

## Was mir gut getan hat

von Maritina R.

\_\_\_\_\_ Martina R. nahm zusammen mit ihrem Mann im Februar 2012 in Osnabrück auf Einladung des SKF an einem Pflegeelternfachtag teil. Sie beschreibt, wie die Impulse dieses Tages ihre „innere und äußere“ Haltung ermutigt und gestärkt haben.

Endlich saßen mein Mann Bertold und ich im Auto auf dem Weg zur Familienbildungsstätte in Osnabrück. Gerade hatten wir unseren 10-jährigen Pflegesohn N. bei der Familie eines guten Schulfreundes abgegeben. Es war schon 8.30 Uhr und wir waren mal wieder knapp mit der Zeit. Der Fachtag zum Thema „Jedes Kind braucht einen sicheren Ort“ sollte um 10 Uhr beginnen. Zunächst hing jeder seinen Gedanken nach. Ob sich der lange Weg heute lohnen würde? Bestand eine Aussicht auf neue Erkenntnisse, Impulse und positive Erfahrungen, die uns in unserer angespannten Situation weiterbringen würden?

Nach einer Weile begannen wir uns auf der Autofahrt zu unterhalten. So ganz ohne Störungen, nur wir zwei. Es ging einmal nicht um die täglichen großen und kleinen Probleme, sondern um das große Ganze, unsere kleine Familie, die Position der einzelnen Menschen darin. Unser Leben war kompliziert und anstrengend geworden, nachdem N. mit all seinen schlimmen traumatischen Erfahrungen vor knapp fünf Jahren zu uns gekommen war. Seine Schwierigkeiten insbesondere zu mir eine Bindung aufzubauen, seine Probleme seine Impulse zu kontrollieren, sein starker Widerspruchsgeist und sein Versuch alles und jeden zu kontrollieren, haben uns Pflegeeltern viel Kraft gekostet. Wir hatten so viel versucht, hatten Fachliteratur zum Thema Traumatisierung gelesen, psychotherapeutische Hilfe für N. organisiert, den Austausch mit kompetenten Gesprächspartnern gesucht und auch andere Hilfen installiert. Viele Dinge haben uns weiter gebracht, aber letztlich ist das Leben mit einem traumatisierten Kind unendlich anstrengend und man ist ständig auf der Suche nach einem Schlüssel zum Verständnis für dieses Kind.

In Osnabrück angekommen wurden wir Teil einer etwa 100-köpfigen Zuhörerschaft. Es stellte sich bald heraus, dass der SKF mit der Traumatherapeutin Frau Hedi Gies eine lebhaft vortragende und kompetente Referentin gewinnen konnte. Ihr gut strukturierter Vortrag, unterbrochen von einer kurzen Arbeit in Gruppen und einer Mittagspause machte aus uns aufmerksame Zuhörer. Es gab eine umfangreiche Menge Informationen zum Thema zu erfassen und zu verarbeiten, und sicherlich hat jeder einzelne für sich entschieden, was für ihn besonders wichtig war. Der Fachvortrag war gegliedert in drei Themenbereiche: Teil 1 - „Einführung in die Psychotraumatologie“, Teil 2 - „Traumapädagogik“ und Teil 3 - „Resilienz Empathie und Sekundäre Traumatisierung“ und es gab Raum, die in den Gruppen erarbeiteten Fragen zu stellen.

Der erste Teil **half mir, N. aufs Neue und auch aus einer gewissen gesunden Distanz zu betrachten**. Mein Verständnis dafür, wie seine Traumata entstanden, dass die für ihn „belastenden Ereignisse im Zusammenhang mit dem Erleben von Ohnmacht, Furcht und Entsetzen“ für ihn schlimme Folgen gehabt haben müssen, wurde vertieft. Ich musste mir wiederholt vor Augen führen, dass er keine Schuld an dem für mich so oft verletzenden Verhalten hat, **dass viele seiner Handlungsweisen alt eingeübte Lebensstrategien sind. Es tat mir gut zu spüren, dass ich die notwendige Nachsicht aufbringen kann**. In vielen Punkten, die Frau Gies ausführte, fand ich seine Reaktion auf seine Verletzungen wieder, und es wurde mir nochmals klar: **Dieses Kind und braucht noch lange unsere Hilfe und Liebe**.

Wie eine sinnvolle Hilfe für traumatisierte Kinder aussehen kann, was sie brauchen und was Traumaarbeit bedeutet, brachte Frau Gies uns im zweiten Teil ihres Vortrages nahe. Ich möchte nicht behaupten, dass ich nun einen bunten Strauß an konkreten Tipps in die Hand bekommen habe, nach dem Motto: „Handle so..., dann reagiert dein Kind so...!“. Viel wichtiger für mich war, dass ich hier die Möglichkeit bekam, **eine grundsätzlich positive Haltung gegenüber meinem Kind weiterzuentwickeln und zu festigen**. Eine Kernaussage war für mich, **dass traumatisierte Kinder eine Anerkennung ihres Leides und eine Anerkennung und ein Aushalten ihrer Überlebensstrategien benötigen, um heilen zu können**. Es hat mir gut getan, hier eine Anregung zubegeben, über meine Einstellung zu N. nachzudenken, ob ich ihm stets Respekt, Verständnis und die Bereitschaft zur Beziehung entgegenbringe.

Von den drei Teilen des Fachvortrages hat sicherlich der letzte Teil mich und auch meinen Mann am stärksten berührt. Hier ging es nämlich um uns, nicht um unsere Rolle als Pflegeeltern und unser Wirken am Kind, sondern umgekehrt um die Auswirkungen auf unsere Persönlichkeit, unsere

Gesundheit und unser Verhalten in unserem sozialen Umfeld. Sicherlich hatte ich von dem Begriff „Sekundäre Traumatisierung“ gehört, aber Frau Gies erklärte und brachte die Dinge so auf den Punkt, dass ich zeitweise erschüttert war, wie sehr das alles auch mich betraf. Es ist schon ein starker Gedanke, **dass das Trauma eines Pflegekindes „ansteckend“** ist. Ich konnte nun besser verstehen, warum ich manchmal Wut, Angst oder Verzweiflung empfinde und dass dies keine Schwäche, sondern eine Folge des Zusammenlebens mit einem traumatisierten Kind ist. Auch diese manchmal so unendliche Müdigkeit bekam einen Namen, **„Mitgefühlerschöpfung“**. Zum Abschluss ermutigte Frau Gies uns nachdrücklich zu einem guten Umgang mit dieser nicht vermeidbaren „Sekundären Traumatisierung“ .

Kurz nach 17 Uhr verließen wir die Familienbildungsstätte, nachdem wir uns von vielen Bekannten verabschiedet hatten mit dem Gefühl: **Ja, dieser Tag hat sich gelohnt und hat uns gut getan. Er hat mehr Verstehen in die Dinge gebracht**, die wir täglich mit N. erleben und in das, was wir fühlen. **Er hat ein wenig Ordnung geschaffen in unseren Gedanken** und gab Raum, auch uns selber zu betrachten. Darüber hinaus hat er sicherlich auch unser Standing gegenüber Ärzten, Therapeuten und Lehrern gestärkt. Auf der Rückfahrt entwickelten wir einige gute Ideen, wie wir N. im Alltag sensibler begegnen könnten. Es wuchs auch der Vorsatz, ein gutes Auge auf uns selber zu haben.

Herzlichen Dank allen, die diesen Fachtag vorbereitet und durchgeführt haben. Es wäre wünschenswert, wenn es eine Fortsetzung geben würde. Ich möchte alle Pflege- oder Adoptiveltern, die mit einem traumatisierten Kind zusammenleben, ermutigen, sich die Zeit für einen solchen Tag zu nehmen. Meine innere (und im Übrigen auch äußere) Haltung hat davon jedenfalls sehr profitiert.