



## Aus Liebe zu unseren Kindern seelische Verletzungen heilen

Kindergarteneltern begleiten, Traumen bei sich und ihren Kindern zu verstehen

Dipl.-Päd. Lydia Bacher

Niederösterreich

St. Pölten



# 1 Inhaltsverzeichnis

1	Inhaltsverzeichnis .....	2
2	Einleitung .....	5
3	Trauma und Spaltungen .....	6
3.1	Was ist ein Trauma? .....	7
3.2	Was bedeutet Spaltung? .....	7
3.3	Dissoziation in Belastungs- und Stresssituationen .....	7
3.4	Was ist unter Gesunden Anteil gemeint? .....	8
3.5	Was ist unter Traumatisierten Anteil gemeint? .....	8
3.6	Was ist unter Überlebens-Ich-Anteil gemeint? .....	9
3.6.1	Vermeidung: .....	9
3.6.2	Kontrolle: .....	10
3.6.3	Kompensation: .....	10
3.6.4	Illusion: .....	10
3.6.5	Weitere Spaltung: .....	10
4	Formen von Spaltungen .....	11
4.1	Existenztraumata .....	11
4.2	Verlusttraumata .....	11
4.3	Bindungstraumata .....	11
4.4	Bindungssystemtraumata .....	12
5	Innere Heilung .....	13
5.1	Erkennen der Spaltung .....	14
5.2	Verstehen der gespaltenen Anteile .....	14
5.3	Verstehen der Gesamtorganisation der Anteile .....	15
5.4	Rekonstruktion der Wirklichkeit .....	15
5.5	Überlebensanteile für die Heilung gewinnen .....	15
5.6	Ressourcen stärken .....	15
5.7	Sich aus der kindlichen Abhängigkeit lösen .....	16
5.8	Verschmelzung oder Nebeneinander .....	16
5.9	Leben statt Überleben .....	16



---

6	Möglichkeiten Kindergarteneltern auf dem Weg zur inneren Heilung.....	
	zu begleiten.....	17
6.1	Aufnahme in den Kindergarten .....	17
6.2	Informationsabend für Eltern der Kindergartenneulinge .....	18
6.3	Professionell begleitete Spielgruppen mit Kind und Eltern .....	18
6.4	Bindungs- und Erziehverhalten der Eltern reflektieren .....	19
6.5	Entwicklungsgespräche .....	19
6.6	Austauschgruppen.....	20
6.7	Elternabende .....	20
7	Schlussfolgerungen .....	21
8	Literaturverzeichnis .....	22



## 2 Einleitung

Zu Beginn möchte ich darauf hinweisen, dass ich vorwiegend in weiblichen Form geschrieben habe. Damit sind natürlich auch alle Pädagogen, Mama Coach und Familienmentoren gemeint.

Auf Grund meiner persönlichen Lebensgeschichte und meiner langjährigen Erfahrung als Kindergartenpädagogin habe ich viele Menschen kennen gelernt, die seelische Verletzungen in sich tragen. Oft ist es uns Menschen nicht bewusst, dass tief in uns unsere Seele sehr verletzt wurde. Dieses tief verletzte „innere Kind“ fühlt sich den schmerzenden Gefühlen, wie Trauer, Angst, Wut, Verzweiflung, Enttäuschung, usw. hilflos ausgeliefert und alleingelassen. Niemand ist da, der es versteht und ihm hilft mit den überwältigenden Gefühlen umzugehen. Nicht einmal wir selbst können diesen Teil der Seele verstehen, geschweige denn helfen. Wir haben es nicht gelernt mit uns liebevoll umzugehen. Unsere Eltern konnten es uns nicht beibringen, weil auch sie es nicht von ihren Eltern gelernt haben. So haben wir Überlebensstrategien entwickelt, wie Vermeidung, Kontrolle, Kompensation, Illusion oder Spaltung unserer Seele.

Doch irgendwann bringt das Leben diese Verletzungen an das Tageslicht. Wir rekonstruieren Situationen in unserem Leben, die uns genau zu dem schmerzenden Punkt in unsere Seele hinführen. Nicht um an den Schmerzen und am Leben zu zerbrechen, sondern damit wir die Chance wahrnehmen unsere Verletzungen anzuschauen und unsere Seele zu heilen.

Wir fühlen uns häufig von Freunden, Arbeitskollegen oder Partnern angezogen die Gefühle auslösen, die unangenehm oder schmerzhaft sind und uns als Kinder sehr vertraut waren. Langzeitstudien von Holocaustopfern zeigen, dass nicht alle an ihren Erfahrungen und Traumata zerbrochen sind. Ebenso entwickeln sich manche Kinder aus Familiensystemen mit finanzieller Not, Arbeitslosigkeit der Eltern und Gewalterfahrung als Hintergrund, trotzdem zu erfolgreichen Erwachsenen im Beruf oder Beziehungen und wiederholen nicht die Lebensthemen ihrer Eltern.

Es ist ein Segen, wenn wir uns nicht als Opfer von Schicksalsschlägen sehen, sondern darin einen Sinn für uns erkennen, dass wir gerade durch die vergangenen Erfahrungen zu neuem, großartigem, persönlichem Erfolg und zu mehr Lebensfreude kommen.



### 3 Trauma und Spaltungen

Im Laufe meiner beruflichen Tätigkeit als Kindergartenpädagogin und Kindergartenleiterin, habe ich viele Kinder und deren Familien kennen lernen dürfen, die das Schicksal sehr gebeutelt hat. Ein Kind hat mich lange und intensiv beschäftigt. Der Bub hieß Paul (Name wurde von mir geändert) und kam mit drei Jahren zu mir in den Kindergarten. Paul hat noch drei Geschwister, sein ältester Bruder ist um drei Jahre und der Zweitälteste um zwei Jahre älter. Seine Schwester ist um eineinhalb Jahre jünger. Paul und seine Schwester haben denselben Vater. Seine Brüder stammen jeweils von einem anderen Vater. Paul's Mama ist eine sehr große, kernige Person, die auf andere Angst einflößend wirkt. In ihrer Nähe hatte ich das Gefühl energetisch ausgesaugt zu werden. Ich konnte ihr Vertrauen gewinnen und sie erzählte bei einem Tür und Angelgespräch, von ihrer Lebensgeschichte. Sie ist die Erstgeborene und wurde von ihrem Vater misshandelt und missbraucht. Ihr Vater starb an Alkoholsucht, als sie fünfzehn Jahre alt war. Daraufhin nahm sich ihre Mutter einen anderen Mann, der ebenfalls Kinder in die Patchworkfamilie brachte. Sie musste mit ansehen wie ihr Stiefvater ihren Stiefbruder krankenhausaufnahmefähig schlug und an seinen Verletzungen starb. Das wurde von ihren Eltern vertuscht. Daraufhin zog sie aus.

Im Kindergarten lernten wir Paul als kräftigen, kernigen, gut genährten Buben kennen, der uns zur Begrüßung anfauchte, uns und andere Kinder bei Wutausbrüchen anspuckte und verletzte. Paul brauchte eine Bezugsperson für sich, sonst zerstörte er Einrichtung und Spielmaterial und verletzte sich und andere Kinder. Das war seine Sprache, um Aufmerksamkeit und Zuwendung zu bekommen. Seine Gefühle konnte er nicht wahrnehmen, benennen und noch weniger damit angemessen umgehen.

Sein Verhalten ließ darauf schließen, dass er ein schwer traumatisiertes Kind ist, dem seine schwer traumatisierte Mutter nicht die Liebe schenken konnte, die Paul brauchte.

Traumatische Erlebnisse schaffen oft ein Leben lang, über Generationen hinweg Leid, wenn sie nicht beachtet, bewusst wahrgenommen und aufgelöst werden.

Nicht alle Eltern haben so einen schrecklichen Hintergrund. Aber in jedem lieblosen, abwertenden, nicht verstehenden Verhalten gegenüber unseren Kindern, werden Verletzungen sichtbar.



### **3.1 Was ist ein Trauma?**

Traumata sind existenzbedrohende und psychisch überwältigende Erfahrungen, die grundsätzlich alle Menschen machen können. In einer lebensbedrohlichen Situation schafft es eine menschliche Seele mit ihren Möglichkeiten nicht mehr, diese zu bewältigen. Die Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit und „schutzlos ausgeliefert sein“ führen zu einer dauerhaften Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis. Die Mobilisierung ungewöhnlicher Kräfte und die Betäubung des Schmerzgefühls sind charakteristische Merkmale in solchen Situationen. Ist das Handeln in einer Traumasituation aussichtslos oder gefährlicher als nichts zu tun, erstarrt und blockiert die Muskulatur. Ein Schockzustand tritt ein. Durch diese völlig gegensätzlichen Steuerungen innerhalb kürzester Zeit entstehen in der Seele und im Körper eines Menschen enorme Spannungszustände. Zu den Langzeitfolgen können seelische wie auch körperliche Krankheiten zählen.

### **3.2 Was bedeutet Spaltung?**

Statt von Spaltung wird im Zusammenhang mit der Traumatheorie eher von „Dissoziation“ gesprochen. „Dissoziation“ ist die Trennung von etwas, das zusammengehört. Es handelt sich dabei um einen Überlebensmechanismus der Seele bei Traumata. In einer Situation der völligen Hilflosigkeit und Ohnmacht, wie bei massiven und wiederholenden Gewalterfahrungen, spaltet sich die Persönlichkeit in drei Teile. In einen gesunden Anteil, einen traumatisierten Anteil und einen Überlebensanteil. Auf die drei Anteile gehe ich später näher ein. Dem Überleben wird alles andere untergeordnet und geopfert. Damit das Leben erhalten bleibt, werden im Notfall, alles was das Leben bereichert, angenehm und schön macht, hinten angestellt.

### **3.3 Dissoziation in Belastungs- und Stresssituationen**

Dissoziative seelische Prozesse sind auch an uns selbst zu beobachten. Wenn eine Situation emotional zu schwierig wird, reduzieren wir unsere Gefühle und steigen innerlich aus. Ärzte zum Beispiel müssen das Mitfühlen mit ihren Patienten zur Seite stellen, einfrieren und unterdrücken können, wenn sie operieren.

Wenn die belastende Situation vorbei ist, können wir unsere verdrängten Gefühle erneut zulassen. Je länger aber eine belastende Situation und der emotionale Stress



andauern oder zunehmen, desto schwieriger wird es, die vorübergehend zur Seite gedrängten Gefühle wieder zu spüren. Dazu braucht es einen längeren Abstand von den Stress auslösenden Situationen, um sich wieder als ein seelisch integrierter Mensch zu fühlen.

Während Belastungssituationen eher kurzfristige Dissoziationen von Gefühl und Verstand bewirken, führen Stresssituationen zu länger anhaltenden Dissoziationen und Gefühlsblockaden, die sich nach Abklingen der Stresssituation allmählich wieder zurückbilden können. Tiefe Spaltungen, die zu einer dauerhaften Trennung von Körper, Gefühl und Geist führen, werden im Wesentlichen durch traumatische Erlebnisse hervorgerufen.

### **3.4 Was ist unter Gesunden Anteil gemeint?**

Mit gesunden seelischen Strukturen kann ein Mensch in seiner jeweiligen Entwicklungsphase in einen guten Kontakt und in einen kreativen Austausch mit seiner natürlichen wie sozialer Umwelt treten. Zu gesunden seelischen Strukturen gehören Wahrnehmungsoffenheit, Fähigkeit zur Gefühlsregulation, kreative Vorstellungskraft, Klarheit im Denken, gute Merkfähigkeit, Selbst-Reflexionsfähigkeit, Empathie, Konfliktfähigkeit und Verantwortungsbereitschaft. Eine gesunde Angst warnt vor realen Gefahren. Eine gesunde Wut hilft eigene Interessen zu artikulieren und anderen Lebewesen Grenzen zu setzen. Gesunde Liebe ist zugewandt, aber nicht besitzergreifend. Gesunde Trauer kann bei Bedarf heftigen Schmerz zum Ausdruck bringen. Gesunde Schamgefühle halten das soziale und sexuelle Verhalten in Bahnen, die auch für andere Menschen zuträglich sind. Ein gesunder Stolz auf eigene Leistungen macht selbstbewusst. Gesunde Schuldgefühle führen zu sinnvollen Aktivitäten des sozialen Ausgleichs und Wiedergutmachung. Der gesunde Anteil ist jener Teil der Seele, der sich vor einer traumatischen Erfahrung schon entwickeln und nachher noch aufbauen konnte.

### **3.5 Was ist unter Traumatisierten Anteil gemeint?**

Traumatisierungen können schon vorgeburtlich, während der Geburt auf die Seele eines Kindes einwirken oder sich während eines ganzen Lebens eines Menschen ereignen. Das Trauma-Ich ist der seelische Aufbewahrungsort für schlimme Erfahrungen, wie panische Angst, Ohnmacht, Aussichtslosigkeit, unerträglicher Schmerz, ohnmächtige Wut, abgrundtiefe Schamgefühle, nagende Schuldgefühle



ect. Während das Überlebens-Ich älter wird, bleibt das Trauma-Ich immer so alt, wie es zum Zeitpunkt der traumatischen Erfahrung war, weil es aufgrund der Abspaltung keine neuen Erfahrungen machen kann.

Durch Bilder, Stimmen, Gerüche oder körperliche Berührungen, die der ursprünglichen Traumaerfahrung ähnlich sind, wird das Trauma-Ich in einen Alarmzustand gebracht. Jede Retraumatisierung löst einen psychotischen Zustand aus. Der betroffene Mensch erlebt sich nicht mehr in seiner Gegenwart, sondern denkt, fühlt und handelt wie in der Vergangenheit, als das Trauma geschah. Es kann zu Panikattacken oder zu einem depressiven Zustand kommen. Trotz alledem wird in jeder traumatischen Abspaltung etwas aufbewahrt, was für die gesunden Seelenanteile von hohem Wert ist.

### **3.6 Was ist unter Überlebens-Ich-Anteil gemeint?**

Dieser Anteil hat die Aufgabe einen Teil der Person frei zu halten von der Überregung des Körpers, dem Empfinden von Todesangst, den abgrundtiefen Verlassenheits- und Einsamkeitsgefühlen, dem Gefühl des Überwältigtseins, dem Ohnmachtsempfinden, der vollkommenen Hoffnungs- und Perspektivlosigkeit, den unerträglichen Schmerzen, der unendlichen Wut, der tiefen Beschämung oder den quälenden Ekel- und Schuldgefühlen, die, je der besonderen Art der Traumasituation, in der Seele eines Menschen entstanden sind.

Das bedeutet, dass sich der Überlebens-Ich-Anteil vielleicht sogar an die Traumasituation erinnern kann, aber die dazugehörigen Emotionen sind ihm nicht zugänglich. Darum ist der Umgang mit Gefühlen generell schwierig für das Überlebens-Ich, da immer die Gefahr besteht, dass durch heftige Emotionen eine Brücke zu den traumatischen Erinnerungen entsteht. Aus diesem Grund entwickelt das Überlebens-Ich fünf Hauptstrategien, um die Spaltung zwischen sich und dem Trauma-Ich aufrechtzuerhalten.

#### **3.6.1 Vermeidung:**

Allen Situationen, die dem ursprünglichen Trauma ähnlich sind, geht das Überlebens-Ich aus dem Weg. Das ganze Leben kann so zu einer einzigen Vermeidungs- und Ablenkungsstrategie werden. Das Überlebens-Ich deckt sich zuweilen bis zur völligen Erschöpfung mit Pflichten und Aufgaben ein, um die traumatischen Gefühlen nicht spüren zu müssen.





### **3.6.2 Kontrolle:**

Kritische Situationen, die das Überlebens-Ich trotz aller Vorsicht nicht vermeiden kann, versucht es zu kontrollieren. Das geschieht einerseits durch das rigorose Wegdrücken der eigenen Gefühle oder andere Menschen werden in ihrem Verhalten kontrolliert. Sie werden verdeckt manipuliert oder offen zurechtgewiesen, was sie sagen und machen dürfen und was nicht.

### **3.6.3 Kompensation:**

Weil Vermeidung und Kontrolle das Leben anstrengend und langweilig machen und keine Befriedigung schafft, sucht das Überlebens-Ich nach Ersatz. Ausgleich wird in künstlicher Fröhlichkeit, übermäßigem Essen und Trinken, Drogen usw. erhofft.

### **3.6.4 Illusion:**

Weil die Realität des Traumas so unerträglich ist, ist die Flucht in die Illusion der einzige Ausweg, um sich nicht aufzugeben. Illusionen dürfen nicht mit Zuversicht und einem gesunden Optimismus verwechselt werden, die vor allem sicher gebundene Kinder entwickeln. Sie sind idealisierte Vorstellungen von der Wirklichkeit und beschönigen die Realität. Die Personen, auf die solche Illusionen im realen Leben projiziert werden, werden nicht mit all ihren Schwächen wahrgenommen, wie sie tatsächlich sind. Das Loslassen von diesen Illusionen würde bedeuten, das eigene Trauma anzuerkennen, die innere Leere und die abgrundtiefen Ängste wirklich zu fühlen und den großen Schmerz erneut zulassen zu müssen.

### **3.6.5 Weitere Spaltung:**

Wenn all die genannten Strategien nicht weiterhelfen, bleibt dem Überlebens-Ich nur die erneute Spaltung als Ausweg zur Verfügung.



## 4 Formen von Spaltungen

### 4.1 Existenztraumata

Dabei geht es um das reine Überleben in der Situation, wie bei Naturkatastrophen, bei einem Verkehrsunfall oder Kriegssituationen. Das Hauptgefühl ist dabei die Todesangst. Meist erstarrt die Person am Ende der Traumasituation.

### 4.2 Verlusttraumata

Bei einem Verlusttrauma geht eine wichtige Bindung durch die dauerhafte Abwesenheit einer anderen Person oder deren Tod verloren. Diese entsteht zum Beispiel für ein Baby, wenn es längere Zeit von seiner Mutter getrennt ist oder wenn die Mutter eines Kindes früh stirbt, aber auch beim Tod eines Kindes. Bei Scheidung, Adoption oder Dauerpflege, Abtreibung und Tod. Verlassenheitsängste, Schuldgefühle, Wut, Schmerz und Trauer sind die bleibenden Gefühle nach einem Verlusttrauma. Depressionen sind die Langzeitfolgen.

### 4.3 Bindungstraumata

Bindungstrauma bedeutet, dass das Urbedürfnis eines Kindes nach emotionaler Bindung an seine Eltern traumatisiert wird. Das heißt, ein Kind erlebt sich als überfordert und ohnmächtig sich an seine Mutter und seinen Vater zu binden, dass es diese Bindung selbst mit beeinflussen und sich zu seiner Familie angstfrei zugehörig fühlen kann. Wenn das Urbedürfnis nach Bindung bei einem Kind traumatisiert wird, hat das tief greifende Folgen für seine gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Eine Bindungstraumasituation entsteht daher für das bindungsbedürftige Kind, wenn seine Eltern nicht in der Lage sind, eine emotionale Bindung zu ihm aufzubauen. Das ist meist dann der Fall, wenn Eltern selber traumatisiert und in sich gespalten sind. Sie können nicht mit ihrem gesunden Ich auf die Bedürfnisse des Kindes reagieren, weil die intensiven Gefühle im Kontakt mit dem Kind von dem Überlebens-Ich abgewehrt werden. Dadurch überbehüten sie das Kind, fliehen vor ihm oder werden aggressiv. Das Kind wird nicht nur mit seiner Wut, Angst und Trauer konfrontiert, sondern auch mit den Nöten seiner Eltern überschwemmt. Der symbiotische Überlebens-Anteil des Kindes nimmt die



Traumagefühle der Eltern in seine Seele auf, als wären es seine eigenen. So entsteht zum Teil ein falsches Selbst, das sich selber ablehnt, abwertet und bestraft. Das bedeutet, dass sich Angst, Wut, Trauer, Liebe, Schuld und Scham nicht in einem gesunden Maße entwickeln und zu einer seelischen Einheit zusammenwachsen können. So fällt es dem Kind schwer die Gefühle in sich zu steuern, weil es gar nicht seine Gefühle sind.

### **4.4 Bindungssystemtraumata**

Darunter ist ein ganzes System zwischenmenschlicher Bindungen zu verstehen, das unter dem Einfluss von Traumata steht. Wenn Männer und Frauen mit ihren Spaltungen so zusammenleben, dass sie sich abwechselnd bekämpfen und süchtig aneinanderklammern und nur in ihrem Überlebens-Ich-Strategien handeln, tun sie Dinge, die nicht mehr als normal bezeichnet werden. Dazu gehört Inzest, sexueller Missbrauch, zahllose Abtreibungen, Töten von Kindern, heimliches Weggeben von Kindern und noch mehr.



## 5 Innere Heilung

Ich selbst durfte am eigenen Leib erfahren, wie sich Verlassenheitsangst anfühlt, die mir als Kind so vertraut war. Als erwachsene Frau war ich den kindlichen Ängsten ausgeliefert. Ich hatte Angst vor dem Alleinsein und fühlte mich ungeliebt. Ich wusste vom Verstand her, dass meine Emotionen nichts mit meiner damaligen Situation zu tun hatten, doch war ich gegen diese Gefühle machtlos. Nichts verschaffte mir Erleichterung und Entspannung. Ich war ihnen ausgeliefert. Meine in Kindheitstagen erlernten Überlebensstrategien perfekt und fehlerfrei zu sein und über 100% Leistung zu bringen, versagten in dieser Zeit. Konsequenzen wie Minderwertigkeitsgefühle, geringer Selbstwert und fehlendes Selbstbewusstsein folgten. Ich verstand die Welt und vor allem mich nicht mehr. Alle meine Schutzmechanismen versagten und ich erlebte depressiven Stimmungsphasen über die Wintermonate.

Auslöser für meine damalige Gefühlslage waren der Tod meiner Oma, einer meiner wichtigsten Bezugspersonen, meiner Tante, der ich sehr nahe stand, Auszug vom Elternhaus, Mobbing in der Arbeit und daraus folgenden Beziehungsprobleme. Ich erlebte an mir eine Retraumatisierung.

Aus dieser seelischen Not heraus, ergriff ich die Chance, mich besser zu verstehen und meine Seele zu heilen. Mit systemischen Aufstellungen und professioneller Hilfe fand ich den Mut, mich meinem Trauma-Ich zu stellen und die schmerzhaften Erinnerungen aus der Vergangenheit noch mal zu fühlen und zu durchleben. So lernte ich mein Verhalten und meine Gefühle zu verstehen. Ich konnte sie jetzt annehmen. Ich fand heraus, wie ich mit mir verständnisvoll und liebevoll umgehen kann, ohne die Verantwortung dafür an andere abzugeben. Ich wurde mir selbst bewusst und lernte mich selbst zu lieben. So bekamen die Begriffe Selbstbewusstsein und Selbstliebe eine ganz neue Bedeutung. Ich lernte mir und meinen Gefühlen zu vertrauen, weil ich unterscheiden konnte, welche Gefühle zu mir gehören und welche nicht. Ebenso lernte ich mich trotz meiner Fehler zu lieben, mich aus ungesunden Beziehungen zu lösen und nur gesunde Beziehungen einzugehen. Dazu gehörte auch gesunde Grenzen zu ziehen und einen wertschätzenden Umgang gegenüber mir einzufordern. Ich machte die Erfahrung, dass es anderen Menschen ähnlich erging und konnte ihre Gefühle und ihr Verhalten besser verstehen und mit ihnen liebevoller umgehen, ohne es persönlich zu nehmen.



Auf Grund meiner Erfahrung verstehe ich unsere Kindergarteneltern noch besser, kann mich in ihre Situation einfühlen, ihre Bedürfnisse erkennen und benutze eine Sprache des Verstehens und des Annehmens ohne Bewertung und Abwertung. Ich frage mich nicht mehr, wie Eltern ihr liebloses Verhalten ihren Kindern zumuten können, sondern zeige vielmehr Verständnis für ihre Not. Aus diesem Grund suche ich nach Möglichkeiten unsere Kindergarteneltern noch besser zu begleiten, damit die verschüttete Liebe zu ihnen und ihren Kindern wieder frei fließen kann.

Viele meinen vermutlich jetzt, dass sie keine gut vergrabenen seelischen Verletzungen in sich tragen. Auch ich habe mich in meinem damaligen Bewusstseinszustand gut zurecht gefunden, bis mir das Leben mich etwas Besseres gelehrt hat.

Durch die Heilung des inneren verletzten Kindes, kann die Liebe zwischen Eltern und Kindern wieder fließen. Dazu gehören:

### **5.1 Erkennen der Spaltung**

An erster Stelle steht das Erkennen und Anerkennen der eigenen Spaltung. Da es ein Merkmal der Spaltung ist, dass die voneinander getrennten Seelenanteile keine bewusste Verbindung mehr miteinander haben, kann ein Mensch auch nur entweder in dem einen oder in dem anderen Anteil im vollen Bewusstsein wahrnehmen, fühlen, denken und handeln. Ein großer Schritt ist es zu erkennen, in welchen Alltagssituationen ein Wechsel von einer Teilpersönlichkeit zur anderen vollzogen wird.

### **5.2 Verstehen der gespaltenen Anteile**

Für das Kennenlernen der einzelnen Persönlichkeitsanteile ist die Aufstellungsmethode hervorragend geeignet. Ebenso kann es durch das Führen eines schriftlichen oder gesprochenen Dialogs zwischen den Persönlichkeitsanteilen zu einem allmählichen Verstehen kommen. Dabei muss gelernt werden zwischen den inneren Stimmen des inneren verletzten Kind (Trauma-Ich), dem liebevollen Erwachsenen und dem geliebten inneren Kind (gesunder Anteil) und dem lieblosen Erwachsenen in uns (Überlebens-Ich) zu unterscheiden. Auch wir Mama Coachess haben einige Werkzeuge zu Verfügung, um seelische Schmerzen begreifbarer zu machen. Es gibt natürlich zahlreiche andere Methoden unsere Seelenanteile zu entdecken.



### **5.3 Verstehen der Gesamtorganisation der Anteile**

Das Phänomen der seelischen Spaltung ist allein vom Verstand nur schwer zu begreifen. Das Überlebens-Ich weigert sich ohnehin, Spaltungen als Realität zu sehen. In Therapien, besonders in Aufstellungen, können sich die gesunden Ich-Anteile ein neues Bewusstsein darüber schaffen, was seelische Spaltungen sind, wie sie entstanden sind und wie sie sich im Laufe des Lebens weiterentwickelt haben.

### **5.4 Rekonstruktion der Wirklichkeit**

Die Wirklichkeit des Geschehens wird nach einem Trauma durch die Spaltung aufgeteilt. Jeder der gespaltenen Persönlichkeitsanteile kennt nur einen Teil der Wahrheit. Für den gesunden Anteil muss die Wirklichkeit des Traumas und der eigenen Biografie, sowie der eigenen Familiengeschichte auf dem Weg der inneren Heilung Schritt für Schritt ans Licht gebracht werden.

### **5.5 Überlebensanteile für die Heilung gewinnen**

Ziel ist es, zu erkennen, dass die Lösung für die Probleme nicht darin besteht, möglichst oft und lange im Überlebensanteil zu sein, sondern dass der gesunde Anteil den traumatisierten Anteil braucht, weil in diesem die ganze Heilenergie und das gesamte Potenzial der Persönlichkeit stecken.

### **5.6 Ressourcen stärken**

Alles aus dem ein Mensch Stärke und Kraft schöpfen kann, ist hilfreich, um stressige Lebenssituationen besser zu bewältigen. Wenn man sich erneut mit einem Trauma konfrontiert, sollen zuerst die bestehenden Ressourcen gestärkt werden und neue aufgebaut werden. Ressourcen können sein

- Netzwerke sozialer Unterstützung (z.B. Familienangehörige, Freunde, Menschen in ähnlichen Lebenslagen),
- Materielle Absicherung (Wohnung, Einkommen, Sicherheit vor Angriffen),
- Innere Haltung und Einstellungen (z.B. Glaube an die eigene Fähigkeit, Probleme lösen zu können).



### **5.7 *Sich aus der kindlichen Abhängigkeit lösen***

Dies gelingt, wenn man mit seinen inneren Anteilen in Kontakt kommt, deren Bedürfnisse akzeptiert, annimmt und versteht und lernt das Verlangen nach bedingungsloser Annahme und Liebe sich selbst zu geben. Auch wenn es unseren Eltern nicht möglich war uns auf diese Weise zu lieben, ist es heilsam, diese Tatsache zu verstehen, deren eigenen Blockaden zu begreifen und unsere Seele zu öffnen, was trotz allem an Liebe da war.

### **5.8 *Verschmelzung oder Nebeneinander***

Wenn eine Traumatisierung anerkannt wird und sich die gespaltenen Persönlichkeitsanteile immer besser kennen, verstehen und akzeptieren lernen, ist eine Verschmelzung und Integration zu einem einheitlichen Ich möglich. In einigen Fällen scheinen die gespaltenen Anteile auch in einer bewussten Koexistenz nebeneinander bestehen zu können.

### **5.9 *Leben statt Überleben***

Wer sich aus seinen traumatischen Spaltungen und seinen symbiotischen Abhängigkeiten löst, spürt allmählich das Bedürfnis, dass er sein Leben nicht so weiterführen will, wie bisher. Neuorientierung im Beruf und im Privaten ist häufig die Folge. Die Belohnung für den Mut, die Arbeit und das Durchhalten ist mehr Lebensfreude und bessere Lebensqualität.



## **6 Möglichkeiten Kindergarteneltern auf dem Weg zur inneren Heilung zu begleiten**

Der Kindergarten ist die erste öffentliche Bildungseinrichtung, wo alle Familien erfasst werden. Das bedeutet, dass dem Kindergarten eine wesentliche Rolle bei der Erziehung der Kinder und der Begleitung und Beratung von Eltern sowie der bewusstseinsbildenden Elternarbeit zukommt. Der Kindergarten und das gesamte Team leisten also gemeinsam mit den Eltern einen wesentlichen Beitrag für die gesamte Gesellschaft.

Dieser Ort birgt die große Chance Bindungsprobleme aufgrund vergangener Traumata zu entdecken und Kind wie Eltern auf dem Weg zur inneren Heilung zu begleiten. So könnten traumabedingte Langzeitfolgen, wie seelische und körperliche Krankheiten, vorgebeugt werden. Einer von Traumata durchzogenen und emotional betäubten Gesellschaft kann durch die notwendige politische und finanzielle Unterstützung entgegengewirkt werden.

### **6.1 Aufnahme in den Kindergarten**

Eine erste Möglichkeit, die bisherige Biografie von Kind und Eltern kennen zu lernen, bietet sich, bei der Aufnahme eines Kindes in den Kindergarten. Bei einem ausführlichen Aufnahmegespräch zwischen Kindergartenleitung und den Eltern mit einem einladenden Ambiente können Themen, wie Schwangerschaft, Geburt, die Monate danach und die Zeit bis zum Kindergarteneintritt, besprochen werden. Im Zentrum dabei steht das Vertrauen der Eltern zu gewinnen und vorhandene Ängste abzubauen. Aus eigener Erfahrung gewinnt man das Vertrauen, durch einen dafür geeigneten, Wärme ausstrahlenden Raum, aufmerksames Zuhören, Verständnis und eine wertschätzende, nicht bewertende Haltung gegenüber den Eltern und deren Schilderungen.

Notwendig ist für ein solches Gespräch ausreichend Zeit, die leider im Kindergartenalltag nicht immer vorhanden ist. Mit zwei Leiterinnenstunden in der Woche für ein zweigruppiges Haus, bleibt neben den vielen organisatorischen Dingen keine Zeit für ein pädagogisch und gesellschaftlich wertvolles Handeln.





## **6.2 Informationsabend für Eltern der Kindergartenneulinge**

In den letzten 5 Jahren lade ich die Eltern der Kindergartenneulinge zu einem Informationsabend zum Thema „Aller Anfang ist schwer“ zu uns in den Kindergarten ein. Zu Beginn stellen sich die Eltern vor und erzählen, welche gemeinsamen Interessen oder Charaktereigenschaften sie mit ihren Kindern verbindet. Hier zeigen sich manchmal die ersten fordernden Themen. Danach gibt es einen theoretischen entwicklungspsychologischen Input mit den Themen Bindung und Bindungsverhalten bei Eltern und Kindern. Weiters wird besprochen wie Eltern und das Kindergartenpersonal die Kinder bei der Eingewöhnung in den ersten Tagen und Wochen unterstützen können. Dann bleibt Zeit für die Eltern ihre Ängste und Sorgen auszudrücken und Fragen zu stellen. Am Ende werden organisatorische Dinge besprochen und ein Termin für den Schnuppertag im Kindergarten vereinbart. Zum Schluss gibt es noch eine Hausbesichtigung.

Die Eltern sind für diesen Informationsabend sehr dankbar. Viele Ängste der Eltern können somit abgebaut werden. Es tut ihnen gut zu hören, dass auch andere Eltern ähnliche Sorgen haben und es tut ihnen gut sich vom Kindergartenpersonal verstanden zu wissen.

Auch die Schnuppertage müssen vorbereitet werden und in den Kindergartenalltag und in den Jahresfestkreis integriert werden. Das braucht zusätzlich Zeit und bedeutet mehr Aufwand für das ganze Kindergartenpersonal, der nicht entlohnt wird.

## **6.3 Professionell begleitete Spielgruppen mit Kind und Eltern**

Teilweise fällt es den Eltern schwer in der Eingewöhnungsphase, das beim Infoabend besprochene Erziehverhalten auch dementsprechend umzusetzen. Sie interpretieren das ängstliche Klammern ihres Kindes sowie Wut- und Weinausbrüche beim Verabschieden falsch. Das Bedürfnis nach Halt, Geborgenheit, Selbständigkeit und Neugierde nehmen sie nicht wahr. Die Eltern zeigen kein Verständnis für die Angst, die Wut, den Schmerz, die Trauer und das selbständige Handeln wollen ihrer Kinder. Sie reagieren mit Unverständnis, Druck, Abwertung, Wut, Überbemutterung und grenzenlosem Akzeptieren unangemessener Verhaltensmuster. Ich spüre die Not und die Hilflosigkeit der Eltern in diesen Szenen auf Grund ihrer eigenen Verletzungen in ihren Seelen.



Können diese Eltern für eine Spielgruppe gewonnen werden, in der wir Pädagoginnen sie unterstützen, die Bedürfnisse der Kinder richtig zu deuten, dann wäre hier die Möglichkeit, die Kette der Leidenspirale zu unterbrechen.

Als Pädagoginnen gäben wir einerseits ein positives Vorbild, andererseits können die Eltern in einer entspannten und vertrauenswürdigen Atmosphäre Zeit mit ihren Kindern verbringen und sich mit anderen Eltern mit ähnlichen Themen austauschen. Ein Rahmen von zwei Stunden in denen wir gemeinsam spielen, musizieren und turnen mit Paulmal 5 Familien wären optimal.

#### **6.4 Bindungs- und Erziehverhalten der Eltern reflektieren**

Wenn während dieser Spielgruppen die Spielsequenzen und das Erzieher- und Bindungsverhalten der Eltern gefilmt werden, können die zu einem späteren Zeitpunkt mit den Eltern ohne Kinder sehr gut reflektiert und anschaulich besprochen werden. Mit Hilfe des Filmmaterials sehen die Eltern sehr konkret ihr Verhalten, ihre Worte, ihre Körperhaltung und wie das auf sie selbst wirkt. Die Eltern reagieren betroffen und manchmal schockiert und bekommen eine Ahnung, wie es ihren Kindern geht. Tief vergrabene Gefühle und längst verdrängte Erinnerungen kommen hoch und haben endlich Platz in einer verständnisvollen, vertrauenswürdigen Atmosphäre zum Ausdruck zu kommen. Der erste Schritt zur inneren Heilung ist gemacht. Den Eltern wird bewusst, dass tief in ihnen ein verletztes inneres Kind ist, das lange nicht beachtet wurde. Ihre Abwehrmechanismen haben ein liebevolles Verhalten gegenüber ihren Kindern verhindert.

Nun kann gemeinsam mit den Eltern nach Lösungen für sich und deren Kinder gesucht werden. Neue Verhaltensweisen und Glaubenssätze werden gesucht und in der folgenden Spielgruppe umgesetzt.

Diese Form der Elternbetreuung erfordert enorm mehr Zeit als uns als Kindergartenpädagoginnen zur Verfügung steht. Ebenso ist eine Supervision für das gesamte Team für die seelische Gesundheit und für diese qualitativ hochwertige Arbeit unverzichtbar. Leider fehlt auch dazu oft das Geld.

#### **6.5 Entwicklungsgespräche**

Entwicklungsgespräche sind in „meinem“ Kindergarten bereits Standard. Doch das ist nicht in jedem Haus so. Das Ziel bei solchen Gesprächen ist, die Stärken des Kindes bewusst zu machen und gemeinsam abzuklären, wo es noch Unterstützung



von den Eltern und dem Kindergarten braucht. Es gibt die Möglichkeit die Erwartungen der Eltern an den Kindergarten und umgekehrt abzuklären und an den Handlungsspielraum abzustimmen.

Diese Plattform bietet Pädagoginnen mit der Zusatzausbildung Mama Coachess und Familienmentorin mit ihren vielfältigen Methoden die Gelegenheit, Eltern und deren Ressourcen zu stärken. Mit kinesiologische Sitzungen können zum Beispiel innere Blockaden und hinderliche Glaubenssätze aufgespürt und mit Heilenden Geschichten neue positive Glaubenssätze und Lösungsbilder integriert werden.

Um diese Möglichkeit auszuschöpfen, muss einerseits das Berufsbild Mama Coachess und Familienmentorin in der Gesellschaft etabliert werden, damit man weiß, worum es dabei geht und welche Möglichkeiten es bietet. Andererseits ist es notwendig das Berufsverständnis von Kindergartenpädagogin mit der Zusatzausbildung zum Mama Coach zu erweitern und die Mehrleistung seitens des Dienstgebers auch zu honorieren.

## **6.6 Austauschgruppen**

Soziale Netzwerke sind wichtige Ressourcen auf dem Weg zur Heilung. Auch das kann der Kindergarten bieten. Eltern mit ähnlichen Erziehungs- und Bindungsthemen können sich im Rahmen einer Austauschgruppe zusammenfinden und über ihre Gefühle und Verletzungen sprechen. Auch hier unterstützt eine Mama Coachess und Familienmentorin die Eltern als Gesprächsleiterin. Als Einleitung können die Videoreflexionen der Spielgruppe oder die Ergebnisse aus den Entwicklungsgesprächen dienen.

Aber auch hier stehen für die Umsetzung die fehlende Zeit und das mangelnde Budget im Weg.

## **6.7 Elternabende**

Elternabende können zu verschiedensten Themen gestaltet werden. Schwangerschaft, Geburt, 1. Lebensjahr, Erziehungsprobleme, Familiensystemik, Traumatheorie, Verständnis schaffen zwischen Kind und Eltern, Selbstbewusstsein bei Kindern stärken usw. wirken bewusstseinserweiternd.

Leider kommen nicht immer alle Eltern, besonders jene, die das Thema besonders betrifft. Wahrscheinlich spürt das Überlebens-Ich die Gefahr oder Chance.



## 7 Schlussfolgerungen

Wir leben in einer Gesellschaft, in der viele von uns Traumata erlebt haben und die seelischen Verletzungen abgespalten haben. In den verschiedensten Abwehrmechanismen und unserem lieblosen Verhalten gegenüber unseren Mitmenschen und unseren eigenen Kindern, können wir das tief verletzte Kind in uns erkennen und spüren.

Bis jetzt hatten wir kaum die Möglichkeit unsere Seele zu heilen, weil wir gelernt hatten, unangenehme Gefühle nicht spüren zu dürfen, weil sie unsere Eltern bedrohten. Wir wurden als „Weicheier“ und „Heulsusen“ abgestempelt und abgewertet. Gefühle zeigen war nicht erwünscht.

Doch in der heutigen Zeit kommt es langsam zu einem Umdenken. Viele Menschen suchen nach anderen Lösungen und Wegen zur seelischen Erleichterung.

Im Kindergarten können viele Menschen erreicht werden. Und unsere Kinder sind die Zukunft von morgen. Die Eltern haben Vertrauen in das Kindergartenteam. Das ist die Voraussetzung um die Eltern und in Folge die Kinder zu erreichen. Schwangere Kindergartenmütter können durch die Arbeit mit Eltern im Kindergarten ein neues Verständnis für sich und ihr Ungeborenes gewinnen. Durch eine erweiterte Form der Elternarbeit kann die Traumaspirale unterbrochen werden. Der Umgang zwischen Eltern und Kind, zwischen Eltern und Team, zwischen Eltern und Eltern wie auch zwischen den Kindern wird liebevoller und verständnisvoller. Im Kindergarten macht sich eine Atmosphäre von Verständnis und Annahme breit. Dieser Funke kann auch auf die Gesellschaft überspringen.

Darum lade ich die Länder, den Bund und alle Kindergartenerhalter ein, in uns Kindergartenpädagoginnen, in uns Mama Coachs und Familienmentorinnen zu investieren, denn das ist zugleich eine Investition in unsere Gesellschaft.



## 8 Literaturverzeichnis

Ruppert, Franz: Seelische Spaltung und innere Heilung/Traumatische Erfahrungen integrieren, Stuttgart, 2010<sup>3</sup>

Chopich, Erika J., Paul, Margaret: Aussöhnung mit dem inneren Kind, Ullstein, 2008<sup>25</sup>