

Traumatisches Erlebnis

Eine Mutter schildert, das ihr 8 jähriger Sohn Michael unkonzentriert in der Schule ist, starke Ängste beim zu Bett gehen hat, öfter aggressiv reagiert, Sachen umher-schmeißt und sich häufig mit der 4 Jahre jüngeren Schwester streitet. Die Mutter gibt an, dass die Schwierigkeiten schon im Kindergartenalter begannen. Die Partner-schaft sei soweit in Ordnung, Michael sei ein Wunschkind gewesen und auch die Geburt sei unkompliziert verlaufen. Er habe auch keine Unfälle, Krankenhausaufenthalte oder sonstige Traumata erlebt. Schwierig wurde es mit Michael erst 1 Jahr nach der Geburt der Tochter. Neben der normalen Geschwisterrivalität, zeigt sich, dass Michael mit 5 Jahren mit einer einschneidenden Veränderung in seinem Leben konfrontiert war: die Oma, zu der er seit der Geburt seiner Schwester eine enge Beziehung hatte, starb plötzlich und völlig unerwartet. Für ein Kind in diesem Alter ist es schwer den Tod eines Menschen zu begreifen. Es merkt, dass alle um ihn herum traurig und schockiert sind, und wird dadurch verunsichert. Die Eltern hatten ihn und seine Schwester nicht mit zur Beerdigung genommen. In der Folge fragte Michael immer wieder, wann denn die Oma wiederkommen würde, die Eltern gaben ausweichende Antworten. Irgendwann hörte er auf zu fragen. Hier begannen die Schwierigkeiten mit dem zu Bett gehen. Die Oma hatte des Öfteren Michael Gute-Nacht-Geschichten vorgelesen, während die Mutter die Schwester versorgte.

Hinter dem Gefühl von Ärger und Wut versteckt sich häufig nicht gelebte Traurigkeit. Michael hat den Tod der Oma traumatisch erlebt und konnte den Verlust nicht angemessen verarbeiten und sie betrauern. Traumatisch erleben wir Situationen dann, wenn wir in unseren Handlungsspielraum stark eingeschränkt sind. Auf extreme Situationen reagieren wir normalerweise entweder mit Flucht oder mit Kampf, wenn beides nicht möglich ist kann traumatische Erstarrung die Folge sein. Bei Todesfällen nennt man dies auch „steckengebliebene Trauer“. In der normalen Trauerbewältigung erfolgt nach einer angemessenen Zeit eine Distanzierung von dem Ereignis. Je länger es zurückliegt, umso leichter wird die Erinnerung, auch wenn diese dennoch traurig bleibt, sollte dadurch keine nennenswerte Belastung übrigbleiben. Aggressionen und Ängste wie bei Michael können Folgen eines traumatischen Erlebens sein, auch wenn dies schon lange zurückliegt.

Wir konnten mit Hilfe einer Traumatherapie-Methode (EMDR) das vergangene Ereignis von Michael aufarbeiten. Die Symptome haben sich schon nach kurzer Zeit gebessert, Michael ist weniger aggressiv, konzentrierter in der Schule. Mit der Schwester streitet er sich immer noch, jedoch in einem angemessenen, geschwisterlichen Rahmen. Das zu Bett gehen und Gute-Nacht-Geschichten erzählen, wurde vom Vater übernommen, was für beide eine Verbesserung ihrer Beziehung zur Folge hatte: Für den Vater war es gut mehr Verantwortung für den Sohn zu übernehmen und Michael half die Anwesenheit des Vaters Sicherheit zu spüren und so zur Ruhe zu kommen.

*Ludwig Reichl, Diplom-Pädagoge (Univ.),
Kinder- u. Jugendlichen-Psychotherapeut (approb.), Psychodrama-Leiter,
Trauma- Kinder- u. Jugendtherapeut (EMDR), Diakonie Weißenburg-Gunzenhausen*

*(EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing -
auf Deutsch: Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung,
siehe auch www.emdria.de)*