

Inhalt

Vorwort von Dr. phil. Marianne Rauwald	11
Vorwort der Autor*innen zur deutschen Version	14
Vorwort von Dr. med. Peter Adriaenssens	18
Danksagung der Autor*innen und Anerkennung	21
Einleitung	23
Entwicklung im Schatten eines komplexen Traumas	
Einleitung	29
1 Außergewöhnliche Kinder, außergewöhnlicher Versorgungsbedarf	31
1.1 Jedes Kind ist anders	32
1.2 Kinder mit Gebrauchsanweisung	35
1.3 Über das frühe Trauma nachdenken können und dürfen....	36
1.4 Definition der Traumatisierung.....	38
1.5 Die komplexe Traumatisierung	42
1.6 Von der Verletzung zur Narbe	43
2 Ein kurzer Einblick in die Entwicklungspsychologie	47
2.1 Ein von Fürsorge abhängiges und sozial orientiertes Kleinkind	48
2.2 Von der gemeinsamen Regulierung am Anfang des Lebens zur späteren Selbstregulierung	50
2.3 Der Aufbau von Erinnerungen und dem Gefühl einer eigenen Lebensgeschichte	51
2.4 Was passiert, wenn Kinder nicht beruhigt und getröstet werden?	52
2.5 Die Bedeutsamkeit davon, den Kontakt wieder herzustellen	53
2.6 Komplexes Trauma: Ein Rucksack voll überwältigender Erlebnisse	55
2.7 Wie frühe Stresserfahrungen die Gehirnentwicklung beeinflussen	56

2.8	Jedes Kind ist einzigartig: Die Symphonie der Entwicklung eines Kindes	58
3	Die Relevanz der Bindungsentwicklung für den Aufbau der Persönlichkeit	61
3.1	Von der Regulierung bis zur Bindung	62
3.2	Bindungsentwicklung als ein lebenslanger Prozess von Wachstum und Reifung	63
3.3	Die versorgende Person: Von einer sicheren Basis zum Hafen, der Erholung bietet	65
3.4	Eine sichere Bindungsbeziehung als Grundlage für eine gesunde emotionale Entwicklung	67
3.5	Bindung im Kontext eines komplexen Traumas: Entwurf einer inneren Welt voller Angst und Misstrauen ...	69
3.6	Eine neue Landkarte?	73
4	Notwendigkeit reflektierender und haltender Eltern und Umgebungen	75
4.1	Über die eigene Innenwelt nachzudenken, wird innerhalb einer »normalen« Familienkonstellation erlernt	76
4.2	Mentalisierung: ein Psy-Wort für den sorgsamem Umgang mit Kindern	77
4.3	Eltern wird man ohne Ausbildung oder Gebrauchsanweisung: Auf der Suche nach einem Kompass	78
4.4	Ein Kind findet sich in den Spiegeln, die versorgende Personen ihm vorhalten	79
4.5	Kinder mit einem komplexen Trauma sind schwerer zu lesen	81
4.6	Die elterliche Mentalisierung unter Druck	83
4.7	Wie hält man als Eltern dann im Sturm noch den Kurs? ...	84
4.8	»Außergewöhnlich gute Eltern« gesucht: Verletzte Kinder benötigen Eltern mit besonders ausgeprägten Reflexionsfähigkeiten	86
4.9	It takes (more than) a village to raise a child (with complex trauma): Ein traumasensitiver Kontext für Eltern	88
4.10	Traumaisensible Hilfestellung	90
 Behandlung: Von der Verletzung zur Narbe		
	Einleitung	95
	Ein Beratungsrahmen, ein dreiteiliges Angebot	96
	Kinderpsychotherapie im Therapiezimmer: spielen, malen und erzählen	97
	Was Psychotherapie bei Kindern mit einem komplexen Trauma bedeutet	99

5	Das Spielzimmer als Ort des sich Wiederfindens	101
5.1	Spielen, Malen und Erzählen bei Kindern mit einem komplexen Trauma	102
5.2	Narrative Entwicklung: die ersten Geschichten im Leben sind »Co-Constructions« (gemeinsame Konstruktionen)	103
5.3	Wenn die bisherigen Erfahrungen zu intensiv sind und zu früh auftreten, um in Worte gefasst zu werden	105
5.4	Traumatrigger: Traumaspuren als Störsender beim Spielen, im Verhalten und in der Kommunikation	109
5.5	Spielen ist wichtig, um zu wachsen und zu verarbeiten	110
5.6	Auf der Suche nach Wörtern und Bildern	112
5.7	Eine Schublade, eine Schachtel und ein Zeichenblock als »Container« für Erfahrungen	114
5.8	Regisseur der eigenen Geschichte werden: Das Spielen und Erzählen als Wiederholen, Meistern und »In-den-Griff-bekommen«	114
5.9	Gemeinsam Sprache und Bilder für Erfahrungen in der Psychotherapie finden	116
5.10	Zum Abschluss dieses Kapitels	117
6	Von der emotionalen Achterbahnfahrt zu neuen Erfahrungen der Regulierung	119
6.1	Das Regulationssystem von Kindern mit einem komplexen Trauma: Eine Innenwelt, die schnell dereguliert ist	120
6.2	Hypervigilanz und erhöhte Stressempfindlichkeit: Die biopsychosoziale Falle	122
6.3	Das Kontinuum der Erregung bei Kindern mit einem komplexen Trauma	124
6.4	Traumatrigger – Reize, die an das Trauma erinnern	127
6.5	Erste Hilfe bei Störungen: Co-regulierende Erwachsene, die tief durchatmen und ruhig nachdenken	128
6.6	Bilder, Worte und Sprache als Grundlage für Regulierung und Kontrolle	130
6.7	Vom »Eigenbrötler« bis zum »Ausflippen«: Metaphern, die helfen, sich selbst zu verstehen	132
6.8	Über Löwen, Rehe und Kaninchen: Die Beute eines primitiven fight-, flight- oder freeze-Modus	135
6.9	Wiederherstellung des Körpervertrauens	138
6.10	»Stop and rewind«: Von fight, flight und freeze zum gemeinsamen Spielen, Sprechen und Nachdenken	139
6.11	Abschließend	141

7	Inseln des Vertrauens in einer Erfahrungswelt unzuverlässiger Versorgung	143
7.1	Komplexes Trauma ist auch ein »Bindungstrauma«: Eine innere Welt, die auf einem grundlegenden Gefühl des Misstrauens beruht	144
7.2	Internale Arbeitsmodelle: Ein »Skript« für Beziehungen – eine Landkarte der sozialen Welt	145
7.3	Das Spielzimmer als Labor für soziale und emotionale Erfahrungen/Entwicklung	147
7.4	Brückentester: Die Kraft von und der ewige Kampf mit einer tief verwurzelten Verlassensangst	149
7.5	Intermezzo	150
7.6	The witching hour: Gelegentlich überwältigt von grausigen »Hexen«-Gefühlen gegenüber anderen	152
7.7	»Gespensterstunde-Erfahrungen im Kleinen«	154
7.8	Außen wütend, Innen zerbrechlich: Wutanfälle als Tarnung der Angst	157
7.9	Sich verstecken, um gefunden zu werden: Erstes vorsichtiges Vertrauen	158
7.10	Im Spielzimmer noch mehr Wechselseitigkeit und Vertrauen üben	160
7.11	Zum Abschluss des 7. Kapitels	162
8	Ein Selbstnarrativ aufbauen und sich in neuen sozialen Beziehungen engagieren als Fundament der eigenen Identität ..	165
8.1	Das komplexe Trauma, der Bindungsabbruch und die Identitätsentwicklung: In einem Labyrinth aus schwierigen Erfahrungen kann man sich auch selbst verlieren	166
8.2	Eine betäubte Innenwelt: Niemand weiß, wie lange Sprösslinge auf Regen warten können	167
8.3	Die Quelle der Vitalität anbohren und den Keim unter einer Kappe schützen	169
8.4	Verliert man sich selbst, verliert man den inneren Kompass	170
8.5	Kollidieren mit neuen Bezugspersonen und Konflikte suchen, um ein Selbstgefühl neu aufzubauen und Keime eines inneren Kompasses (wieder) zu finden	172
8.6	Identitätsentwicklung: Schrittweise ein neues Narrativ mit verschiedenen Versionen oder Kapiteln des Selbst entwickeln	174
8.7	Eine Lebensgeschichte mit Lücken, Sprüngen und Inkonsistenzen	175
8.8	Trauer und Verlust betrifft mehr als nur eine versorgende Person	176
8.9	Die unvermeidlichen Seelennarben als Teil des Selbst akzeptieren	177
8.10	Zum Abschluss	179

Als Fazit: Ein Zehn-Punkte-Programm für eine traumasensible Gesellschaft	181
Literatur	189