



Die Geschichte vom Grimp - traumapädagogischer Bezug für Fachleute



www.Leucht-Geschichten.de

In unterschiedlichen Kontexten kann es für große und kleine Menschen zu überwältigenden, schlimmen Erfahrungen kommen. Unser Organismus reagiert darauf mit den überlebenssichernden physiologischen und psychologischen Mechanismen der Notfallreaktion: Kampf- und Fluchtreflex sowie Erstarrung mit Dissoziation in die Überspannung sowie die Dissoziation in die Unterspannung (als Totstellreflex bei anderen Säugetieren beschrieben). Dafür übernehmen die entsprechenden Gehirnareale das Kommando (limbisches System u.a. mit dem Alarmsystem der Amygdala). Die Verbindung zur Großhirnrinde mit ihrer Kapazität zum bewussten Wahrnehmen, Entscheiden und zur sprachlichen Verarbeitung sind in der Notfallreaktion unterbrochen. Wenn es um das Überleben geht, muss schnell reagiert werden, es ist keine Zeit für das Überlegen. So kann es kommen, dass diese Erlebnisse nicht richtig verarbeitet werden können, vor allem nicht mit der Perspektive der Zeit: das ist passiert, aber es ist vorbei, es geschah in der Vergangenheit.

Stattdessen können unverarbeiteten Erlebensfragmente durch ähnliche, aber harmlose Reize – ein Geruch, eine Farbe, ein Gesichtsausdruck – aktualisiert werden und dann erneut eine Notfallreaktion auslösen (oder „triggern“). Ein fataler Kreislauf von (oft diffusem) Wiedererleben und der automatisierten Reaktion darauf ist dann in Gang gesetzt.



Wir Fachleute beschreiben diese unterschiedlichen Reaktionen der Psyche und des Körpers und daraus resultierende Verhaltensmuster der Betroffenen als Symptome einer Traumafolgestörung.

Doch wie können wir das, was hier geschieht denen erklären, die oft ratlos und frustriert, manchmal verzweifelt mit diesen Phänomenen zu kämpfen haben – selbst, am eigenen Leib oder als Eltern, Geschwister, Klassenkameraden, Erzieher*innen, Lehrer*innen, Sozialarbeiter*innen ...? Wie können wir hilfreiche Handlungsoptionen all denjenigen an die Hand geben, die im Leben der Betroffenen eine große Rolle spielen? Die Traumapädagogik hat hier viel zu bieten. Wer versteht, was da im eigenen Kopf und Körper passiert, hat weniger Angst und kann Hoffnung schöpfen. Wer versteht, was mit dem anderen gerade passiert, hat auch weniger Angst und kann unterstützen, das Richtige tun.

Hier setzt die Geschichte vom Grimp an. In der Notfallreaktion wird er zum Grampus – er tobt, ist bedrohlich und unheimlich. Das ließ ihn zum Außenseiter werden. Der Grimp weiß selbst nicht, wie ihm geschieht, wenn er so ausrastet. Er verlor deswegen seine Freunde und die Hoffnung, dass es wieder anders werden kann.





Und manchmal geht er auch weg, ist nicht mehr ansprechbar, ist in der Unterspannung – nur noch ein Grr. Zum Glück wird er von seinen neuen Freunden Tim und Hugo nicht im Stich gelassen, vielleicht auch, weil sie sich mit dem Außenseitersein auskennen (dies wird im Buch von *Tim Tintenfisch & Hugo Hummer* erzählt). Und weil sie schon selbst die Erfahrung gemacht haben, dass es wieder anders, besser werden kann, wenn man jemanden trifft, der Mut macht, der sich auskennt, der die verborgenen Stärken und Fähigkeiten hervorzulocken weiß. Diese Rolle übernimmt in der Geschichte die alte weise Meeresschildkröte, sie kennt sich aus mit den bedrohlichen Grampus-Austrastern und weiß, warum es zu dem so bekümmerten Grr- Zustand kommt. Sie weiß, dass der Grimp wieder die Fähigkeit erlangen kann, im Hier-und-Jetzt zu bleiben, gleichzeitig Denken und Fühlen zu können, die Emotionen zu regulieren – als ganzer Grimpus.

Die Geschichte kann als Normalisierungsintervention mit einem klaren Bezug zum dissoziationsbasierten Traumamodell eingesetzt werden, funktioniert aber auch wunderbar als Abenteuer für alle Kinder und ist als gedrucktes Bilderbuch zu bestellen unter

www.Leucht-Geschichten.de

