

# Ein guter Grund

## Beziehungen fördern Resilienz

Wer kennt sie nicht, die Situationen, in denen das Verhalten von Kindern uns zu denken gibt oder regelrecht erschreckt? Dennoch hat jede Handlung – auch eine destruktive – und jede Befindlichkeit immer einen Grund, selbst wenn wir ihn nicht unmittelbar verstehen. Auf der Suche nach Antworten in Randgebieten der Frühpädagogik traf Jutta Gruber den Basler Psychiater Klaus Blaser und den Berliner Traumapädagogen Hans Rosenbrock.

Den in Basel praktizierenden Psychiater und Psychotherapeuten Klaus Blaser lernte ich auf einer kleinen Tagung des Forschungsnetzwerks Achtsamkeit in Berlin kennen. Sein Vortrag über die Stärkung der mentalen Ich-Grenze ist das Ergebnis langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Familien. Er ist überzeugt davon, dass letztlich jede Handlung und jedes Verhalten Sinn macht, auch dann, wenn man dies nicht unmittelbar nachvollziehen kann. Bereits Kinder ab dem vierten oder fünften Lebensjahr könne man nach dem Grund ihres Handelns fragen: »Man muss nur wissen wie.«

Irritierendes Verhalten von Kindern sei meist das Resultat einer Verletzung ihrer Ich-Grenze, erklärt Klaus Blaser. »Dass Kinder Grenzen brauchen, bekommen Eltern und pädagogische Fachkräfte ja ständig zu hören, dass Kinder bereits eine Grenze – ihre ganz persönliche – mitbringen, die es zu stärken gilt, erfahren sie oft erst bei mir.«

Was es mit dieser Grenze auf sich hat, veranschaulicht er mit der Metapher eines Gartens: »Jeder Mensch wird mit einem eigenen Garten, seiner ganz persönlichen psychischen Innenwelt geboren. Verläuft seine Entwicklung gut, entsteht um den Garten herum ein Zaun, die Ich-Grenze.« Während der Garten eines Neugeborenen zwar bereits genauso groß sei wie der eines Erwachsenen, sei der Zaun aber noch nicht vorhanden, sondern »zeichnet sich als eine Art Demarkationslinie ab«.

Prinzipiell sei jeder Mensch für die Pflege seiner Innenwelt – also dafür, welche Gefühle, Bilder und Erfahrungen wo Raum bekommen – selbst zuständig. »Kinder bilden eine Ausnahme, denn sie haben noch keine Erfahrung mit der »Gartenarbeit«. Sie sind auf gute Vorbilder angewiesen, auf Erwachsene, die ihnen »Gartenpflege« beibringen und sie so lange dabei unterstützen, bis sie selbst ihre Innenwelt pflegen und gestalten und einen gut funktionierenden Zaun instand halten können.

### Übungen zur Wahrnehmung und Stärkung der Ich-Grenze

Kinder besitzen eine eigene Innenwelt, aber ihre Ich-Grenze ist noch nicht so gut entwickelt wie bei gesunden Erwachsenen. Entsprechend des Bildes von Klaus Blaser hat jedes Kind schon einen eigenen Garten, aber der Zaun ist noch im Entstehen. Deshalb ist es wichtig, sich der noch kaum vorhandenen oder erst sehr zarten Ich-Grenze eines Kindes bewusst zu sein.

Vergegenwärtigen Sie sich deshalb immer wieder, wie Sie mit beiden Beinen in Ihrem eigenen Garten stehen und versuchen Sie dann eines der Kinder aus Ihrer Gruppe wahrzunehmen, wie es neben Ihrem Garten in seinem Garten steht. Vielleicht können Sie dies mit einem inneren Bild in sich wachrufen. Sie werden feststellen, dass diese Übung nicht nur Ihren Umgang mit Kindern, sondern auch Ihre eigene innere Balance positiv beeinflusst.

Eine zweite Übung, die Ich-Grenze eines Kindes zu stärken, könnte sein, es hin und wieder, z.B. alle 14 Tage, zu fragen, ob es etwas gibt, für das Sie sich bei ihm entschuldigen sollten. Dadurch können Sie sich Belastendem, das Sie möglicherweise unbewusst bei einem Kind hinterlassen haben, bewusst werden und es zu sich zurück nehmen. Signalisieren Sie währenddessen dem Kind Offenheit und lassen Sie sich von seiner Antwort überraschen.

### Der eigene Garten

Klaus Blaser unterscheidet drei typische Arten der Grenzverletzung: »Entweder hinterlässt jemand etwas in unserem Garten, das nicht zu uns gehört – z.B. die Kollegin, deren Kummer über ihren gestrigen Ehekrach uns bis in den Schlaf verfolgt. Oder jemand entwendet etwas – z.B. unsere Zuversicht und Motivation in Mobbing-situationen am Arbeitsplatz. Oder jemand verändert eigenmächtig etwas in unserem Garten – z.B. Eltern, die pubertierende Jugendliche ständig meinungsbildend beeinflussen.«

Um Kindern beizubringen, wie man seinen intrapsychischen Raum pflegt, solle man an erster Stelle mit gutem Beispiel vorangehen und seine eigene Innenwelt nicht vernachlässigen, was gerade in den helfenden Berufen eine besondere Herausforderung sein könne. »Es gibt leider recht



viele Menschen – nicht nur in den helfenden Berufen –, die mehr darauf achten, was andere in deren Garten besser machen könnten, als darauf, was im eigenen psychischen Innenraum zu tun wäre.«

Bereits ab vier oder fünf Jahren sind Kinder empfänglich für dieses Bild des inneren Gartens und verstehen, dass es für niemanden gut ist, wenn andere Belastendes oder Hemmendes in ihrem Garten deponieren oder Kraftvolles entwenden. Erleben wir z.B. ein Kind, das betrübt oder aggressiv wirkt, können wir es fragen, ob jemand vielleicht etwas in seinen Garten getan hat.

»Kürzlich erlebte ich solch ein Beispiel in meiner Praxis mit der fünfjährigen Anna, die mit dem Bild des Gartens zu diesem Zeitpunkt bereits vertraut war. Sie zeigte sich gereizt, genervt, ungeduldig und aggressiv und erzählte mir, dass ihre beste Freundin Elisa etwas in ihren Garten getan hat. Im Gespräch mit Annas Mutter stellte sich heraus, dass Elisas Eltern gerade eine schwierige Lebenssituation bewältigen müssen und die Gereiztheit und Ungeduld, die Elisa an Anna weitergab, vermutlich von ihnen in Elisas Garten deponiert wurde.«

### Ich-Grenze stärken

Es sei nicht ungewöhnlich, dass Kinder klare Wahrnehmungen für solche Zusammenhänge haben und sie auch gut formulieren können, berichtet Klaus Blaser. »Unsere Unter-

stützung brauchen sie, vor allem, wenn sie klein sind, bei der ›Gartenpflege‹ und der Entwicklung ihrer Ich-Grenze.«

Wie diese Unterstützung konkret gelingen kann, klingt fast zu einfach, um wahr zu sein: »Finden Sie – wie wir es für Anna taten – heraus, woher das Belastende oder Hemmende vermutlich ursächlich stammt. Überprüfen Sie Ihre Vermutung anschließend gemeinsam mit dem betroffenen Kind. Wenn es Ihre Vermutung bestätigt, fragen Sie das Kind, ob Sie die nicht zu ihm gehörenden Gefühle aus seinem Garten herausnehmen und an den- oder diejenige zurückgeben dürfen. Nachdem Sie die Erlaubnis bekommen haben, nehmen Sie das Belastende, am besten unterstützt mit einer entsprechenden Geste Ihrer Hände aus dem imaginären Garten des Kindes heraus und vermitteln Sie ihm, dass Sie es jetzt gedanklich zurückgeben.« Die Erleichterung, die das Kind durch die Entfernung des Belastenden empfindet, sei für die Eltern oder BegleiterInnen meist gut spürbar und mit der Zeit würden die Kinder lernen, diese Art der »Gartenpflege« selbst zu übernehmen.

»Menschen mit einer gesunden Ich-Grenze wissen intuitiv, welche Gefühle, Glaubenssätze und Erfahrungen zu wem, also in wessen Garten, gehören oder wer für was die Verantwortung trägt. Eine starke mentale Ich-Grenze ist insofern ein wesentlicher Schutzfaktor für eine resiliente Lebensführung.« Kinder, die irritiert wirken oder sich »danebenbenehmen«, andere treten oder Antworten verweigern, »brauchen keine Zurechtweisung, sondern unsere Unterstützung. Für jedes Verhalten gibt es einen guten Grund.«



### Woran erkenne ich ein Trauma?

Auslöser einer Traumatisierung ist nach der medizinischen Klassifikation die Erfahrung einer existenziellen Bedrohung außergewöhnlichen, katastrophentypischen Ausmaßes, der man sich ohnmächtig ausgeliefert erlebt. Häufige Auslöser sind emotionale oder körperliche Grenzverletzungen und Erfahrungen durch Entwurzelung, z.B. aufgrund einer Flucht oder einer Erfahrung, die ein Kind während der Flucht machte. Man kennt aber auch weniger offensichtliche Ursachen, z.B. pränatale durch einen Autounfall der Mutter während der Schwangerschaft, die Erfahrung von Atemnot während der Geburt oder das schmerzhaft erlebte Zangengeburt.

In jedem Fall ist Kindern mit der Traumatisierung etwas sehr Wesentliches verloren gegangen: Das Urvertrauen in die Welt und in ihre Bezugspersonen und damit die Fähigkeit ein verlässliches Beziehungsangebot anzunehmen.

Deshalb sollten pädagogische Fachkräfte immer dann hellhörig werden, wenn Kinder aus nicht nachvollziehbaren Gründen ihr Verhalten auffallend verändern, sich in sich zurückziehen, in ihren Entwicklungsschritten zurückfallen (beispielsweise wieder einnässen), ihr Gegenüber aggressiv zurückweisen oder verschiedene Formen auffälligen Unbeteiligtseins entwickeln. Das Verhalten traumatisierter Menschen ist nicht unnormal, sondern eine normale Reaktion auf extrem belastendes Erleben und insofern ein »Rettungsversuch«. Reflektieren Sie Ihre Beobachtung im Team.

### Stabilität und Orientierung

In einer Fortbildung des Berliner Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. für ErzieherInnen erfahre ich von der noch recht jungen Disziplin der Traumapädagogik. Der Seminarleiter Hans Rosenbrock vom Berliner Institut für Traumapädagogik ist überzeugt davon, dass pädagogische Fachkräfte im Umgang mit traumatisierten Kindern eine wichtige Funktion haben: »Der Therapeut oder die Therapeutin sieht ein Kind nur ein bis zwei Stunden pro Woche. Erzieherinnen und Erzieher sind den ganzen Tag mit ihm zusammen. Deshalb können sie viel zur Stabilisierung und Orientierung der Kinder beitragen, indem sie ihnen Möglichkeiten schaffen, andere Erfahrungen zu machen.«

Als der erste Teilnehmer, ein Integrationserzieher, in der Vorstellungsrunde preisgibt, warum er sich für die Fortbildung angemeldet hat, signalisieren die meisten der gut 20 TeilnehmerInnen kopfnickend, dass sie sein Anliegen teilen: Wie können wir sinnvoll mit Kindern umgehen, deren Verhalten nicht nur befremdet, sondern sogar erschreckt?

Vors Schienbein getreten habe ihn die Fünfjährige, überraschend und heftig. Er habe professionell reagiert: Sofort eine Kollegin übernehmen lassen und erst mal eine Runde um den Block laufen, um sich wieder einzukriegen. Nachvollziehen kann er den aggressiven Übergriff des vor einigen Monaten aus Afghanistan geflüchteten Mädchens bis heute nicht. Dabei hatte er bis zum Schienbeintritt den Eindruck, mit jenem Mädchen sogar eine recht gute pädagogische Be-



ziehung aufgebaut zu haben. Diese sei nun wieder distanzierter.

Auch Hans Rosenbrock sind ähnlich verstörende Reaktionen wohl bekannt: »Pädagogische Fachkräfte werden insbesondere in der Betreuung von traumatisierten Kindern sowohl mit aggressiven und ablehnenden als auch mit distanzlosen und übergriffigen Verhaltensweisen konfrontiert.«

Die Mimik und Körperhaltung des Erziehungswissenschaftlers und Gestalttherapeuten geben Anlass zur Hoffnung, solch irritierenden Handlungen besser verstehen zu lernen. Seine erste Rückmeldung verblüfft: »Die Reaktion des Mädchens bestätigt durchaus den Eindruck des Erziehers hinsichtlich der guten pädagogischen Beziehung.«

### Der allerletzte Strohalm

Traumatisierung zeige sich in bestimmten Konstellationen erst dann, wenn Kinder in eine verlässliche Beziehung treten. Zuvor würden sie sich eher sogar besonders »artig« und angepasst verhalten. Für Menschen – Kinder wie Erwachsene –, die die Erfahrung machen mussten, sich auf nichts mehr verlassen zu können, würde häufig genau die

verstörende Gewissheit, sich auf nichts und niemanden verlassen zu können, zum letzten Strohalm, an dem sie sich noch festhalten können. Eine verlässliche Beziehung bedrohe jene letzte Orientierung, und um diese aufrechtzuerhalten, müsse sie – entgegen dem tiefen, unbewussten Wunsch nach einer haltenden und stabilen Beziehung – zerstört werden: »Eine quälende Paradoxie.«

Für traumatisierte Kinder gelte die Regel, dass bei aggressivem Handeln gegen pädagogische Fachkräfte, diese stellvertretend für Personen aus dem Zusammenhang des traumatischen Erlebens stehen und das Verhalten immer auch eine unausgesprochene Beziehungsanfrage stellt: »Hältst du mich aus wie ich bin?«

Die Kontrolle zu behalten sei für Traumatisierte außerordentlich wichtig: »Selbst eine Beziehung zu beenden, bedient dieses Bedürfnis.« Doch auch wenn man diesen Hintergrund versteht, sei es völlig normal, auf solche Erfahrungen im ersten Moment erschreckt, enttäuscht oder wütend zu reagieren. Diese Emotionen sollten – genau so wie es dem Erzieher gelungen war – niemals dem Kind gegenüber ausgedrückt werden. Man dürfe sie aber auch nicht herunterschlucken, denn sie seien wertvolle Hinweise auf das innere Erleben des traumatisierten Kindes.

In diesem Sinne gäbe es keine »falschen Gefühle« in der traumapädagogischen Arbeit. Zur eigenen Psychohygiene empfiehlt Hans Rosenbrock ein zeitnahes Gespräch mit einer Kollegin oder einem Kollegen: »Reden Sie sich den Ärger, die emotionale Belastung von der Seele!«

Insbesondere in Einrichtungen mit vielen traumatisierten Kindern sollte ein Klima von Akzeptanz und Offenheit im Team herrschen, belastende Gefühle sollten benannt werden können: »Scheuen Sie sich nicht, bei Teambesprechungen im geschützten Raum auch »böse« Wörter auszusprechen. Der Zweck heiligt in diesem Fall wirklich die Mittel.« Unser Ärger und unsere Wut dürfe nur nicht beim Kind landen: »Wir brauchen uns da gar nichts vorzumachen. Kinder sind sehr viel wahrnehmungsbegabter als wir Erwachsene und traumatisierte Kinder noch einen ganzen Ticken mehr.«

Für die erneute Kontaktaufnahme mit dem Kind empfiehlt Hans Rosenbrock deshalb authentisch zu sein: »Versuchen Sie nicht das Kind zu beruhigen, indem sie ihm vermitteln, dass »jetzt alles wieder gut« sei oder Sie ihm nicht böse sind.« Stattdessen solle man dem Kind signalisieren, dass man es wahr- und ernstnimmt, indem man ihm z.B. sagt: »Ich möchte nicht, dass du so mit mir umgehst, denn ich mag dieses Verhalten nicht. Ich sehe du hast Angst. Ich lasse mich von dir nicht wegschicken und ich schicke dich auch nicht weg.«

### Pädagogik und Therapie sind zwei Paar Schuhe

Dass traumatisierte Kinder ihre Geschichten nicht mit Worten, sondern durch ihr Verhalten erzählen und nicht selten die Lösung bereits in der Geschichte enthalten ist, veranschaulicht Hans Rosenbrock am Beispiel eines Jungen aus einer Einrichtung der stationären Jugendhilfe. Seine ErzieherInnen waren ratlos, weil der Junge immer wieder die Tür seines Zimmers eintrat und ruinierte. »Bei genauer Beobachtung stellte sich heraus, dass der Junge die Tür nicht wahllos eintrat, sondern nur dann, wenn eine andere Person sie

Das **Centre for applied Boundary Studies** in Basel wurde 2008 von dem Psychiater und Psychotherapeuten **Klaus Blaser** gegründet. Hier erforscht er die mentale Ich-Grenze. Er entwickelte ein Training für deren Stärkung, das »Self-Boundary-Awareness Training« (SBAT). Mit dem Grenztraining bessert sich der Score in der Boundary Protection-Scale nachweislich. Es dient der Gesundheitsprophylaxe und bewährt sich auch in der therapeutischen Arbeit, z.B. bei einem Burnout-Syndrom oder Hochsensibilität.

Weitere Informationen, auch zu den Fortbildungsangeboten für Professionals u.a. in Basel, Leipzig und Berlin, finden Sie auf: [www.horizologie.ch](http://www.horizologie.ch)

geschlossen hatte. Sein destruktives Handeln machte auf einmal Sinn, denn er war als sehr kleines Kind von seinem Vater oft in eine dunkle Kammer gesperrt worden. Nachdem die ErzieherInnen diesen Zusammenhang reflektiert hatten, überließen sie es dem Jungen, seine Tür selbst zu schließen oder sie baten ihn darum oder holten sein Einverständnis ein, sie schließen zu dürfen.« Dies habe nicht nur dazu geführt, dass die Tür jetzt heil blieb, sondern auch dazu, dass der Junge die Möglichkeit bekam, durch konstruktives Verhalten in ganz alltäglichen Situationen die stabilisierende Erfahrung von Kontrolle und Selbstwirksamkeit machen zu können.

### Zum Weiterlesen

- Blaser K. (2008): So bin ich – und du bist anders. Achtsam Grenzen setzen in der Partnerschaft. Freiburg
- Ders. (2012): Aufmerksamkeit und Begegnung. Zwischenmenschliches Aufmerksamkeitsrepertoire, Ich-Grenzen und die Kunst des Zusammenseins. Kröning
- Ders. (2015): Gefühle entdecken und achten: Ein Übungsbuch. Basel
- Alle Bücher von Wilma Weiß
- Bausum J., Besser L.-U., Kühn M., Weiß W. (Hrsg.) (2013): Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis. Weinheim
- Perry B. D., Szalavitz M. (2008): Der Junge, der wie ein Hund gehalten wurde. Was traumatisierte Kinder uns über Leid, Liebe und Heilung lehren können. Aus der Praxis eines Kinderpsychiaters. München
- Zimmermann D., Rosenbrock H., Dabbert L. (Hrsg.) (2017): Praxis Traumapädagogik. Perspektiven einer Fachdisziplin und ihrer Herausforderungen in verschiedenen Praxisfeldern. Weinheim

Das **Institut für Traumapädagogik Berlin** wurde 2013 gegründet, ursprünglich mit der Intention, Familien, die traumatisierte Pflegekinder aufgenommen haben, zu unterstützen. Seitdem vermehrt Flüchtlingskinder nach Deutschland kommen, hat sich das Institut auch auf diesen Bereich spezialisiert. Das Team entwickelt die Traumapädagogik weiter und bietet neben Einzelberatungen auch Fortbildungen und durch die Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie zertifizierte Weiterbildungen für pädagogische Fachkräfte und Fachkräfte »verwandter« Professionen, wie z.B. Kinderkrankenschwestern, LehrerInnen und PsychologInnen, an.

### Kontakt

[www.traumapaedagogik-berlin.de](http://www.traumapaedagogik-berlin.de)