



Constanze Bossemeyer

# Praxisbuch Kommunikationspsychologie für Adoptiv- und Pflegeeltern

## Das Innere Team:

Hilfen im Umgang mit traumatisierten Kindern





Constanze Bossemeyer

# Praxisbuch Kommunikation für Adoptiv- und Pflegeeltern

## Das Innere Team:

Hilfen im Umgang mit traumatisierten Kindern

Mit Illustrationen der Autorin

Vandenhoeck & Ruprecht



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2021, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: [melitas/shutterstock.com](https://www.melitas.com)

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

**Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | [www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com)**

ISBN 978-3-647-40700-5

## **Für Estiven**

Es macht alles Sinn! Wie gut, dass wir so lange warten mussten, sonst wärest nicht ausgerechnet du zu uns gekommen! Du hast unsere Herzen zum Überquellen gebracht! Als wir dich mit deinen viereinhalb Jahren kennenlernten, haben wir uns spontan die Hand darauf gegeben, dass wir alles dafür tun werden, damit du so bleiben kannst, wie du bist. Dein wundervolles Wesen und dein großes Herz haben uns im Sturm erobert! Du bist uns ein wunderbarer Lehrer mit deiner Fähigkeit, das Leben im Hier und Jetzt zu genießen. Damit hast du uns manchmal herausgefordert, wo wir doch bisher so wohlgeordnet und geplant durch unser Leben gegangen sind. Du hast uns mit deiner Art gehörig durchgerüttelt, aufgeweckt und inspiriert und dazu gebracht, die Heimat-Wohlfühlgebiete unserer Persönlichkeiten zu erweitern. Dafür bin ich dir unendlich dankbar. Was wäre unser Leben ohne dich langweilig!

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> .....	7
<b>Einführung</b> .....	9
<b>1 Das Kind verstehen</b> .....	15
1.1 Warum das Thema Traumatisierung für Adoptiv- und Pflegeeltern wichtig ist .....	15
1.2 Traumatisierung bei Adoptiv- und Pflegekindern .....	20
1.3 Einführung in das Modell des Inneren Teams .....	27
1.4 Das typische Innere Team von Adoptiv- und Pflegekindern .....	31
1.5 Die Dynamik im Inneren Team von Adoptiv- und Pflegekindern .....	50
1.6 Heilsamer Umgang mit den inneren Teammitgliedern des Kindes .....	54
<b>2 Sich selbst verstehen</b> .....	88
2.1 Selbstcoaching: Vom hilfreichen Umgang mit den eigenen inneren Teammitgliedern .....	91
2.2 Beispielhafte Aufstellung des Inneren Teams einer Adoptivmutter .....	101
2.3 Eine ideale innere Aufstellung von Adoptiv- und Pflegeeltern .....	108
2.4 Eigene Fallstricke in Form verbannter innerer Teammitglieder erkennen	112
<b>3 Handwerkszeug der Kommunikationspsychologie</b> .....	119
3.1 Das Kommunikationsquadrat .....	120
3.2 Das Aktive Zuhören .....	131
3.3 Das Teufelskreismodell .....	138
3.4 Das Werte- und Entwicklungsquadrat .....	145
3.5 Das Riemann-Thomann-Modell .....	157
3.6 Umgang mit Konflikten .....	169
<b>Zu guter Letzt</b> .....	175
<b>Danke!</b> .....	177
<b>Literatur</b> .....	180

## Geleitwort

»Kinder fordern uns heraus« – so der Titel eines Buches von Rudolf Dreikurs (21. Auflage, 1966/2017) aus den 1960er Jahren. Dem ist auch heute, nahezu fünfzig Jahre später, nichts hinzuzufügen, außer vielleicht: Wenn es um Adoptiv- und Pflegekinder geht, dann kann es doppelt und dreifach zutreffen. Dieses wird mir klar, wenn ich das Manuskript von Constanze Bossemeyers neuem Buch lese.

Haben Sie, liebe Leserin, lieber Leser, ein Adoptiv- oder ein Pflegekind? Oder sogar mehrere? Dann werden Sie sich von diesem Buch angesprochen fühlen, im doppelten Wortsinn. Eine wunderbare Lektüre steht Ihnen bevor! Dem Text und den Abbildungen merkt man an, dass sie mit Liebe geschrieben und gezeichnet sind. Und zugleich mit einem enormen Sachverstand, was die Seele des Menschen im Allgemeinen und die Seele des Adoptiv- und Pflegekindes im Besonderen angeht.

Ein Glücksfall – die Autorin vereint in ihrer Person drei Zugänge zu dieser Herausforderung: Zum einen ist sie als Wissenschaftlerin ein Kind der Hamburger Kommunikationspsychologie, zum zweiten hat sie sich eingehend mit Traumapsychologie befasst, und zum dritten ist sie Mutter eines Adoptivkindes, also Praktikerin mit Kopf, Herz, Hand und Fuß, die immer weiß, wovon sie redet und schreibt.

Dass ihre Expertise in der Hamburger Kommunikationspsychologie gute Perspektiven für das ganze Thema eröffnet, hat die Praktikerin bald erkannt. Vor allem mit dem Modell des Inneren Teams eröffnet sie uns ein tiefgreifendes Verständnis für das Kind – und ganz speziell für das Adoptiv- und Pflegekind. Nanu, wäre denn hier nicht die prinzipielle Gleichheit mit jedem anderen leiblichen Kind zu betonen? Vieles ist gleich, aber jede Kindheit ist einmalig. Umso wichtiger ist es, die besondere und wahrscheinlich von traumatischen Ereignissen geprägte Geschichte von Adoptiv- und Pflegekindern kundig ins Auge zu fassen. Um diese besondere Geschichte zu begreifen, und zwar nicht als professionelle Tiefenpsychologin, sondern als betroffener, liebender und umsichtig handelnder Mensch, eröffnet Constanze Bossemeyer mithilfe des Inneren Teams tiefe Einsichten, die auch und gerade dann Empathie ermöglichen, wo sonst verständnisloses Kopfschütteln, Bestürzung, Verzweiflung oder Wut allzu menschlich wären: Was mich als Mutter oder Vater auf die Palme bringt oder tief in

die Mutlosigkeit abstürzen lässt – das ist eine Reaktion des Kindes, die es jetzt braucht, um sein bedrohtes Gleichgewicht zu retten. Was für eine wertvolle neue Sicht auf das Geschehen!

Klar – solche Erkenntnisse werden nicht dazu führen, dass ich als Erzieher oder Erzieherin in allen Lebenslagen und während jeder emotionalen Turbulenz ausnahmslos perfekte Reaktionen zeige. Es gelingt einem nicht immer, die vor dem Hintergrund von Verstehen und Verständnis und im Hinblick auf konstruktive Folgewirkungen optimalen Verhaltensweisen zu leben. Und was heißt schon optimal, wenn ich selbst an meine Grenzen komme und auch dafür sorgen muss, mich selbst bei Laune zu halten? Daher nutzt die Autorin im zweiten Teil ihres Buches das Innere Team, um die Selbsterforschung der Pädagoginnen anzuleiten: Wer ist das in mir, die mir da zu schaffen macht? Wie kann ich mit diesem Teil heilsam umgehen, wie kann ich mich insgesamt gut aufstellen, um der Situation gewachsen zu sein? Im Zwischenmenschlichen gelingt kluges Handeln nur dann, wenn die inneren Voraussetzungen gegeben sind oder im Ernstfall wiederhergestellt werden können. Willst du ein guter Erzieher sein, dann schau auch in dich selbst hinein!

Im letzten und dritten Teil des Buches wird weiteres »Handwerkszeug« der Hamburger Kommunikationspsychologie für die Erziehung vorgestellt. Die Chancen, die sich hier eröffnen, sind nicht nur für Adoptiv- und Pflegeeltern aussichtsreich, sondern für Eltern und Erzieherinnen im Allgemeinen. Vielleicht sollte ein solches Buch auch einmal geschrieben werden? Vielleicht in der Art wie dieses, wo es der Autorin so meisterhaft gelingt, Kopf und Herz zusammenzuführen? Ach, wären doch alle Bücher so geschrieben: Verständlich, mit eigenen, anschaulichen Zeichnungen und nachvollziehbaren Lebensbeispielen. Aber bevor ich hier wortreich ins Schwärmen gerate, lesen Sie am besten selbst!

*Friedemann Schulz von Thun*

## Einführung

Dieses Buch habe ich geschrieben, um Adoptiv- und Pflegeeltern in ihrer wertvollen und zum Teil sehr herausfordernden Erziehungsaufgabe zu unterstützen. Auch für Menschen, die beruflich – zum Beispiel als Erzieher oder Betreuerin – mit Adoptiv- und Pflegekindern bzw. mit traumatisierten Kindern zu tun haben, kann das Buch hilfreich sein, um die Kinder besser zu verstehen und gegebenenfalls anders mit ihnen umzugehen.

Ich selbst schaue aus einer doppelten Perspektive auf dieses Thema: Als Adoptivmutter eines 17 Jahre alten Sohnes mit meinen eigenen Erfahrungen und als Kommunikationspsychologin, die sich in ihrem beruflichen Leben sehr intensiv mit einem guten Miteinander von Menschen beschäftigt.

Meine Angst vor der Pubertät unseres Sohnes hat schon früh – als die Pubertät noch in weiter Ferne lag – dazu geführt, dass ich mich intensiv mit Adoption und schließlich auch mit dem Thema Trauma beschäftigt habe. In einem entsprechenden Seminar bekam ich von der Seminarleiterin zu hören:



»Auch wenn bei Ihnen jetzt alles gut läuft, warten Sie mal die Pubertät ab!« Wenn ich heute an diese Aussage zurückdenke, werde ich wütend. Als selbsternanntes Orakel eine solche Prophezeiung abzugeben, ist schon ein starkes Stück! Damals konnte ich das leider noch nicht so sehen und reagierte mit großer Sorge darauf. Dieser Satz hing seither wie ein Damoklesschwert über mir, hatte aber auch den Effekt, dass ich hochmotiviert anfang, mich weiterzubilden. Ich las viele Bücher, besuchte Fortbildungen und Supervisionen. Dadurch habe ich viel Neues gelernt und mich auf Schwieriges vorbereitet, insofern hatte meine Sorge dann am Ende doch auch etwas Gutes.

Die vielen Fortbildungen machten mir zunehmend deutlich, dass mein Wunsch nach konkretem Handwerkszeug noch nicht ganz befriedigt war. Ich wollte wissen, wie ich im Alltag mit schwierigen Situationen am besten umgehe,

wie ich mich ganz konkret verhalten soll. Außerdem wurden an uns Adoptiv- eltern teilweise unerfüllbare Erwartungen gestellt, wie zum Beispiel ständig zu lächeln, sich das Lächeln regelrecht anzutrainieren und immer ruhig zu bleiben. In dieser Zeit des Lernens und Suchens habe ich wenig Augenmerk auf das gerichtet, was ich durch meine kommunikationspsychologische Ausbildung schon im Gepäck hatte. Zum Glück habe ich dann irgendwann Stück für Stück begriffen, dass ich schon längst einen prall gefüllten Handwerkskoffer hatte, den ich nur zu öffnen brauchte. Insbesondere das Modell des Inneren Teams hat mir in vielen Situationen geholfen, ohne dass ich mir dessen bewusst war. Seitdem mir das klar geworden ist, setze ich das Werkzeug gezielt ein und es erweist sich als ein Goldschatz – gerade auch in der nicht immer einfachen Zeit der Pubertät. So kam mir die Idee, diese Werkzeuge, die sich für mich als so hilfreich erwiesen haben, mit anderen Betroffenen zu teilen. Dies ist mir während des Schreibens und durch ermutigende Rückmeldungen von anderen Adoptiv- eltern ein großes Bedürfnis.

Dieses Buch ist ein praktisches Buch, das sehr konkret auf den Umgang mit den Kindern im Alltag eingeht. Es gibt viele fantastische Werke, die schon geschrieben wurden und auf die ich verweise, wenn es um genauere Hintergründe geht. Ich habe auf der Suche nach unserem Weg so viel gelesen und so viel Wertvolles entdeckt. Dieses gesammelte und verdichtete Wissen möchte ich Interessierten zur Verfügung stellen. Wenn sich für Sie als Leserin oder Leser etwas als hilfreich erweist, besonders gut zur eigenen Situation passt oder inspirierend ist, können Sie diesen Ansatz gezielt vertiefen.

Aber es geht in diesem Buch nicht um einfache Tipps und Ratschläge. Jedes Kind ist anders! Es geht darum, Ihnen zu helfen, einen eigenen Weg zu finden, sich in Zukunft vielleicht ein wenig anders zu verhalten, eine neue Haltung in Bezug auf Ihr Kind zu entwickeln. Manchmal ist es auch nötig, sich selbst unter die Lupe zu nehmen. Auch dafür stelle ich Ihnen Handwerkszeug zur Verfügung. Und vielleicht merken Sie beim Lesen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.

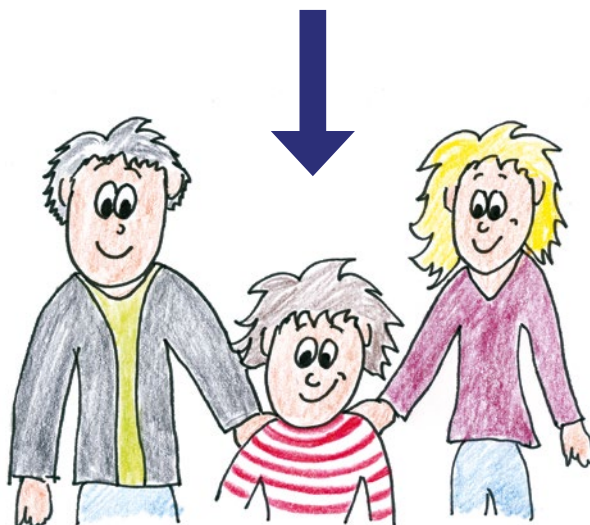
Dieses Buch ist auch nicht im Sinne von: *Wenn ich es richtig, perfekt und fehlerfrei mache, dann wird alles gut* zu verstehen. Es liegt nicht alles in unserer Macht. Unsere Kinder bringen zum Teil schon große Päckchen mit, an denen sie schwer zu tragen haben. Es kann phasenweise auch für Sie als Eltern eine große Herausforderung und Last sein, damit umzugehen. Manchmal muss man sogar erleben und aushalten, dass scheinbar nichts mehr nützt und es einfach nur noch darum geht, stehen zu bleiben. Aber gerade das Stehenbleiben und vor allem das Dableiben ist in diesen Phasen für Ihr Kind von entscheidender Bedeutung. So kann es die wichtige Erfahrung machen, dass, auch wenn alles

noch so schlimm und verfahren ist, jemand da ist, auf den es sich verlassen kann. Es nützt also niemandem, am wenigsten Ihrem Kind, wenn Sie sich selbst für irgendetwas die Schuld geben. Es schwächt Sie nur, wenn Sie sich inkompetent fühlen und an sich zweifeln. Sie werden Fehler machen! Seien Sie freundlich mit sich selbst und lernen Sie aus Ihren Fehlern. Sie können sich bei Ihrem Kind entschuldigen. Statt Ihre Energie damit zu verschwenden, sich selbst schlecht zu machen, nutzen Sie sie und suchen Sie mit Kreativität, Flexibilität und Durchhaltevermögen neue Wege. Halten Sie nicht an Sachen fest, die nicht funktionieren.

Ich verwende in diesem Buch keine eigenen Beispiele, um die Privatsphäre meines Sohnes zu schützen. Selbst wenn er dem jetzt und heute aufgeschlossen zustimmen würde, dann muss er in 20 Jahren immer noch damit rechnen, dass ihn ein Wildfremder mit seiner Kindheit konfrontiert. So nutze ich Beispiele von verschiedenen Adoptiv- und Pflegekindern, die ich im Laufe der Zeit kennenlernen durfte. Diese Beispiele sind allesamt echt, es kommt auch Eigenes vor, aber alles ist so anonymisiert, dass keines der Kinder wiedererkannt werden kann.

## Aufbau des Buches

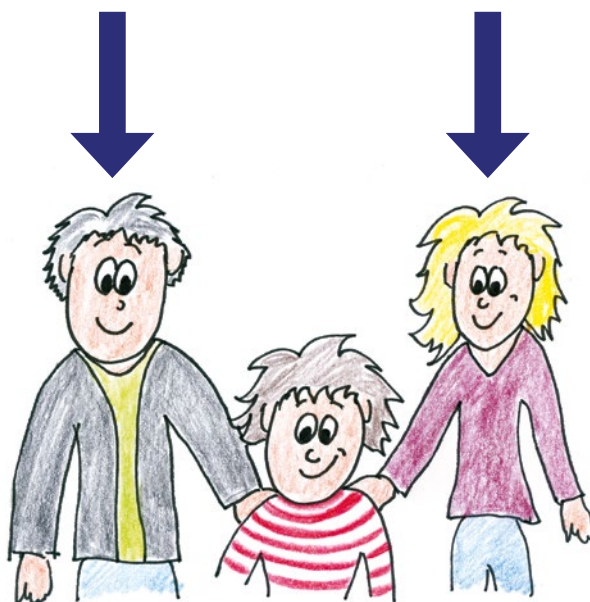
Das Buch besteht aus drei Teilen. Im ersten Teil geht es zunächst einmal darum, das Kind zu verstehen.





Hier beschreibe ich als erstes, was ein Trauma ist und warum und wie sich Adoptiv- und Pflegekinder von leiblichen Kindern unterscheiden. Ich werde auf möglichst anschauliche Weise – vor allem anhand des Modells des Inneren Teams – deutlich machen, was Traumatisierung bedeutet und welche Konsequenzen sie für die innere Dynamik des Kindes haben kann. Diese Dynamik kann äußerlich durch unangepasstes Verhalten sichtbar werden. Es geht in diesem ersten Schritt zunächst einmal darum, das Kind besser zu verstehen. Allein aus diesem Verständnis heraus lassen sich dann schon sehr konkrete Handlungsmöglichkeiten ableiten für Ihren Alltag mit dem Kind.

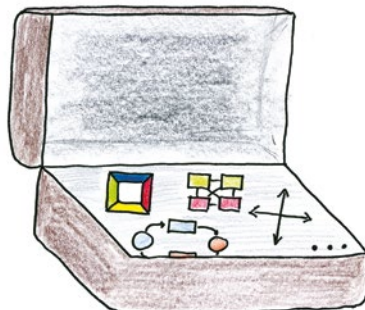
Im zweiten Teil des Buches geht es darum, sich selbst besser zu verstehen.



Ich möchte Sie einladen, sich mit der folgenden Fragestellung zu beschäftigen: *Bin ich innerlich gut aufgestellt für die anspruchsvolle Aufgabe der Adoptiv- bzw. Pflegeelternschaft?* Und falls Sie sich nicht gut aufgestellt fühlen, möchte ich Sie dabei unterstützen, sich besser zu positionieren. Ich werde Sie bitten, eine eigene Bestandsaufnahme zu machen, um zu überprüfen, an welchen Stellen es sich lohnt, zu investieren und an sich zu arbeiten.

Im dritten Teil schließlich werden Sie die wichtigsten Methoden und Modelle der Kommunikationspsychologie als Handwerkszeug kennen und nutzen lernen.

Dieses Handwerkszeug ist sehr wirksam und ich gehe davon aus, dass nicht nur Adoptiv- und Pflegeeltern davon profitieren können. Auch leibliche Eltern können sie für das große Abenteuer, ein Kind ins Leben zu begleiten, gut gebrauchen. Aber da Sie als Eltern von Adoptiv- und Pflegekindern besonders gefordert sind, kann es sehr lohnend sein, sich schon frühzeitig auszurüsten, damit Sie auf stürmische Zeiten vorbereitet sind. Wenn diese schwierigen Zeiten dann gar nicht kommen, umso besser. Aber es wäre leichtsinnig, sich als Kapitän auf große Fahrt (und das ist eine Adoption oder die Aufnahme eines Pflegekin- des) zu begeben und naiv darauf zu vertrauen, dass das Wetter immer schön ist und die Sonne ständig scheint. Ein guter Kapitän ist auch in stürmischen Zeiten in seinem Element, hat sich gut vorbereitet und weiß genau, was zu tun ist. So kann er das Schiff sicher durch alle Widrigkeiten hindurch navigieren, ohne dabei an seine Grenzen zu kommen, sich ohnmächtig zu fühlen und seine Souveränität zu verlieren.



Ein kommunikationspsychologisches Modell bekommt eine Sonderrolle und wurde zu Beginn auch schon kurz genannt: Das Modell des Inneren Teams von Friedemann Schulz von Thun.

Das Innere Team, über das ich vor fast dreißig Jahren meine Diplomarbeit geschrieben habe, ist ein sehr hilfreiches Instrument, das ich seither in meiner Praxis als Psychologin und Coach intensiv nutze. Das Besondere daran ist, dass es auf sehr einfache und jedem zugängliche Art und Weise helfen kann, sich selbst und andere besser zu verstehen. So werden eigene, teils unbewusste innere Prozesse so deutlich und klar, dass wir plötzlich verstehen, warum wir uns genau so und nicht anders verhalten, auch wenn uns dieses Verhalten zum Teil gar nicht lieb ist. Mit der daraus resultierenden Einsicht, dem Überblick und der Klarheit, können wir dann anfangen, die Dinge in die Hand zu nehmen, das heißt, unser Verhalten so zu steuern, dass es in unserem Sinne ist. Wir sind unseren unbewussten Vorgängen nicht mehr hilflos ausgeliefert. Das nimmt die Angst und kann enorm motivieren, über eigene Schatten zu springen und das Heimatgebiet zu erweitern.



Das Modell des Inneren Teams kann außerdem auf eindruckliche Weise helfen, unsere Kinder besser zu verstehen. Manchmal erleben wir das Verhalten des Kindes als nicht logisch, nicht rational und es ist uns überhaupt nicht möglich nachzuvollziehen, wieso es sich auf eine bestimmte Art und Weise verhält. Wir fragen uns: *Was ist nur in das Kind gefahren?* Das macht uns hilflos und damit auch häufig unfähig, uns hilfreich zu verhalten. In einem solchen Fall das Innere Team des Kindes zu betrachten und die Logik im Inneren zu verstehen, macht uns wieder handlungs- und vor allem empathiefähig. Außerdem zeigt es uns ein deutliches Ziel auf, in welche Richtung der Kurs zu steuern ist, sodass wir das Ruder auch in stürmischen Zeiten in ruhiger, liebevoller und sicherer Hand halten können.

Dieses Buch gehört nicht in Kinderhände! Es ist zunächst einmal nur für Sie als Eltern (aber auch für Sie als Erzieherin, Pädagoge, Mensch, der mit traumatisierten Kindern zu tun hat) gedacht und soll Ihnen helfen, machtvolle Mechanismen zu durchbrechen, aus Teufelskreisen auszusteigen und durch Wissen zu mehr Gelassenheit zu gelangen, um das Kind liebevoll zu unterstützen und dabei in der eigenen Kraft zu bleiben.

# 1 Das Kind verstehen

## 1.1 Warum das Thema Traumatisierung für Adoptiv- und Pflegeeltern wichtig ist

Seit der Adoption unseres Sohnes im Jahre 2007 bin ich sehr viel mit anderen Eltern in Kontakt, am liebsten in Adoptiv- und Pflegeelterngruppen. Den Austausch in diesen Kreisen erlebe ich als deutlich hilfreicher als Gespräche über Erziehungsfragen mit Eltern leiblicher Kinder. Die anderen Adoptiv- und Pflegeeltern wissen sofort und genau, wovon ich spreche und ich fühlte und fühle mich an keinem anderen Ort so gut verstanden. Außerdem gibt es auffallend viele Ähnlichkeiten der Themen und Fragestellungen, mit denen wir uns allesamt beschäftigen.

In Gesprächen mit leiblichen Eltern hatte ich häufiger das Gefühl, dass sie Erfahrungen, die mich besonders herausforderten, gar nicht nachvollziehen konnten. Bei schwierigen Situationen, die ich als Beispiele brachte, runzelten sie vereinzelt die Stirn. Solche Situationen kannten sie aus dem Alltag mit ihren Kindern nicht und meine Not und Hilflosigkeit konnten sie häufig gar nicht verstehen. Manchmal hatte ich sogar das Gefühl, dass einige insgeheim den Eindruck hatten, diese Situationen seien meiner Inkompetenz in Sachen Kindererziehung geschuldet. Man müsse doch einfach nur einmal konsequent sein und sich durchsetzen! Mein Erleben aber war, dass das, was bei anderen Kindern gut zu funktionieren schien, bei uns nach hinten losging und Situationen sogar noch verschlimmerte.

Diese Erfahrungen sowie die Eindrücke, die ich in den vielen Gesprächen mit anderen Eltern wie uns gesammelt hatte, haben mir sehr deutlich vor Augen geführt, dass Adoptiv- und Pflegekinder in bestimmten Aspekten ganz anders sind als leibliche Kinder. Als ich mich dann in diversen Büchern und Fortbildungen mit dem Thema Adoption beschäftigte, rückte mit der Zeit das Thema Traumatisierung in meinen Fokus. Leider wurden dieses und seine Folgen in vielen Büchern, Fortbildungen und Supervisionen, die ich zu der Zeit las und besuchte, nur am Rande oder sogar gar nicht erwähnt. Ich gewann allerdings zunehmend den Eindruck, dass genau hier der Schlüssel liegen könnte. Mir fiel

auf, dass die zum Teil besonderen Verhaltensweisen von Adoptiv- und Pflegekindern oftmals typischen Symptomen entsprechen, die mit einer Traumatisierung einhergehen. Mir kam der Gedanke, dass die Frage: *Wie gehen Eltern mit ihrem traumatisierten Kind um?* die Lösung für einen sinnvollen, heilsamen und erfolgreichen Weg sein könnte. Zum Glück stieß ich zu dieser Zeit auf einer Fachtagung der Stiftung zum Wohl des Pflegekinds auf Martin Janning, den Leiter des Heilpädagogischen und Psychologischen Dienstes des Caritas-Kinder- und Jugendheims in Rheine. Er hielt einen Vortrag zum Thema *Die Kraft des einfühlsamen Verstehens angesichts traumatischer Erfahrungen*. Mit einer ausgeprägten Empathie für die Kinder, jahrzehntelanger Erfahrung und beeindruckender Expertise hat Martin Janning ein Konzept für den Umgang mit traumatisierten Kindern entwickelt. Sehr dankbar bin ich für die vielen sehr hilfreichen Anregungen, die ich in Vorträgen und Seminaren bei ihm mitnehmen durfte.

Gerade das Wissen um Traumatisierung und den Umgang damit habe ich als sehr hilfreich empfunden und wünschte mir mehr davon. Ich suchte praktische Ansätze für den Umgang mit meinem Kind und seiner Geschichte. Aus diesem Grund entschied ich mich zu einer Ausbildung in PITT-KID (Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie für Kinder und Jugendliche) bei Dr. Andreas Krüger in Hamburg. Was ich dort lernte, war hochinteressant und faszinierend, allerdings war ich hier in einer anderen Rolle angesprochen: Wie gehe ich als Therapeutin mit traumatisierten Kindern um? Als schwieriges Verhalten in Fallbeispielen sichtbar wurde und die übenden Therapeutinnen an ihre Grenzen kamen und sich beschwerten, wie schwierig es doch mit diesen Kindern sei, regte sich in mir plötzlich der Missmut: »Hey, Ihr als Therapeutinnen habt das Kind doch nur ein- oder zweimal für je eine Stunde pro Woche in der Therapie. Ich und andere Eltern leben mit unseren Kindern! Und gehen nicht, wenn die Stunde vorbei ist!« Unter den Seminarteilnehmern saß eine andere betroffene Mutter von zwei Adoptivkindern, die ein sehr ähnliches Empfinden hatte. In dem Austausch mit ihr kam mir plötzlich die Einsicht, dass Adoptiv- und Pflegeeltern an dieser Stelle Unterstützung brauchen! Und zwar konkret zu Fragen wie: Wie gehe ich im Alltag mit traumatisierten Kindern um? Wie verhalte ich mich in Konflikten oder schwierigen Situationen? Was genau tue ich dann?

In der Literatur zur Traumapädagogik findet sich zunehmend der Wunsch von Pädagoginnen nach Zusammenarbeit und Vernetzung. Hier fand ich Unmut über die anhaltende Fokussierung auf Psychotherapie zur Bewältigung von traumatischen Ereignissen. Die Möglichkeiten der Pädagogik werden nicht berücksichtigt, obwohl diese Art von Hilfestellung wesentlich zur Unter-

stützung von traumatisierten Kindern beitragen kann. Die betroffenen Jungen und Mädchen sind durch ihre traumatischen Erfahrungen oftmals auch im Alltag beeinträchtigt und dementsprechend beinahe täglich mit Krisenbewältigung beschäftigt, sodass die Nähe zur Pädagogik eigentlich nahe liegt. Die fachkundige Interaktion des pädagogischen Personals mit dem Kind trägt dazu bei, dass es ruhiger wird und sein Verhalten besser steuern kann. Es fühlt sich zudem sicherer und steigert sein Selbstwertgefühl, baut seine Entwicklungsmöglichkeiten aus und interagiert besser mit seinem sozialen Umfeld (Weiß, 2016).

Wenn man diese Gedanken konsequent weiterdenkt, dann wird deutlich, dass besonders Adoptiv- und Pflegeeltern eine große Bedeutung für den Heilungsprozess eines traumatisierten Kindes haben, denn sie sind diejenigen, die die meiste Zeit mit ihm verbringen. Insofern ist es sinnvoll, diese Zeit gut zu nutzen. Oft wird vorgebracht, dass Adoptiv- und Pflegeeltern keine Therapeuten für traumatisierte Kinder ersetzen können (Brisch, 2006). Je nach Schweregrad der Traumatisierung kann es sein, »dass sich eine die Integrationsprozesse begleitende Psychotherapie als nützlich oder notwendig erweist« (Nienstedt u. Westermann, 2007, S. 25). Überwiegend ist es aber auch so, dass »sich gerade im alltäglichen Zusammenleben mit den Eltern Fantasien, Affekte und Bedürfnisse [entfalten], die, wenn sie verstanden und einführend beantwortet werden, zu einer Heilung führen. Gerade psychologische und pädagogische ›Laien‹ können bei guter Vorbereitung auf diese Aufgabe und Beratung große therapeutische Wirkungen erzielen« (S. 25). Laut Bruno Bettelheim trägt »nicht das Erinnern an die Vergangenheit [...], sondern [...] die Neustrukturierung, die Integration der Persönlichkeit« zur positiven Entwicklung des Kindes bei (1975, zitiert nach Nienstedt u. Westermann, 2007, S. 110). Vor dem Hintergrund seiner Biografie geht es selbstverständlich davon aus, dass es mit den Adoptiv- oder Pflegeeltern wieder die gleichen schlimmen Erfahrungen machen wird und überträgt die schlechten Erlebnisse von früher auf die neuen Eltern. So kann es dazu kommen, dass in dem Kind extreme Wünsche, Gefühle von Ohnmacht, Zorn oder Enttäuschung in ganz belanglosen Situationen wiederbelebt werden. Alltägliche Dinge wie anziehen, waschen, essen und schlafen gehen können die Erinnerung an schlechte Erfahrungen reaktivieren (Nienstedt u. Westermann, 2007). In dieser Wiederbelebung der alten Gefühle liegt für Adoptiv- und Pflegeeltern aber auch eine große Chance, denn sie können dem Kind nun zeigen, dass auch andere Reaktionen möglich sind. Indem sie es zum Beispiel liebevoll versorgen, rücksichtsvoll handeln und sich schützend vor das Kind stellen, formen sie ein neues Bewusstsein. Genau dies »ist therapeutisch wirksam und ermöglicht korrigierende Erfahrungen« (S. 111). Bruno Bettelheim zufolge wird eine

»korrigierende Erfahrung vor allem dann wirksam [...], wenn sie in genau der Situation gemacht wird, in der das Trauma ursprünglich entstand (1975, zitiert nach Nienstedt u. Westermann, 2007, S. 111).

Wilma Weiß (2016) fordert in ihrem Buch »Philipp sucht sein Ich« von Psychoanalytikerinnen und Psychotraumatologen, »das notwendige Wissen handhabbar zur Verfügung zu stellen« (S. 226). Sie kritisiert, dass »Pädagoginnen, um einen Überblick über die Psychotraumatologie zu erlangen, sämtliche psychologische Schulen in deren exklusiven Ausbildungsgängen kennenlernen müssen« (S. 226). Diese Forderung sollte meines Erachtens nach genauso für Eltern von Adoptiv- und Pflegekindern sowie für Eltern traumatisierter Kinder gelten. Es wäre wunderbar, wenn in Zukunft wichtige Bezugspersonen des Kindes wie Lehrer, Therapeutinnen und Eltern *mit dem gleichen Verständnis und den gleichen Vorkenntnissen vernetzt* zusammenarbeiten würden.

Mit diesem Buch verfolge ich das Ziel, Sie als Eltern fit und zu Experten zu machen, denn Sie sind diejenigen, die am meisten Zeit mit dem Kind verbringen. Positive neue Erfahrungen finden zu einem großen Teil im Alltag in der Familie statt. Therapien können außerdem sehr hilfreiche Ergänzungen im Heilungsprozess sein. Es geht darum, Anzeichen für Traumatisierungen beim Kind schon möglichst früh zu erkennen, um angemessen handeln zu können und in keine der zahlreichen Fallen zu tappen. Und es geht darum, möglichst selten so zu reagieren, dass problematisches Verhalten ausgelöst wird. Auch bei den Kindern, die keine oder wenige Auffälligkeiten zeigen, sollten Sie präventiv handeln und mögliche Traumata im Blick behalten, um dem Kind durch kompetentes und behutsames Vorgehen heilsame neue Erfahrungen zu ermöglichen. Eltern von Adoptiv- und Pflegekindern sollten darüber hinaus bereit sein, sich zu verändern und als Familie zu wachsen. Das braucht Offenheit für Neues, Flexibilität und Knowhow, aber auch die Fähigkeit zur Selbstreflexion – also eine ehrliche Auseinandersetzung mit Fragen wie: *Was bedeutet das Kind in meinem Leben? Wie offen bin ich für dieses Kind? Inwieweit bin ich bereit, mich auch mit mir und meinen Mustern auseinanderzusetzen und mich weiterzuentwickeln?* Und bei unerfülltem Kinderwunsch: *Wie weit bin ich in meinem inneren Prozess, Abschied von einem leiblichen Kind zu nehmen?*

Bestenfalls sind Sie als Adoptiv- und Pflegeeltern die liebevollen, verlässlichen Bezugspersonen, die Bedürfnisse erfüllen, die dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechen und somit heilend wirken können. Deshalb: Werden Sie Experten für Ihr Kind. Es lohnt sich, Bücher zum Thema Adoption oder Pflege zu lesen, Fortbildungen zu besuchen und sich mit anderen Adoptiv- und Pflegeeltern auszutauschen. Entwickeln Sie eine eigene Haltung zu Ihrem Kind und lassen Sie sich dabei nicht von selbsternannten »Profis« verunsichern. Denn



Adoptiv- und Pflegekinder »funktionieren« zum Teil ganz anders als leibliche Kinder und brauchen oft einen anderen Umgang.

Eine Adoptivmutter berichtete von ihren Erfahrungen in einer Mutter-Kind-Kurklinik mit ihrem vierjährigen Adoptivsohn. Juan wollte sich nicht von ihr trennen, um an einer Spielgruppe teilzunehmen. Er kämpfte mit allen Mitteln dagegen an. Das Personal versuchte, sie zu überzeugen, dass das bewährte Vorgehen der Klinik, nämlich auf dieses »Gequängel« keine Rücksicht zu nehmen und das Kind trotzdem in die Betreuung zu geben, das Richtige und sehr erfolgreich sei. Zum Glück ließ die Mutter sich von dieser »Expertise« nicht beeindrucken und behielt Juan bei sich.

In diesem Beispiel wird deutlich, wie wichtig es ist, sich zur eigenen Expertin für sein Kind zu machen. Adoptiv- und Pflegeeltern können in der Regel sehr gut beurteilen, was es gerade braucht. Unter Umständen können sie dies sogar besser einschätzen als Pädagogen, Ärztinnen oder Erzieher. Eine Trennung von der Mutter in dieser konkreten Situation kann für ein Adoptiv- oder Pflegekind aufgrund seiner biografischen Erfahrung sehr bedrohlich sein und manchmal sogar retraumatisierend wirken. Deshalb war es so wichtig für Juan, dass seine Mutter ihrem Gefühl nachging und ihn bei sich behielt. Der Unterschied von Adoptiv- und Pflegekindern zu leiblichen Kindern wurde in dieser Situation von dem Personal leider übersehen. Gerade bei starken Bedenken, etwas umzusetzen, was Fachleute raten, ist es wichtig, die eigenen Gedanken und Gefühle ernst zu nehmen und nicht vorschnell zu handeln. Standardratschläge sind für die betroffenen Eltern nicht immer hilfreich. Manchmal ist es schwer, mutig zu sein, auf das innere Gefühl zu horchen und sich nicht verunsichern zu lassen. Genau in solchen Situationen liegt eine große Chance: Das Kind kann dadurch die Erfahrung machen, dass da jemand ist, der genau schaut, was es braucht und sich wie eine Löwenmutter oder ein Löwenvater für seine Bedürfnisse einsetzt.

Die Aufgabe, Experte für Ihr Kind zu werden, kann keiner so gut übernehmen wie Sie selbst. Es ist so wertvoll, als Eltern möglichst viel Zeit mit dem Kind zu verbringen, denn es gibt einiges nachzuholen. Das braucht manchmal sehr viel Zeit und Geduld, sehr viel Energie und Einsatz. Die Ernte bei aufgegangener Saat ist dafür allerdings umso beglückender.

Ich werde Ihnen im Folgenden eine kurze Zusammenfassung zum Thema Trauma und seinen Folgen geben. Ich werde mich dabei auf die Grundlagen beschränken, um die Theorie anschließend in das anschauliche Modell des Inne-



ren Teams nach Schulz von Thun zu übersetzen. Dieses Modell hilft, die innere Dynamik des Kindes aufgrund des erlebten Traumas zu verdeutlichen. Es zeigt, dass das Kind – gerade wenn wir es als »schwierig« erleben – oft aus einer Not heraus handelt und nicht anders kann. Es stecken keinerlei Absicht oder gar Bosheit in seinem Verhalten. Viel mehr kennt es keine Alternativen. Über das Verständnis für und den klaren Blick auf seine inneren Dynamiken lassen sich neue hilfreiche und erfolgreiche Wege für den Umgang mit dem Kind finden.

## 1.2 Traumatisierung bei Adoptiv- und Pflegekindern

Die Situation von adoptierten Kindern unterscheidet sich in mehrfacher Hinsicht von der von Pflegekindern. So sind zum Beispiel Adoptivkinder im Verhältnis zu ihren Adoptiveltern auf der rechtlichen Ebene gleichgestellt mit leiblichen Kindern und deren Verhältnis zu ihren biologischen Eltern. Adoptiveltern haben sämtliche Rechte und Pflichten gegenüber dem Kind, das außerdem den Familiennamen und die Staatsangehörigkeit seiner neuen Eltern erhält.

Pflegekinder hingegen bleiben rechtlich betrachtet alleinige Kinder ihrer leiblichen Eltern. Es kann unterschiedlich geregelt sein, wer für das Pflegekind das Sorgerecht hat: Ein ehrenamtlicher Vormund, ein Amtsvormund vom Jugendamt oder es verbleibt für einige Bereiche bei den leiblichen Eltern. Auch die Pflegeeltern können unter bestimmten Voraussetzungen das Sorgerecht für das ihnen anvertraute Pflegekind übernehmen. Darüber hinaus bekommen sie den notwendigen Unterhalt. Ein weiterer wichtiger Unterschied zur Adoption ist das Umgangsrecht der Herkunftseltern im Pflegeverhältnis. Es soll zum Wohl des Kindes ausgeübt werden, in der Praxis führt es aber immer wieder zu Problemen in Pflegefamilien.

Trotz dieser zum Teil beträchtlichen Unterschiede haben Adoptiv- und Pflegekinder etwas gemeinsam: Den schwierigen Start ins Leben. Vielleicht war das Kind schon im Mutterleib nicht gewollt oder die Mutter während der Schwangerschaft Gewalt ausgesetzt, vielleicht hat das Neugeborene nicht die Versorgung mit Liebe und Nahrung bekommen, das es gebraucht hätte oder war das Kind eventuell Opfer von Gewalt, Vernachlässigung, Missbrauch?

### Was genau ist eigentlich ein Trauma?

Ein Trauma ist mehr als eine verletzende Erfahrung, die uns allen ab und zu in unserem Leben widerfährt, ohne dass dies größere Folgen für unser weiteres Leben hätte. So werden wir vielleicht von unserem Vorgesetzten in ungerecht-

fertiger Weise gemäßregelt oder bekommen in einem Konflikt mit unserem Partner sehr verletzende Vorwürfe zu hören. Diese Dinge können für uns unangenehm und schmerzhaft sein und wir reagieren innerlich womöglich wütend, traurig oder beleidigt. Aber wir haben die Möglichkeit, damit mehr oder weniger gut umzugehen. Wir können uns die Situation jederzeit wieder ins Gedächtnis rufen, Strategien überlegen oder einen vertrauten Menschen um Rat fragen.

Dies alles kann man nach einem Trauma nicht! Eine traumatische Situation wird subjektiv als extrem angsterregend, qualvoll oder lebensbedrohlich erlebt. Man kann ihr weder aus eigener Kraft entfliehen noch etwas anderes tun. Es entstehen Hilflosigkeit und Ohnmacht. Die Bedrohung wird mit überwältigenden Ängsten vor Vernichtung erlebt und es gibt niemanden, der einem helfen kann. Wird diese Situation als dermaßen übermächtig erlebt und fehlt eine tröstende Beziehung, dann kann es zu einem Punkt kommen, an dem die Eindrücke für die betroffene Person seelisch nicht mehr zu verarbeiten sind. Die Situation ist zu viel, zu schlimm, zu beängstigend, zu bedrohlich und die damit einhergehenden Gefühle sind zu mächtig, um sie auszuhalten.

Die Folgen eines solchen Erlebens sind nicht für alle Menschen gleich – eine traumatische Situation muss nicht automatisch traumatisierend wirken. Ob die Eindrücke verarbeitet werden können, hängt unter anderem davon ab, welche seelische Struktur ein Mensch mitbringt und wie lange er dieser Situation ausgesetzt war, inwieweit er danach Sicherheit und Trost erfährt und ob zeitnah erneut eine stark belastende Situation auftritt. Im schlimmsten Fall entwickelt der Mensch eine Traumafolgestörung.

Nach Arnim Westermann (2015) ist »ein kleines Kind, das noch nicht über eine Zeitperspektive verfügt und das von den Eltern stundenlang allein gelassen wird, [...] seinen Erregungen durch Hunger und Einsamkeit hilflos ausgeliefert.« Es schreit, wird nicht gehört und ist verzweifelt. Für das Kind ist diese ausweglose Situation gleichbedeutend mit einer existentiellen Bedrohung (S. 35). Auch ist ein Kind, das von seinen Eltern verprügelt wird, »seinen Ängsten und Ohnmachtsgefühlen schutzlos ausgeliefert« (S. 36). Eine drohende Vernichtung, bei der das Kind niemanden hat, zu dem es fliehen kann: Ein Säugling, der geschüttelt wird, damit er endlich ruhig ist. Ein Kleinkind, das nicht gewickelt wird, sodass alles wund ist, es vor Schmerzen weint und dafür angebrüllt wird. Ein Kind, das zur Strafe mehrere Tage in einem dunklen Raum verbringen muss oder auf dessen Haut der Vater die Zigarette ausdrückt. All diese Kinder bleiben ohne Trost im Schrecken gefangen und entwickeln Symptome einer Traumafolgestörung.

Laut Jörg Fegert (2015) führt die aus dem Kontext herausgelöste Betrachtung von früh entwickelten Traumata zu Verwirrungen, »weil Kombinationen von

Belastungen die Regel und nicht die Ausnahme darstellen« (S. 26). Unter anderem bei Sorgerechtsentscheidungen würden »bestimmte herausragende Misshandlungen oder Missbrauchereignisse wie einmalige Übertretungen behandelt,« während man »in der entwicklungspsychopathologischen Realität davon ausgehen [muss], dass in der Regel nur die Spitze eines Eisbergs justitiabel wird und dass eine Fülle von Belastungen unter der Oberfläche verborgen bleibt« (S. 26). So wurden Mädchen, die sexuellem Missbrauch ausgesetzt waren, zu einem früheren Zeitpunkt oft auch schon körperlich misshandelt. Fegert zufolge liegt der Fokus oft auf sexuellem Missbrauch und körperlicher Gewalt, wohingegen die weniger offensichtlichen Folgen einer dauerhaften Vernachlässigung häufig in den Hintergrund geraten. Hinzu kommt, dass die Kriterien zur »Einschätzung der Gefährdung der kindlichen Lebensumstände« nicht klar formuliert sind, sodass die Kinder schon früh im Leben eine Reihe von »Beziehungsabbrüchen« erleben. Als Betroffene wechseln sie »von vernachlässigenden Milieus in versorgende, kehren in die Herkunftsfamilien zurück, bedürfen stationärer Behandlung, um dann wieder in institutionellen Zusammenhängen oder schließlich in Pflegefamilien behandelt zu werden (S. 20). Die aktuelle Hirnforschung bestätigt, dass »eine schwierige Kindheit bereits vor der Geburt beginnen [kann]« (Strüber, 2019, S. 133). Ist eine werdende Mutter extremen Belastungen ausgesetzt, zum Beispiel durch Vergewaltigung, ungewollte Schwangerschaft, misslungene Abtreibungsversuche oder Gewalt, hat dies mitunter nicht nur körperliche Folgen, sondern auch psychische. Diese können wiederum die Persönlichkeit des Kindes beeinflussen (Strüber, 2019).

Traumatische Erfahrungen lassen sich mithilfe der folgenden Merkmale bestimmen:

- »Es handelt sich um eine einmalige oder fortdauernde Erfahrung,
- die zu einer psychischen Verletzung führt,
  - die für das Kind überwältigend und mit seinen psychischen und physischen Möglichkeiten nicht kontrollierbar ist,
  - die Todesangst und Angst vor Vernichtung des physischen oder psychischen Selbst auslöst,
  - und bei der das Kind in der Situation auf niemanden zurückgreifen kann, bei dem es Schutz oder Hilfe erfährt« (Scheuerer-Englisch, 2015, S. 67).

Hermann Scheuerer-Englisch führt weiter aus, dass Kinder, die von der Jugendhilfe betreut werden, überwiegend schon traumatische Erfahrungen innerhalb

ihrer Familien gemacht haben. Damit sind keine singulären Ereignisse gemeint, sondern wiederkehrende Belastungen, die länger andauern und das Verhältnis des Kindes zu seinen wichtigsten Bezugspersonen nachhaltig beeinträchtigen (Scheuerer-Englisch, 2015).

»Folgende Erfahrungen können nach Vorliegen der genannten Definitionsmerkmale traumatische Erfahrungen sein:

- Kindesmisshandlung durch verbale oder physische Attacken
- Sexueller Kindesmissbrauch
- Extreme Verwahrlosung und emotionale Vernachlässigung oder Zurückweisung
- Traumatische Trennungen und der Verlust von Bindungspersonen, traumatische Konflikte der Eltern (tätliche Auseinandersetzungen und Bedrohungen im Beisein des Kindes)
- Überwältigende Einzelerfahrungen, die dem Kind selbst oder einer nahe stehenden Person widerfahren (Unfall, Überfall, Suizid, Mord)
- Narzisstische Ausbeutung des Kindes in extremen Formen
- Psychische Erkrankung wichtiger Bezugspersonen, wodurch die wesentlichen Elternfunktionen von Schutz und Unterstützung für das Kind nicht gelingen« (Scheuerer-Englisch, 2015, S. 68).

### Wie wirkt sich eine Traumatisierung aus?

Nach einer Traumatisierung haben die Betroffenen mit den unerträglichen Eindrücken und Erinnerungen an die schrecklichen Erlebnisse zu tun. Diese Erinnerungen sind tief in ihnen verankert. Haben Kinder traumatisierende Erlebnisse mit engen Bezugspersonen gemacht, ist ihre Entwicklung besonders gefährdet. Denn sind Eltern »nicht die Quelle von Sicherheit und Vertrauen, sondern entweder selber Auslöser von Furcht, Horror, Hilflosigkeit, Bedrohung oder Überforderung [...], oder für das Kind nicht als Bezugsperson[en] verfügbar [...]«, kann es bei niemandem Zuflucht suchen, um das traumatische Erlebte zu verarbeiten (Scheuerer-Englisch, 2015, S. 73). Den betroffenen Kindern bleibt dadurch nichts anderes übrig, als »sich an eine nicht veränderbare, in höchstem Maße bedrohliche Beziehungswelt anzupassen, die eigenen überwältigenden Gefühlsreaktionen (Todesangst, Hilflosigkeit) zu kontrollieren und sich trotzdem auf die Personen, die es misshandeln, bedrohen oder vernachlässigen zu ›beziehen« (S. 73). Für das Kind bedeutet das eine innere Katastrophe. Sein Vertrauen in die Eltern geht verloren und es fühlt sich in ihrer Gegenwart nicht mehr geschützt (Niestroj, 2014). Die Überzeugung, dass Familie kein sicherer Ort

ist und dass man von Eltern Schlimmes erwarten muss, wird zu einer inneren Grundüberzeugung des Kindes, die es später wiederum auf die Adoptiv- oder Pflegeeltern überträgt. Negative Beziehungserlebnisse lassen sich durch positive Beziehungserlebnisse reparieren, »aber es erfordert große Anstrengungen und verantwortlichen Einsatz, einem einmal oder fortdauernd gebrannten Kind zu zeigen, dass Feuer auch wärmen kann« (Scheuerer-Englisch, 2015, S. 82).

Bei einer Traumatisierung sind die Eindrücke, Erinnerungen und damit einhergehenden Gefühle nicht aushaltbar, unerträglich und angstbeladen. Damit sie nicht mehr gespürt werden, wird versucht, sie verschwinden zu lassen. Und das mit hoher Dringlichkeit. Anders als bei einer seelischen Verletzung, bei der dies durch bewusste Verarbeitung passiert, lässt sich ein Trauma nur bewältigen, indem das nicht zu verarbeitende Erlebnis mit all seinen Erinnerungen und den damit verbundenen Gefühlen völlig vom Bewusstsein abgetrennt wird. Natürlich ist es dadurch nicht weg, es ist ganz tief im Inneren versteckt und derart eingesperrt, dass es keinen bewussten Zugang mehr dazu gibt. Leider ist dadurch aber auch die Möglichkeit versperrt, die traumatischen Erfahrungen zu verarbeiten. Diese überlebenswichtige Strategie des Abtrennens vom Bewusstsein funktioniert auf Dauer nicht zuverlässig. Die Erlebnisse wollen verarbeitet werden und versuchen immer wieder, an die Oberfläche zu drängen. Das unkontrollierbare Drängen ins Bewusstsein wird von den Betroffenen als bedrohlich, zum Teil sogar lebensbedrohlich empfunden. Und so müssen die aufsteigenden Gefühle wieder und wieder abgewehrt werden, was unendlich anstrengend ist und sehr viel seelische Energie bindet, die der betroffenen Person dann in anderen Bereichen fehlt. Zu den äußerlich sichtbaren Folgen dieser innerlichen und seelischen Hochleistungsarbeit gehören zum Beispiel Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen, Konzentrationsschwierigkeiten, körperliche Unruhe oder starke innere Anspannung, fehlende Kontrolle über Gefühle oder Ausraster, Blitzerinnerungen, Alpträume, Vermeidungsverhalten oder tiefe Abwesenheitszustände (Krüger, 2013, S. 32).

In der aktuell gültigen Fassung der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-10) bzw. im diagnostischen und statistischen Leitfaden psychischer Störungen (DSM-5) werden als typische traumaspezifische Symptome beschrieben:

- »Kontrollverluste [...];
- Vermeidung von Gedanken, Gefühlen, Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen könnten;
- Starkes Träumen oder Alpträume sowie vielfältige Schlafstörungen;
- Anhaltende Symptome einer erhöhten psychischen Sensitivität;

- Zustand von vegetativer Übererregtheit mit erhöhter Wachsamkeit und einer übermäßigen Schreckhaftigkeit (Hypervigilanz);
- Konzentrationsmangel und Ablenkbarkeit;
- Negative Gefühle wie Angst, Depression, Scham, Schuld, Entfremdung gegenüber anderen, andauerndes Gefühl von Betäubtsein, emotionale Stumpfheit, Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen, Teilnahmslosigkeit der Umgebung gegenüber;
- Selbstverletzende, selbstzerstörerische oder waghalsige Verhaltensweisen;
- Suizidgedanken;
- Störungen des Sozialverhaltens, insbesondere Aggressivität oder Rückzug« (Baierl, 2016a, S. 25).

## Trauma im Körper

Eine Traumatisierung hat eine tiefgreifende Wirkung. Sie »lässt sich nicht nur anhand einer dauerhaften Veränderung der inneren Dynamik, sondern auch auf biologischer und neurobiologischer Ebene nachweisen« (Kumbier, 2013, S. 41). Der Biologe, Physiker und Psychologe Peter A. Levine (2005) ist davon überzeugt, dass »die Grundlage eines Traumas in erster Linie physiologischer und nicht so sehr psychologischer Natur« ist (S. 22). In einer traumatischen Situation wird der Körper auf Flucht oder Kampf vorbereitet, das gesamte Energiesystem ist hochgefahren. Da die traumatische Situation aber gerade dadurch gekennzeichnet ist, dass selbst Flucht oder Kampf nicht mehr nützen, schaltet der Körper in einen Erstarrungsmodus. Während dieser »Erstarrungsreaktion« ist er zwar scheinbar passiv, »die physiologischen Mechanismen, die den Körper auf Flucht oder Kampf vorbereiten sollten, [sind jedoch] noch voll aufgeladen« (S. 24). Levine hat festgestellt, dass es für die Vermeidung einer Traumatisierung entscheidend ist, dass der Überschuss an Energie vollständig im System verbraucht wird. »Energie, die nicht vollständig entladen wurde, verschwindet nicht einfach; sie bleibt im Körper eingeschlossen und schafft das Potential für traumatische Symptome« (S. 24). Selbst wenn die bewusste Erinnerung an das Trauma nicht zugänglich ist, reagiert der Körper auf damit verbundene Auslöserreize mit einer psychologischen Alarmreaktion.

## Wie können Adoptiv- und Pflegeeltern helfen?

An dieser Stelle fragt man sich, wie es manche Kinder schaffen, ihr Leben trotz erschwerter Bedingungen zu meistern. Suchen sie zur Verdrängung der traumatischen Erlebnisse eine oder mehrere Verhaltensweisen, die gesellschaftlich