

Kati Bohnet

Wenn Kinder rot sehen und Erdbeeren inneren Alarm auslösen

Die Sprache des Nervensystems zeigt Pflege- und Adoptiveltern den Weg

Tamilo* ist ein Adoptivkind in einer ausländischen Familie, die aus beruflichen Gründen seit ein paar Jahren in Deutschland lebt. Tamilos Herkunftsgeschichte weist viele Lücken auf. Als er sechs Monate alt war, starben seine Eltern bei einem Erdbeben. Es ist nicht bekannt, ob Tamilo das Erdbeben miterlebt hat, da es in seinem Herkunftsland oft üblich war, dass die Kinder bei Verwandten auf dem Land blieben, damit die Eltern in die Stadt zum Arbeiten gehen konnten. Nach dem Tod der Eltern wuchs Tamilo bei seinem Großvater auf, der mit der Aufgabe überfordert war. Tamilo kam mit zwei Jahren sehr vernachlässigt in ein Waisenhaus, in dem er mindestens Gewalt an Kindern durch Erwachsene miterlebt hat. Es ist nicht bekannt, ob er selber physische Gewalt am eigenen Körper erlebt hat. Mit ca. fünf Jahren wurde er von seiner neuen liebevollen und engagierten Familie adoptiert. Tamilo zog in sein neues Heimatland um. Aus beruflichen Gründen zog die Familie zwei Jahre später nach Deutschland, was nun für unbestimmte Zeit sein Zuhause ist.

Von vielen Pflege- und Adoptivkindern ist eventuell mehr bekannt als aus Tamilos Leben, dennoch gibt es auch immer wieder Lücken, sodass weder das Jugendamt noch Pflege- oder Adoptiveltern wissen, was ihr Kind in seinem Leben bisher erlebt hat. Das, was fast alle Pflege- und Adoptivkinder eint, ist, dass eine Lebenssituation vorlag, die nicht sicher genug für das Kind war, um zu gewährleisten, dass es gesund aufwachsen und sich entwickeln kann.

Die Notwendigkeit, sich sicher zu fühlen

Ich arbeite als Traumatherapeutin mit Somatic Experiencing® (SE). Das Besondere an SE ist, dass wir nicht auf die Geschichte angewiesen sind, da wir die Sprache des Nervensystems lernen und der Körper uns genügend Informationen gibt, um zu wissen, in was für einem Zustand sich ein Mensch gerade befindet und was wir tun können, um Bedingungen herzustellen, die ein anderes Verhalten möglich machen. Wenn ein Mensch sich sicher (genug) fühlt und sein soziales Kontaktsystem aktiv sein kann, dann ist er bereit, sich mit seinen Sinnen der Umgebung und seinen Mitmenschen zu öffnen, Beziehungen einzugehen und zu gestalten, Blickkontakt zu halten, neugierig die Welt zu entdecken, Neues zu lernen und sich in etwas weniger sicheres Erfahrungsterrain zu begeben, um neue Erfahrungen zu machen, die zu seinem Wachstum beitragen. Dies gilt für Kinder wie für Erwachsene gleichermaßen.

Dieses Verhalten wird durch die Physiologie des Körpers bestimmt und kann nicht erzwungen oder bewusst verändert werden. Dazu ist es wichtig, sich klar zu machen, dass das innere Alarmsystem gerade bei traumatisierten Menschen in seiner Bewertung von Sicherheits- und Gefahrenlagen nicht immer mit der realen äußeren Sicherheit/Gefahr übereinstimmt. Auf neuraler Ebene werden ständig Informationen aus verschiedenen Quellen (Sinneseindrücke von außen, Körperempfindungen von innen, Erinnerungen und damit verknüpfte Erinnerungen, Emotionen, kognitives Wissen und Gedanken) ausgewertet und daraus die aktuelle Alarmstufe ermittelt. Da kann es also sein, dass es einen inneren Alarm gibt, obwohl für andere Menschen von außen doch alles sicher erscheint.

Das Körpergedächtnis speichert unaussprechliche Erfahrungen und schlägt Alarm

Fanni hat als Kleinkind häufig physische Gewalt durch ihre Mutter erlebt, bis sie mit drei Jahren in eine Pflegefamilie kam. Mit drei Jahren hat sie noch keine bewusste Erinnerung an ihre Erlebnisse, da der Gehirnteil für unser bewusstes und kognitives Denken noch nicht entwickelt ist. Doch das Körpergedächtnis hat alles abgespeichert. Ihre Mutter trug im Alltag eine rotgerandete Brille. Das innere Sicherheitssystem hat auf tiefer Ebene abgespeichert ROT = GEFAHR. In Gefahrensituationen wird im Gehirn oft eine „Abkürzung“ genommen, die nicht alle Details einer Situation erkundet, bevor ein Impuls ausgelöst wird. Zugunsten der Überlebenswahrscheinlichkeit wird dort manchmal gröber, dafür schneller gearbeitet. Nun kommt Fanni in eine Pflegefamilie nach Berlin. Dort gibt es im Frühjahr und Sommer immer die roten Erdbeerhäuschen an den U- und S-Bahnstationen. Die Pflegeeltern müssen die Erfahrung machen, dass Fanni zu schreien anfängt, wenn sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fahren möchten. Aufmerksames Beobachten bringt die Pflegeeltern darauf, dass es nur an Bahnhöfen mit Erdbeerhäuschen vorkommt, sich aber allmählich auch auf andere Stationen ausweitet. Sie wissen nichts von der roten Brille! Und Fanni kann es ihnen auch nicht sagen, da sie keinen bewussten Zusammenhang herstellen kann. Doch Fannis Körper und ihr inneres Alarmsystem sehen in dem Augenblick keine leckeren Erdbeeren, sondern ihr Alarmsystem schlägt an, da es ROT mit Gefahr gekoppelt hat und Fanni die Schläge der Mutter erwartet, was ihr Nervensystem automatisch und blitzschnell in eine Kampf/Verteidigungs-Haltung wechseln lässt. Ihre

* Namen und Beispiele sind so abgeändert, dass keine Rückschlüsse auf reale Personen gezogen werden können.

Physiologie wechselt von einer in Sicherheit eingebetteten Physiologie in eine von Überlebensimpulsen geprägten Physiologie. Adrenalin und andere Stresshormone strömen in den Körper, der Sympathikus – der Teil unseres Nervensystem, der für die Mobilisierung zuständig ist – wechselt blitzschnell von dem vorher entspannten Zustand in einen angespannten Zustand, die Muskeln spannen sich an, das soziale Kontaktsystem wird mehr und mehr ausgeschaltet, was bedeutet, dass der Blick und das Gehör immer fokussierter in Richtung Gefahrenquelle orientiert sind, keine kognitive Erklärung mehr ankommen kann und die Panik das Kind schließlich überwältigt. Fanni fällt in einen erstarrungsähnlichen Zustand.

Wenn Bezugspersonen sich sicher fühlen, kann sich das kindliche Nervensystem besser beruhigen

Die Pflegeeltern haben keine Ahnung, was mit Fanni passiert (sie haben auch keine Ahnung von der roten Brille) und entwickeln mit der Zeit selber eine Anspannung, wenn sie mit Fanni Bahn fahren möchten. Da kindliche Nervensysteme sich noch nicht von Beginn an selber regulieren können und damit auf die Co-Regulation von Bezugspersonen angewiesen sind, registriert Fannis Nervensystem die Alarmiertheit ihrer Pflegeeltern, was für die Bewertung der aktuellen Sicherheitslage bedeutet, dass selbst Mami und Papi finden, dass es hier gefährlich ist, es also gar keinen Grund gibt, hier den Alarm abzustellen. Und so weitet sich der Trigger ROT auf alle Bahnfahrten aus und in Fannis Nervensystem speichert sich nun BAHNFAHREN = GEFAHR ab. Fannis Pflegeeltern holen sich Unterstützung. Als sie verstehen, was in Fannis Nervensystem geschieht, wissen sie, was sie anders machen können, um Fanni zu unterstützen. Sie wissen immer noch nichts von der roten Brille. Die erste wesentliche Veränderung ist, dass Fannis Pflegeeltern sich nun selber unterstützt und sicherer in der Situation fühlen. Das alleine hat einen Effekt auf Fanni. Fannis Nervensystem merkt, dass Mami und Papi ganz ruhig sind, da könnte es also eine (vielleicht zunächst nicht sehr wahrscheinliche, aber immerhin eine geringe) Möglichkeit geben, dass Bahnfahren gar nicht gefährlich ist.

Stress in kleinen Portionen führt zur Trigger-Entschärfung

Zu Hause gehen Fannis Pflegeeltern nun bewusster mit der Situation um. Sie gehen nicht einfach los, sondern sie fragen Fanni in einer Situation, in der sie Zeit haben und keine wichtigen Termine anstehen, was sie davon hält, mit der Bahn einen Ausflug zu machen. Sofort merken sie, wie Fannis vorher noch offenes Lachen und das Blinzeln um die Augen umschlagen in Anspannung, in einen fokussierten Blick, in flacheren und schnelleren Atem mit leichten Anzeichen von Er-

starrung. Sie selber bleiben ruhig, haben Orientierung, was gerade in Fanni geschieht und können aus einem Zustand der eigenen Sicherheit auf Fannis körperliche Reaktion eingehen. Sie können sie fragen, ob sie sich fürchtet und ihr helfen, Worte für ihr Erleben zu finden. Sie können sie in den Arm nehmen und ihr sagen „Ich sehe, dass Du Angst hast. Hui, ganz schön dolle Angst, was? Ich bin bei Dir. Ich passe auf Dich auf.“ Fannis Alarmsystem musste in dieser Situation nicht auf Stufe 10 hochschnellen und ist dadurch noch erreichbar und nicht überwältigt. Es kann den Alarm wieder ausstellen und alle Überlebensimpulse wieder „runterfahren“. Fanni schmiegt sich in die Arme des Pflegevaters und weint. Nach einer Weile des Gehaltenwerdens und durch die Präsenz des Pflegevaters beruhigt Fanni sich wieder und hat Hunger. Fannis Nervensystem hat eine Erfahrung gemacht, die ihr Nervensystem meistern konnte ohne überwältigt zu werden und die die gesamte Zeit eingebettet in Sicherheit war. Das führt dazu, dass sie mehr Kapazität für das Halten innerer Erregung aufbaut und das Wort „Bahnfahren“ weniger angsteinflößend ist.

Spielerisch „Emotionale Erste Hilfe“ leisten und dabei die Selbstregulationsfähigkeit stärken

Zudem machen die Pflegeeltern regelmäßig Übungen zur Emotionalen Ersten Hilfe und Stressregulation mit Fanni. Diese habe ich zusammengestellt und speziell für Kinder in eine kleine Geschichte „Die Reise des Schmetterlings – Stressregulation für Kinder“ integriert und illustriert, sodass Fannis Nervensystem in weniger aufregenden Situationen spielerisch lernen kann, wie es sich beruhigen kann. Mittlerweile fühlt sich Fanni sicher genug, um zu Hause „Bahnfahren spielen“ auszuprobieren. Mit der Zeit kann sie besser ausdrücken, was in ihr geschieht und plötzlich, bei einem Spiel, sagt Fanni: „Da ist eine Frau mit roter Brille. Und die macht mir Angst.“ Fanni bringt dies nicht bewusst mit ihrer Mutter in Verbindung. Die Nachfrage beim Jugendamt bestätigt jedoch die Vermutung, und so wissen die Pflegeeltern nun von der roten Brille. Doch selbst ohne das Wissen um die Geschichte dahinter hat Fanni es mit Hilfe ihrer Pflegeeltern geschafft, Bedingungen herzustellen, die es dem Nervensystem erlaubt haben, eine innere Umprogrammierung, eine Neuverhandlung zuzulassen. Fannis Angst vor dem Bahnfahren und vor Erdbeerhäuschen hat seitdem deutlich nachgelassen.

Bewältigte Krisen machen stark

Die Übungen zur Emotionalen Ersten Hilfe und Stressregulation aus dem Schmetterlings-Buch hat Fanni im Kindergarten später einem Kind gezeigt, das sich schwer von seiner Mutter trennen konnte. So wächst Selbstermächtigung und Handlungsfähigkeit in herausfordernden Situationen, was gerade für Kinder, die in vielen Momenten ihres Lebens eher handlungsunfä-

hig waren, ein wichtiger Schritt zu einer gesunden Entwicklung ist.

In diesem Fall hat Fanni innerhalb von ein paar Monaten einen großen Schritt in Richtung mehr Resilienz, mehr Vertrauen in die Bindung zu ihren Bezugspersonen und mehr Selbstregulationsfähigkeit gemacht. In manchen Fällen kann dies der Zeitpunkt sein, an dem weitere Trigger auftauchen oder vorher Verdrängtes und „Eingefrorenes“ zum Vorschein kommt.

Pflege- und Adoptiveltern sind die sichere Basis – sie zu unterstützen ist die beste Investition

Manchmal ist es auch notwendig, das Kind diesen Prozess mit einer/einem professionellen Therapeut*in machen zu lassen. Wenn es jedoch irgendwie möglich ist, versuche ich hauptsächlich mit den Pflege- oder Adoptiveltern zu arbeiten, weil diese eine sicherere Umgebung – das Zuhause – haben und sie viel mehr mit dem Kind zusammen sind als ich, vor allem auch in schwierigen Alltagssituationen. Zudem fördert es die Bindung zwischen Kind und Eltern, wenn es sich von diesen verstanden fühlt und sie diejenigen sind, die das Leben sicherer und froher machen. Daher fördere ich bevorzugt die Kompetenz der Eltern und versuche, ihnen passend zu ihren Entwicklungen neues Wissen, neue Blickwinkel und Handlungsfähigkeit mitzugeben.

Die Sprache des Nervensystems zu verstehen ist der Schlüssel

Jedes Nervensystem hat die einzige Aufgabe, das Überleben des Menschen zu sichern. Dafür muss es sich regulieren können, d.h. von einem erregten Zustand wieder in einen ruhigeren Zustand kommen können. Kann es dies nicht ausreichend von seinen frühen Bezugspersonen durch Co-Regulation lernen, so entwickelt das Nervensystem automatisch „alternative Regulationsstrategien“ bzw. Strategien, um etwas aufzuarbeiten. Manche davon sind gut alltagstauglich (Sport, Musizieren, Natur, ...), andere können auf Dauer schädlich sein (Rauchen, Drogen, (Nicht-)Essen, ...). Kinder spielen zu verarbeitende Situationen oft im Spiel nach. Und wie im Beispiel mit Fanni können auch hier Puzzlestücke aus der Lebensgeschichte auftauchen, die manchmal für Pflege-/Adoptiveltern schmerzhaft zu ertragen sind. Manchmal wiederholt und wiederholt ein Kind eine schreckliche Situation viele Male. Manches liegt außerhalb unserer Vorstellungskraft und belastet Pflege- und Adoptiveltern schwer. Die Gefahr der Sekundärtraumatisierung, also der Entwicklung von eigenen Traumasymptomen, steigt, manche Pflege-/Adoptiveltern werden selber aggressiv und bekommen Angst beim Verhalten des Kindes, bei anderen werden vielleicht eigene Erfahrungen aus der Kindheit angetriggert. Nicht zuletzt führt all dies manchmal zu Hoff-

nungslosigkeit und Enttäuschung, dass alles nicht so ist, wie sie sich das vorgestellt hatten.

Hier ist externe Unterstützung für die Pflege- und Adoptiveltern und weitere im Haushalt lebende Kinder wichtig. Sind die Eltern selber reguliert und fühlen sich sicher, dann können sie am besten für ihre Kinder da sein und mit ihrer vollen fachlichen Kompetenz Bindung, Regulation, Resilienz und Heilung beim Kind fördern.

Der Blick auf den Überlebenswillen macht aus Opfern Held*innen

Mir persönlich hilft bei all meinen Klient*innen das Wissen darum, dass es in jedem Menschen etwas „Unkaputtbares“ gibt. Wenn Sie Ihr Kind anschauen, sehen Sie vielleicht viel Leid und Schmerzhaftes aus der Vergangenheit, doch gleichzeitig wissen Sie, dass Ihr Kind es irgendwie überlebt hat – und dies in so jungem Alter. Da muss etwas wahnsinnig Starkes in diesem Kind sein, das leben möchte und sein Leben bisher held*innenhaft gemeistert hat. Es hat wahrscheinlich viele Federn gelassen und manche Wunden werden vielleicht auch ein Leben lang sichtbar bleiben, aber Sie wissen nun in Sicherheit ist und beginnen kann zu heilen und daran zu wachsen. Wenn Sie Ihr Kind aus dieser Perspektive sehen, dann spürt Ihr Kind, dass Sie seine Kraft und seinen Überlebenswillen sehen. Ihr kleiner Held, ihre kleine Heldin.

Tamilo, seine Adoptiveltern und Pädagog*innen aus der Schule begleite ich seit einigen Jahren. Regelschulen können häufig gar nicht die Umgebung für ein frühtraumatisiertes Kind herstellen, damit dieses überhaupt in einen physiologischen Zustand kommen kann, in dem kognitives Lernen möglich ist. Doch gemeinsam haben wir beträchtliche Fortschritte gemacht. Schritt für Schritt.

Fortbildungsangebote für Helfende beim helpers circle auch Online

Da ich als Kind aus einem Elternhaus mit vielen Pflege- und Adoptivkindern komme, selbst getrennt erziehende Mutter von zwei jugendlichen Kindern bin, in meiner Praxis sowohl mit Adoptiv- und Pflegekindern und deren Eltern arbeite sowie mit Lehrkräften und Erzieher*innen, weiß ich um die Komplexität von Elternsein und Familie führen. „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen“, heißt es im afrikanischen Sprichwort.

Daher habe ich das Bildungszentrum und Netzwerk helpers circle gegründet, in dem ich das Wissen um Selbstregulation und Selbstschutz an Helfende weiter-

gebe. Das Wissen um die Funktionsweise und Sprache des Nervensystems ist ein großartiger Schlüssel in der Arbeit mit Menschen, vor allem mit Traumatisierten. Doch auch für die Helfenden selber, die ja ebenso ein Nervensystem haben und wie kaum eine andere (Berufs-)Gruppe der Gefahr der quantitativen und qualitativen Überlastung ausgesetzt sind, bringt dieses Wissen die Möglichkeit, fachlich gut und dauerhaft zu helfen und sich selber vor Burnout und Sekundärtraumatisierung zu schützen.

Speziell für die Gruppe der Pflege- und Adoptiv- und leiblichen Eltern hat helpers circle ein Unterstützungsangebot, das in regelmäßigen Abständen online zu einem gemeinsamen live-Treffen einlädt. Dort gibt es immer einen kleinen praxis- und alltagsbezogenen Input mit Anknüpfung an das Wissen über die neurobiologische Funktionsweise des Nervensystems sowie Zeit für konkrete Fragen und Unterstützung. Denn nur wenn wir gut stehen, können wir andere gut halten.

Literatur

Kathy L. Kain und Stephen J. Terrell: Bindung, Regulation und Resilienz: Körperorientierte Therapie des Entwicklungstraumas, Junfermann Verlag; Auflage: 1 (24. Januar 2020)

Peter Levine: Sprache ohne Worte, Kösel-Verlag; Auflage: 9 (25. Juli 2011)

Peter Levine, Maggie Kline: Verwundete Kinderseelen heilen, Kösel-Verlag; Auflage: 12 (24. März 2005)

Marianne Bentzen, Susan Hart: Neuroaffektive Therapie mit Kindern und Jugendlichen: Vier entwicklungsphasenbezogene Behandlungsansätze, G.P. Probst Verlag; Auflage: 1 (21. Juni 2016)

Stephen Porges: Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit: Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung, G.P. Probst Verlag, Lichtenau; Auflage: 3. (29. März 2019)

Bessel van der Kolk: Verkörperter Schrecken, G.P. Probst Verlag, Lichtenau; Auflage: 6 (5. November 2019)



Dipl.-Math. Kati Bohnet ist Gestalt- und Traumatherapeutin (Somatic Experiencing®) in eigener Praxis in Berlin, sowie Gründerin und Leiterin des Bildungszentrums und Netzwerks helpers circle. Sie ist aufgewachsen als leibliches Kind in einer Familie mit Kurz- und Langzeit-Pflege- und Adoptivkindern mit Behinderungen, psychischen Beeinträchtigungen und Traumatisierungen. Sie ist getrennt erziehende Mutter zweier jugendlicher Söhne. Ihr Vorlese- und Mitmach-Buch „Die Reise des Schmetterlings – Stressregulation für Kinder“ ist auf deutsch und englisch 2019 bei Books on Demand erschienen. Praxis für Gestalt- und Traumatherapie: www.kb-berlin.de Bildungszentrum und Netzwerk helpers circle: www.helperscircle.de

PFAD Pflegeelternversicherungen

Speziell für Pflegeeltern hat PFAD maßgeschneiderte und kostengünstige Versicherungen ausgehandelt:

PFAD-Pflegeelternrente → Pflegeeltern können zusätzlich zum Pflegegeld für jedes Pflegekind einen monatlichen Zuschuss zur Altersvorsorge erhalten, wenn sie mindestens den gleichen Betrag selbst aufbringen (§ 39 SGB VIII). Der Gruppenvertrag, dem PFAD angehört, bietet Spitzenkonditionen. Nach Beendigung des Pflegeverhältnisses kann der Vertrag problemlos ruhen, minimiert oder weitergeführt werden.

PFAD-Unfallversicherung → Pflegeeltern haben Anspruch auf Erstattung der nachgewiesenen Aufwendungen für Beiträge zu einer eigenen Unfallversicherung (§ 39 SGB VIII). PFAD bietet einen günstigen Gruppenvertrag mit weitgehendem Versicherungsschutz, der viele Risiken mit einschließt.

PFAD-Rechtsschutzversicherung → Die PFAD-Pflegeeltern-Rechtsschutzversicherung verschafft Ihnen Versicherungsschutz für den allerschlimmsten Fall – den Gang zum Familiengericht nach § 1632 Abs. 1 (Herausgabe des Kindes) und § 1632 Abs. 4 BGB (Verbleibensanordnung bei Familienpflege).

PFAD-Haftpflichtversicherung → Im Rahmen von privaten Familienhaftpflichtversicherungen sind weder Haftpflichtansprüche des Kindes gegen die Pflegeeltern noch gesetzliche Haftpflichtansprüche der Eltern gegenüber dem Pflegekind.

Nähere Informationen erhalten Sie über unseren Versicherungspartner:

Heinrich Poppe GmbH, Bremer Str. 6, 21244 Buchholz.

Ihr **Ansprechpartner** ist Herr Axel Neb, Tel: 04181 9289355, Fax: 04181 9289366, axel.neb@heinrich-poppe.de, www.pflegeelternrente.de