

genießen können, in großen Wohnungen mit ausreichend Ausweichmöglichkeiten die ungewohnte Nähe aller Familienmitglieder und den damit verbundenen Stress abzupuffern. Wegen finanzieller Not, geringer emotionaler Reserven und vielerlei anderer Stress- und Risikofaktoren erleben sich manche Familien auch ohne Pandemie in einer permanenten Ausnahmesituation.

Im *zweiten Kapitel* möchte ich Ihnen helfen, mehr von der Dynamik von Trauma und Traumafolgen zu verstehen. Dazu gehört, dass ein Trauma auf Emotionen, Gedanken, den Körper und das Verhalten von Menschen Einfluss haben kann. Ich lade Sie zu einem Exkurs in die Bindungsforschung und die Neurobiologie ein. Anhand eines anschaulichen Modells erkläre ich, wie unser Gehirn funktioniert und wie es in traumagefährdeten Situationen die Notfall-Reaktionen des

Körpers in Gang setzt. Sie werden etwas über das Stammhirn, das limbische System und die Großhirnrinde erfahren, die drei Ebenen des Gehirns, die perfekt darauf abgestimmt sind, auf die wesentlichen Reize, die wir aus der Umwelt wahrnehmen, zu reagieren. Ist die Situation sicher oder unsicher? Entsteht Gefahr? Entsteht Lebensgefahr? Dauert die Gefahr lange an? Sie erfahren auch, wie es kommt, dass ein Mensch, der an eine Gefahr erinnert wird, genau so reagiert, als sei er wieder in Gefahr. Ein anderer Teil dieses Kapitels erklärt den guten Grund von zerstörerischem oder selbstzerstörerischem Verhalten als Folge von Traumatisierungen. Es sind Verhaltensweisen in der Vergangenheit des »Dort und Damals« entstanden, die in Not und Gefahr wirklich sinnvoll waren, die jedoch im »Hier und Jetzt« der Gegenwart äußerst problematisch werden können. Was als

Ressource entwickelt wurde, quält später im Alltag. Ein kurzer Absatz schildert Beispiele von Kindern, die mit traumatisierten Eltern zusammenleben. Und am Ende dieses Kapitels mache ich Sie noch mit einigen Forschungsergebnissen bekannt.

Wenn Sie besonders gespannt darauf sind, welche Interventionen dazu verhelfen können, dass Kinder und Jugendliche trotz Traumatisierung ihren Alltag gut bewältigen können, werden Sie das *dritte Kapitel* mit wachsendem Optimismus lesen. Dort wird beschrieben, was traumatisierte Kinder und Jugendliche benötigen und wie Sie ihnen jenseits von Therapie dazu verhelfen können, dass neben einer äußeren Sicherheit auch eine innere Sicherheit entsteht, die eine Genesung von traumatischen Erfahrungen ermöglicht. Im ersten Teil geht es um die Unterstützung von Selbsthilfekräften nach einem einzelnen

Trauma. Der umfangreichste Teil dieses Kapitels ist der sogenannten traumaorientierten Pädagogik gewidmet. Hier wird eine Vielzahl von Handlungen und zugrundeliegenden Haltungen beschrieben, die Kindern und Jugendlichen dabei helfen können, ihre traumatischen Erfahrungen zu bewältigen. Dies betrifft auch hilfreiche Verhaltensweisen in der Familie. Manchmal benötigen auch Eltern Hilfe bei der Bewältigung des Traumas ihres Kindes, wenn ein Kind beispielsweise sexuelle Gewalt erlitten hat oder wenn ein Trauerfall traumatische Aspekte einschließt. Diesen Bereichen sind zwei Abschnitte gewidmet. Ein vielschichtiges Thema ist das Für und Wider von Elternkontakten, nachdem ein Kind außerhalb der Herkunftsfamilie untergebracht werden musste. Der Stellenwert von Therapie und Beratung ergänzt dieses Kapitel, auch tiergestützte Therapie wird

erwähnt. Mit einem Absatz über Trauma-Erzählgeschichten sowie empfehlenswerte Kinderbücher endet dieser Teil. Im Anhang ist noch eine Auflistung über mögliche Symptome von Kindern und Jugendlichen nach Altersgruppen geordnet zu finden.

Dieses Elternbuch wird nicht auf alle Fragen eine Antwort geben können und nicht für jede Situation genau passend sein. Es gibt Ihnen eine Hilfestellung im Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen. Und vielleicht kann es auch dazu verhelfen, dass Sie mit den Heranwachsenden zusammen ein Team werden, um sich von den »Geistern der Vergangenheit« zu befreien und verschüttete Fähigkeiten wieder neu zu entdecken. Vielleicht kennen Sie die naive Haltung: »Guten Menschen passiert Gutes und schlechten Menschen passiert Schlechtes.« Nach einem Trauma wissen wir, dass das nicht