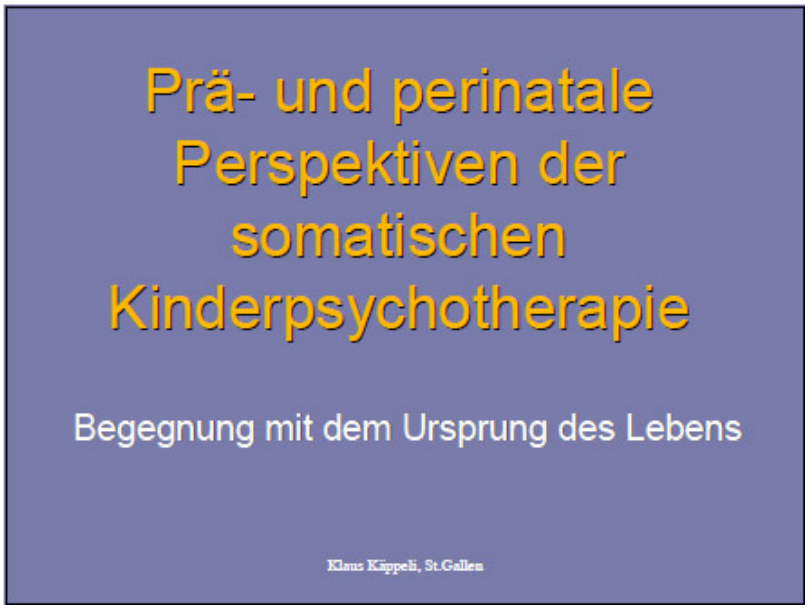
DGK-Fachtagung Frankfurt, 1. Dezember 2012

Prä- und perinatale Perspektiven der somatischen Kinderpsychotherapie

Klaus Käppeli-Valaulta, lic.phil. I, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP,
Praxis für somatische Psychotherapie, St.Leonhardstrasse 4, CH-9000 St.Gallen
+41(0)71 223 48 91 klaus.kaeppeli@bluewin.ch



Geschätzte Kolleginnen und Kollegen!

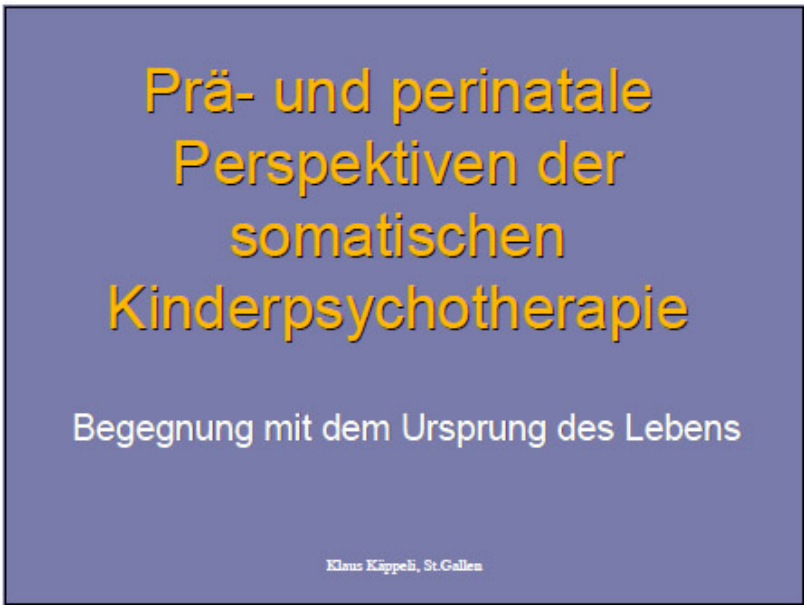
Ich freue mich, hier sein zu können und möchte mich für die Einladung zur 10. Fachtagung ganz herzlich bedanken.

Ganz besonders freue ich mich, Ihnen meine körperpsychotherapeutische Arbeit mit Säuglingen, Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und deren Familien im Bereich der prä- und perinatalen Lebensgeschichte vorstellen zu dürfen. Ich kann natürlich nur einige wenige Perspektiven aufzeigen in der Hoffnung, dass Sie herausgefordert werden zu kritischen und weiterführenden Fragen.

Ich möchte mich aber auch bei all den kleinen und grossen Menschen für den Reichtum bedanken, den sie mir in der Begegnung mit ihnen schenken, dass sie mich teilhaben lassen an ihren Erfahrungen, die weit vor jeglicher verbaler Äusserung stattgefunden haben. Sie geben mir die Möglichkeit selbst zu lernen und zu wachsen.

Ich möchte **einige meiner Lehrer vorstellen**, leider konnten nicht alle zum Fotoshooting anwesend sein.

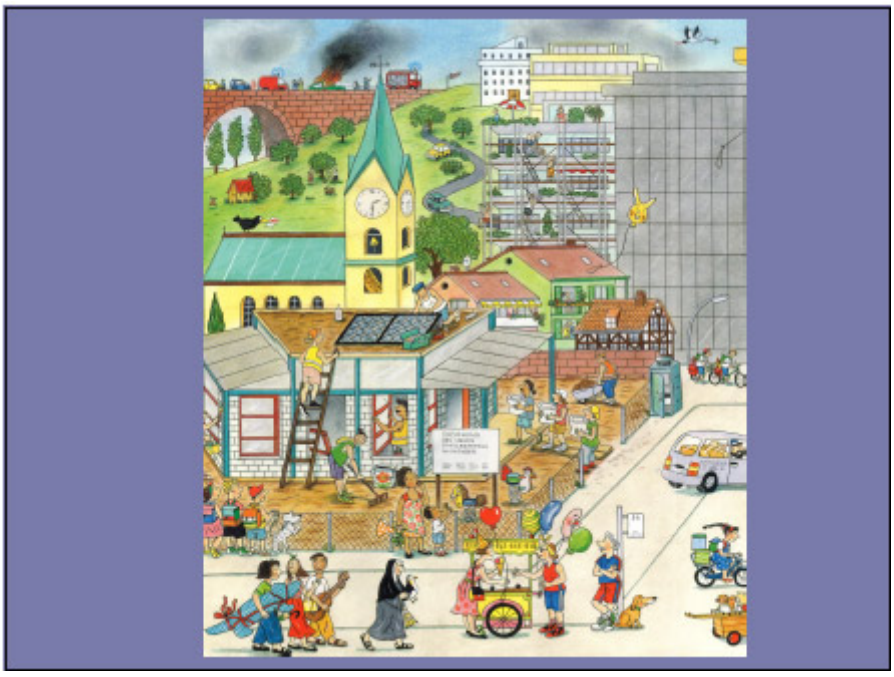
In der Arbeit mit traumatisierten Kindern werden wir häufig in unseren Gefühlen berührt und wir erleben nicht selten unbekannte Reaktionen unseres Körpers. Ohne dass wir bewusst daran denken, werden im Unbewussten gelagerte Erfahrungen aus unserer **eigenen Schwangerschafts-, Geburts- und Kindheitsgeschichte** geweckt.



Es ist daher unumgänglich, dass wir unsere eigene Geschichte kennen und damit gearbeitet haben. So vermeiden wir Übertragungen, die nichts mit der Geschichte des Kindes, sondern mit unserer eigenen zu tun haben. Die Gegenübertragung kann uns dabei helfen, den Gefühlen auf die Spur zu kommen und sie zu ordnen. Zudem schützt es uns davor, ins System des Kindes und seiner Familie zu fallen, was sich lähmend auf unser Handlungspotential auswirken würde. Gleichzeitig vermögen wir erfolgreicher dem Kind und

seinen Eltern mit Empathie zu begegnen.
Eine Grundvoraussetzung beim Therapeuten ist die Fähigkeit, sich **zur eigenen Mitte hin zu orientieren** und von da aus, dem Kind und der Familie zu begegnen. D.h. der Therapeut muss sich selbst und mit sich in Kontakt sein, weil die Arbeit mit so frühen Themen oft eine feinstoffliche ist.

Ich möchte Ihnen vorstellen, wie ich in der Behandlung von traumatischen Erfahrungen aus der prä- und perinatalen Zeit vorgehe und dabei einige Grundpfeiler nennen, die mich unterstützen, den Reichtum der oft sehr vernetzten und subtilen Mitteilungen der Kinder zu erfassen.



Wenn ich Sie fragen würde, weshalb der zweieinhalb jährige Knabe fast zehn Minuten untröstlich geweint hat, wie er dieses Bild aus seinem Bilderbuch gesehen hat, dann würden Sie verschiedene Ansätze sehen, wie das brennende Auto oder den Ballon in der Luft. Wohl etwas weniger würden wir die Verbindung zwischen dem Ballon und dem weinenden Knaben unten sehen. Das aber war gerade der entscheidende Auslöser. Es war der Ausgangspunkt, um mit ihm an der für ihn sehr traumatischen Erfahrung der zu frühen Durchtrennung der Nabelschnur zu arbeiten.

Damit möchte ich übergehen zu einigen **Perspektiven meiner praktischen Tätigkeit** in der Absicht, dass Sie Einblicke erhalten und vielleicht sogar den Reiz verspüren, sich selbst einen Durchblick zu verschaffen. Da würde ich mich freuen, wenn Sie mir Gesellschaft leisten.

- Nach der Anmeldung erhalten die Eltern einen **Fragebogen** zur Schwangerschafts- und Geburtsgeschichte des Kindes, in welchem sie auch den Grund und die Absicht für die Behandlung formulieren (z.B. exzessives Weinen, Fernbleiben von der Schule, u.a.). Mit Hilfe des Fragebogens kann ich mich bereits in die Situation des Kindes und der Familie vortasten. Zugleich ist es eine oft sehr intensive Auseinandersetzung der Eltern mit einem Geschehen, dass vielleicht schon einige Jahre zurückliegt, und Gefühle auftauchen lässt, die bereits abgehakt schienen. Diese Vorbereitung kann durchaus als die Zeit vor der Zeugung verstanden werden. Daher interessieren mich im ersten Gespräch auch die Gefühle und Erfahrungen der Eltern, als sie den Fragebogen ausgefüllt haben.

- In der **Begegnung mit Eltern und Kind** – ich arbeite praktisch nur mit Eltern und Kind zusammen (meist kann leider nur die Mutter anwesend sein) – achte ich ganz besonders auf zwei Dinge: **Langsamkeit und Öffnen des Raumes**. Wenn Eltern mit Themen der prä- und perinatalen Zeit zu mir kommen, wirkt mein Behandlungsraum oft wie ein Uterus. So gibt es Kinder, die Angst haben, ins Zimmer zu kommen, im Zimmer selbst wie eine Wespe herumsausen, oder die gleich auf ein Spielzeug lossteuern, als ob sie

den Raum bestens kennen würden. All diese Verhaltensweisen sind wichtige Informationen, die in der Zusammenschau mit der Beschreibung der Situation durch die Eltern, der Erscheinung und dem Verhalten der Eltern und ihrem gefühlsmässigen Erleben einen Sinn machen oder erst einmal ein grosses Fragezeichen hinterlassen.

- **Langsamkeit**: In den meisten Fällen sind Eltern und Kinder in einer Anspannung, körperlich wie auch psychisch. Oft sind sie in ihrem System gefangen und haben auch den Kontakt zu guten Ressourcen verloren. Wenn ich selbst in einem langsamen Rhythmus bin – in der Craniosakraltherapie spricht man von der Long Tide - kann ich den Menschen viel besser begegnen. Ich kann besser spüren, wo die Themen sind und vor allem kann ich die eigenen Gefühle und Körper- empfindungen besser wahrnehmen. Mein Langsam sein, die Ruhe wirkt sich auf die Menschen aus. Gerade Kinder, die beim Betreten des Raumes oft höchst aktiviert sind, finden dadurch immer besser zur eigenen Ruhe, sie fahren herunter, werden langsamer, schalten Pausen ein. Es erlaubt auch den Eltern, erst einmal Platz zu nehmen, es sich bequem zu machen. Allein dieser kurze Moment des sich Einfindens im Raum kann Erfahrungen widerspiegeln, wie sie der Embryo auf der **Reise durch den Eileiter** und bei der **Einnistung** im Uterus selbst erlebt hat. Es ist eine Erfahrung, die Eltern und Kind betrifft. Das Langsam sein überspannt die ganze Sitzung. Sie unterstützt die Eltern und das Kind sich, oft kreisend, dem anzunähern, das bisher von Angst, Verzweiflung, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Schmerz u.a. begleitet war.

- Indem ich **den Raum öffne,** den lokalen, zeitlichen und auch den Raum in mir, spüren Eltern und Kind das Willkommen sein. Ray Castellino, mein Lehrer und Freund, pflegt zu sagen: „We have all the time of the world“. Selbst wenn die Sitzung auf 60 Minuten begrenzt ist, bin ich immer wieder sehr überrascht, was in dieser Zeit alles möglich ist. Den Raum öffnen bedeutet auch, jegliche Versuche, das **Kind zu drängen** (pushen) oder das Kind mit irgendetwas zu überfallen, zu unterlassen. Wir alle sind ins Leben eingetreten, indem wir einen **Impuls, eine Absicht** hatten. Dieser Impuls kann durch die Ereignisse um uns (Geschichte der Mutter, des Vaters, soziale und wirtschaftliche Situation u.a.), aber auch direkt durch eigene Erfahrungen während Schwangerschaft und Geburt (Frühgeburt, Schock während der Schwangerschaft) in den Hintergrund gedrängt worden sein. So gilt es nun, dem Kind und den Eltern Zeit zu lassen, dass sich dieser Impuls wieder zeigen kann. Für das Kind bedeutet es, in der Sitzung seine Absicht zu zeigen. Das tut es im Spiel und ganz selten mit Worten. Ich habe die dankbare Aufgabe, das Kind in seiner Absicht zu unterstützen. Dieses Herausfinden kann manchmal dauern, je nach früherer Erfahrung, Gefühl von

Sicherheit und Resonanz. Eines darf ich Ihnen aber verraten, **es lohnt sich zu warten**. Wenn der Raum offen ist, in welchem sich das Kind sicher und geborgen fühlt, beginnen Kinder ihre Geschichte zu erzählen. Den Raum öffnen bedeutet für mich als Therapeuten, innerlich zurückzulehnen, **meine Aufmerksamkeit zurückzunehmen** und einfach **da zu sein.** Es kann natürlich auch vorkommen, dass sich Dinge überstürzen, möglicherweise entsprechend der damaligen Situation. **Pausen einlegen, innehalten** sind ein hilfreiches Werkzeug, alte Erfahrungen nicht einfach zu wiederholen, sondern neuen Erfahrungen den Raum zu geben.

- In der Begegnung mit dem Kind, im Gespräch mit den Eltern, zeige ich, dass ich sie **willkommen heisse.** Damit berühre ich den **Zeitraum vor der Zeugung und danach.** Viele Kinder haben dieses bewusste Willkommen geheissen werden nicht erlebt. Das verstehe ich als Realität und nicht als moralische Wertung. So möchte ich dem Kind und den Eltern vermitteln, dass sie hier willkommen sind, egal wie sie sind und was sie erlebt haben. Sie sind einfach willkommen. Das kann die Kinder oft an einem ganz tiefen Ort berühren, wie ich ihm nachfolgenden Sitzun gsausschnitt zeigen möchte. Babys können plötzlich aus dem Nichts zu weinen beginnen und berühren damit das Verlassensein von damals. Nur schon dadurch, dass ich **spiegle und anspreche**, was ich höre und bei mir fühle („Ich höre dein Weinen und es berührt mich, wie sehr du weinen musst.“), gebe ich dem Kind die Gewissheit, dass es mit all dem sein darf, was gerade ist. Kinder leben im Hier und Jetzt. Daher ist diese Haltung von ganz entscheidender Bedeutung. Ich verzichte auf **waghalsige Interpretationen**, weil sie erstens nicht aufgenommen werden

können (wir arbeiten mit der rechten Hirnhälfte) und zweitens eine Wenn-dann-Situation schaffen, die ich für sehr problematisch und den Prozess behindernd halte. Ich gehe einfach mit dem, was das Kind mir zeigt, wie es sich äussert. **Unterstützende Verstärkungen** wie „Es hört sich so an, wie wenn du diesen Platz (diesen Schmerz) kennst“, müssen offen bleiben. Dann ist die Wahrscheinlichkeit am grössten, dass das Kind oder der Erwachsene dran bleibt. Es fühlt sich bestärkt und unterstützt in seinen Gefühlen. Das führt immer wieder dazu, dass mich das Kind in sein Spiel einlädt. Dabei **benützt es mich** (oder auch die Eltern), um Gefühle, Erfahrungen über mich zu schildern, einen Umgang mit ihnen zu finden und loszulassen.

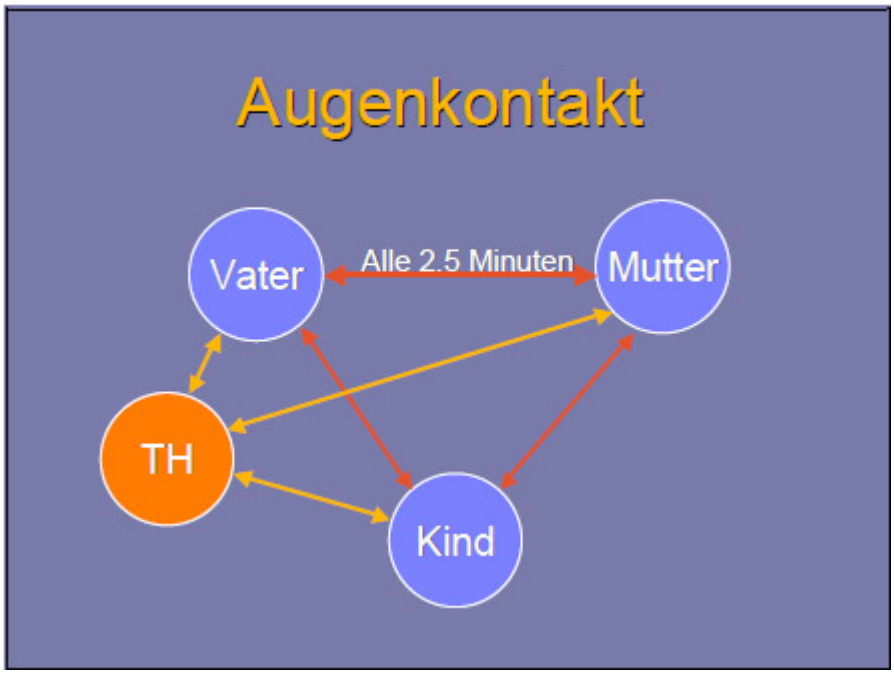
Schauen wir in eine **Sitzung mit dem 7 Jahre alten Flurin**. Er kam mit seinen Eltern, weil er nicht mehr zur Schule gehen konnte. Er hatte Angst, auf dem Schulweg gestohlen zu werden. Das Klassenzimmer war für ihn nicht sicher, obwohl er zwei sehr verständnisvolle Lehrerinnen hatte. Den möglichen Ursprung seines Verhaltens möchte ich nicht verraten sondern erst eine ganz kurze Sequenz zeigen. DVD-Beispiel

Flurin’s Mutter war im vierten Monat schwanger, wie sie mit ihrem Mann zusammen einen Autounfall erlebte. In vielen Sitzungen ging es darum, wie Flurin mit der Angst der Bedrohung umgeht. Hier zeigt er, was ein Kind im Bauch der Mutter erlebt, wenn Schutz und Geborgenheit plötzlich nicht mehr da sind, worauf sich das Kind bisher verlassen hat. Er sagt: „Hei wie klug, in einem Moment habe ich aus der Burg ein Gefängnis gemacht!“ Der Uterus ist für einen Fötus wie eine Burg. Er ist beschützt und rund um die Uhr betreut. Erlebt die Mutter aber einen Schock, macht das Kleine die Erfahrung, dass diese Burg nicht mehr sicher ist. Plötzlich fühlt es sich gefangen und kann nicht mehr darauf bauen, wirklich geschützt zu sein. Es muss drin bleiben, weil ein Ausbruch tödlich wäre. Eine ähnliche Erfahrung können Kinder machen, wenn z.B. der Abtreibungsgedanke im Raum steht.

Was bei Flurin immer wieder wegweisend und bestärkend war, dass ich die Hier und Jetzt-Situation, aber auch das damalige Schockerlebnis **anerkannt und gewürdigt habe.** Dazu habe ich auch die Eltern eingeladen, ohne dass sie dabei sich schuldig fühlen müssen. Dafür gibt es keinen Grund.

Flurin besucht heute die fünfte Klasse und hat bezüglich Schulbesuch überhaupt keine Probleme mehr. Er möchte aber immer wieder spüren, dass er sicher ist und dass Eltern und Lehrpersonen da sind, wenn er sie braucht. Ein Anspruch, den jedes Kind haben darf.

- **Achtsamkeit, Wertschätzung und Respekt vor der Persönlichkeit des andern** begleiten mich, wenn ich das Kind berühren möchte. Dies ist besonders bei ganz kleinen Kindern wichtig, weil sie oft die Erfahrung machen mussten, dass sie herumgereicht oder behandelt wurden, ohne erst ihr Einverständnis eingeholt zu haben. So teile ich dem Kind mit, was ich tun möchte, warte ca. 10 Sekunden, spreche es nochmals an und handle. So lange zu warten, hat neben der Achtsamkeit mit der Reizleitung im Gehirn des Kindes zu tun. Das sieht so aus: *„Ich würde gerne mit meinem Finger deinen linken Fuss berühren und du zeigst mir, ob dies ok ist oder nicht.“ Ich warte 10 Sekunden.....“Ja, jetzt kommt meine Hand näher und berührt dich.“* (mit Puppe zeigen). Gerade wenn Kinder Übergriffe, Grenzverletzungen erlebt haben, z.B. beim Kaiserschnitt, bei der Amniozentese oder Ultraschall, brauchen sie diese Achtsamkeit, damit sie nicht retraumatisiert werden. Mit der Erfahrung eines Übergriffs wird die „Geburtskraft“, werden die eigenen Impulse geschwächt. Sie nimmt die Kraft des Entscheidens (Ja oder Nein) und verstärkt die Abwehr, die bis hin zu Passivität und Erstarren führen kann. Über die Augen kann das Kind spüren, ob der andere die Grenzen respektiert oder nicht.



- Daher ist der **Augenkontakt** in der Begegnung mit dem Kind so wichtig. Der Augenkontakt ist fast noch wichtiger für die Eltern. Wenn die Eltern einander sehen,

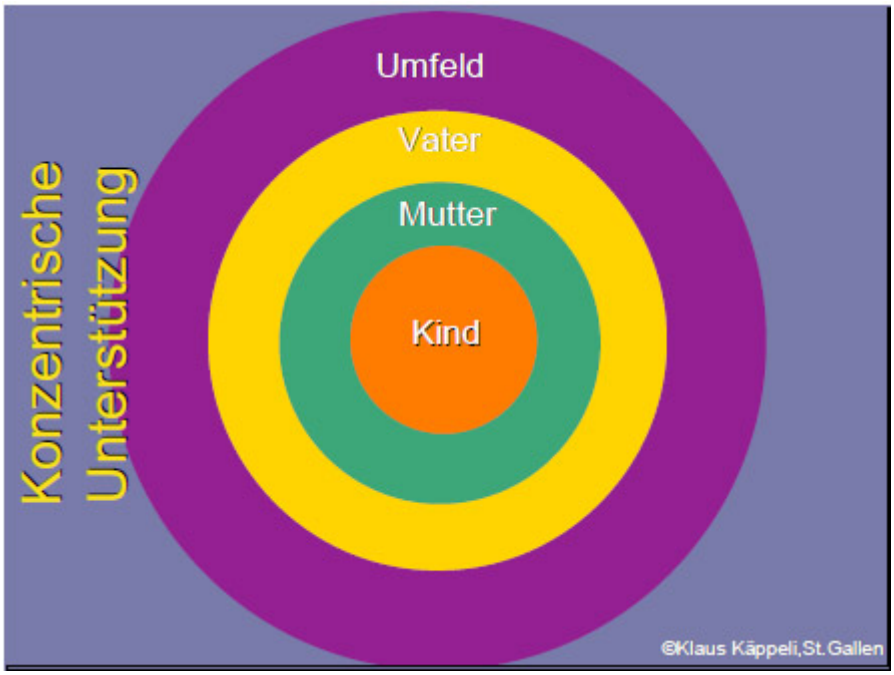
verlieren sie sich nicht aus den Augen und nehmen häufig viel Druck vom Kind weg. Das Kind kann wieder atmen und spürt den Raum um sich. Die Thematik jedoch, in deren Zentrum meistens das Kind und sein Verhalten steht, führt dazu, dass aller Augen auf es gerichtet sind. Ray Castellino plädiert dafür, dass die Eltern sich mindestens alle 2.5 Minuten ansehen sollten. Dabei kann Serotonin, das Gut-geh-Hormon ausgeschüttet werden und es findet eine gegenseitige Anerkennung statt.

- Bei der Arbeit mit Themen aus der prä- oder perinatalen Zeit werden immer wieder **eigene und fremde Gefühle** berührt. Oft sind es Gefühle, die damals in der Umgebung vorhanden waren, aber niemand hat sie angesprochen oder zugeordnet (Hektik beim Arzt, Verzweiflung der Mutter usw.). Da das kleine Kind in diesem Stadium der Entwicklung nicht zwischen sich und der Umwelt unterscheiden kann, übernimmt es diese Gefühle und integriert sie. Das ändert sich, wenn die Eltern in der Sitzung ihre jetzigen Gefühle oder die von damals dem Kind mitteilen. So kann das Kind diese Gefühle wieder loslassen und sich den eigenen zuwenden.

Abschliessende Gedanken

Ich habe Ihnen nun einige Perspektiven in der prä- und perinatalen Arbeit mit Kindern vorgestellt. **Perspektiven** ist laut Duden dem Wort Perspectiva entnommen, das im 16. Jahrhundert soviel wie **durchblickende Kunst** bedeutete. Der Begriff selbst steht für Ausblick, Durchblick und Blickwinkel und stammt vom lateinischen Wort perspicere ab,

hindurchschauen, genau betrachten.



In der prä- und perinatalen Arbeit vernetzen sich ganz verschiedene Felder wie konzentrische Kreise, das Kind mit seiner Geschichte, Mutter und Vater mit ihrem Hintergrund, die Familie, das soziale und politische Umfeld. Da kann es eine echte Herausforderung sein, den Durchblick zu haben. Wenn wir es schaffen, den Blickwinkel zu verändern, dann sind wir auf einer hoffnungsvollen Spur, unseren Kindern den Boden zu bereiten, auf dem sie wachsen und gedeihen können. Dann nämlich geben sie uns etwas zurück, wie David Chamberlain es in der Laudatio anlässlich einer Diplomfeier in Santa Barbara 2006 formuliert hat:

„....Babys sind einflussreiche Wesen mit einem riesengrossen Auftrag. Bei ihrer Ankunft verwandeln sie Frauen zu Mütter, Männer zu Väter und Paare zu Familien. Sie machen uns menschlicher, lehren uns Zärtlichkeit und beleben unsere Bindungen. Lassen wir sie gewähren, führen sie uns in eine echte Zivilisation.“

Ich danke Ihnen für die Aufmerksamkeit.