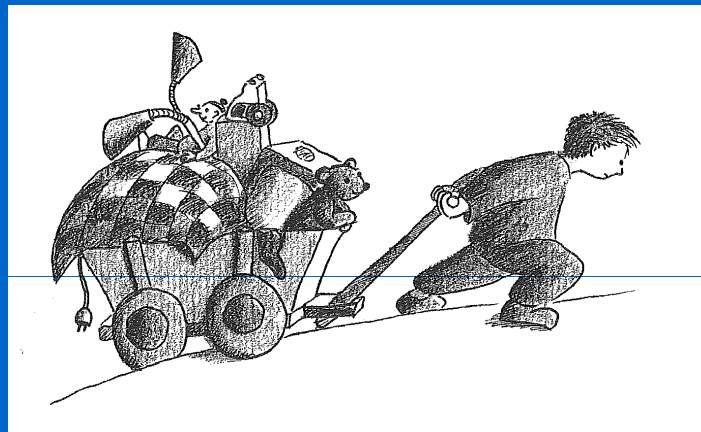


Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?
Mit Kindern liebevoll über bittere Lasten des
Lebens sprechen



Irmela Wiemann, Psychologische Psychotherapeutin
www.irmelawiemann.de

Kinder tragen viel Gepäck aus der
Vergangenheit mit sich



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

2

Das Bedürfnis, Kinder zu schützen

- Kinder sind verletzlich, schutzbedürftig, und wir Erwachsenen möchten Leid vor ihnen fernhalten
- Wir sind unsicher, ob wir vom Kind Erlittenes ansprechen sollen, dürfen.
- Reißen wir alte Wunden wieder auf? Fügen wir dem Kind neuen Schmerz zu?
- Was ist mit der Gefahr einer Retraumatisierung?
- Und welches sind angemessene Worte?



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

Das Bedürfnis, Kinder zu schützen

- Manchmal schützen wir uns selbst vor schwierigen Situationen, indem wir etwas nicht ansprechen...

Wie lange geht das?



- Besserer Weg: Kinder stärken, damit sie mit den schweren Themen ihres Lebens und dieser Welt Schritt für Schritt lernen, zurechtzukommen


Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

4

•
•

Kinder vertragen die Wahrheit

- Während meiner langjährigen psychologischen und therapeutischen Tätigkeit habe ich erfahren, dass Kinder die Wahrheit oft besser als Erwachsene vertragen
- Der Schutz besteht nicht im Nichtsprechen über seelische Belastungen. Der bessere Schutz für das Kind ist, wenn es spürt, dass der nahe Erwachsene eine klare innere Haltung zu den Geschehnissen entwickelt hat: **Sichtrauen und Trauer**
- .



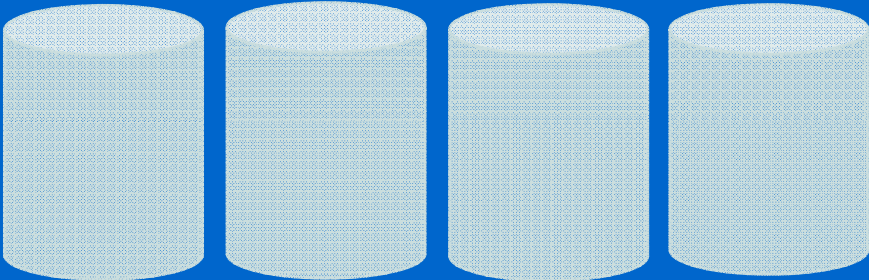
Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

•
•
•
•
•
•

•
•

Aufgaben von Bindungspersonen

Sicherheit Vertrauen	Selbständigkeit Unabhängigkeit	Grenzen Orientierung	Modell Vorbild
-------------------------	-----------------------------------	-------------------------	-------------------



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind? 6

•
•
•
•
•
•

•
•
•

Identifikation

- Das Kind kopiert das Verhalten der Bezugspersonen. Anna Freud beschreibt dies so: "Das Kind muss das Liebessobjekt wenigstens teilweise in sich aufnehmen, es muss sich selber so umwandeln, dass es dieser Mutter oder diesem Vater ähnlich wird."
(Anna Freud, 1973)
- Man braucht Kinder nicht zu erziehen, sie machen uns ohnehin alles nach.
- Grund: Spiegelneurone




Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind? 7

•
•
•
•
•
•
•

•
•
•

Bindungspersonen: Vorbilder

- Das Kind übernimmt das Wertesystem der Erwachsenen mitsamt den Anteilen, die dem Erwachsenen selbst manchmal nicht zugänglich sind.



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind? 8

•
•
•
•
•
•
•

Erwachsene sind Modell

- Alice Miller zugeschrieben:
- Wenn du deinem Kind Liebe predigst, wird es lernen zu predigen, nicht aber zu lieben



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

9

Aufrichtigkeit

- stärkt Vertrauen und die Bindung
- gibt dem Kind Anleitung, wie Konflikte gelöst werden können
- Was wir dem Kind vorleben, prägt unser Kind mehr, als direkte Erziehung

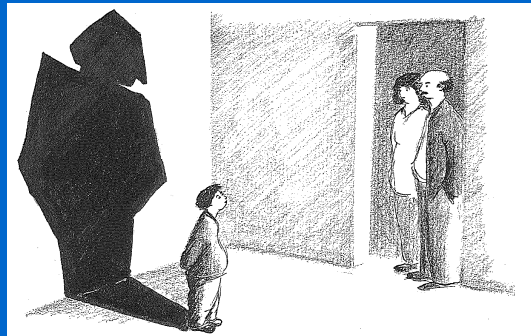


Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

10

Geheimnisse

- Informationen lassen sich geheim halten, nicht aber die dazugehörigen Gefühle



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

11

Geheimnisse

- »Die Eltern halten die Information vielleicht geheim, um das Kind oder sich selbst vor einer in ihren Augen unnötig schmerzhaften Enthüllung zu bewahren. Aber auch wenn sich das Geheimnis selbst vielleicht geheim halten lässt, lassen sich doch die Gefühle, die es umgeben, wegen ihrer Intensität nur schwer verbergen.« (Peggy Papp in Imber-Black 1995)

Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

12

Geheimnisse = Trennlinien

- Geheimnisse innerhalb von ganzen Familien = Schranke gegenüber der Außenwelt
- Trägt ein Mensch für sich ganz allein ein Geheimnis, dann gibt es eine unsichtbare Schranke zwischen ihm selbst und seiner Umwelt



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

13

Geheimnisse = Trennlinien

- Geheimnisse zwischen Erwachsenen und Kindern = unsichtbare Mauer
- **Unterscheide:** Gewünschte Trennlinien: gesunde Grenzen
- schädliche Trennlinien: Es steht etwas zwischen Erwachsenen und Kind




Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

14

•
•
•

Geheimnisse

- „Warum glaubten Erwachsene, dass Kinder Geheimnisse besser ertragen als die Wahrheit? Wussten sie nichts von den dunklen Geschichten, die man sich zusammenspinnt, um die Geheimnisse zu erklären?“ (Funke, Tintenherz 2005)
-




Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind? 15

•
•
•
•
•
•
•

•
•
•

Thema: Trauma



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind? 16

•
•
•
•
•
•
•

Definition von Traumatisierung

- **Fischer/Riedesser:**
Psychische Traumatisierung lässt sich definieren als vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte **Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis** bewirkt.



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

17

Folgen von traumatischen Ereignissen

- Auffälligkeiten im Umgang mit Gefühlen.
Einschränkungen in der Gefühlsregulation
- Veränderungen im Kontakt zu sich selbst
- Veränderungen im Kontakt zu anderen
- Spezielle Belastungen und Reaktionen durch Erinnerungen der traumatischen Ereignisse



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

18

Menschliche Reaktionsmöglichkeiten auf traumatische Ereignisse

- **Drohgebärden, Aggression, Kampf:**
der Feind, der mir nach dem Leben trachtet, wird angegriffen oder verjagt!
- **Flucht:**
Weglaufen, sich in Sicherheit bringen
- **Erstarren, Totstellreflex, Einfrieren:**
Stillhalten, Überanpassung
- **Dissoziation:**
Abtrennen, Verdrängen, »Vergessen«, Nichtwahrnehmen



Spätfolge von frühen Traumata (1)

- Kleine Auslöser können Drohgebärden, heftigste Aggression, Flucht oder Erstarren auslösen.
- Fast immer ist der Auslöser ein (für die Bezugsperson so nicht sichtbares) Ohnmachtsgefühl, bzw. Überwältigungserlebnis.



Spätfolge von frühen Traumata (2)

- Verschiedene Teilpersönlichkeiten und Selbste
- Teilpersönlichkeiten müssen nur Teile der Belastung tragen
- Ichzustände (Egostates)
Gefühlszustände aus früheren Zeiten



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

21

Identitätskonflikte

- Idem=derselbe
- Identitätsfrage: Wer bin ich?
- Kontinuität des Ich (Erik Erikson)
- Kleinkinder sehen sich mit den Augen der anderen, traumatisierte Menschen tun dies oft lebenslang
- Angst, das Ich zu verlieren. (Wilma Weiß: Phillip sucht sein Ich)
- Hinweis: Clausen, Jens: Das Selbst und die Fremde: Über psychische Grenzerfahrungen auf Reisen



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

22

Spätfolge von frühen Traumata (3)

- Tiefe Einsamkeit, Sich-verloren-fühlen
- Nichts ist mehr, wie es einmal war
- Hohes Autonomiestreben
- Bekomme ich alles unter Kontrolle?
- Aversion gegen Fremdsteuerung
- Ständige innere Wachsamkeit



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

23

Traumatisierte Kinder und Bindung

- Innerer Kampf zwischen angeborenem Bindungsstreben und Bindungsmisstrauen
- Bindungsangst wird aus zwei Quellen gespeist:
- Trauma: Gebunden sein bedeutet Ausgeliefert sein: „alles ist aus“
- Bei fremduntergebrachten Kindern: Frühe Trennung



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

24

Traumatisierte Kinder und Schlafen

- Einschlafen bedeutet Abschied vom Tage
- Kontrolle muss aufgegeben werden
- Träume können bedrohlich sein
- Einsamkeit wird größer
-



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

25

Kritik = Bedrohung meines Selbst

- Wenn ich kein festes und kohärentes Selbstkonzept habe, tritt bei kleinster Kritik das Gefühl auf: Alles ist aus
- Ich bin nichts mehr wert
- Ich bin verloren
- Ich bin allein auf der Welt
- Die Verbindung zwischen Ich und Du ist erloschen...



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

26

Hilfen und Heilungschancen für traumatisierte Kinder

Wertschätzung, positive Erfahrungen, Glück, Freude und Lob legen schützenden Verband um stressbedingte negative neuronale Verschaltungen und fördern Resilienz



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

27

Lebensfreude – Ressourcen



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

28

Stabilisierung



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

29

Selbsteilungskräfte

- Trauma-ExpertInnen gehen davon aus, dass durch Trauma-Erfahrungen nur ein Teil der menschlichen Seele beschädigt wurde
- Andere Teile verfügen über Selbsteilungskräfte
- Diese Teile holen wir als innere Beschützer für das Kind herbei
- Das innere verletzte Kind von früher ernst nehmen und versorgen



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

In Verbindung bleiben

- Akzeptanz der veränderten Wahrnehmung der Welt beim Kind
- Die Auffälligkeiten des Kindes nicht gegen sich selbst gerichtet sehen sondern als Folge früher Stresserfahrungen einordnen und anerkennen



Stress und Strafe vermeiden

- Ärger und Kritik einbetten in Wertschätzung
- Dem Kind sagen, was es tun soll und nicht, was es nicht tun soll.
- (Ben Furman: Ich schaffs!)
- Natürliche Konsequenzen statt Strafe
- Wiedergutmachung



Innere Haltung von Bindungspersonen zum Kind:

- Das Kind hat seine angemessenen Gründe, mir gegenüber bindungsmisstrauisch zu sein.
- Ich will lernen, es nicht persönlich zu nehmen
- Ich erlaube ihm innerlich, dass es sich vor Bindungen schützt
- Ich freue mich über kleine Schritte und Vertrauensbeweise



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

33

Traumapädagogik

- Traumapädagogik hilft Kindern, zu Expertinnen und Experten ihrer Besonderheiten zu werden
- Sie gibt den Kindern die Beruhigung, dass ihr „abweichendes“ Verhalten angemessen und berechtigt ist (Prinzip vom „guten Grund“)
- Sie unterstützt die Kinder, neue Verhaltensweisen zu erlernen



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

34

Konzept vom „sicheren Ort“

- Voraussetzung für erfolgreiche Anwendung von Traumapädagogik: Konzept vom „sicheren Ort“
- Bezugspersonen und Kinder leben in einem Klima von Wertschätzung, Akzeptanz und Sicherheit
- Verzicht auf Sanktionen und Repression
- Wiedergutmachung
- Familie oder Arbeitsplatz: sicherer Ort



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

35

Wozu gibt es Regeln?

- Als Instrument von willkürlicher Reglementierung?
- Oder zur Erleichterung des Zusammenlebens?
- Als Halt und Hilfe zur Orientierung?
- Natürliche Regeln, die von den Kindern gewollt und anerkannt werden



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

36

Voraussetzungen für das Sprechen über schwere Themen

- Annahme der Trauer durch den Erwachsenen
- Klarer innerer Standort, Bewertung
- Gefühle zeigen
- Erwachsener als „sichere Basis“
- Einsamkeit des Kindes respektieren, und als zum Leben dazugehörig annehmen
- Waren die leiblichen Eltern die Täterinnen oder Täter: Ambivalenzbegleitung



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

37

Innere Haltung

- Was die annehmenden Eltern und die Bezugspersonen in Wohngruppen über die leiblichen Eltern des Kindes denken und fühlen, bestimmen Selbstwert und Identität des Kindes!
- Kinder, die Nein zu ihren Eltern sagen, sagen oftmals auch Nein zu sich selbst!



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

38

Ambivalenzbegleitung

- Zwei Seiten an den Eltern und die gemischten Gefühle aufzeigen
- Wenn das meine Mutter (mein Vater) wäre ...
- »Gebrauchsanleitungen« für das Kind



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

39

Ambivalenzbegleitung: Beispiel

- »Gebrauchsanleitung« für ein 8-jähriges Pflegekind durch die Pflegemutter: »Wenn das meine Mutter wäre, dann hätte ich sie einerseits lieb, weil sie meine Mutter ist und zugleich täte es mir weh, wie sie sich verhalten hat.«



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

40

Gesprächsführung bei schweren Themen

- Themen von sich aus ansprechen – nicht warten, ob das Kind fragt
- Keine isolierten Fakten aussprechen, sondern Entwicklung eines Geschehens schildern und in Zusammenhänge einbetten
- Konkrete Schilderung des Hergangs wählen
- Vom Kind Erlebtes und vermutliche Gefühle des Kindes aussprechen
- Hilfreich: Schriftliche Vorlage, Brief



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

41

Gesprächsführung bei schweren Themen

- Ambivalenzen zulassen: Zwei Seiten herausarbeiten, bittere, schlimme und Ressourcen, positive Seiten
- Thema nicht wieder verschwinden lassen: Rituale entwickeln
- Auf Grenzen achten: Den Kindern keine Verantwortung im Zusammenhang mit dem Schweren übertragen



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

42

Tipps für die Gesprächsführung

- Distanz einbauen
- Fluchtwege für das Kind offen lassen
- Ich-Botschaften
- Bewertungen, Einschätzungen, Vermutungen
- Keine Fragen stellen
- Einfühlen: Auf die Seite des Kindes gehen



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

43

Biografiearbeit



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

44

Hauptziel der Biografiearbeit:

- Frieden schließen mit dem besonderen Schicksal



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

45

Widersprüchliche Gefühle gehören zum Leben

- Und nicht vergessen: Freudige, wütende, glückliche und traurige oder widerstreitende Gefühle zu haben, ist voll in Ordnung. Alle Deine Gefühle haben ihre Berechtigung.



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

46

Hilfen bei der Identitätsentwicklung

- Du bist eine neue Mischung aus leiblicher Mutter und leiblichem Vater und den Generationen davor und damit ein neuer einmaliger Mensch
- Du hast ganz viel übernommen von lieb gewonnenen Menschen
- Du kannst aus allem etwas ganz Neues gestalten!
- Und jeder Mensch entwickelt sich im Lauf seines Lebens immer weiter



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

47

Entlastung von negativer Identität

- „Deine Mama und dein Papa kamen nicht mit ihren schlimmen Taten auf die Welt. Als kleines Kind waren sie okay. Auch in ihnen haben gute Eigenschaften gesteckt, die sie dir weitergegeben haben. Denn du bist ein wunderbares Kind.“



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

48

Bindungswunsch und Bindungsangst Erklärung für das Kind

- Wenn ein Kind, so wie Du, viel Schweres erlebt hat, kann man sich vorstellen, dass sein Herz zwei Kammern hat. Die Tür der einen Kammer ist offen für neue Liebe. An der Tür der anderen Kammer steht: ‚Eintritt verboten!‘ Vielleicht traust Du Dich, diese zweite Tür erst ein wenig und dann immer mehr zu öffnen?



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

49

Wohin mit dem Kummer?

- *Die meisten Kinder, die von ihren leiblichen Eltern getrennt wurden, tragen einen Kummer in sich. Manchmal lässt sich der Kummer verscheuchen oder er versteckt sich, klopft leise an oder wird stark und laut.
Erlaube dem Kummer, sich hin und wieder zu melden.
Sprich mit jemandem darüber.
Wenn man dem Kummer im Leben einen Platz gibt, dann kann man auch wieder richtig froh werden.*




Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

50

•
•

Ausblick




- Kinder sind kleine Philosophen
- Sie besitzen die Fähigkeit, schwere Fakten des Lebens als gegeben hinzunehmen
- Erst recht, wenn Erwachsene sie feinfühlig dabei unterstützen
- Von nahestehenden Erwachsenen Klarheit und Gewissheit zu bekommen, erzeugt in ihrem Inneren Sicherheit und Vertrauen

Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind? 51

•
•
•
•
•
•
•

•
•

Mehr über seelisch verletzte Kinder:



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind? 52

•
•
•
•
•
•
•

Biografiearbeit



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

53

Mehr zum Thema



Irmela Wiemann: Wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

54

Kinderratgeber:



Irmela Wiemann: wie viel Wahrheit braucht ein Kind?

55