

# Zuhören ist bei Trauma das Wichtigste

Traumaberatung des Kinder- und Familienzentrums unterstützt zwei Familien pro Woche. Stiftung gibt 5000 Euro.

Von Kerstin Kalkreuter

**Wolfenbüttel.** Familien mit traumatischen Erfahrungen zu unterstützen, diese Aufgabe übernimmt die Traumaberatung und -begleitung des Kinder- und Familienzentrums Karlstraße. „Es ist ein wichtiges Projekt“, betont Stephan Pinkert, geschäftsführendes Vorstandsmitglied der Wolfenbütteler Heimatstiftung. Deshalb hat die Stiftung bereits zum wiederholten Mal Geld für die Traumaberatung gespendet, diesmal 5000 Euro. „Wir können das Geld gut benötigen“, sagt die Leiterin des Kinder- und Familienzentrums Karlstraße, Claudia Dreischhoff, „wir sind ausgebucht.“

## Das offene Beratungsangebot existiert seit 2018

Seit 2018 können Familien das offene Beratungsangebot nutzen. Jeden Donnerstag berät die zertifizierte Psychotherapeutin Renate Lezius-Paulus zwei Familien für je eine Stunde. Pro Jahr gebe es rund 50 Beratungen, sagt die Leiterin des Kinder- und Familienzentrums Karlstraße, Claudia Dreischhoff. Dabei stammen 67 Prozent der beratenden Familien aus dem Kinder- und Familienzentrum und 33 Prozent aus den Stadtteilen. Traumatherapeutin Lezius-Paulus stellt heraus: „Der Schwerpunkt liegt dabei auf Beratung.“ So müssten die Familien erst aufgeklärt werden, bevor man von einem Trauma spreche.



Claudia Dreischhoff, Leiterin des Kinder- und Familienzentrums Karlstraße, Stephan Pinkert, Geschäftsführendes Vorstandsmitglied Wolfenbütteler Heimatstiftung, Renate Lezius-Paulus, Psychologin, und Natascha Wessner, Koordinatorin Kinder- und Familienzentrum Karlstraße.

FOTO: KERSTIN KALKREUTER

Aber was ist ein Trauma überhaupt? Ein Trauma ist eine starke seelische Verletzung oder Erschütterung. Verschiedene Anzeichen deuteten darauf hin, erklärt Lezius-Paulus. So könnten es bei Kindern massive Ängste sein oder dass diese nachts nicht durchschlafen können. Bei Erwachsenen könne sich ein Trauma darin äußern, dass diese Personen von starken Gefühlen übermannt werden, sich schütteln oder andere starke körperliche Reaktionen zeigen. Insgesamt könne

sich ein Trauma in einer Vielzahl an Reaktionen äußern, so Lezius-Paulus weiter.

## Zuhören und Mitfühlen helfen bei einem Trauma

Wie können Angehörige oder die Traumaberatung helfen? „Wichtig ist mitmenschliche Präsenz und Mitgefühl zeigen“, betont die Traumatherapeutin. Dies könne man vor allem durch Zuhören und Augenkontakt, aber auch durch kleine, zarte Berührungen, wie bei-

spielsweise eine Hand auf die Schulter legen. Im Gespräch sei die Wahl der Worte entscheidend. Wenn eine Person zittere, solle dies nicht unterbrochen werden: „Zittern ist ein Zustand der Selbstheilung. Es ist positiv, eine Art des Rausschüttelns“, erklärt Lezius-Paulus.

In der vergangenen Zeit habe sie viele Flüchtlingsfamilien beraten. Dabei lasse sie die Eltern erzählen und höre zu. Durch ihre Erfahrung könne sie beurteilen, was die Familie mitbringe und wie belastbar die

Familie sei. „Die Ressource der Familie darf nicht unterschätzt werden“, so die Traumatherapeutin. Denn in ihren Familien fänden die geflüchteten Kinder zumeist Geborgenheit, einen sicheren Rahmen. Bei der Verarbeitung eines traumatischen Erlebnisses sei eine Gruppenzugehörigkeit ein entscheidender Faktor. „Immer wieder von der Flucht zu erzählen, ist auch eine Form der Therapie“, so Lezius-Paulus. So werde das Leid geteilt, eine Form der Selbsttherapie.