

dtv

Wie reagieren, wenn der geliebte Hamster eines Morgens tot im Käfig liegt? Oder wie den längst fälligen Abschied vom Schnuller endlich durchsetzen? Was tun, wenn das Kleinkind das Baby schlägt oder der Nikolausbesuch mit Frust und Tränen endet? Wie den Mathe-Sechser verarbeiten oder gegen Erpressung auf dem Schulhof vorgehen?

›Der kleine Kindertherapeut‹ bietet Eltern schnellen Rat und erste Hilfe, wenn ihre Kinder in kleinere oder größere seelische Nöte geraten. Die 33 Beispiele sind nicht nur repräsentative Fälle für das Kleinkind-, Schul- und Jugendalter, sie sind auch so gewählt, dass Eltern am Modell lernen und dabei Krisenkompetenz erwerben können. Die vorgeschlagenen Erste-Hilfe-Maßnahmen sind in jahrelanger Praxiserfahrung erprobt und gründen auf aktuellen Erkenntnissen der Traumaforschung. Ein unentbehrlicher Begleiter in Mamas Hand- und Papas Westentasche!

*Dr. Johannes Wilkes*, Jahrgang 1961, war Oberarzt in der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie an der Universität Erlangen-Nürnberg. Heute führt der Vater von drei Kindern eine sozialpsychiatrische Praxis in Erlangen. Neben Publikationen in psychotherapeutischen Fachzeitschriften sind von ihm u. a. erschienen: ›Der Streichholzjunge‹ (2002) und ›Der Bär der Buddenbrooks‹ (2006).

Johannes Wilkes

# Der kleine Kindertherapeut

Erste Hilfe für Kinder  
in seelischen Nöten

Deutscher Taschenbuch Verlag

Originalausgabe

Juli 2007

© Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,

München

[www.dtv.de](http://www.dtv.de)

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlaggestaltung: Bettina Wengenmeier

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Gesetzt aus der Officina Sans 9,75/12,25

Druck und Bindung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34423-4

## Inhalt

Über dieses Buch . . . . .	7
Panik auf dem Karussell . . . . .	8
Der überfahrene Igel . . . . .	12
Knuffi, der Hamster, ist tot . . . . .	14
Das Monster im Kinderzimmer . . . . .	18
Der abgestürzte Drache . . . . .	20
Wutanfall vor der Supermarktkasse . . . . .	22
Oma liegt im Krankenhaus . . . . .	24
Oma ist tot . . . . .	26
Das Sankt-Nikolaus-Trauma . . . . .	32
Banküberfall . . . . .	34
Trennungsschmerz im Kindergarten . . . . .	36
Die Schnullerfrage . . . . .	40
Bei der Liebe erwischt . . . . .	42
Eingeklemmt . . . . .	44
Der Sturz von der Schaukel . . . . .	46
Der Mathe-Sechser . . . . .	50
Gibt es das Christkind wirklich?	
Eine Glaubenskrise . . . . .	52
Angst vor dem Klo . . . . .	56
Einen Euro für den Bettler . . . . .	60
Wenn Ihr Kind das Baby schlägt . . . . .	64
Horror im Kino . . . . .	68
Der Vater ist weg! . . . . .	72
Wenn der Fahrstuhl stecken bleibt . . . . .	76
Opa hängt in der Scheune . . . . .	80

Wenn die Freundin entführt wird .....	86
Der Autounfall .....	90
Diagnose: Krebs .....	96
Verloren gegangen .....	100
Der Abschiedsbrief .....	104
Wenn Ihr Mann Ihr Kind schlägt .....	110
Erpressung auf dem Schulhof .....	114
In den Teppich gerollt .....	122
Plädoyer für den Schutzengel .....	126
Einführung in die Psychotraumatologie .....	128

## Über dieses Buch

**W**er Kinder hat, der wird auch mit kindlichem Leid konfrontiert. Manchmal gerät man als Eltern plötzlich in eine Situation, in der man völlig ratlos ist oder aber falsch und unbesonnen handelt, weil man nicht erkennt, was in seinem Kind gerade vorgeht und was jetzt notwendig wäre. In solchen seelischen Krisensituationen bleibt auch nicht die Zeit, jemanden um Rat zu fragen. Da ist es gut, vorbereitet zu sein. Hierzu soll dieser kleine Ratgeber dienen.

## Panik auf dem Karussell

**D**er Jahrmarkt ist in der Stadt. Sie sind ewig nicht dort gewesen, aber jetzt, wo Sie Anna haben, ist das natürlich anders. Was wird Anna für Augen machen! Gemeinsam bestaunen Sie die vielen bunten Lichter und Fahrgeschäfte, schnuppern den Duft von gebrannten Mandeln, schauen den Schiffschaukeln zu und bleiben schließlich vor dem Kinderkarussell stehen.

Verzückt betrachtet Anna dieses Zauberwerk. Wie das blitzt und funkelt! Feuerwehrautos, Motorräder und muntere Pferdchen drehen sich im Kreise, ein Polizeiauto blinkt mit seinem Blaulicht, Rennautos versuchen einen Bus zu überholen, und eine Kutsche lässt ihre Glöckchen klingen. Und welchen Spaß die Kinder haben! Übermütig lachen und hupen sie, wild kurbeln die Rennfahrer an ihren Lenkrädern, ein Junge betätigt pausenlos die Feuerwehrglocke, und alle winken sie ihren Eltern zu: »Seht her, was wir schon können!«

Da muss Anna auch mit, das ist beschlossene Sache. Sie kaufen gleich drei Chips an der Kasse, und als das Karussell wieder zum Stehen kommt, setzen Sie Anna ins Feuerwehrauto direkt vor Ihnen. Dann treten Sie zurück und winken ihr fröhlich zu. Vergnügt lässt sie die Glocke läuten, und Sie zücken stolz Ihren Fotoapparat. Die erste Runde auf dem Kinderkarussell! Das muss für die Nachwelt festgehalten werden. Wie wird die Oma staunen! Ein Mitarbeiter des Fahrgeschäfts sammelt die Chips ein, dann ertönt ein Warnsignal, und los geht die Fahrt.

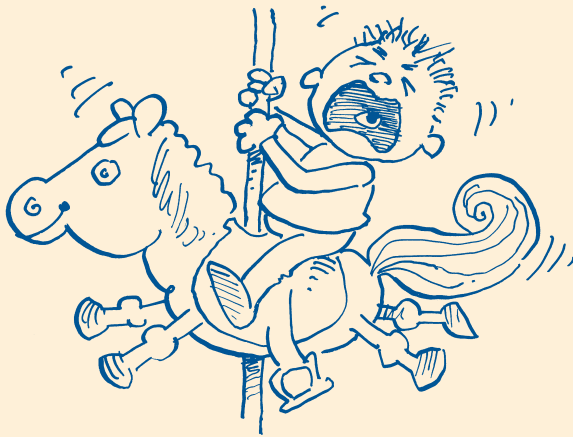
Sie halten Ausschau nach dem Feuerwehrauto. In der ers-



ten Runde zieht Ihre Tochter noch kräftig an der Glocke, dann aber wird das Bimmeln zaghafter, und schließlich ertönt die Glocke überhaupt nicht mehr. Mit angstvollem Gesicht schaut Anna sich um, sucht in dem sich drehenden Gesichtermeer ihren Papa, findet ihn nicht, und bald schon schießen Tränen aus ihren Augen. Immer schneller aber dreht sich nun das Karussell. Sie winken aufmunternd in ihre Richtung, aber Anna erkennt Sie nicht. Sie hat die Orientierung verloren, weiß nicht mehr, wo sie selbst und wo ihr Papa ist. In ihrer Not erhebt sie sich, will nur noch eins: raus aus dem blöden Karussell.

»Anna, nicht – bleib doch sitzen!«, denken Sie verzweifelt. Sie schauen sich hektisch um. Keiner außer Ihnen scheint mitzubekommen, in welcher Not sich Ihre Tochter befindet.

### Was tun?



Versuchen Sie nicht, bei laufender Fahrt aufzuspringen! Ihr Wunsch, Ihrem Kind jetzt nah zu sein und es zu trösten, ist verständlich. Aber bedenken Sie: Ein Vater, der stürzt und von den Fahrzeugen überrollt, möglicherweise gar von einem hervorstehenden Haken erfasst und mitgeschleift wird oder stolpert und zwischen die Kanten gerät, ist für ein Kind kein echter Trost. Zügeln Sie Ihren Aufspringimpuls!

Versuchen Sie auch nicht, im Kreis um das Karussell mitzulaufen! Es wird Ihnen nicht gelingen. Sie werden nur andere Eltern anrumpeln, über einen abgestellten Buggy stolpern und sich dabei den Arm verstauchen.

Schreien Sie auch nicht nach dem Personal! Kein Mensch wird Sie bei diesem Radau verstehen und selbst wenn – die Jahrmarktmitarbeiter sind meist hart gesottene Gestalten, da können Sie kein Mitleid erwarten.

Laufen Sie stattdessen unverzüglich zur Kasse. Von dort aus wird das Karussell bedient. Flehen Sie aber nicht: »Halten Sie bitte das Karussell an, mein Kind weint!« Darauf reagiert die abgebrühte Kassendame in der Regel nicht. Schreien Sie stattdessen so laut Sie können: »Anhalten! Notfall! Ein Kind stürzt aus dem Auto!« Eine halbe Umdrehung später stoppt die Monstermaschine und Sie können Ihr Kind glücklich in die Arme schließen.




## Der überfahrene Igel

Sie sitzen über der Steuererklärung, die Sie schon längst hätten fertig haben sollen, als Ihr Maxi weinend ins Haus gestürzt kommt: »Papa, Papa, auf der Straße liegt ein toter Igel!«

Was tun?





Zucken Sie nicht bedauernd mit den Achseln und sagen, tot sei tot, da könne man nichts machen! Machen Sie sich bewusst: Ihr Kind ist gerade brutal mit der Vergänglichkeit des Lebens konfrontiert worden. Der Anblick des toten Tieres hat es tief berührt und das spontane und wichtige Gefühl echten Mitleids in ihm wachgerufen. Es ist zum Glück noch nicht abgestumpft gegen das Leid, weiß aber nicht damit umzugehen. Es spürt – und dieses Gefühl ist wohl angeboren –, dass es nicht richtig ist, die tote Kreatur einfach auf der Straße liegen zu lassen. Jedoch macht eine zu große Scheu, hervorgerufen durch den Anblick des Blutes und der herausquellenden Gedärme, es ihm unmöglich, selbst tätig zu werden. Es braucht Ihre Hilfe!

Wenn Sie jetzt nichts unternehmen, sondern Ihre Nase wieder in die Steuererklärung stecken, wird Ihr Kind eine tiefe Hoffnungslosigkeit verspüren. Zugegeben: Ein überfahrener Igel ist kein schöner Anblick. Dennoch: Erheben Sie sich bitte, leeren Sie die Schuhschachtel mit den gesammelten Belegen, und gehen Sie damit hinaus auf die Straße. Bugsieren Sie das tote Igeltier vorsichtig in die Schachtel, verschließen Sie sie mit dem Deckel und vergraben sie an geeigneter Stelle.

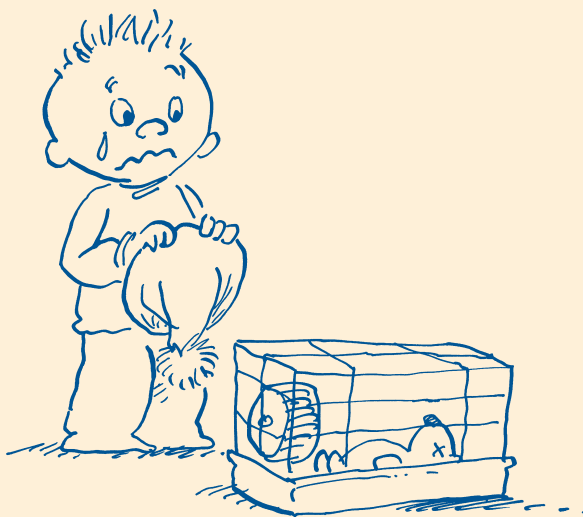
Indem Sie sich mitleidig zeigen und Respekt vor der Schöpfung beweisen, erweisen Sie Ihrem Kind einen wichtigen Dienst. Es wird spüren, dass es richtig war, so zu handeln, und kann nun getröstet zu seinem Spiel zurückkehren.


## Knuffi, der Hamster, ist tot

**N**och schlimmer ist es natürlich, wenn plötzlich Knuffi, der geliebte Hamster, seinen Geist aufgibt und mit starren Augen morgens rücklings neben seinem Fresstrog liegt. Und dieser Tag wird schneller kommen, als Ihnen lieb ist! Hamster haben oft nur eine geringe Lebenserwartung – trauen Sie nicht den Haltbarkeitsangaben des Zoohändlers!

Die Trauer Ihres Kindes wird unendlich sein, sein kleiner Körper wird geschüttelt werden von Tränenausbrüchen. So verzweifelt werden Sie es kaum jemals zuvor erlebt haben.

### Was tun?





Zunächst: Versprechen Sie Ihrem Kind, um es zu trösten, nicht vorschnell einen neuen Hamster! Er kann die Lücke, die der Tod von Knuffi gerissen hat, nicht schließen! Außerdem wäre das das völlig falsche Signal: Niemals kann ein Lebewesen den Platz eines anderen einnehmen! Sie würden damit die Unverwechselbarkeit und Einzigartigkeit nicht nur des Tieres, sondern jedes irdischen Lebens negieren (auch wenn zugegebenermaßen ein Hamster für uns aussieht wie der andere). Außerdem: Sind Sie sicher, dass Ihr Partner nochmals so ein stinkendes Nagetier im Haus haben möchte? Bitte beachten Sie: Die jetzt gemachten Erfahrungen mit dem Tod und der Umgang damit werden Ihr Kind für immer prägen.

Also nehmen Sie die Trauer Ihres Kindes ernst. Am besten, Sie setzen sich einfach still neben es, legen Ihre Arme tröstend um seine Schultern und warten geduldig ab, bis der erste heftige Tränenstrom versiegt ist. Dann bereiten Sie alles für die Beerdigung vor und lassen Ihr Kind möglichst aktiv Anteil daran nehmen.

Suchen Sie zusammen eine stille Ecke im Garten oder – in Ermangelung desselben – im Wald aus, wo Sie dann ein Loch ausheben. Legen Sie aber keinesfalls den leichenstarr Knuffi einfach so in die nackte Erde! Wie der tote Igel bekommt auch Knuffi eine schützende Hülle, einen Papp-sarg. Wenn Ihr Kind auf den Gedanken kommt, Knuffi eine der von ihm zu Lebzeiten so heiß geliebten Knabberstangen beizulegen, ist das völlig in Ordnung. Damit vollziehen Sie eine archaische Handlung, die wir aus vielen Kulturen kennen. Bereits die alten Kelten legten ihren Verstorbenen etwas Essbares als Wegzehrung mit ins Grab. Polstern Sie

den Sarg, bevor Sie Knuffi hineinlegen, unbedingt mit Watte aus. Das verhindert das hässliche Geräusch, das entsteht, wenn der tote Knuffi in der Schachtel ins Rutschen kommt und mit seinen Krallen am Karton entlangkratzt.

Nun darf Ihr Kind das Grab schmücken, darf Blumen darauf legen und ein selbst gebasteltes Kreuz aufstellen. Je mehr eigene Ideen Ihr Kind entwickelt, desto besser! Dann stellen Sie sich um das Grab auf, falten die Hände und sprechen ein Gebet für Knuffi. Das müssen Sie übernehmen – Ihrem Kind würde es die Sprache verschlagen. Halten Sie eine kleine Grab- und Erinnerungsrede. Betonен Sie, was für ein lustiger und lieber Gesell Knuffi gewesen ist, dass kein anderer Hamster so unermüdlich das Laufrad treten konnte und dass man seine wunderschönen schwarzen Knopfaugen und sein seidenweiches Fell niemals mehr wird vergessen können. Lassen Sie sich nicht irritieren, wenn Ihr Kind dabei wieder zu weinen beginnt. Im Gegenteil, wenn in diesem Augenblick die Tränen fließen, haben Sie alles richtig gemacht. Es sind Abschiedstränen, die Ihr Kind weint, und Abschiedstränen sind wichtig und notwendig, denn sie machen einen neuen Anfang möglich.

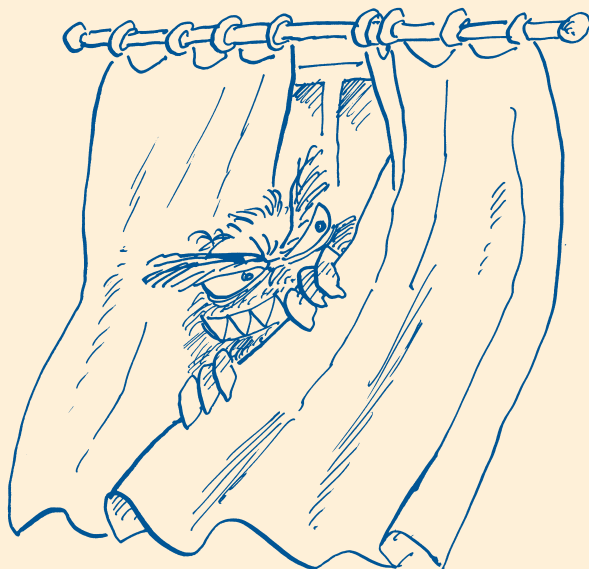





## Das Monster im Kinderzimmer

**L**ea will nicht einschlafen. Sie sagt, ein Monster sei in ihrem Zimmer. Hinter dem Vorhang verstecke es sich, manchmal sei es wohl auch unter ihrem Bett oder im Kleiderschrank. Zum dritten Mal schon kommt sie herunter zu Ihnen ins Wohnzimmer. Und weil Ihre Geduld nun zu Ende ist und Sie strenger mit ihr sprechen, fängt sie bitterlich zu weinen an.

*Was tun?*





Nachdem weder alle Ihre Erklärungen, es gebe keine Monster, noch alle Tricks wie Licht-Anlassen und Tür-Auflassen gefruchtet haben, gehen Sie zur Besenkammer und nehmen die alte, längst verstaubte WC-Sprühdose Marke Rosenduft zur Hand. Dann schneiden Sie ein Stück Papier zurecht und malen ein grässliches Monstergesicht darauf, das Sie anschließend mit zwei schräg gekreuzten schwarzen Balken wieder durchstreichen. Darunter schreiben Sie »Monster-Ex« und kleben das Papier auf die Dose.

Mit der Sprühdose bewaffnet, gehen Sie sodann zu Ihrem verzweifelten Kind und erzählen ihm im Brustton der Überzeugung, hier in der Dose sei der beste Monsterkiller aller Zeiten. Sobald man eine ordentliche Dosis davon drei Mal in ein Zimmer sprühe, würden sich alle Monster sofort in Luft auflösen. Zum Beweis gehen Sie mit Ihrem Kind sogleich nach oben und machen die Probe aufs Exempel. Bald darauf wird Leas Zimmer in den süßesten Rosenduft gehüllt sein. Dann öffnen Sie kurz das Fenster und wedeln die Zimmerluft in die Nacht, damit auch der letzte Monsterrest garantiert verschwindet. Lea wird schlafen wie ein Murmeltier.

An den kommenden Abenden wiederholen Sie die Prozedur, und zwar so lange, bis allein schon der Rosenduft Ihr Kind in Sicherheit wiegt.

## Der abgestürzte Drache

**E**s ist Herbst. Die Oktobersonne scheint prächtig, und ein herrlicher Wind lässt die bunten Blätter tanzen. Sie erinnern sich mit leichter Wehmut an Ihre eigene Kindheit, als man noch richtige Kinderspiele gespielt hat, und Ihr Entschluss steht fest: Heute soll Alex seinen ersten Drachen bekommen! Nicht so ein kitschiges Plastikteil aus dem Supermarkt, kein billiges Drachensurrogat aus Fernost, nein, einen echten Papierdrachen werden Sie mit ihm basteln. Gelernt ist schließlich gelernt!

Sie besorgen sich rasch das nötige Bastelmaterial und machen sich dann mit Feuereifer an die Sache. Ihr Sohn ist stolz, weil er die Augen selbst aufkleben darf. Sie schneiden, falzen und kleben, und dann ist der Drache fertig. Ein Prachtexemplar! Nun geht's hinaus auf das nahe Feld, wo schon die Nachbarn mit ihren Kindern ihre einfalllose Dutzendware in den Himmel gepflanzt haben. Na, die werden staunen!

Sie geben Ihrem Sohn den Drachen in die Hand, spannen die Schnur und geben das Loslass-Kommando. Mit einem mächtigen Satz steigt Ihr Drache in den Himmel, aber mit noch größerem Tempo kehrt er wieder um und rast zur Erde, wo er dumpf aufschlägt. Mit heißen Tränen im Gesicht stolpert Ihr Kleiner zu ihm hin, hebt ihn auf und hält Ihnen die traurigen Reste des Drachen entgegen.

*Was tun?*