

Felicitas Medau 2011

Traumatherapie
für Kinder

Mein Arbeitsbuch

Der Anfang...

Du bist hierher gekommen, weil Du etwas erlebt hast, was Dich sehr verletzt hat. Vielleicht hat jemand Deine Grenzen überschritten, Dir wehgetan, vielleicht ist Dir ein schlimmer Unfall passiert oder Du warst sehr krank.

Dabei ist in Deinem Kopf etwas durcheinander geraten, so wie wenn plötzlich ein heftiger Sturm durch Dein Kinderzimmer fegt und alles umherwirbelt. Das gibt ein ziemliches Chaos und erst, wenn sich der Sturm gelegt hat, siehst Du welche Unordnung da plötzlich herrscht.

Und jetzt?

Vielleicht kennst Du das Gefühl, alleine aufräumen zu müssen. Das ist manchmal ziemlich lästig und schwierig!

Stell Dir vor, da kommt plötzlich ein Helferlein, das Dir zur Seite steht. Ihr schaut euch gemeinsam in dem Durcheinander um und beginnt ein wenig Ordnung zu schaffen: Bauklötze, Legosteine, Autos und Spielfiguren aufheben, in Kisten sortieren und in Regale packen.

Zerbrochenes anschauen und vielleicht kann man es reparieren? Plüschtiere und Puppen wieder auf ihren Platz setzen. Poster und Bilder wieder an ihren angestammten Platz hängen.

Vielleicht findest Du dann sogar eine neue Ordnung und Dein Zimmer gefällt Dir am Ende besser als vorher?

So ähnlich geht Therapie...

Deine Therapeutin oder Dein Therapeut sind das Aufräum-Helferlein für Deinen Kopf. Ihr schaut euch gemeinsam an, was da durcheinander geraten ist und beginnt zusammen aufzuräumen. Was das für ein Sturm war, der da soviel Chaos verursacht hat, ist erstmal völlig egal. Das musst Du nicht erzählen, nur wenn Du irgendwann willst.

Wichtig ist nur, dass Du Dich in Deinem Kopf-Zimmer wieder richtig wohl, geborgen und sicher fühlst und es Dir so gemütlich wie möglich einrichtest.

Das geht ganz einfach...

Da gibt es viele lustige Angebote, spannende Geschichten, Traumreisen, Zauberformeln für den Kopf, Bilder, die gemalt oder geklebt werden, Trommel- und Musikspiele und die ein oder andere Turnübung zum entspannen.

Und manchmal kannst Du auch einfach nur dasitzen und es ist völlig in Ordnung, dass Du gerade keine Lust hast, was zu sagen.

Da ist noch was...

Therapie geht ganz anders als Schule. Hier darfst Du sofort ganz offen sagen, wenn Dir etwas nicht gefällt, Du keine Lust mehr hast oder Dich unwohl fühlst.

Du „musst“ hier gar nichts!

Jetzt geht's los...nur Mut!

Ganz allein? Ich hole mir viele Helfer...

Dein Aufräum-Helferlein hast Du ja jetzt schon kennen gelernt. Du findest bestimmt noch mehr. Wer könnte Dir noch helfen – vielleicht auch in Deiner Phantasie?

Das bin ich - das kann ich...

Schreibe Deinen Namen senkrecht auf das Blatt und waagrecht neben jeden Buchstaben, was Du bist, besonders gut kannst oder besonders gern magst. Ungefähr so:

- M** mutig, Mathe, Marmelade
- I** Inlineskates fahren, in der Sonne liegen
- A** aufgeweckt, alle meine Sticker

Ich bastle mir was für den Notfall....

Überlege zusammen mit Deiner Therapeutin, Deinem Therapeuten ob Du lieber eine Box, eine Tasche oder vielleicht einen kleinen Koffer basteln willst. Da kommt dann alles rein, was Dir im Notfall – wenn es Dir mal nicht so gut geht – helfen kann. Du hast noch keine Idee, was das sein könnte? Überlegt mal gemeinsam...

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Und wo kommt das jetzt alles rein?

Eine Fernbedienung für Filme im Kopf?

Vielleicht kennst Du das: Plötzlich kommt Dir die Erinnerung an den Sturm wieder oder ein sehr trauriger oder belastender Gedanke macht sich in Deinem Kopf breit und sorgt wieder für Unordnung.

Manchmal ist das auch wie ein fieser Film, der in Deinem Kopf abläuft.

Und dann?

Kannst Du Dir vorstellen, den Film aus deinem Kopf raus und an Deine Zimmerwand zu werfen und ihn dort etwas entfernter anzuschauen?

Kannst Du zoomen, geht's lauter und leiser oder kannst Du ihn vielleicht sogar stoppen? Dafür bräuchte man am besten eine Fernbedienung? Die kannst Du Dir basteln!

Überlege zusammen mit Deiner Therapeutin, Deinem Therapeuten, was Du mit dem Filmmaterial alles anstellen könntest und übe am besten erstmal mit schönen Filmen.

Wo ist der beste Platz für die Fernbedienung?

Eine Giftbox kann man immer gebrauchen....

Manchmal klappt das mit der Fernbedienung nicht gleich oder es ist gar kein ganzer Film, sondern nur ein einzelner Gedanke oder ein Wort oder ein eingefrorenes Bild, das Dir zu schaffen macht.

Und jetzt?

Dann schreibe oder male das auf einen Zettel, falte ihn zusammen und stecke ihn in eine Giftbox...die kannst Du Dir auch selbst basteln.

Keine Idee? Als Giftbox eignen sich Schuhkartons, leere Gurkengläser, Papp-Schachteln, Dosen und vieles mehr.

Wo könnte ein sicherer Platz für die Giftbox sein?

Ein sicherer Ort, nur für mich...

Du hast jetzt schon eine Tasche, eine Box oder einen Koffer für den Notfall gepackt und wo geht die Reise dann hin? Vielleicht an einen sicheren Ort in Deiner Phantasie, den nur Du kennst und wo Du immer sofort hingehen kannst.

Wie sieht es dort genau aus?

Was hörst, fühlst, riechst, spürst, schmeckst Du da?

Vielleicht malst oder bastelst Du ein Bild...

Mein Sonnenbuch...

Ein Sonnenbuch ist ein kleines leeres Buch, in das Du jeden Tag mindestens 3 schöne Dinge einträgst. Das muss gar nichts Besonderes sein. Manchmal sind es ganz kleine Dinge, die Dir an diesem Tag kurz Freude gemacht haben, manchmal sind es aber auch tolle, große Sachen, wie z.B. an Deinem Geburtstag oder an Weihnachten.

Du kannst auch Fotos einkleben oder kleine Bilder malen.

Wenn Du unglücklich bist, hilft es manchmal, das Sonnenbuch durchzublättern und sich an all die schönen Dinge zu erinnern, die Du schon erlebt hast.

Ich bin ein Schmetterling...

Vielleicht passiert es Dir manchmal, dass Du so schnell von einem fiesen oder hässlichen Bild in Deinem Kopf überrumpelt wirst oder ganz ungute Gefühle sich plötzlich in Dir breit machen, dass Du Dir einfach nur noch ein Wunder wünschst, damit es Dir ganz schnell wieder besser geht. Also ein Wunder ist die folgende Sache mit dem Schmetterling nicht, aber ein ziemlich guter Zaubertrick für Dein Gehirn schon!

Kreuze einfach die Arme vor Deinem Körper und berühre mit den Händen Deine Schultern. Jetzt beginnst Du abwechselnd mit den flachen Händen auf Deine Schultern zu trommeln. Probier's mal aus, Deine Therapeutin oder Dein Therapeut helfen Dir dabei und erklären Dir, wie wunderbar das wirkt...

Vielleicht findest Du noch einen Zauberspruch, den Du vor Dich hinmurmeln kannst, während Du allen schlechten und belastenden Gefühlen und Gedanken einfach davonflatterst...

Der Wunschstern...

Lust auf eine kleine Phantasiereise? Suche Dir einen gemütlichen Fleck auf dem Boden, auf einer Decke, in einem Sessel oder auf einem Kissen. Wenn Du möchtest und Du Dich sicher genug fühlst, kannst Du die Augen schließen. Reisen in der Phantasie geht ganz einfach, nur zuhören und ein wenig träumen. Du kannst aber jederzeit laut STOPP sagen oder die Hand heben und die Reise anhalten, wenn Du Dich unwohl fühlst oder Dir etwas komisch vorkommt...

Stell Dir vor, Du liegst im Gras. Das Gras ist weich und warm und Du kannst die Erde riechen. Es ist ein warmer Sommerabend und am Himmel kannst Du tausende von funkelnden Sternen sehen. Schau Dir die glitzernden Muster an, die die Sterne am Himmel abbilden. Da ist ein Stern, der Dir besonders ins Auge fällt. Er schimmert und leuchtet besonders stark und wenn Du genau hinsiehst, kannst Du alle Farben des Regenbogens darin erkennen. Das ist der schönste Stern, den Du jemals gesehen hast. Plötzlich beginnt er immer größer und leuchtender zu werden. Vielleicht spürst Du, wie Dich seine Strahlen sanft im Gesicht kitzeln und seine Wärme auf Dich abstrahlt. Das ist Dein Wunschstern. Von ihm kannst Du Dir alles wünschen. Überlege Dir, was Du Dir alles von Deinem Stern wünschst und flüstere Deine Wunsch-Geheimnisse vor Dich hin und dem Stern entgegen. Es ist als könnte der Stern Deine Wünsche hören und er beginnt sanft zu lächeln. Du bist zufrieden und glücklich, dass der Stern Deine Wünsche verstanden hat und hoffst, dass alles in Erfüllung geht. Werde ganz still und versuche Dir vorzustellen, wie es sich anfühlt, wenn all Deine Wunsch-Geheimnisse wahr geworden wären.....

Alle meine Wünsche werden wahr!

Ein Indianerpfad durchs Abenteuer....

Das Leben ist ein ziemlich großes Abenteuer und Du hast schon sehr viele schöne, aber sicher auch weniger schöne oder sogar schreckliche Dinge erlebt. Suche gemeinsam mit Deiner Therapeutin, Deinem Therapeuten nach Symbolen für all die kleinen und großen Ereignisse, die Du schon erlebt hast und reihe sie auf dem Boden aneinander. Leichter geht es, wenn Du zuerst ein Seil oder eine dicke Schnur auf den Boden legst. Je mehr Du findest, desto länger wird der Abenteuerweg. Wie ein geheimer Indianerpfad, denn nur Deine Therapeutin, Dein Therapeut und Du wissen, was die einzelnen Symbole bedeuten.

Möchtest Du Deinen Indianerpfad auf eine Karte abmalen?

Das gefährlichste Abenteuer...

Überlege zusammen mit Deiner Therapeutin, Deinem Therapeuten, was Dein bisher gefährlichstes Abenteuer war. Vielleicht ist es der Sturm, wegen dem du gekommen bist, Erinnerst Du Dich noch an den Anfang?

Erfinde zusammen mit Deinem Aufräum-Helferlein eine Erzählgeschichte mit Tieren, die das Gleiche erlebt haben wie Du. Während ihr gemeinsam die Geschichte erzählt, schlagt ihr auf Trommeln verschiedene Rhythmen...fast wie Indianer.

Vielleicht möchtest Du Deine Erzählgeschichte aufschreiben?

Mein Regenbogen...

Noch eine Phantasiereise? Du weißt ja jetzt schon, wie das geht...
Suche Dir einen gemütlichen Fleck und schließe die Augen, wenn Du magst.

Stell Dir vor, vor Dir ist der schönste und größte Regenbogen den es gibt. Die Farben leuchten und funkeln im Licht. Du fühlst Dich so glücklich und leicht und kannst Dich gar nicht satt sehen. Du entdeckst den Anfang des Regenbogens und beschließt, hinaufzuklettern. Der Regenbogen besteht aus tausenden kleinen Lichtern in allen Farben, die unter Deinen Füßen kleine Treppen bilden. Bei jedem Schritt spürst Du die Wärme der Lichter und eine starke Kraft, die Dich durchströmt. Wo führt Dich der funkelnde Regenbogen hin? Du erreichst den höchsten Punkt und genießt eine atemberaubende Aussicht. Du möchtest das andere Ende des Regenbogens herunterrutschen und startest. Das ist die schönste und längste Rutschbahn, die Du je erlebt hast. Das macht soviel Spaß! Jetzt bist Du am Ende angelangt. Du entdeckst eine zauberhafte Märchen-Wolkenwelt, in die Dich der Regenbogen gebracht hat. Schau Dich um und spüre wie viel Kraft und Energie Du gewonnen hast.

Ich bin stark und glücklich!

Zauberhafte Sonnenbrillen....

Noch eine Phantasiereise? Du weißt ja jetzt schon, wie das geht...
Suche Dir einen gemütlichen Fleck und schließe die Augen, wenn Du magst.

Stell Dir vor, Du hast drei verschiedene Sonnenbrillen. Die haben Zaubergläser. Wenn Du sie aufsetzt verändert sich sofort alles was du siehst und fühlst. Setze die mit den blauen Gläsern auf und merke wie Du ganz ruhig und entspannt wirst. Deine Augen kommen zur Ruhe und Du spürst, wie die eine blaue Welle des Friedens langsam durchflutet. Schau durch die Gläser und Du merkst, wie die Welt um Dich herum langsam hellblau wird. Alles um Dich herum erscheint friedlich und entspannt. Die Menschen bewegen sich ganz langsam, alles ist friedlich. Nun wechsele die Sonnenbrille und setze die mit den gelben Gläsern auf. Sofort spürst Du wie Dich eine gelbe Welle von Freude und Glück durchflutet. Die Welt um Dich herum verändert sich und wird fröhlich und sonnig. Die Menschen bewegen sich schneller, tanzen und lachen vor Glück. Alle genießen das Leben. Nun setze die Sonnenbrille mit den rosa Gläsern auf. Du spürst Liebe und Geborgenheit und um Dich herum wird die Welt harmonisch und warm. Die Menschen wirken zufrieden und erfüllt. Nimm jetzt alle drei Brillen und packe sie an einen sicheren Ort, an dem Du sie immer findest, wenn Du nach mehr Entspannung, Glück und Geborgenheit suchst.

Ich kann entscheiden, was ich sehen, fühlen und spüren will!

Ein Lied für mich...

Starke Kinder

C Dm/C
Starke Mädchen, haben nicht nur schöne Augen.

G7 C
Starke Mädchen, haben Phantasie und Mut.

G C Dm/C
Starke Mädchen, wissen selbst wozu sie taugen.

G7 F6
Starke Mädchen, kennen ihre Chancen gut.

Starke Jungs, die können nicht nur Muskeln zeigen.

Starke Jungs, die zeigen Köpfchen und Gefühl.

Starke Jungs, woll'n ihr Meinung nicht verschweigen.

Starke Jungs, die kommen lächelnd an ihr Ziel.

REFRAIN:

C7 F G C F
Starke Kinder halten felsenfest zusammen. Pech und Schwefel die sind gar

G7 C C7 F G/F C/E
nichts gegen sie.

Ihren Rücken lassen sie sich nicht verbiegen.

Am D7 Bb

Starke Kinder die zwingt keiner in die Knie.

Starke Kinder haben Kraft um sich zu wehren. Und sie sehn dir frei und ehrlich ins Gesicht. Starke Kinder wollen nur die Wahrheit hören.

Am F G7 F6 G7 C
Und so leicht betrügt man starke Kinder nicht.

ZWISCHENSPIEL

Quellen

Die Arbeitsblätter in diesem Manual sind Zusammenfassungen, Interpretationen und teilweise freie Übersetzungen aus folgenden Büchern und Readern:

Abram, Antje; Hirzel, Daniela: *Fühlen erwünscht. Praxishandbuch für alle sozialen Berufe*. Junfermann 2007.

Besser, Lutz: *EMDR-Kindercurriculum 2010. Traumatherapie und EMDR bei Kindern und Jugendlichen*. Reader zum Seminar, ZPTN 2010.

Besser, Lutz: *KReST. Fortbildungscurriculum 2010-2011. Psychotraumatologie. Traumatherapie. Traumaberatung und Traumapädagogik*. Reader zum Seminar. ZPTN 2010.

Görlitz, Gudrun: *Psychotherapie für Kinder und Jugendliche. Erlebensorientierte Übungen und Materialien*. Klett-Cotta 2007.

Huber, Michaela: *Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung Teil 1*. Junfermann 2007.

Huber, Michaela: *Wege der Traumabehandlung. Trauma und Traumabehandlung Teil 2*. Junfermann 2007.

Lackner, Ruth: *Wie Pippa wieder Lachen lernte. Fachliche Hilfe für traumatisierte Kinder*. Springer 2004.

Oaklander, Violet: *Gestalttherapie mit Kindern und Jugendlichen*. Klett-Cotta 2007.

Oaklander, Violet: *Verborgene Schätze heben. Wege in die innere Welt von Kindern und Jugendlichen*. Klett-Cotta 2009.

Reddemann, Luise: *Psychodynamisch imaginative Traumatherapie. PITT- Das Manual*. Klett-Cotta 2008.

Viegas, Marneta: *RELAX KIDS. The wishing star. 52 meditations for children*. O Books 2004.

Viegas, Marneta: *RELAX KIDS. Alladin´s magic carpet an other fairytale meditations for children*. O Books 2004.

Weinberg, Dorothea: *Traumatherapie mit Kindern. Strukturierte Trauma-Intervention und traumabezogene Spieltherapie*. Klett-Cotta 2011.