

Birgit Schaumburg

Kinder- Symptomträger ihrer traumatisierten Eltern

Ich möchte in diesem Workshop aufzeigen, wie wertvoll die Auseinandersetzung von Eltern und Großeltern mit ihrer eigenen Traumabiographie ist.

Mittlerweile ist es wissenschaftlich bewiesen, dass und wie Trauma von einer Generation an die nächste und übernächste weitergegeben wird!

Im Film: „Vererbte Narben“ auf you tube zeigen und erklären namhafte Psychologinnen in aller Deutlichkeit, wie Trauma weitergegeben wird (Mechthild Huber Uni Göttingen, Andreas Krüger Hamburg, Prof. Sabine Herpetz Heidelberg, Prof. Elisabeth Binder, Prof. Nathalie Zajde).

Eine Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie als Trauma-Prozess Arbeit ist nicht nur für die jeweilige Person hilfreich, sich selbst besser zu verstehen, zu akzeptieren und zu lieben wie man ist, sondern auch, um den eigenen Kindern und sogar Enkelkindern die Entwicklung eines gesunden Ichs mit einem eigenen Willen, eigenen Gefühlen, usw. zu ermöglichen, damit sie später als Erwachsene auf eine gesunde Identität aufbauen können.

Identität ist das, was ich erlebt habe!

Ein gesundes Ich hat einen eigenen Willen zu seiner Verfügung.

Ich und Wille passen zusammen.

Die Ich-Entwicklung ist eingebettet in die Wir-Entwicklung und das erste „Wir“ sucht das Kind in der Mutter. Steht diese nicht emotional zur Verfügung, versucht das Kind kompensatorisch eine sichere Bindung mit dem Vater oder den Großeltern aufzubauen.

Die **Angebote zur Identifikation kommen immer von außen** und zuerst am Besten von der Mutter. Hat die Mutter keine klare Identität, kein klares Ich, keinen eigenen Willen, den Sie von innen heraus leben kann, hat das Kind nur die Möglichkeit sich mit den Traumagefühlen der Mutter zu verbinden, um überhaupt mit ihr in Beziehung zu sein.

Das Kind muss sein eigenes Ich und sein eigenes Wollen aufgeben. Es kann nicht mehr zwischen eigenen und fremden Gefühlen differenzieren. **Seine gesunde Ich-Entwicklung ist gestört.**

Diese Spaltung kann sich schon im Mutterleib – pränatal – vollziehen!

Ein ungeborenes Kind will leben, wachsen und in Kontakt mit seiner Umwelt (Gebärmutter, Herzschlag und Gefühle der Mutter) sein. Schon im Mutterleib können wir lernen, den eigenen Körper abzuspalten, ihn als Feind zu betrachten. Beispiel: Eine Mutter, die sich in der Schwangerschaft hässlich fand, als sie dicker wurde, bekam ein Kind das von Anfang an starke Verdauungsprobleme hatte.

Ist ein Kind geboren, will es von seinen Eltern die eigenen Bedürfnisse befriedigt haben. Das heißt, in der Beziehung zu seinen Eltern erlebt das Kind seine **fundamentale Abhängigkeit**. Oft erlebe ich in meiner Praxis, dass Säuglinge, die auf dem Boden liegen, während ich mit

der Mutter eine Einzelarbeit mache und die Mutter sich ihren Traumaerfahrungen (z.B. eigene Schwangerschaft oder Geburt) nähert, bitterlich zu weinen oder sogar zu schreien anfangen.

Das Trotzalter (ca. 2,5 bis 4 Jahre) stellt die erste wichtige Selbstfindungsphase dar, in der das Kind durch Ausprobieren lernt, wie lerne ich „Nein“ zu sagen, um meine eigenen Fähigkeiten zu erweitern und durchzusetzen.

In meiner Praxis ist es nicht selten, dass Kleinkinder, die im Nachbarraum mit z.B. ihrer Oma warten und spielen, während ich mit der Mutter arbeite, sobald sich die Mutter einem entscheidenden Punkt ihrer Traumaarbeit nähert, sofort vor die Tür gerannt kommen, gegen die Tür trommeln, treten, schreien und weinen, bis sie die Mama trösten dürfen.

Ein 8-jähriges Mädchen, das mit Konzentrationsproblemen mit seiner Mutter in meiner Praxis auftauchte, rannte aus dem Behandlungsraum, schmiss sich auf den Boden und schrie: „Das hat sowieso alles keinen Sinn, da müssen erst andere arbeiten und behandelt werden. Wie Recht hatte dieses Kind! Die Mutter wollte nicht an sich arbeiten und schob ihr Kind vor.“

Die Pubertät ist als zweite wichtige Selbstfindungsphase zu sehen, da sich hier die Jugendlichen **aus der fundamentalen Abhängigkeit von Ihren Eltern lösen müssen**, um selbst eine autonome Persönlichkeit zu werden. Ab dem 12. Lebensjahr biete ich in meiner Praxis Aufstellungen mit und ohne Eltern an.

Das heißt: 1. Ist ein gesundes Ich von großer Bedeutung und 2. Das eigene Wollen!

Ein gesundes Ich weiß:

Ich muss nicht funktionieren.

Ich suche nicht irgendwo um Erlaubnis.

Ich muss nicht in Aktionismus gehen.

Ich will nicht zu viel auf einmal.

Ich muss nicht ständig reden und reden, um nichts zu fühlen

Gesundes Wollen zeichnet sich aus, durch:

Mir steht meine volle Lebensenergie zur Verfügung.

Ich bin realistisch und zuversichtlich.

Ich bin geduldig und undogmatisch.

Ist immer auf ein gesundes Ich bezogen.

In den Identitätsaufstellungen können wir unsere eigene Traumabiographie bearbeiten.

Ein gesundes Ich kann mir in meiner Traumaarbeit auch zeigen, wie meine Mutter z.B. auch als Erwachsene noch in mir repräsentiert ist, wo ich mich immer noch mit meiner Mutter identifiziere.

Eltern sind sich ihrer eigenen unverarbeiteten Traumata nicht bewusst und bekommen oft schon allein durch das Alter indem sich ihr Kind befindet, die eigenen Traumaerfahrungen gespiegelt.

Ein Beispiel aus meiner Praxis: Ein Vater kommt in meine Praxis und sagt, er hat keinen Bock mehr nach Hause zu gehen, das wäre ihm alles zu viel mit seinen 3 Kindern. Auf meine Frage, wie alt denn seine Kinder sind, antwortete er: 2,3 und 6 Jahre. Als ich ihn weiter fragte, was er denn in den Altersstufen erlebt hätte, schilderte er, dass seine Eltern wohl mit 2 Jahren viel Stress und Streit miteinander hatten, laut Erzählungen, sich als er 3 Jahre alt war getrennt haben und als er 6 Jahre alt war wäre der Mama ihr neuer Partner eingezogen.

Er sagte okay, da muss ich wohl selbst etwas tun!

Eltern sind oft sehr fixiert auf die Krankheitssymptome (z.B. Bauchschmerzen, Einnässen, Schlaf-Konzentrationsprobleme) ihrer Kinder oder meinen dass es keinen erkennbaren Grund für deren auffälliges Verhalten (Aggression, Angst, Nägel kauen,...) gibt.

Krankheiten, um Trauma zu verstecken, nicht spüren zu müssen. Der Körper drückt Traumagefühle über Körpersignale aus.

Ich selbst kaute jahrelang Nägel, ein Zeichen meiner unbewussten unterdrückten Autoaggression. Ich drückte Traumagefühle aus, die ich nicht mehr spürte. Ich hatte ein Identitätstrauma, konnte weder emotionalen Kontakt mit meiner Mutter, noch mit meinem Vater aufbauen, da sie selbst schwer traumatisiert sind,

„Aufstellen des Anliegens“ kann helfen, das eigene Trauma der Identität, Trauma der Liebe oder/und Trauma der Sexualität zu erkennen und schrittweise eine gute Beziehung zu sich selbst zu erfahren und den Wunsch nach einer gesunden Eltern-/Kind Beziehung zu entwickeln und praktisch zu leben.

Wie arbeite ich mit Kleinkindern, Schulkindern, Jugendlichen?

- **Bis 4 Jahre:** Tieraufstellungen, Holzpüppchenaufstellungen
- **Ab ca. 4 Jahre:** Malen der Familie als Tiere
 - Malen der Familie
 - Malen eines Baumes (Wurzel, Krone, Verletzungen, rechte Seite Papa, linke Seite Mama)
 - Mit Farbvisualisierungen arbeiten

(z.B. A: Bauchweh hat welche Farbe? Wer mag diese Farbe auch

z.B. B: Farben werden direkt den Familienmitgliedern zugeordnet)

- **Ab Schulalter bzw. nach Motivation der Kinder früher:**

Farbscheiben als Bodenanker mit Blickrichtung auslegen.
Drei unterschiedliche Größen der Scheiben stehen zur Verfügung.
- **Ab ca. 12 Jahre Aufstellungen in Kleingruppen für Jugendliche**

Angaben zu meiner Person

Birgit Schaumburg, geb. 1960, verheiratet, zwei erwachsene Kinder, drei Enkelkinder, ausgebildete Diplom Sozialpädagogin, Heilpraktikerin und Traumatherapeutin, seit über 20 Jahren in eigener Praxis für Kinder und Erwachsene tätig.

Heilpraxis für Erwachsene und Kinder

73732 Esslingen

www.heilpraxis-esslingen.de

info@heilpraxis-esslingen.de

+49 711 373072