



Die Familie als Sicherer Ort - gerade auch in krisenhaften Zeiten

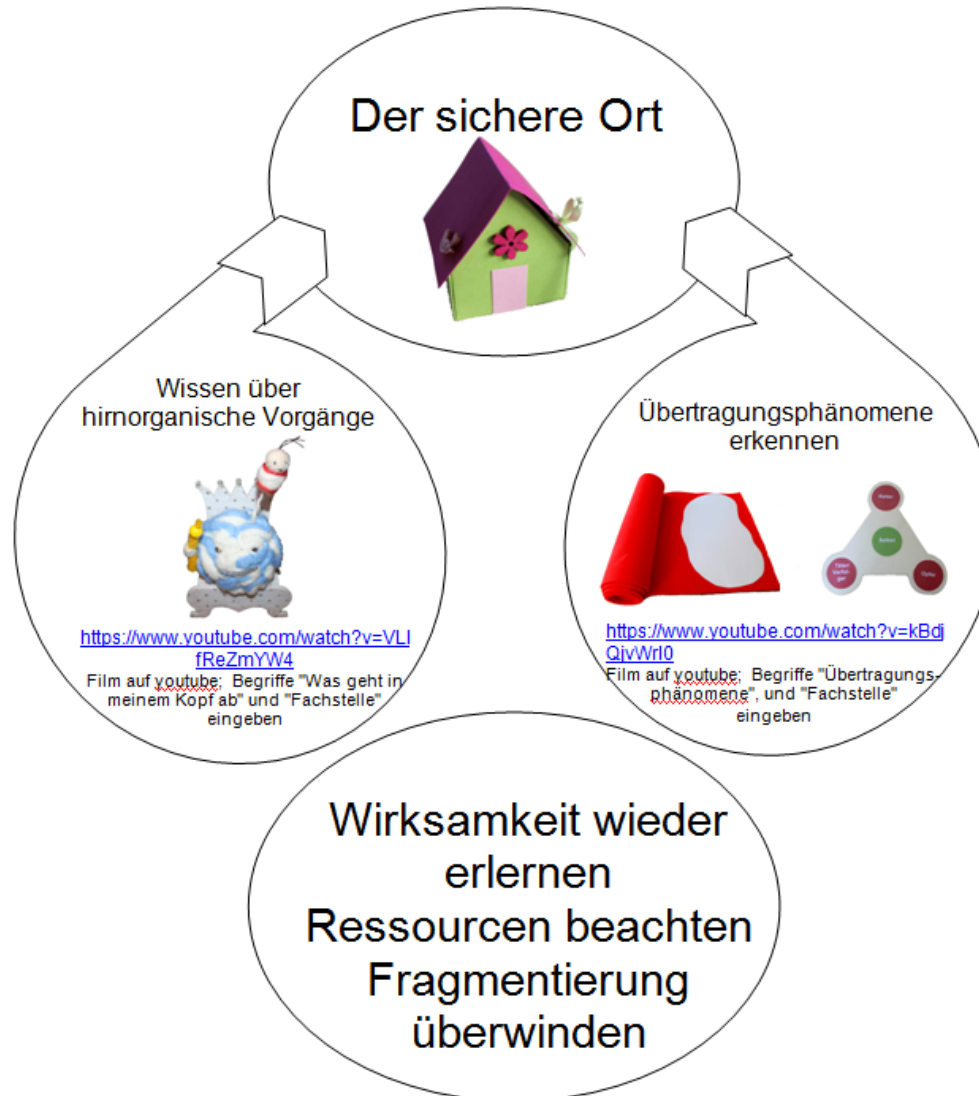
Aufwachsen in Krisenzeiten – Stärkung der
psychischen Gesundheit in der Familie
2. Dez. 2023

Marianne Herzog

Lehrerin, Dozentin

Fachpädagogin, Fachberaterin Psychotraumatologie SIPT,
Supervisorin/Coach BSO

Die Pädagogik des Sicheren Ortes




Der sichere Ort im Bilderbuch „Lily, Ben und Omid“





Lily, Ben und Omid treffen sich vor der Schule. Sie haben keine Lust zum Unterricht zu gehen.

Da schlägt Lily vor: «Kommt, wir wandern aus!»



So machen sich die drei auf den Weg in Richtung Abenteuer und kommen schon bald in einen tiefen dunklen Wald.

Überall lauern Monster, unförmige Gestalten, böse Zwerge, hässliche Riesen, die schreien, heulen und brüllen. Die Baumstämme tragen Fratzen, die Blätter rascheln, die Äste wollen sie packen.

Da öffnet sich unter ihren
Füssen ein Loch...





...und sie fallen tiefer
und immer tiefer...



...und werden von weichen, farbigen Kissen aufgefangen.

Sie befinden sich in einer Höhle. Hier ist es warm, hell und freundlich. Es duftet nach frischem Gebäck, eine grosse Uhr schlägt den Takt und eine ruhige Stimme sagt:

«Herzlich willkommen! Ich habe euch erwartet. Ich bin Annelene.»

Wenig später sitzen sie alle vier zusammen, knabbern Schokoladenkekse und trinken Tee.

Nach einer Weile meint Annelene: «Ihr habt sicher einen guten Grund, warum ihr nicht in der Schule seid.»

Da nickt Omid und sagt, er könne in der Schule kaum aufpassen. Still sitzen und zuhören sei unmöglich, alles lenke ihn ab. Oft könne er abends lange nicht einschlafen, dann sei er am nächsten Tag noch zappeliger.



Lily berichtet traurig, dass sie oft wegen einer Kleinigkeit fürchterlich wütend werde und dann schreie, tobe, um sich schlage und anderen Kindern Angst mache. Viele Kinder würden deshalb nicht mehr mit ihr spielen wollen.



Ben seufzt und erzählt, er fühle sich oft traurig und müde. Es scheine ihm, alle anderen könnten alles besser. Manchmal möge er eine Aufgabe gar nicht beginnen, da es sinnlos sei, er werde sie sowieso nicht verstehen.

«Oh je», sagt Annelene, «das ist überhaupt nicht lustig, so zur Schule gehen zu müssen.»

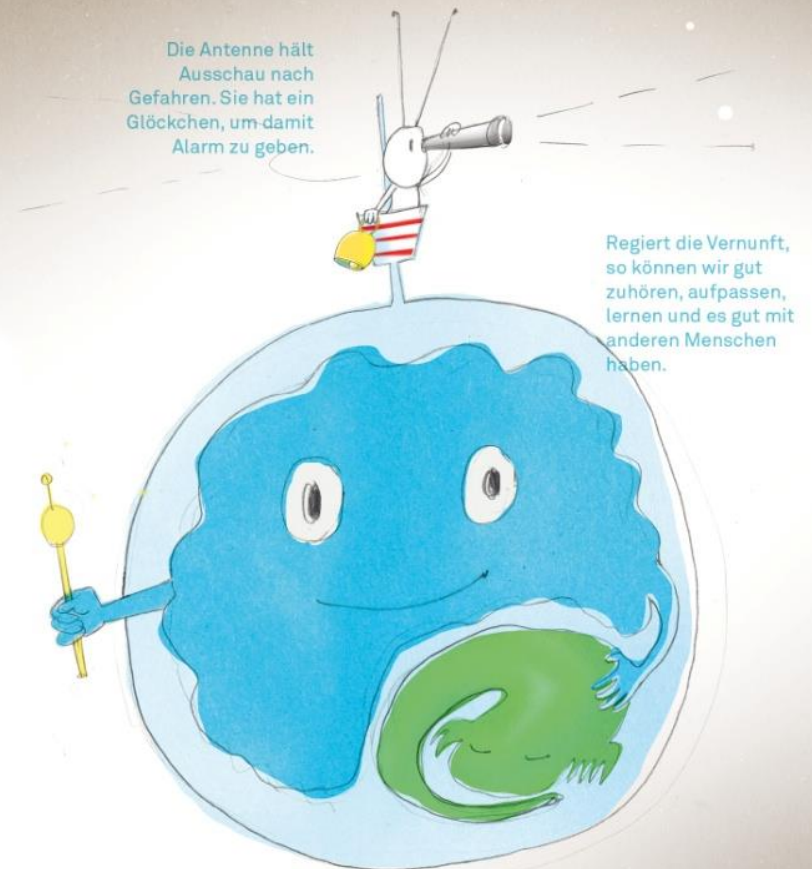
Es ist einen Moment ganz still und alle denken nach.

«Kennt ihr die Geschichte von der kleinen Echse, der Antenne, dem Glöckchen und der Vernunft?» fragt Annelene vorsichtig. Die Kinder schütteln den Kopf. «Höchste Zeit, dass jemand euch davon erzählt», Annelene setzt sich gemütlich hin:

«Normalerweise regiert bei uns Menschen die Vernunft. Sie hat das Zepter in der Hand und erteilt die Befehle.

Wir besitzen aber auch eine Art Antenne. Sie hat die Aufgabe, Gefahren zu erkennen. Was eine Gefahr ist, das weiss sie von früher her.

Und schliesslich verfügt unser Gehirn noch über eine kleine Echse. Sie hat die Aufgabe, uns zu retten, wenn wir in Gefahr sind.

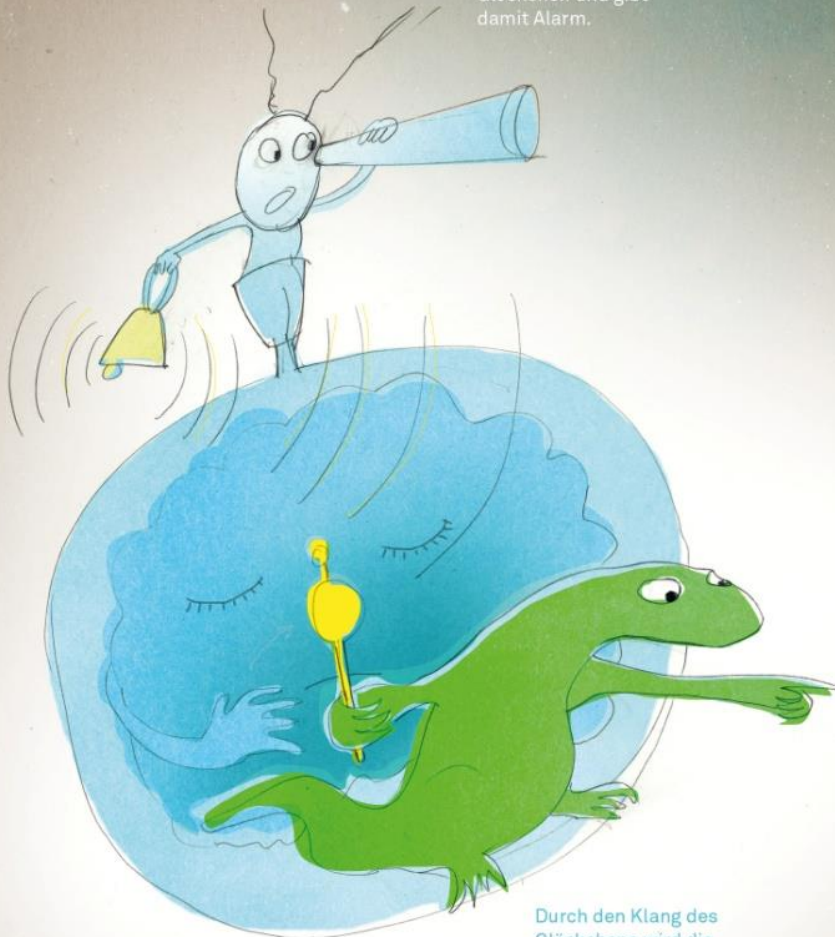


Die Antenne hält Ausschau nach Gefahren. Sie hat ein Glöckchen, um damit Alarm zu geben.

Regiert die Vernunft, so können wir gut zuhören, aufpassen, lernen und es gut mit anderen Menschen haben.

Die kleine Echse ruht sich am liebsten aus. Sie ist aber immer bereit für ihren nächsten Einsatz.

Sobald die Antenne eine Gefahr erkennt, läutet sie das Glöckchen und gibt damit Alarm.



Durch den Klang des Glöckchens wird die kleine Echse aufgeweckt.

Läutet das Glöckchen, ist die kleine Echse blitzschnell bereit zum Regieren. Sie ist viel schneller als die Vernunft, das hilft beim Überleben. Die Echse kennt die Befehle «kämpfen», «flüchten» oder «erstarren». Je nach Gefahr wählt sie eine der drei Möglichkeiten.

Wenn die Gefahr vorbei ist, hört die Antenne auf, mit dem Glöckchen zu läuten. Die Echse rollt sich zusammen, schläft ein und überlässt das Regieren wieder der Vernunft. Die Vernunft ist weniger schnell, sie kann sich aber gut an Vergangenes erinnern, in Ruhe überlegen und findet Lösungen.

Es ist gut, dass wir Menschen die drei haben: Die Vernunft, die Antenne und die blitzschnelle Echse.



Die Echse befiehlt entweder zu kämpfen, zu flüchten oder zu erstarren.



Bei einem Menschen, der Schlimmes erlebt hat – einmal oder mehrere Male – wird die Antenne immer empfindlicher. Immer öfter gibt sie Fehlalarme. Immer öfter regiert die Echse. Sie lässt den Menschen kämpfen, fliehen oder erstarren. Und weil die Echse so oft regiert, wird sie immer mächtiger und gibt das Zepter nicht mehr sofort an die Vernunft zurück.

Das ist sehr anstrengend für den Menschen.



«Warum gefällt es mir bei dir, Annelene, so gut?» fragt Ben. Lily staunt ebenfalls: «Warum bin ich denn hier nicht schon ausgerastet?» und Omid wundert sich: «Warum konnte ich denn hier endlich einmal still sitzen und zuhören?»

«Ah, das ist ganz einfach, weil hier ein sicherer Ort ist. Hier fühlen sich eure Echsen sicher. Sie können sich einrollen, schlafen und die Vernunft regieren lassen. So fühlt auch ihr euch sicher.»

Omid hörte die letzten Worte nicht mehr. Er war – seit langem zum ersten Mal wieder – in einen tiefen Schlaf gefallen.

Sichere Bindung

Eine **sichere Bindung** ist der wichtigste Resilienz-Faktor. Sicher gebundene Kinder können explorieren, Neues entdecken, wissen aber auch, wo sie Halt und Trost finden.

Wer keine sichere Bindung besitzt, hat hingegen sich den „Sicheren Ort“ immer wieder erarbeiten müssen, was oft schmerzliche, aber auch sehr wertvolle Erfahrungen sind.

Wie entsteht eine sichere Bindung?

Beim Entstehen einer sicheren Bindung wird die **Feinfühligkeit** der Bezugspersonen als entscheidend angesehen.

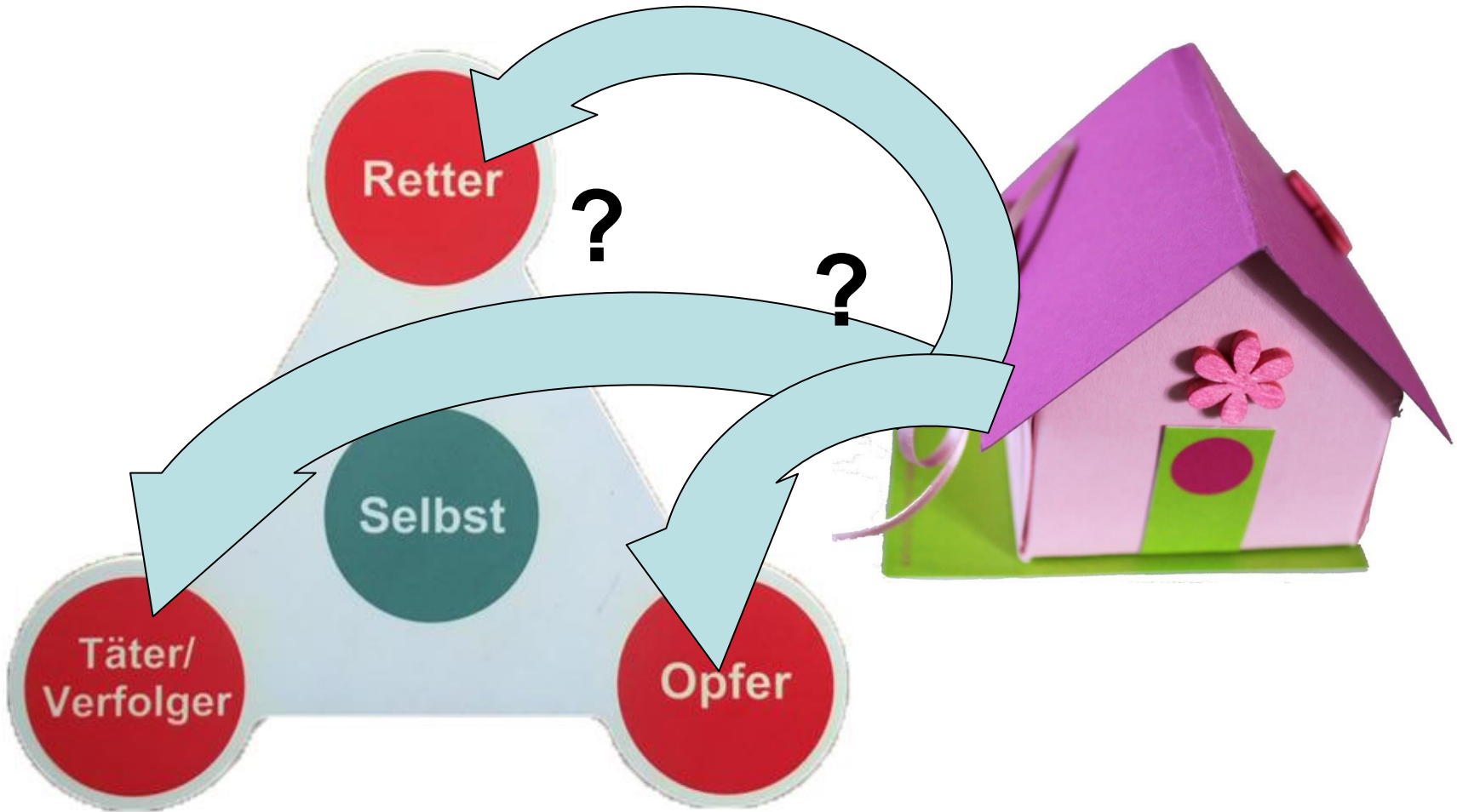
Unter Feinfühligkeit wird angepasstes und promptes Reagieren erwachsener Bezugspersonen auf die Äusserungen und Bedürfnisse des Säuglings verstanden.

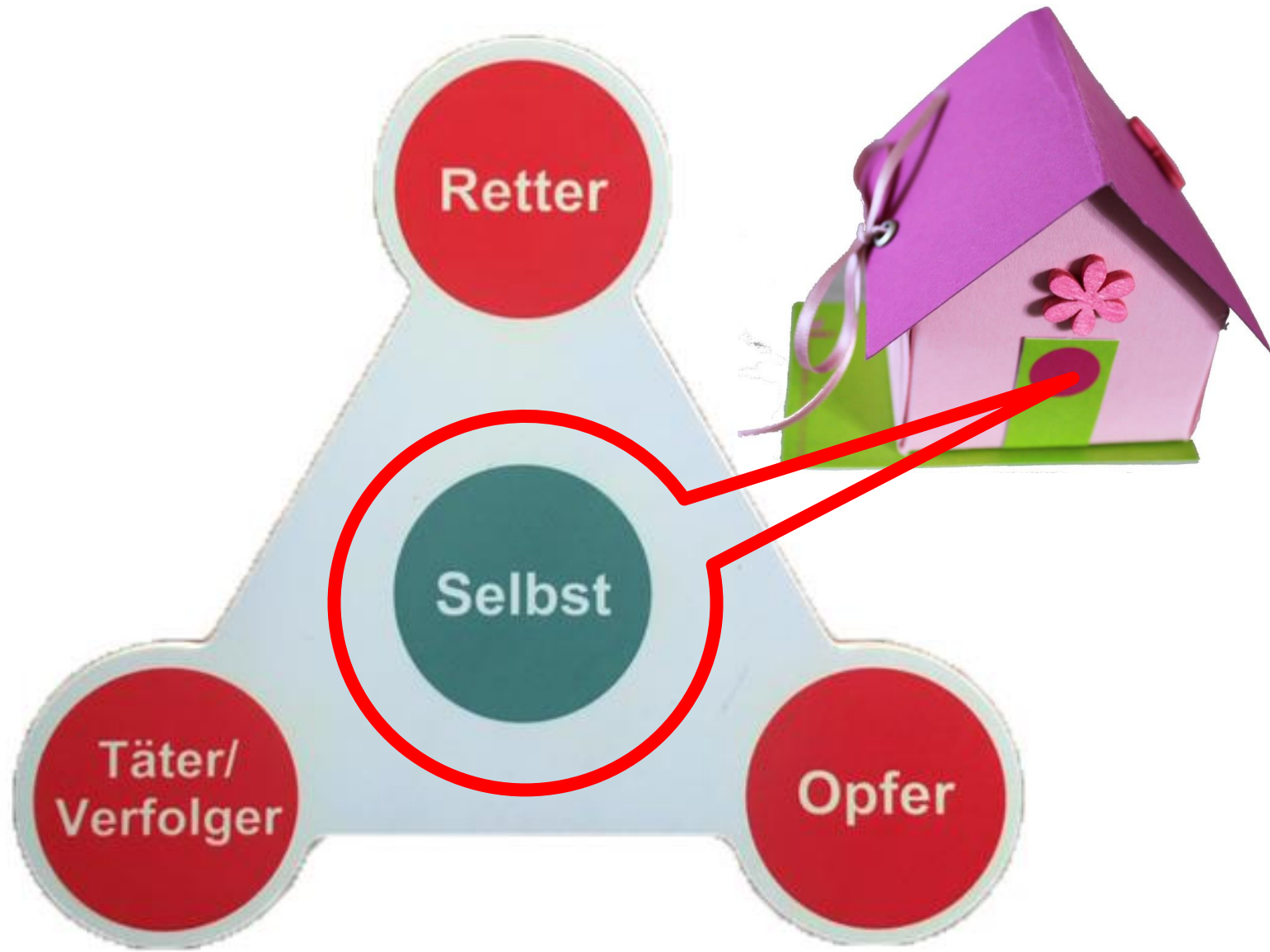




Mein „sicherer Ort“ hat viel mit meiner
Vergangenheit zu tun,
mit meiner Kindheit,
mit meinen Vorfahren
- aber auch wie ich gelernt habe, damit
umzugehen

?





Dramadriek nach S. Karpman.
© www.marianne.herzog.com



Nach einer Weile meint Annelene: «So, jetzt ist es Zeit, wieder in die Schule zurückzukehren!»

Die Kinder schütteln erschreckt den Kopf. Nein, durch diesen Monsterwald würden sie nicht mehr gehen! Aber Annelene lächelt sie an:

«Habt keine Angst, ihr habt hier den sicheren Ort erlebt, ihr könnt ihn euch mitnehmen. Immer wenn eure kleine Echse erwachen will, denkt ihr an diese sichere Höhle. Ich gebe jedem von euch noch einen Gegenstand mit, damit ihr von jetzt an durch alle Wälder dieser Erde gehen könnt, ohne Angst zu haben.»

Hier, Lily, wenn du merkst, dass deine kleine Echse aufwachen will und bei dir an der Türe läutet, um hereinzukommen und zu regieren, dann sage ihr: «Nein, liebe Frau Echse, heute ist es sehr ungünstig, heute kann ich keinen Besuch empfangen. Vielleicht ein anderes Mal, aber heute sicher nicht!»

Damit du es nicht vergisst, die Echse vor der Türe stehen zu lassen, gebe ich dir diese **Klingel** mit.





Dir, Ben, schenke ich eine **rosa Brille**. Setze sie auf, sobald deine Echse dir erzählen will, dass alles schlecht ist. Mit der rosa Brille merkst du, wie viel du kannst und was du alles weisst. Plötzlich traust du dir zu, zu lesen, zu rechnen und zu schreiben.

Für dich, Omid, habe ich eine wunderbare **Schlafmütze**. Ziehe sie dir beim Zubettgehen über die Augen und Ohren, denke an die Höhle und falle in einen tiefen Schlaf, in dem du dich erholen kannst. So kannst du am nächsten Tag auch wieder besser aufpassen.»





Ben setzt sich die rosa Brille gleich auf,
Lily nimmt die Klingel und Omid legt sich die
Schlafmütze über die Schulter.

Sie schauen sich nochmals gut in der Höhle
um, damit sie sich alles einprägen können.
Sie schliessen die Augen, schnupfern nochmals
den Duft, geniessen die Wärme und hören dem
beruhigenden Ticktack der Uhr zu.

Dann winken sie Annelene zu und einen
Augenblick später...





...sind sie wieder zurück im Wald.

Dieser sieht jetzt ganz anders aus. Die Blätter strahlen in frischem Hellgrün, die Sonne flimmert durch die Äste, die Vögel pfeifen und es riecht nach Frühling.

Nur einmal glaubt Lily, dass hinter einem Baum ein Monster hervorschaut. Sie nimmt schnell die Klingel in die Hand und drückt sie. Da ist das Monster auch schon wieder verschwunden.

Der sichere Ort



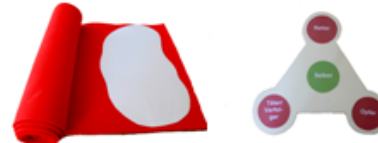
Wissen über
hirnorganische Vorgänge



<https://www.youtube.com/watch?v=VLIfReZmYW4>

Film auf youtube: Begriffe "Was geht in meinem Kopf ab" und "Fachstelle" eingeben

Übertragungsphänomene
erkennen



<https://www.youtube.com/watch?v=kBdJQivWr10>

Film auf youtube: Begriffe "Übertragungsphänomene", und "Fachstelle" eingeben

Wirksamkeit wieder
erlernen
Ressourcen beachten
Fragmentierung
überwinden

Wirksamkeit erleben

Spielen, pflanzen, köcherlen, werken, singen, sich bewegen!



Ressourcen beachten



© www.marianne.herzog.com

Zusammenfügen



Fragen? Bemerkungen?

Danke!



© www.marianne.herzog.com