Downloadmaterial

»Ein Koffer voller Mama-Momente«
von Anja Freudiger



Kids in BALANCE

Liebe Erwachsene,

es ist der erste Schultag nach den langen Sommerferien mit meinen Kindern. Wieder ist ein Sommer vergangen, wieder ein Jahr ihrer Kindheit und bei mir zuhause. Und ich habe das dringliche Bedürfnis, diese Zeit mit beiden Händen festzuhalten. Und es wird sicher nicht das letzte Mal sein, dass ich mich fühlen werde wie jetzt.
Ich habe bereits das Ende der Schwangerschaften hinter mir, den »Rauswurf« aus dem Kindergarten, das Abschlussfest der Grundschule, den Abschied von Babygeruch und ihren tapsigen Babyfüßen. Und nicht nur als Mutter erlebe ich diese Situationen. Ich kenne sie als Enkeltochter, Tochter, als Freundin, im Berufsleben. Genauso wie jeder und jede Einzelne von Ihnen.
Das menschliche Leben besteht aus Abschieden. Kleinen und großen, intensiven und leichter zu ertragenden. Der Schmerz in den verschiedensten Ausprägungen, den jeder Abschied mit sich bringt, ist etwas zutiefst Menschliches. Wir können diese Situationen nicht umgehen. Wir fühlen uns der vergehenden Zeit ausgeliefert. Und gerade diese Hilflosigkeit macht die Traurigkeit und Angst vor Verlust so schwer zu ertragen.



© Psychiatrie Verlag, Köln 2027 | www.psychiatrie-verlag.de

Bertils Angst um Mama

Auch Bertil steht vor einem Abschied. Dieser Abschied ist deutlich schmerzhafter als das, was ich bisher beschrieben habe. Seine Mama muss ins Krankenhaus und er weiß nicht, wann sie wieder zurückkommen wird. Nicht nur er, sondern auch die Erwachsenen, die ihn umgeben, können nicht völlig sicher sein, wie die Situation sich entwickelt. Sie alle tun ihr Bestes, bemühen sich um Hoffnung und Zuversicht, fühlen aber gleichzeitig auch Furcht vor Kontrollverlust in der Zukunft.
Bertil hat Angst, Mama zu verlieren. Er erlebt Trauer und das bedrückende Gefühl des Verlassenwerdens. Dieses Gefühl ist diffus, wird größer und kleiner je nach Größe der Hoffnung der Erwachsenen in seinem Leben. Fest steht im Moment nur: Die Mutter, die ihn beschützt, liebt und hält, kann gerade nicht bei ihm sein. Und er vermisst diese Sicherheit schmerzhaft.

Kleine Schritte aus der Hilflosigkeit

In einer Situation wie der von Bertil, in der eine klare und reale Hilflosigkeit besteht, kann ein Gefühl der Selbstwirksamkeit einen kleinen Funken Hoffnung geben. Nein, Bertil kann seine Mama nicht festhalten. Er kann nicht verhindern, dass sie wieder ins Krankenhaus muss. Aber er kann Gefühle, die sie in ihm auslöst, Erinnerungen und Assoziationsnetze durch kleine Hilfsmittel in seinem Inneren aufleben lassen. Diese Fähigkeit der Menschen geht darüber hinaus, was mit Worten konkret beschreibbar ist.

Mit Sache mit dem Trigger

Ein aktuelles Modewort in den sozialen Medien, das unglücklicherweise in den allermeisten Fällen falsch verwendet wird, ist der Begriff »triggern«. Ein Trigger ist in der Psychologie ein spezifischer Sinnesreiz (oder eine Situation), die im Gehirn schlagartig und unwillkürlich eine intensive emotionale Reaktion, ein körperliches Notfallprogramm oder das Wiedererleben einer früheren, meist traumatischen Erfahrung (ein sogenanntes Flashback) auslöst.
An diesem Phänomen wird deutlich, wozu das menschliche Gehirn im Stande ist. Aus einem einzelnen Sinnesreiz kann es eine Reise in die Vergangenheit erzeugen, im Falle des Triggers von Traumata beängstigend, verstörend und extrem intensiv.
Ein ähnliches Phänomen beobachten wir jedoch in abgeschwächter Form nicht nur in Bezug auf Traumata, sondern auch in Bezug auf Situationen mit positiver emotionaler Konnotation.

Mit allen Sinnen erinnern

Benutzen wir nun diese Fähigkeit unseres Gehirns, um uns bewusst in geliebte, beruhigende oder sehnsuchtsvoll vermisste Situationen zurückzuschicken, wird sie zu einem tröstenden Werkzeug.
Sinneseindrücke können Erinnerungen und damit verbundene Gefühle wachrufen. Ein vertrauter Geruch, ein Lied oder die Oberfläche eines Stoffes können uns so lebhaft an Situationen erinnern (ein Assoziationsnetz öffnen), die uns wichtig sind, so dass sie sich fast real anfühlen. Und der tröstende Mensch, den wir so sehr vermissen, ist dabei für einen Moment wieder nah.

© Psychiatrie Verlag, Köln 2027 | www.psychiatrie-verlag.de

Die eigenen Erinnerungsschätze entdecken

Nehmen Sie Papíer und Stift und versuchen Sie folgende Übung:

1. Erinnerungen sammeln:
   Gehen Sie auf die Suche nach Sinnesreizen, die in ihrem Inneren Netzwerke von Erinnerungen aktivieren, die Ihnen kostbar sind. Welche Gerüche, Klänge, Bilder oder Berührungen kommen Ihnen in den Sinn?
2. Einen Sinnesreiz auswählen:
   Suchen Sie sich nun einen dieser Reize heraus, den Sie leicht wiederfinden können. Etwa der Geruch von Blättern oder einer bestimmten Frucht, ein Musikstück, ein Geräusch wie eine Klingel oder die Oberfläche eines vertrauten Stoffes.
3. Wahrnehmen und nachspüren:
   Setzen Sie sich zum Schluss diesem Reiz aus. Und gehen Sie ganz bewusst in die Erfahrung, welche Erinnerungen in Ihnen aufsteigen.

Meine Liste (und sie ist noch lange nicht vollständig) sieht zum Beispiel so aus:

- der Geruch von lagernden Äpfeln und Holzfeuerrauch (das Zuhause meiner Großeltern)
- die Stimmen meiner Lieblingsserie aus der Kindheit (in Mamas Arm auf der Couch, Geborgenheit)
- Der Geruch nach Rosen und Teebaumöl (die ersten Tage im Wochenbett mit jedem meiner Kinder)
- das Parfum meiner ersten Liebe (einzigartig große Gefühle)
- Schaffell unter meinen Fingern (mein Kinderzimmer)
- ...

Momente sammeln und bewahren

Egal ob diese Menschen noch in meinem Leben sind, diese Häuser noch stehen, die Gefühle in meinem Alltag noch vorkommen, ob ich selbst noch dieselbe bin – diese Sinnesreize können mir einen Weg öffnen in eine Zeit, die mir wichtig war, die ich aber nicht festhalten konnte.
Ich will Sie ermuntern: Setzen Sie Ihre eigene persönliche Liste fort. Legen Sie sich eine Sammlung an – ebenso wie Bertil es tut.



© Psychiatrie Verlag, Köln 2027 | www.psychiatrie-verlag.de

Mama-Momente mit Kindern sammeln

Um ein Kind zu begleiten, das wie Bertil vor der beängstigenden Herausforderung eines Abschiedes auf ungewisse Zeit, unter Umständen sogar mit ungewissen Folgen steht, sind viel Achtsamkeit, Kraft, Nähe und Zuversicht nötig. Wir haben unten einige Anlaufstellen und Links gesammelt, die einen ersten Einstieg in dieses Thema erleichtern können.
Eine kleine Hilfe kann es für das Kind sein, neben dem Gehaltenwerden durch ein starkes Netz von Erwachsenen um es herum, auch sich selbst als handlungsfähig, selbstwirksam und damit weniger hilflos zu erleben. Eine Möglichkeit hierfür bietet Bertils Idee aus diesem Buch.
Sammeln Sie mit Ihrem Kind Momente, die es vermissen wird, wenn Sie nicht bei ihm sein können, die ihm Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Das können scheinbar belanglose Alltagssituationen sein, wie das Vorlesen vor dem Zubettgehen, das Lied, das Sie beim Kochen vor sich hin summen oder Ihr Verabschiedungsritual vor dem Kindergarten. Welche Erinnerungsstücke oder noch besser sensorisch wahrnehmbare Gedächtnisanker (Gerüche, Töne, Haptik) könnten diese Situationen in Ihrer Abwesenheit in ihm wachrufen? Sammeln Sie all diese Schätze in einem kleinen Koffer, in einer schönen Schachtel. Alles kann wichtig für Ihr Kind sein, es gibt kein richtig oder falsch – Ihre Zahnpasta, die nach Gutenachtkuss riecht, ebenso wie sein Lieblingswitz von Ihnen erzählt auf einem speziellen »Mama-Tonie« oder Ähnlichem.

So entsteht Stück für Stück eine Sammlung Ihres vertrauten Alltags.
Das Kind entscheidet, was es ausprobieren, aufbewahren oder erzählen möchte. Manchmal macht die ungewisse Zukunft oder die Erinnerungen auch traurig oder weckt Wut. Bleiben Sie ansprechbar, bestehen Sie nicht darauf, weiter zu sammeln, wenn es Ihrem Kind gerade zu viel wird. Fragen Sie beispielsweise: »Möchtest du weitererzählen, kuscheln oder etwas anderes machen?« Die Sammlung darf geschlossen bleiben ebenso wie täglich angesehen; aus dem Sammeln muss keine tägliche Aufgabe werden, die perfekt erfüllt werden muss – der Sinn ist, dass sie Ihnen beiden guttut.
Wenn Mama gerade keine Kraft zum Mitmachen hat, ist das unter den gegebenen Umständen mehr als nachvollziehbar. In diesem Fall kann auch eine andere vertraute Person begleiten. Auch bereits vorhandene Bilder, Aufnahmen und Gegenstände können ausreichen.
Seien Sie geduldig mit sich. Hören Sie auf Ihren Körper und Ihre Seele, um Ihre eigenen Grenzen in dieser Kraft und Mut fordernden Phase nicht zu übersehen. Diese Schatztruhe der warmen und liebevollen Alltagsmomente zeigt auch Ihnen, wie stolz Sie auf sich als Mutter sein können. Ihr Kind hat in seinem Leben bereits ein stabiles Fundament von Vertrauen durch Sie aufbauen können, Sie haben den Grundstein für seine Resilienz bereits erfolgreich gelegt.

© Psychiatrie Verlag, Köln 2027 | www.psychiatrie-verlag.de

Weiterführende Links

Für Eltern im Krankenhaus

www.ernst-freiberger-stiftung.de/krankheit-und-familie/eltern-im-krankenhaus/

Mit Kindern über Krebs sprechen

Downloadmaterial zu »Leos Papa hat Krebs«

Sabine Brütting, Bayerische Krebsgesellschaft: Was Kindern und Jugendlichen hilft, wenn Eltern an Krebs erkranken

Sabine Brütting: Was macht der Krebs mit uns? Kindern die Krankheit der Eltern erklären. Psychiatrie Verlag. Köln, 2015

Lebenswert e. V. Köln: Lebenswert e. V. Kinder krebskranker Eltern

Beratungsstelle Papillon Trier e. V. für Kinder krebskranker Eltern: Papillon Trier e. V.

© Psychiatrie Verlag, Köln 2027 | www.psychiatrie-verlag.de