

# Dann wird alles wieder gut

Gedichtet und illustriert  
von Petra Mey

mit einem Nachwort der Autorin und  
Übungen zur Traumabewältigung

**iskopress**

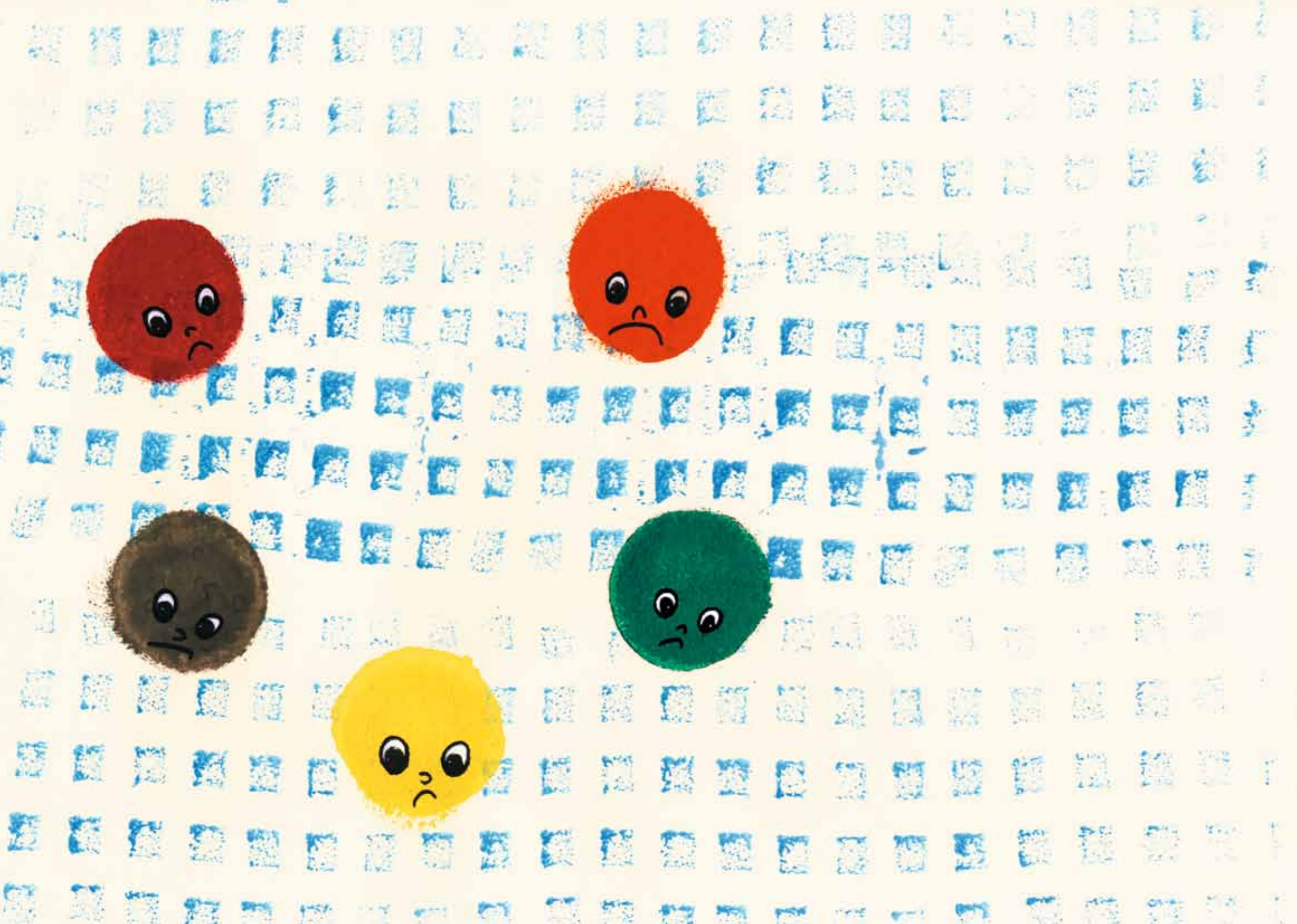


Das kleine Grün, das hüpf't so gern,  
das Gelb will leuchten wie ein Stern,  
das Braun isst gerne Schokolade,  
das Rot mag lieber Marmelade.  
Schusslig ist das kleine Blau,  
und das Orange, das ist sehr schlau!

Jeden Tag woll'n sie was machen,  
haben immer was zu lachen.







Heute lacht hier keiner.

Zähl einmal – da fehlt doch einer!

Was ist passiert? Oh Schreck!

Das kleine Blau ist weg!





Das Blau wollt zu den andern gehn,  
da hat's ein Auto übersehn.

**Krabi, Kraba, Krabumm!**

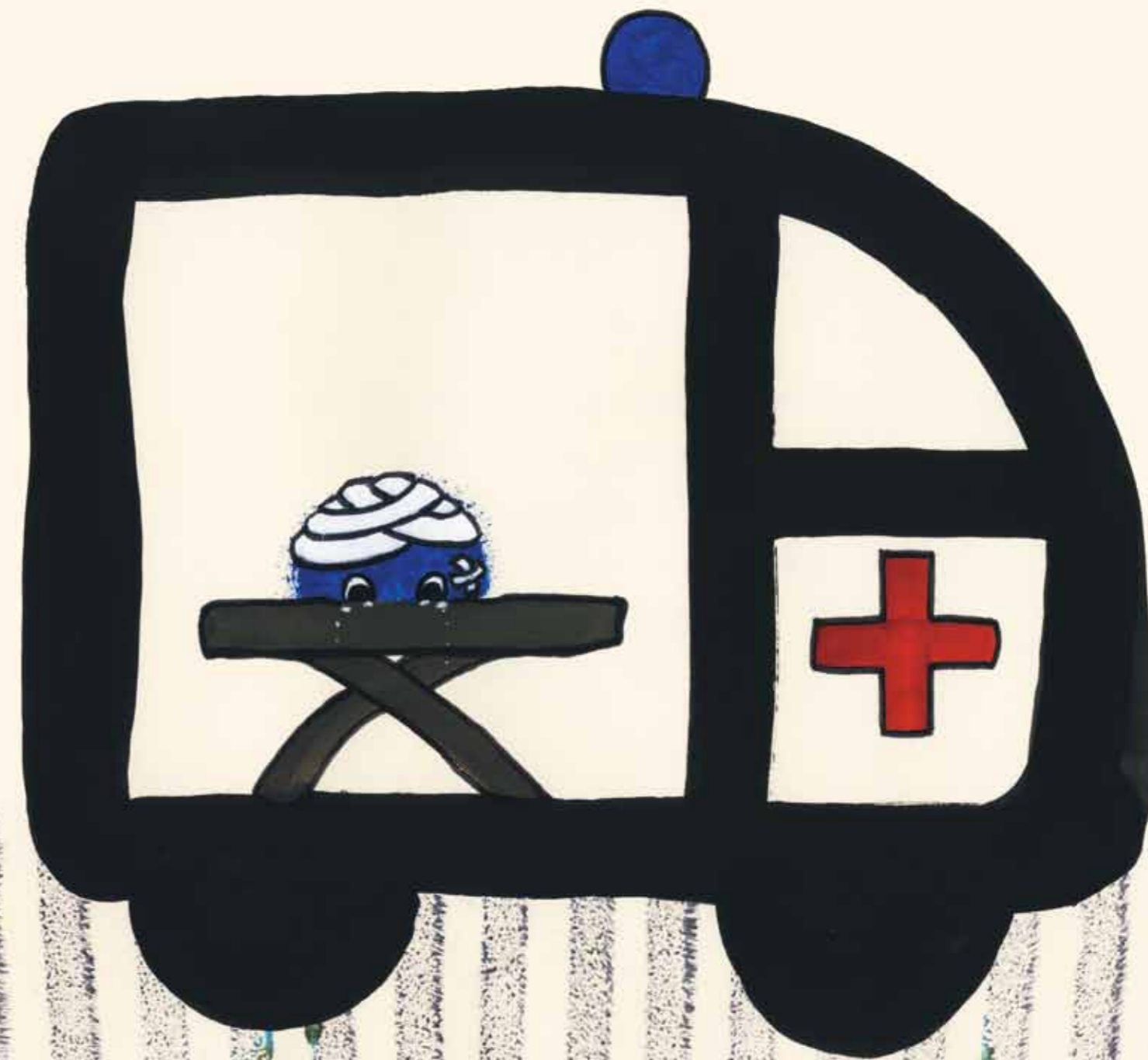


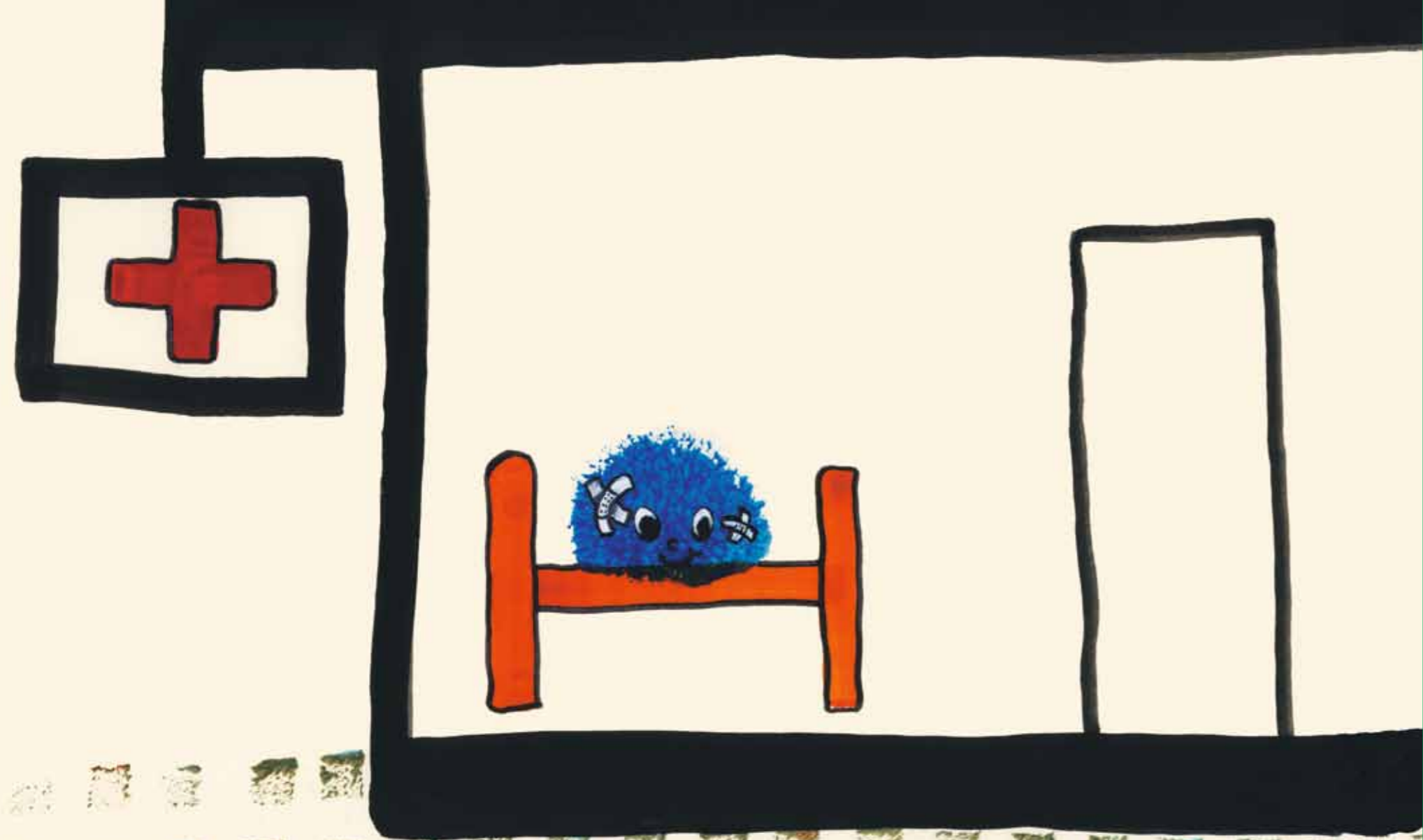
Das kleine Blau fällt um.  
Es schmerzt der Kopf, es schmerzt der Bauch,  
und weinen muss das Blau jetzt auch.



Tatü, tatü, tata!

Der Rettungswagen ist schnell da!  
Und mit Blaulicht und Gebräus  
geht es ab ins Krankenhaus!





Verbände, Spritzen und Tabletten  
können unser Blau noch retten.

Es wird gepiekt, es wird geplagt,  
aber es ist nicht verzagt.  
Keiner lässt es hier allein.  
Und bald darf es wieder heim!

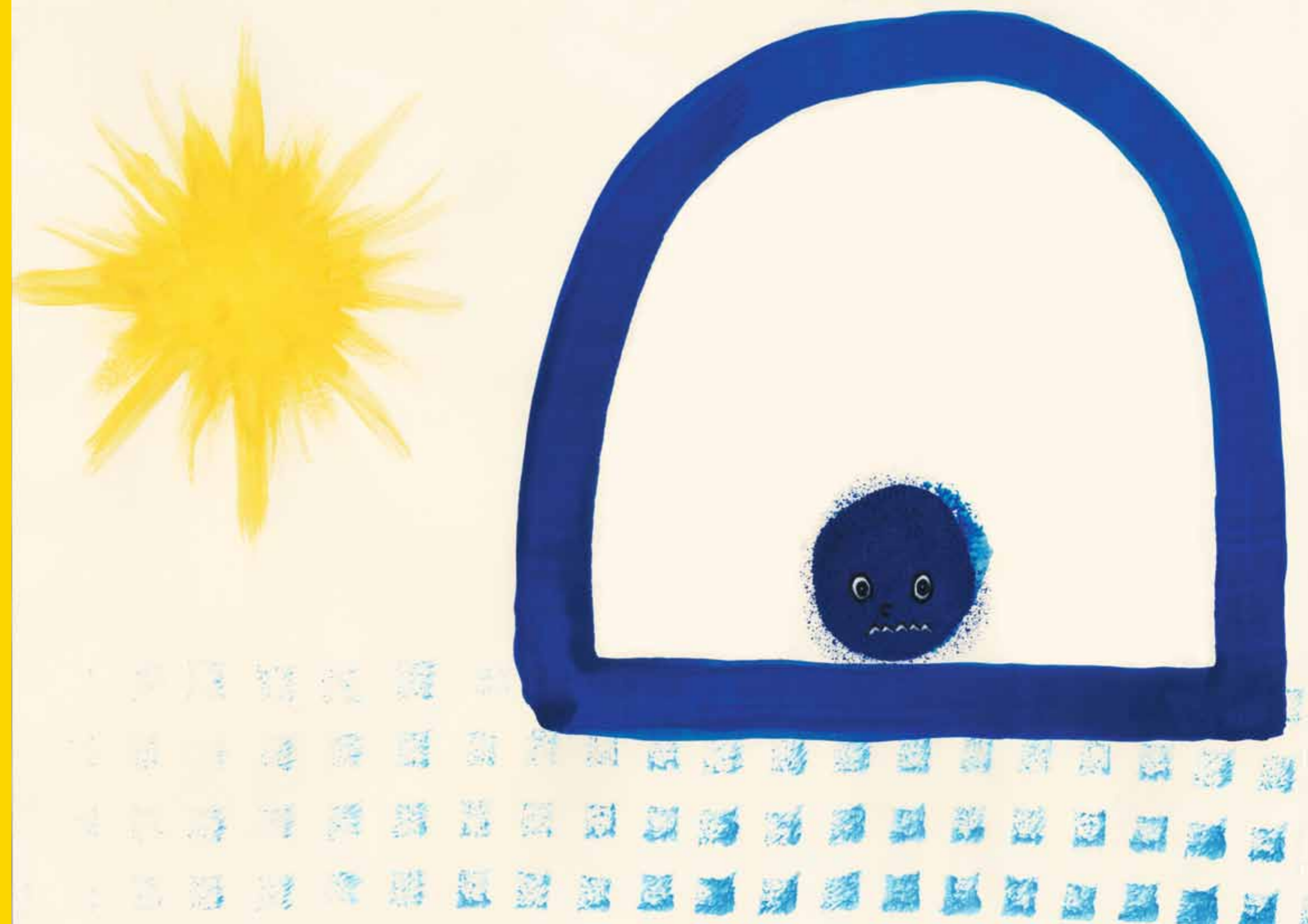




Dem Blau geht's wieder wunderbar,  
nur ein paar Schrammen sind noch da.

Doch keiner kann das ganz verstehn:  
Das Blau mag nicht ins Bettchen gehn.

Es weint, es schreit. Das ist kein Spaß!  
Kleines Blau! – Was ist denn das?



## Das Trauma bewältigen

Das Buch entstand in meiner Arbeit mit Kindern unter sieben Jahren, die ein Trauma erlitten hatten. Das kann ein Verkehrsunfall gewesen sein, ein Sturz aus dem Fenster oder ein ähnliches, nicht leicht verkraftbares Ereignis. Allen diesen Ereignissen ist eines gemeinsam:

- Sie treten plötzlich auf.
- Sie sind überwältigend, keiner kann das Geschehen kontrollieren.
- Sie haben weitreichende Auswirkungen.

Im Jahr 2013 kamen 28.143 Kinder im Straßenverkehr zu Schaden. Alle 18 Minuten erlitt ein Kind unter 15 Jahren einen Unfall im Straßenverkehr. Bei Kindern unter fünf Jahren ereignen sich die meisten Unfälle zu Hause. Dabei handelt es sich vorwiegend um Stürze. Am häufigsten ist dabei der Kopf des Kindes betroffen.

Das vorliegende Buch widmet sich allen Kindern, die ein Unfalltrauma, egal welcher Art, erlebt haben. Es bietet eine gute Möglichkeit der unterstützenden Begleitung. Das Kind erlebt die Geschichte des kleinen Blau mit und

kann dabei die eigene Geschichte durcharbeiten, wann und wie oft es das möchte. Eltern, Erziehern, Therapeuten und allen, die mit dem betroffenen Kind zu tun haben, hilft das Buch, das Kind bei der Bewältigung des Erlebten zu begleiten.

Für Kinder im Vorschulalter, die noch keinen Unfall erlebt haben, eignet sich das Buch, um Verständnis für Kinder zu entwickeln, die einen Unfall hatten, sowie begleitend zur Verkehrserziehung.

### Der Unfall und die Folgen

Jeder Unfall ist ein einschneidendes Erlebnis im Leben eines Kindes und seiner Familie. Ein einziger Moment – und das Leben verläuft in völlig anderen Bahnen. Das Kind durchlebt einen unermesslichen Schrecken, Schmerzen, die Dramatik des Transports ins Krankenhaus, die Zeit dort, dann endlich die Genesung, die Rückkehr nach Hause.

Die Eltern und alle Betroffenen erleben das Geschehen ebenso dramatisch. Dazu kommen Schuldzuweisungen und Selbstvorwürfe.

Die Beteiligten sind in dieser Situation froh über alle Klei-

nigkeiten, die den normalen Alltag wieder einkehren lassen. Nach dem Trauma haben sie ein legitimes Bedürfnis nach Ruhe, denn nur so kann sich die Lage konsolidieren. Die Folge ist, dass keiner sich gern mit dem schrecklichen Moment und den Folgen auseinandersetzen mag. Das kann gut gehen, tut es manchmal aber nicht.

Gerade Kinder brauchen die Gelegenheit, das Geschehene immer wieder durchzugehen. Sie spüren, wenn die Eltern am liebsten nichts mehr von dem Ereignis hören wollen, und halten sich zurück. Manche von ihnen entwickeln dann Symptome wie Einnässen, Sprachstörungen, Schlafschwierigkeiten oder auffälliges Verhalten.

Kinder bewältigen ein Trauma am besten durch Beschäftigung mit dem Erlebten. Sie wollen dem Ausdruck geben, was in ihnen vorgeht. Die kindgemäße Art hierfür ist das Spielen und Malen. Kinder wiederholen das Erlebte oft so lange, bis es überwunden ist. Dieser Prozess sollte vonseiten der Erwachsenen nicht forciert, sondern nur begleitet und unterstützt werden.

### AN DIE ELTERN

Wenn Ihr Kind einen Unfall hat, so ist dies auch für Sie ein Schock. Zunächst hält Sie die Sorge um das Leben des Kindes in Atem. Über kurz oder lang kommen dann Selbstvorwürfe und Schuldzuweisungen auf. Nehmen Sie so bald wie möglich therapeutische Begleitung in Anspruch, denn auch in Ihrem Leben hat ein Trauma stattgefunden, dessen Folgen Sie noch lange spüren werden. Geben Sie sich die Chance, Ihr eigenes Trauma zu bewältigen, Ihr eigenes Leben wieder in Ordnung zu bringen.

Erwarten Sie nichts Unmögliches von sich. Nach der intensiven Konzentration auf das Kind sollen Sie sich auf sich selbst konzentrieren, denn auch von Ihrem angemessenen Umgang mit dem Erlebten hängt es ab, wie Sie, Ihre Familie und das betroffene Kind das Trauma integrieren. Man kann das Erlebte nicht auslöschen, aber man kann dafür sorgen, seelisch gesund weiterzuleben.

Nach Abklingen des akuten Traumas wird das Kind beginnen, sich mit dem Unfall auseinanderzusetzen. Kinder verarbeiten durch Wiederholung, sie werden das Erlebte z.B. so oft nachspielen und/oder malen, bis sie ihre innere



Ruhe wiedergefunden haben. Sie können Ihr Kind in diesem Prozess unterstützen, indem Sie daran Anteil nehmen, es begleiten, stützen, immer mit dem Gedanken im Hintergrund: «Das war schlimm, aber jetzt wird es wieder gut.» Dabei kann Ihnen das Buch helfen.

Ihre eigenen unbewältigten Schuldgefühle, Ihr eigener Schock etc. können verhindern, dass Sie Ihrem Kind die nötige Hilfestellung geben können. Professionelle therapeutische Unterstützung kann dann unersetzlich sein. Werden die Äußerungen des Kindes unterdrückt, wird es das Erlebte nicht mehr direkt durch Spiel o. Ä. äußern. Es wird dann unbewusst nach anderen Möglichkeiten des Ausdrucks suchen. So kann es dazu kommen, dass ein Kind immer wieder Situationen aufsucht oder provoziert, die es in eine ähnliche Gefahr bringen. Diese Form der Bewältigung muss ebenso vermieden werden wie die Entwicklung einer langfristigen posttraumatischen Belastungsstörung. Das ist das Ziel einer Therapie!

Kümmern Sie sich ebenso intensiv um die Geschwisterkinder. Beziehen Sie diese z.B. beim Lesen des Buchs mit ein, Sie werden staunen, wie sich die Geschwister dann öffnen

und was sie erzählen. Machen Sie alles so transparent wie möglich: «Das war schlimm für dich, und Mama und Papa hatten kaum Zeit und Kraft für dich – wir wissen das. Aber jetzt wird alles wieder gut.» So zeigen Sie Ihrem Kind, dass sein Empfinden, «übersehen» zu werden, richtig war. Und das Kind versteht dann, dass es das nicht selbst verursacht hat und auch die Eltern sich nicht in böser Absicht so verhalten haben.

Haben Sie Geduld! Es gibt Kinder, die sich mehr als ein Jahr mit einem Trauma beschäftigen. Viele meiner kleinen Klienten konnten das Buch schließlich auswendig mitsprechen und führen jetzt wieder ein normales Leben. Sie wissen: Da gab es den Unfall. Und jetzt ist es wieder gut!

## **WAS THERAPEUTEN UND ANDERE HELFER BEACHTEN SOLLTEN**

Zu einem Trauma kann es kommen, wenn die Beteiligten ein Ereignis erleben, das plötzlich eintritt, nicht steuerbar ist und heftige Folgen hat. Die Beteiligten erlebten eine Situation, die sie in Hilflosigkeit erstarren ließ. Das kann zur Folge haben, dass aus dem Gefühl der Hilflosigkeit eine Depression entsteht, dass sich eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelt, begleitet von Symptomen wie Schlafstörungen und anderen psychosomatischen Auffälligkeiten.

### **Was passiert mit dem Kind?**

Im Moment des Unfalls erleidet das Kind einen Schock, es hat Schmerzen, hat Angst. Es erlebt ein skurriles Szenario aus Blaulicht und Hektik, kommt in eine ungewohnte Umgebung und erlebt medizinische Eingriffe. Im günstigen Fall kann es eine Bezugsperson bei sich haben, die ihm Stabilität gibt.

Nach und nach wird das Kind in die Normalität zurückkommen und Sicherheit und Vertrauen stellen sich wieder ein.

Diese beiden Faktoren sind die Voraussetzung, um das erlebte Trauma zu überwinden. Sobald dies der Fall ist, wird das Kind auf seine eigene Art mit der Traumabewältigung beginnen, entweder durch Nachspielen des Erlebten oder durch Malen. Das traumatische Erlebnis durch irgendeine Form der Darstellung zu bewältigen, ist typisch für Kinder.

### **Was passiert mit den Eltern?**

Auch sie erleben einen Schock, verbunden mit Angst und Hilflosigkeit. Zunächst können sie sich um das Kind kümmern, es versorgen und begleiten. Dabei geraten sie oft an den Rand ihrer Kräfte, aber die meisten Eltern halten das gut durch. Dann folgt die Phase der Erschöpfung, der Selbstvorwürfe oder der Schuldzuweisung, oft der Verzweiflung, vor allem wenn langwierige Folgeschäden vorliegen. Oftmals reichen die Kräfte dann nicht mehr aus, um das Kind bei seiner Aufarbeitung zu begleiten. Die ständige Konfrontation mit dem schrecklichen Ereignis durch das Erzählen, Nachspielen und Malen ertragen viele Eltern dann kaum noch.

### Was passiert mit den Geschwistern?

Je nachdem, wie stark die Geschwister in den Unfall involviert sind, erleiden sie einen ebensolchen Schock. Auch sie haben Angst und – sind oft zunächst auf sich allein gestellt. Denn das von dem Unfall betroffene Kind braucht alle Aufmerksamkeit der Eltern. Geschwister empfinden dann Furcht, Ungewissheit, Einsamkeit und oftmals auch Schuldgefühle. Viele verschließen sich, zeigen erst nach langer Zeit, dass auch sie Unterstützung brauchen.

### Was können Sie tun?

Grundsätzlich muss als Erstes eine sichere, stärkende Umgebung geschaffen werden, denn das betroffene Kind muss sich selbst zunächst stabilisieren.

Stellen Sie das Material, das Sie einsetzen wollen, zur Verfügung, aber warten Sie, bis das Kind es sich selbst holt. Begleiten Sie das Kind in der Ausdrucksform, die es selbst wählt, aber drängen Sie es nicht. Wenn Sie selbst am Spiel teilnehmen, sollten Sie den Anregungen des Kindes folgen, nicht umgekehrt.

### Praktische Tipps

Eine wichtige Voraussetzung dafür, dass das Kind Ihre Unterstützung annehmen kann, ist eine stabile, tragfähige Beziehung. Sprechen Sie mit dem Kind, spielen Sie mit ihm, schlagen Sie ihm gemeinsame Unternehmungen vor, die Spaß machen und Vertrauen bilden.

Materialien, die Sie zur Verfügung stellen können:

- einen Arztkoffer, Stofftiere oder Puppen. Irgendwann wird das Kind mit Ihnen in das Spiel einsteigen und sein Erlebnis anhand der Puppen oder Tiere nachspielen.
- ein Spielzeug-Krankenhaus, einen Krankenwagen, ein Polizeiauto etc. Das Kind wird von selbst anfangen, die erlebten Szenen nachzuspielen. Die Figuren regen zum Sprechen und Spielen an und schaffen eine gewisse Distanz zum erlebten Geschehen.
- Farben und Papier. Malen und Zeichnen hilft Kindern, das Erlebte zu verarbeiten. (Siehe auch Seite 32 ff.) Im Laufe der Zeit wird sich die Darstellung ändern, das Kind wird freundlichere Farben wählen, es wird weniger impulsiv und destruktiv malen, bis das Thema letztendlich kaum mehr eine Rolle spielt.

Wenn genügend Sicherheit erreicht ist, können Sie gemeinsam mit dem Kind einen echten Krankenwagen oder ein wirkliches Polizeiauto besichtigen, um einen pragmatischen Bezug zu schaffen.

Der letzte Schritt kann sein, dass Sie mit dem Kind so oft wie nötig zu der realen Stelle zurückkehren, an der der Unfall stattfand, immer mit dem Schluss: «Das war schlimm. Gut, dass es jetzt vorbei ist und dass wir das alles gut überstanden haben.»

### Wann hat das Kind sein Trauma bewältigt?

Das Kind wird irgendwann das Interesse an den bereitgestellten Materialien verlieren. Zunächst wird es die zum Thema passenden Spielsachen oder Farben in immer längeren Abständen wählen. Das zuvor so intensive Spiel wird zunehmend uninteressanter. Wenn Sie neben dem Spielzeug-Krankenhaus etc. z.B. noch einen Bauernhof (oder wofür immer das Kind sich interessiert) zur Verfügung stellen, wird es sich immer mehr diesem anderen Spielzeug zuwenden und das Krankenhaus wird über kurz oder lang zur Nebensache.

Durch Auslöser von außen können von Zeit zu Zeit Phasen auftreten, in denen sich das Kind wieder intensiver mit dem Trauma beschäftigt. Es hört z.B. in den Nachrichten von einem Zugunglück und erinnert sich dadurch erneut an den eigenen Unfall. Das ist normal und heißt nicht, dass das Trauma nicht bewältigt wurde. Das traumatische Erlebnis ist ein Teil seines Lebens und bleibt in Erinnerung, aber es ist in das Leben des Kindes integriert und schwirrt nicht länger wie ein Fremdkörper herum, der immer wieder unvorhersehbar auftauchen und das Leben beeinträchtigen kann.

Petra Mey



## Anregungen und Übungen

Stürze und Verkehrsunfälle sind die häufigste Ursache für ein Trauma bei Kindern. Solche dramatischen Ereignisse gehören in gewissen Grenzen zum Wachstumsprozess. Damit Kinder laufen lernen, müssen sie fallen. Sie müssen lernen, wie sie ihr Gleichgewicht wiederfinden, wenn sie die Balance verlieren. Manche Kinder lassen sich durch unvermeidbare Zwischenfälle wenig beeindrucken, für andere kann ein solches Ereignis schockierend sein. Kinder brauchen Zeit, um zu lernen, dass sie Schrecken oder Verletzungen überstehen können und dass sie die innere Kraft haben, mit einem Unglück fertig zu werden. Kleinere Unfälle haben oft eine vorbeugende Wirkung. Die Kinder lernen, Gefahren zu erkennen und mögliche Risiken einzuschätzen.

### Ruhe bewahren

Wenn Ihr Kind sich wehgetan oder verletzt hat, dann ist Ihre eigene Reaktion kolossal wichtig. Das Kind wünscht sich von Erwachsenen zwei Dinge: Mitgefühl und Uner-schrockenheit, Angst hat es ja selbst. Um Ihren eigenen Schrecken zu kontrollieren, machen Sie, wenn irgend

möglich, am besten Folgendes: Atmen sie ein Mal tief ein und dann ganz langsam aus. Auf diese Weise vermindern Sie Ihren Stress, sodass Sie sich anschließend Ihrem Kind etwas gelassener zuwenden können.

Bei kleineren Unfällen können Sie z.B. dem erschrockenen Kind sagen: «Komm, wir pusten gemeinsam den Schmerz (den Schrecken, den Ärger, die Angst) weg.» Lassen Sie sich von Ihrem Kind sagen, wann genug gepustet wurde.

### Nehmen Sie Ihr Kind in den Arm

Wenn Ihr Kind noch klein ist, dann haben Sie vermutlich das Bedürfnis, es in die Arme zu nehmen. Kinder erwarten das. Und die liebevolle Berührung durch die Eltern kann den Prozess der Traumatisierung stoppen. Achten Sie darauf, dass Sie das Kind sanft und locker halten. Durch die zarte Berührung zeigen Sie ihm: Ich bin bei dir. Ich liebe dich.

Auch älteren Kindern hilft liebevolle Berührung, wieder Sicherheit und festen Boden unter die Füße zu bekommen. Das Kind interpretiert ihre Zuwendung und Fürsorge als Beweis dafür, dass Hoffnung besteht und dass es mit diesem Missgeschick fertig werden wird.

### Wo tut es weh?

Wenn der Unfallschock abgeklungen ist, können Sie die Aufmerksamkeit des Kindes auf seinen Körper lenken. Fragen Sie das Kind, was es in seinem Körper spürt. Wiederholen Sie die Antwort und warten Sie auf eine Bestätigung oder auf einen weiteren Hinweis. Schließen sie noch ein paar Fragen an, um ein vollständigeres Bild der Empfindungen des Kindes zu bekommen: «Was spürst du in deinem Bauch/in deinem Kopf/in deinem Arm/in deiner Hand usw.?»

Ein älteres Kind können Sie fragen, wo die Empfindungen genau sitzen, wie stark sie sind, welche Form sie haben, welche Farbe, welches Gewicht.

Ein kleines oder sehr erschrockenes Kind wird vielleicht nur mit dem Finger zeigen, wo es den Schmerz oder den Schrecken spürt. In jedem Fall fällt die Erholung leichter, wenn der Körper einbezogen wird.

### Unfälle mit Fahrzeugen

Wenn ein kleines Kind mit seinem Roller oder Kinderfahrrad gestürzt und so erschrocken ist, dass es den Kontakt mit

dem Fahrzeug ablehnt, dann kann eine Desensibilisierung helfen. Sie können das Kind an die Hand nehmen und sich langsam dem Fahrzeug nähern, mit Pausen und vorsichtigen Berührungen. Diese Kontaktaufnahme befreit das Kind aus seiner Hilflosigkeit. Indem es – mit Ihrer Hilfe – die Initiative ergreift, bestätigt es sich, dass es über genug Stärke verfügt, die Unfallfolgen zu überwinden.

### Was ist passiert?

Fordern Sie das Kind auf, zu zeichnen, was bei dem Unfall geschehen ist und was es dabei erlebt hat. Das Kind ist völlig frei in der Gestaltung des Bildes. Bei diesem Zeichnen geht es darum, dass das Kind wieder locker wird und erstarrte Gefühle und Verkrampfungen gelöst werden. Freiheit beim Zeichnen fördert die Freiheit der Gefühle.

### Gefühle malen

Für kleine Kinder ist das Malen mit Fingerfarben besonders heilungsfördernd. Sie können damit ihre Gefühle spontan ausdrücken. Auch Wachsmalstifte sind gut geeignet. Das Kind kann eine oder mehrere Farben auswählen und

ein Kritzelbild malen, das zeigt, wie es sich im Augenblick fühlt. Wenn das Kind anschließend über sein Bild spricht, hören Sie bitte aufmerksam zu.

Für ältere Kinder ist das Zeichnen eine gute Möglichkeit, die eigenen Gefühle auszudrücken und zu sortieren. Im Anschluss daran können Sie mit dem Kind über die Szene sprechen. Verzichten Sie auf Interpretationen, Beurteilungen und Ratschläge. Fragen Sie, wie sich alle Dargestellten fühlen: Menschen, Tiere und beteiligte Objekte.

### **Sorgen und Hoffnungen**

Das Kind bekommt zwei Bögen Papier. Auf einem kann es Sorgen und Ängste aufzeichnen und alles, was ihm Unbehagen schafft, auf dem zweiten alles, was ihm Wohlbefinden, Hoffnung, Sicherheit und Zufriedenheit gibt.

Anschließend kann das Kind Ihnen erzählen, was es fühlt, wenn es die Bilder betrachtet. Dieser Prozess löst innere Erstarrungen.

### **Abendritual**

Dieses Ritual ist eine gute Möglichkeit, Belastungen und Verletzungen abzuschütteln. Wenn das Kind zu Bett geht, setzt sich die Mutter oder der Vater dazu und das Kind erzählt fünf Minuten lang alles, worüber es sich an diesem Tag geärgert hat, woran es sich gestört hat, was es nicht mochte. Wenn das Kind die Aufmerksamkeit seiner Eltern spürt, fühlt es sich sicher und geliebt.

### **Ressourcen zeichnen**

Jeder von uns hat Ressourcen. Zu den äußeren Ressourcen gehören die Menschen, die uns lieben, die bereit sind, uns zu helfen und auf die wir uns verlassen können. Und wir haben innere Ressourcen, z.B. unsere Kreativität, unsere Willenskraft und vor allem die innere Stärke, die uns hilft, mit Stress und Unglücksfällen zurechtzukommen.

Auch Kinder haben Ressourcen, die ihnen helfen, Stress und Schwierigkeiten zu überwinden. Erforschen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was ihm und Ihnen die Kraft gibt, jeden neuen Tag mit Schwung und Neugier zu beginnen. Anschließend kann das Kind eine Person zeichnen, die ihm

auf irgendeine Weise hilft, wenn es in Schwierigkeiten ist. Das kann ein Freund/eine Freundin sein, ein Familienmitglied, ein Haustier, aber auch ein Engel oder ein Popstar. Wenn das Bild fertig ist, bitten Sie das Kind, die Augen zu schließen und zu beschreiben, wie es diesen freundlichen Helfer erlebt. Wo im Körper spürt es seine Unterstützung und Hilfe?

### **Ein sicherer Platz**

Es ist gut, wenn Kinder lernen, für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Dazu gehört bewusstes Atmen, Entspannung und innere Konzentration. Eine gute Methode der Selbstheilung ist die Schaffung eines sicheren Platzes: Das Kind stellt sich einen Ort vor, wo es sich vollständig sicher fühlt. Vielleicht kennt es so einen Ort schon, vielleicht erfindet es einen in der Phantasie. Dieser Platz kann in einem Haus sein oder draußen in der Natur, in der unmittelbaren Umgebung des Kindes oder in einem fernen Land. Entscheidend ist, dass dieser sichere Platz genau so ist, wie das Kind ihn sich wünscht. Dort soll es alles finden, was im guttut: eine Blumenwiese, warme Sonnenstrahlen,

den Gesang von Vögeln, fröhliche Musik, frisch gebackene Kekse oder ein geliebtes Tier. Hier kann es alles Mögliche zum Spielen geben, bequeme Kissen und Decken, Fotos, Bilderbücher, Utensilien zum Malen, Haustiere und Freunde. Allein das Kind bestimmt, wer Zugang zu diesem Ort hat und was hier möglich ist.

Wenn das Kind diesen sicheren Platz in seiner Vorstellung gefunden hat, kann es ihn mit farbigen Wachsmalstiften oder Filzschreibern zeichnen. Anschließend kann es über sein Bild sprechen und herausfinden, wo es das Gefühl der Sicherheit im eigenen Körper spürt.

### **Der Gefahr entkommen**

Weglaufen kann gegen Gefühle der Hilflosigkeit helfen. Unserer Anlage nach sind wir Fluchttiere. Wenn wir uns bedroht fühlen, wollen wir aus der Gefahrenzone entkommen. Manchmal finden wir auch Zuflucht bei einem Beschützer, der uns gegen eine Bedrohung verteidigt.

Es gehört zu den wichtigen Lektionen des Heranwachsens zu lernen, wann man standhalten und kämpfen muss bzw. wann es besser ist, den Rückzug anzutreten.



Fordern Sie das Kind auf zu erzählen, wie es bei einem gefährlichen Ereignis Sicherheit und Schutz gefunden hat. Konnte es sich selbst helfen? Hat das Kind Erwachsene oder Freunde um Hilfe gebeten? Zwei Fragen sollten dabei im Mittelpunkt stehen:

1. Was hat das Kind selbst getan, um sich in Sicherheit zu bringen?
2. Wer oder was hat dem Kind geholfen?

In einem nächsten Schritt kann das Kind die Rettungsszene zeichnen und anschließend darüber sprechen, welche Gefühle das Bild in ihm wachruft. Was spürt es beim Anblick des Bildes in seinem Körper?

### Schmerzen abgeben

Bei der Traumabewältigung geht es hauptsächlich um drei Ziele: Sich selbst zu unterstützen, Gefühle auszudrücken und die eigene Aggressivität auf positive Weise zu erleben. Kinder fühlen sich oft hilflos. Darum ist es wichtig, dass sie ihre eigene Entschlossenheit, ihren Willen, ihre Selbstdisziplin spüren. Das sind Charakterstärken, die das Überleben sichern können.

Wenn ein kleines Kind nach einem Unfall Kummer und Schmerz erlebt, dann können wir es durch eine symbolische Aktion wirksam trösten. Wir bieten eine Art Placebo an, das auf magische Weise den Schmerz mindert oder ganz auslöscht:

- Wir feuchten einen Schwamm mit Wasser an und sagen zu dem Kind: «In diesem Schwamm ist der Schmerz (die Angst, der Ärger oder die hässliche Erinnerung) versteckt, der dich quält. Wenn du den Schwamm zusammendrückst, dann fließt der Schmerz mit dem Wasser hinaus und es wird dir schon viel besser gehen. Willst du das einmal ausprobieren?»
- Wir bieten dem Kind unsere Faust an und sagen: «Du darfst mir etwas von deinem Schmerz und deinem Kummer abgeben, indem du meine Hand ganz fest drückst. Wenn du große Schmerzen abgeben willst, dann drückst du ganz stark, damit du dich hinterher leichter fühlst.» Das Kind kann mit einer Hand drücken oder mit beiden. Fragen Sie das Kind im Anschluss an diese symbolischen Aktionen, was es jetzt fühlt und was es in seinem Körper empfindet.

### Resilienz

Die Widerstandskraft des Kindes wird gestärkt, wenn es in der Lage ist, positive und negative Gefühle gleichzeitig zu betrachten und sich auf diese Weise ins Gleichgewicht zu bringen. Fordern Sie das Kind auf, den Umriss seines Körpers zu zeichnen, in der Art, wie man ein Lebkuchemännchen zeichnen würde. Dann soll es das Bild anhand der folgenden Fragen vervollständigen:

- Was findest du in deinem Leben gut und wo spürst du das in deinem Körper? – Finde eine Farbe und male das Gefühl in dein Bild.
- Was ist in deinem Leben schwer? Was macht dir Sorgen und Kummer und wo spürst du das in deinem Körper? – Welche Farben passen dazu? Versuche, auch das in dein Bild zu malen.

Lassen Sie das Kind anschließend sein Bild kommentieren.

Weitere Übungen dieser Art finden Sie in dem Buch «Kunsttherapie für Kinder» von Klaus W. Vopel, erschienen bei iskopress, Salzhausen.

### Weiterführende Literatur

Wieber, Monika: Domino und die Angst, iskopress  
Landolt, Markus A. und Hensel, Thomas: Traumatherapie bei Kindern und Jugendlichen, Hogrefe  
Landolt, Markus A.: Psychotraumatologie des Kindesalters, Hogrefe

### Wohin Sie sich wenden können

Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Ihrer Stadt  
Kinder-Trauma-Informationszentrum: [www.t-i-z.de](http://www.t-i-z.de)