

Entwicklung begleiten – körperorientiert und traumasensibel

Im Gespräch mit Anna Baydur

Anna Baydur baut seit einigen Jahren im Hochschwarzwald auf knapp 1000 Metern, zusammen mit ihrem Mann, eine Praxis für körperorientierte traumasensible Arbeit auf und bietet dort individuelle Entwicklungsbegleitung für Kinder und Eltern an.

Frühe Kindheit | Wie sind Sie zu Ihrer jetzigen Aufgabe, Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten und zu fördern, gekommen?

Anna Baydur | Ursprünglich bin ich Waldorferzieherin. Die Entwicklung des kleinen Kindes hat mich schon seit meiner Jugend sehr interessiert und ich hatte schon vor meiner Ausbildung viel mit Kindern und Familien zu tun. Besonders hat mich immer das freie Spiel des Kindes begeistert. Das Thema meiner Abschlussarbeit und auch ein leitendes Motiv meiner ersten Berufstätigkeit als Gründungserzieherin einer Waldorf-Kita in Berlin war es, Spielräume zu schaffen. Ich hatte immer den Eindruck, dass in einem solchen Raum ganz viel möglich ist und es sich stärkend und heilsam auf die kindliche Entwicklung auswirkt, wenn das Kind sich oft genug in der Welt des freien ungestörten Spiels bewegt. Neben der Begleitung und Betreuung von Kindergruppen als Erzieherin habe ich immer auch mit Kindern einzeln gearbeitet. Es faszinierte mich, die Verständigung mit dem spielenden Kind immer weiter zu verfeinern und die Einzelspielbegleitung war das Herzstück dieser Entwicklung. Wenn ein Kind in der Gruppe Schwierigkeiten hatte, bot ich Einzelspielstunden im Kindergarten an, was sich als unglaublich förderlich

für individuelle Prozesse und Themen des Kindes erwies und eben auch die Integration in die Gruppe erleichterte. Mit der Zeit sprach sich diese individuelle Entwicklungsbegleitung herum und es kamen auch Kinder anderer Gruppen und Kindergärten.

FK | Was haben Sie in den einzelnen Spielstunden gemacht?

AB | Mein Anliegen war und ist es, für bestimmte Vorgänge einen Raum zu schaffen. Einen sicheren Ort, an dem die Kraft des freien Spiels ihre Wirkung entfalten kann. Ich wusste mit der Zeit, worauf es ankommt, damit das Kind direkt einsteigen kann. Meistens ist es so, dass auch fremde Kinder, die zum ersten Mal kommen, durch wenige Blicke und Worte die Einladung verstehen und annehmen. Das ist immer wieder tief berührend und schafft gleich zu Beginn eine grundlegende Verbindung zwischen dem Kind und mir und auch zu den Eltern, die wenigstens am Anfang mit dabei sind. Früher habe ich dann vor allem den Raum gehalten und das begleitet, was vom Kind kam. Allein das zeigte stärkende und heilsame Wirkung. Denn das freie Spiel hat an sich diese Kraft und die soziale Einstimmung entspricht unserem Wesen zutiefst. Inzwischen gestalte ich viel mit, greife gezielt Dinge auf, gebe Impulse – ich spiele mit und erlaube mir auch, zu verunsichern und zu stören. Weil es natürlich darum geht,



innerhalb eines solchen sicheren Rahmens einen positiven Umgang mit Störungen zu erleben und im Umgang mit Schwierigkeiten geschmeidiger zu werden. Bestehende Probleme können sich auf diese Weise lösen und integrieren. Den Anfang einer solchen Irritation innerhalb eines sicheren Rahmens können wir z.B. beim »Guckuck-da!«-Spiel des Kleinkindes finden. In einer vertrauten, sicheren Verbindung geht das kleine Kind absichtlich ein Risiko ein: Die Trennung von der Bezugsperson, die für einen Moment verschwindet und dann zum Glück wieder auftaucht, ist eine wirklich wichtige Erfahrung. Und natürlich kommen die Kinder inzwischen vor allem zu mir, wenn sich Probleme zeigen. Ich greife die Probleme behutsam auf und beobachte, wie es sich auf das Kind auswirkt, wenn ich bestimmte Themen ins Spiel bringe. Ich versuche es so zu dosieren, dass das Kind aus seiner eigenen Kraft und Initiative eine phantasievolle Lösung

findet. Manchmal braucht es Unterstützung. Das gemeinsame Herausfinden von Lösungen ist dann auch eine wertvolle Erfahrung der gegenseitigen Einstimmung und des sozialen Miteinanders.

FK | Haben Sie die Wege oder auch die Methode, Räume zu schaffen, die Heilung zulassen, aus sich selbst heraus entwickelt?

AB | Ich erinnere mich an eine sehr prägende Begegnung mit dem freien Spiel, die sich rückblickend wie ein Samenkorn für meine Arbeit anfühlt. Es war in einem Praktikum in einem Waldorfkinder- garten, als ich selbst in die 12. Klasse ging. Ein Mäd- chen zeigte mir ein Gebilde aus Holz, Blättern und Gräsern, das es behutsam in seinen Händen hielt und für das es offensichtlich zärtliche Gefühle ent- wickelt hatte. Ich erkannte sofort das Puppenkind und war bezaubert. Immer, wenn ich daran denke, stellen sich bei mir direkt wieder alle Reaktionen ●●●



ein, die ich auch damals hatte: ein Aufhellen der Gesichtsmimik, Empfindungen von Zuwendung und Zuneigung, Offenheit, die Körperwärme verändert sich, die Atmung wird sanfter, der Speichel nimmt zu und schmeckt süß. Inzwischen weiß ich, dass solche körperlichen Reaktionen, als Verkörperung von Verbundenheit und Freude, entscheidend für Gesundheit, Wohlergehen und Gedeihen sind. Von diesen Kräften habe ich mich am Anfang intuitiv leiten lassen und natürlich war ich von allem angezogen, was davon handelte. Zum Beispiel hat mich das Buch »Spiel aus der Tiefe« von Maria Luisa Nuesch inspiriert. Und ich bin zur Pikler-Pädagogik gekommen. Im Rahmen der Ausbildung zur Pikler-Pädagogin wurde mein Interesse für die Bedeutung des ganz konkreten Ausdrucks verkörpern (Wohl-)Seins geweckt. Alle Bilder und Filme aus dem Pikler-Zusammenhang zeigen Kinder, die einen durch und durch zufriedenen, stressfreien Eindruck machen, den man an Haltung, Ausdruck,

Körperspannung, Mimik und Bewegungsqualität erkennen kann. In der Ausbildung spielte auch die Selbsterfahrung eine wesentliche Rolle. Ich machte wertvolle Erfahrungen am eigenen Leib und mein Interesse für Bewegung erwachte.

Als ich dann vor beinahe siebzehn Jahren selber Mutter wurde, veränderte sich vieles. Alle kindlichen Entwicklungsthemen spielten sich jetzt zu Hause ab und meine »Laufbahn« als Mutter begann. Es lag nahe, auch mein berufliches Spektrum mehr auf die Arbeit mit Eltern auszuweiten. Vor elf Jahren, als mein jüngstes Kind ein Jahr alt war, begann ich Piklersche Eltern-Kind-Kurse anzubieten. Immer mehr beschäftigte mich das Wohlergehen der ganzen Familie. Ein längerer Aufenthalt in einem Zentrum für Salutogenese auf Teneriffa und einer dortigen Weiterbildung hat mir vor sieben Jahren die Tür zur Traumaforschung und körperorientierten Traumaheilung geöffnet. Die Berücksichtigung der autonomen Reaktionsweise des Nervensystems ist seither ein weiterer leitender Aspekt meiner Arbeit geworden. Zusammen mit meinem Mann, der Traumatherapeut ist, arbeite ich inzwischen in unserer Gesundheitspraxis und biete körperorientierte traumasensible Entwicklungsbegleitung für Kinder, Jugendliche und Familien an. So ist über die Jahre einiges zusammengekommen. Die verschiedenen Aspekte zusammenfließen zu lassen, ist weiterhin ein intuitiver und wunderbar kreativer Prozess – das ist Spiel.

FK | Können Sie noch etwas über die körperorientierte Arbeit sagen? Wenn ich Sie richtig verstehe, dann ist vor allem entscheidend, den Leib in seinem Ausdruck wahrzunehmen?

AB | Genau. Die Wahrnehmung dessen, was sich am lebendigen Körper abspielt, bedeutet: eine neue Sprache zu lernen. Meist läuft die Wahrnehmung und Interaktion mit diesen Körpervorgängen unbe-

wusst ab. Was gut und wichtig ist, da es unmöglich wäre, alle diese Prozesse bewusst aufeinander abzustimmen. Allerdings leben wir in einer Zeit, in der unsere kognitiven Konzepte alles interpretieren und dominieren, was dazu führt, dass der Dialog zwischen dem Leib und unseren Vorstellungen einseitig wird. Das führt z.B. dazu, dass kindliche Ausdrucksweisen fehlgedeutet werden können: Zum Beispiel ist es mein Eindruck, dass in einem gewissen Alter das Weinen des Kindes sehr oft auf Blähungen zurückgeführt wird und die Versorgung des Kindes sich dann ausschließlich auf die Behandlung von Bauchschmerzen bezieht. Ich frage mich an dieser Stelle regelmäßig, ob das Kind vielleicht ursprünglich vor allem beunruhigt und erschreckt ist von den unbekanntem starken Bewegungen und Vorgängen in seinem Bauch, die aber keine Schmerzen sind. Dann wäre es in der Pflege entscheidend, dem Kind Orientierung zu bieten und ihm dabei zu helfen, seine Reaktion anpassen zu können. Wenn ein Kind auf den Anblick einer freundlichen Katze erschreckt zu schreien beginnt, weil es sie nicht kennt und nicht einschätzen kann, dann behandeln wir es ja auch nicht so, als ob es von einem Tiger bedroht wird, sondern lassen es wissen, dass keine Gefahr besteht.

Ein weiteres Beispiel, das mir häufig begegnet und das auch für mich als Mutter ein langjähriger Lernprozess war, ist folgendes: Die Unterscheidung von Müdigkeit und Kummer. Oftmals kommt es vor, dass Kindern, gerade wenn sie müde sind, alle Sorgen und Nöte in den Sinn kommen. Das liegt bestimmt daran, dass ein müder und ein besorgter Körper sich ähnlich anfühlen, ähnliche Merkmale haben. Unbewusst werden dann verschiedene Erlebnisse von Enge, Anspannung, ein bestimmtes Atemmuster usw. miteinander verknüpft und das Kind beginnt immer wieder abends, wenn es müde und erschöpft ist, über belastende Erlebnisse zu ●●●



32 Seiten, gebunden
€ 16,- (D)
(ab 4 Jahren)
ISBN 978-3-7725-3121-7

Elisabeth Longridge: **Ich bin etwas schüchtern**
Aus dem Englischen von Anne Brauner

Da ist aber jemand schüchtern. So schüchtern, dass er sich nur nachts raustraht. Warum nur? Doch dann lernt er mithilfe eines Freundes verschiedene Tiere kennen – jedes auf seine Weise einzigartig und besonders. Vielleicht gibt es also auch für ihn keinen Grund, schüchtern zu sein ...

ÜBER DIE SCHÖNHEIT DER VIELFALT UND DAS ERWACHSEN VON MUT



32 Seiten, gebunden
€ 16,- (D)
(ab 5 Jahren)
ISBN 978-3-7725-3176-7

Elisabeth Longridge: **Schattenfisch**
Aus dem Englischen von Anne Brauner

Er ist klein – sehr klein.
Und wer so klein ist, für den erscheint alles andere groß – sehr groß ...
Der kleine Fisch hat im großen Ozean oft Angst, doch als er unverhofft einen Freund findet, wird er immer mutiger.

●●● sprechen. Natürlich wollen wir unserem Kind das Gefühl vermitteln, dass wir für es da sind und es unterstützen wollen. Aber ist es sinnvoll, im erschöpften und müden Zustand, die Probleme zu behandeln? Wir können das Kind stattdessen wissen lassen, dass wir uns gemeinsam um seine Sorgen kümmern werden, sobald es ausgeruht und wieder bei Kräften ist. Wenn wir dann am nächsten Tag in einem günstigen Moment noch einmal auf die Sorgen des Kindes eingehen, erlebt das Kind dadurch Sicherheit und Orientierung. Müdigkeit und Nöte müssen nicht miteinander verknüpft bleiben. Sie lassen sich getrennt voneinander wesentlich leichter bewältigen.

Wenn wir lernen wollen, Kinder auf diese Weise zu unterstützen, dann müssen wir auch lernen, unsere eigenen leiblichen Reaktionen und Empfindungen wieder bewusster einzubeziehen. Dabei kann ein traumasensibler Ansatz helfen, der die autonomen Reaktionen des Nervensystems berücksichtigt. Die Traumawissenschaften zeigen uns die Pfade des Nervensystems auf und wir können lernen, zwischen diesen verschiedenen Zuständen von Erregung und Ruhe zu unterscheiden und dadurch anders mit ihnen umzugehen. In meinen Eltern-Kind-Kursen versuche ich immer mehr, auch solche sicheren Entwicklungsräume für die Eltern zu schaffen.

FK | Was verstehen Sie unter »Pfad des Nervensystems« und wie beziehen Sie dieses Wissen in Ihre Arbeit mit ein?

AB | Stellen wir uns einmal ein Baby vor, das mit zusammengekniffenen Augen, einem roten Kopf und geballten Fäusten schreit. Ein Kindergartenkind, das vom Verkäufer im Bioladen gefragt wird, ob es ein Gummibärchen möchte und darauf bewegungslos stehen bleibt und keine Miene verzieht, bis sein Vater ihm beisteht und das Kind erlöst, indem es den abwartenden Fragenden wissen lässt, dass Gummibärchen bei Grete besonders beliebt sind. Und dann zwei Kinder, die nebeneinander wartend

auf einer Bank sitzen und die, während die Finger des einen am Bündel seines Rucksacks drehen und die des anderen Grashalme zupfen, vergnügt und vertraut miteinander plaudern. Jedes Beispiel beschreibt ein ganz anderes Erregungs- oder Sicherheits- und Unsicherheitsniveau. Wir alle kennen das Spektrum solcher verschiedenen Zustände. Wir durchlaufen sie ständig in mehr oder weniger ausgeprägter Form. Wenn der Wechsel zwischen den verschiedenen Situationen gut läuft und das schreiende Baby in der Regel sich wieder ganz beruhigt und zurückfindet in einen sicheren entspannten Zustand, ist alles in Ordnung. Wenn Grete aber immer öfter und immer länger verstummt und erstarrt und sich auch vertrauteren Menschen nicht mehr öffnen kann, ihr Ausdruck an Lebendigkeit verliert, dann lässt das darauf schließen, dass ihre Regulationskräfte gestört sind.

In der traumasensiblen Entwicklungsbegleitung beziehe ich diese Ebene mit ein. Dann gilt mein Interesse weniger den Geschichten und Ursachen hinter der Verunsicherung, sondern der Unsicherheit als anwesendem verkörpertem Befinden, mit dem ich Kontakt aufnehmen kann. Durch meine langjährige Spielbegleitung war ich immer in Verbindung mit dieser unmittelbaren Ebene und habe diese mit berücksichtigt, auch als ich noch nichts von den neurowissenschaftlichen Hintergründen wusste. Das macht es mir heute leichter, in einen Dialog mit diesen wortlosen Körperdynamiken zu treten. Trotzdem bemerke ich nach wie vor, dass es durch unsere Sozialisation und den damit verbundenen Prägungen schnell passiert, dass Gefühle und Vorstellungen den Prozess beeinflussen und die Aufmerksamkeit leicht vom Verkörperungsgeschehen ablenken. Ich werde wohl mein weiteres Berufsleben dafür verwenden, die Sprache der Verkörperungsvorgänge zu ergründen. ●

Das Gespräch führte Ariane Eichenberg