

Sonja Katrina Brauner
Floßgasse 10/8
1020 Wien
0650/577 14 18

Psychotherapie, Traumatherapie, Supervision
Beratung, Krisenintervention

www.psychotherapie-sonja-brauner.at

Der Schmetterling fliegt nicht! Traumatisierte Pflegekinder 1. Teil

Anna (32), Pflegemutter von Benny (6) und Andrea (4), sitzt erschöpft Montagfrüh um 10 Uhr auf der Couch und trinkt ihren ersten Kaffee, nachdem sie beide Kinder in den Kindergarten und in die Schule gebracht hat.

Beide haben am Wochenende sehr viel gestritten und um ihre Aufmerksamkeit gekämpft. Benny und Andrea leben schon seit fast 4 Jahren bei Anna. Andrea war ein 6 Wochen alter Säugling und ihr großer Bruder gerade 2 Jahre alt, als sie bei Anna ein neues Zuhause fanden. Die Geschwister wurden ihrer leiblichen Familie abgenommen, weil die psychisch kranke Mutter immer wieder für Tage verschwand und der drogenabhängige Vater bisweilen vergaß, Essen einzukaufen und die Kinder zu füttern.

Anna liebt beide Kinder sehr und tut alles, um sie zu unterstützen und sie zu glücklichen Menschen zu machen. Doch manchmal hat sie das Gefühl, egal was sie tut, sie scheitert an ihren Ansprüchen.

Benny versteckt immer wieder Nahrungsmittel im Kinderzimmer und erst, wenn der Verwesungsgeruch deutlich wird, findet Anna verschimmeltes Essen.

Manchmal isst Benny so viel bei den Mahlzeiten, dass er erbrechen muss und Bauchweh hat. Durch seinen frühen Mangel hat er nicht gelernt, ein Sättigungsgefühl zu entwickeln.

Dies zeigt sich auch bei der Sehnsucht nach Zuwendung. Er möchte am liebsten getragen werden, um aber im nächsten Moment wegzulaufen. Mittlerweile hat er ein großes Vertrauen zu Anna gefasst, dennoch kann er viele Verhaltensweisen nicht adäquat wie ein 6-jähriges Kind regulieren. Sobald er Hunger bekommt, reagiert sein Körper mit Todesangst und er versucht alles zu tun, um sich zu schützen (Essen horten, in sich hineinstopfen oder den anderen wegnehmen). Benny wurde frühkindlich traumatisiert.

Trauma stammt aus dem Griechischen und bedeutet Wunde/Verletzung und meint ein tiefgreifendes Erlebnis, das in der Seele Spuren hinterlässt.

Oftmals ist das Erlebte dem Bewusstsein nicht mehr zugänglich, doch Symptome wie Angst- und Panikattacken, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Körperreaktionen (Zittern, zwanghafte Handlungen, Tics, Schmerzen...), ebenso wie Intrusionen (Erinnerungsbilder wie Fetzen, herausgelöst aus dem Zusammenhang) und Flashbacks zeigen dem Körper Unbewältigtes. In der Traumatherapie geht man davon aus, dass der Körper alles speichert, weiß, was er erlebt hat, nichts vergisst und sich immer wieder daran erinnern kann, wenn er „getriggert“ wird. Ein Trigger ist ein spezifischer Auslöser durch Sinnesreize (z.B. eine Melodie, ein Geruch, ein Bild...), der den Betroffenen wieder in den Zustand der Traumatisierung bringt.

Ein wesentlicher Ausspruch nach einem Trauma ist: „Es wird niemals mehr so sein, wie es einmal war.“

Benny versucht durch sein Verhalten, seine Todesangst unbewusst zu regulieren.

Sein Körper versucht, mit dem Übermaß an Nahrung sein Überleben zu sichern.

Bei seiner kleinen Schwester Andrea zeigen sich die Symptome der Traumatisierung anders.

Ist Anna nur kurzfristig aus ihrem Gesichtsfeld, beginnt sie zu zittern und jämmerlich zu weinen. Dies kann im Supermarkt, Zuhause oder auf dem Spielplatz passieren. Ihre Verlustangst ist so groß, dass sie sich immer wieder vergewissern muss, wo Anna ist.

Auch Zuhause folgt sie ihr an manchen Tagen in das Bad, um im Kinderzimmer nicht alleine zu sein. Obwohl Andrea der Familie 6 Wochen nach ihrer Geburt abgenommen wurde, ist das innere Erleben von Mangel viel stärker, als die 4 Jahre bei ihrer liebevollen Pflegemutter Anna.

Wie wir aus der Bindungsforschung wissen (Margarethe Ainsworth/Karl-Heinz Brisch), wirkt die erste Bindungsperson (meist die Mutter) viel stärker als alle nachfolgenden gelernten Bindungsmodelle. Wenn die Bindungsperson nicht auf unsere ersten Grundbedürfnisse eingeht, ist es langes und mühsames Lernen, um ein Urvertrauen und eine Sicherheit zu entwickeln.

Andrea fand einen kleinen Schmetterling am Boden, dessen Flügeln mit Staub bedeckt waren und rief „Mama, der Schmetterling fliegt nicht“. Anna versuchte den Staub ganz vorsichtig abzublasen, damit der kleine Schmetterling sich in die Lüfte heben konnte.

Sie dachte, genauso geht es ihr auch oft mit Benny und Andrea.

Wie leuchtende Schmetterlinge gelingt es ihnen nicht, sich mit ihrem Potential in die Luft zu erheben und zu fliegen.

Anna hat sich selbst immer Kinder gewünscht und als junge Frau erfahren, aus medizinischen Gründen nie welche bekommen zu können. Mit Andrea und Benny konnte sie sich den Wunsch nach einer Familie erfüllen. Obwohl sie genau das Leben hat, das sie sich immer gewünscht hat, fühlt sie sich immer wieder traurig und leer. Sie versteht nicht warum. Im Austausch mit der Pflegeelternrunde hat sie festgestellt, dass sie auch unter Symptomen der Sekundärtraumatisierung leidet:

Unter Sekundärtraumatisierung fasst man jene Belastungen zusammen, die speziell in der Zusammenarbeit mit traumatisierten Menschen entstehen können. Dabei erleben die HelferInnen ähnliche Symptome, wie sie von traumatisierten Menschen berichtet werden: Alpträume, intrusive Gedanken und Bilder, Depression, Gereiztheit, Bedrohungsgefühle können einhergehen mit sozialem Rückzug, Konzentrationsschwierigkeiten und erhöhtem Suchtkonsum von Alkohol, Nahrung und Medikamenten.

Sekundärtraumatisierung wird durch die dissoziative (unbewusste, nicht direkte) Verarbeitung von Traumamaterial ausgelöst. Dissoziative Verarbeitung zeigt sich z.B. in emotionaler Taubheit oder einer veränderten Zeitwahrnehmung, während man mit Traumamaterial konfrontiert ist.

Anna hat im Austausch mit den anderen Pflegeeltern eingesehen, dass sie wieder mehr auf sich selbst achten muss. Sie wird sich selbst eine Beratung bei einer Supervisorin suchen, um mit ihren momentanen Gefühlen umgehen zu lernen. Sie weiß auch, dass dies die Qualität der Beziehung zu Benny und Andrea stärken und unterstützen wird. Sie möchte weiterhin eine gute Pflegemutter für ihre beiden Kinder sein. Das ist für Anna nur möglich, wenn sie beginnt, ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen. Auch möchte sie wieder in einem Chor singen und Yoga machen.

Beides waren Hobbys, die ihr großen Spaß machten, bevor die Kinder zu ihr kamen.

Langsam denkt sie wieder über eine neue Partnerschaft nach. Das braucht Zeit und Geduld.

Für Kinder ist die Vorbildsituation der Eltern sehr, sehr wichtig. Sie lernen am Modell der Nachahmung. Wenn Anna sich und ihre Bedürfnisse wahr und ernst nimmt, werden dies ihre Kinder auch lernen und umsetzen. Würde und Achtung werden auf eine gesunde und natürliche Weise vermittelt und weitergegeben.

Anna, Benny und Andrea ging es nach einem halben Jahr viel besser. Die Lebensfreude war wieder spürbar und in Anna war ein starkes Gefühl von Kraft und Hoffnung.