniert gleich wie diejenige, die du schon durchgearbeitet hast. 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 fhrst 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ng 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 mich kontaktieren (Kontakt Daten s. S. 4).

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.