



Leseprobe aus Weiß und Sauerer, „Hey, ich bin normal!“, ISBN 978-3-7799-3168-3

© 2018 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-3168-3)

isbn=978-3-7799-3168-3

Einleitung

„Hey, ich bin normal“ ist ein besonderes Buch. Wir, die Autorinnen und Autoren, sind Expertinnen und Profis und schreiben für Expert/innen und Profis über herausfordernde Lebensumstände und vor allem darüber, was hilft, damit klar zu kommen. Wir, die Expertinnen dieses Buches sind Mädchen und junge Frauen, die herausfordernde Lebenssituationen überstanden und gemeistert haben und es noch tun. Wir sind dies nicht aufgrund beruflicher, sondern aufgrund eigener persönlicher Erfahrung. Wir wissen viel übers Überleben. Profis sind z. B. Pädagog/innen und Therapeut/innen – auch Autorinnen dieses Buches. Sie können viel von uns lernen. Wir können gegenseitig viel voneinander lernen.

Wechselseitiges Lernen kommt aus der emanzipatorischen Pädagogik. Das Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler sei ein „...aktives Verhältnis wechselseitiger Beziehungen“ bei dem „jeder Lehrer immer auch Schüler und jeder Schüler Lehrer ist“, so der marxistische Philosoph Antonio Gramsci (1891–1937) (Gramsci 2004, zit. nach Sternfeld 2010, S. 62). Auch der brasilianische Pädagoge Paolo Freire (1921–1997) begriff Lehrende und Lernende als Beteiligte an demselben Lern- und Bildungsprozess. Die Lehrenden dürften nicht als ranghöher gedacht werden, weil sie über Wissen verfügen, die der/die Lernende noch nicht kennt. Expert/innen haben zumeist Erfahrungswissen, über das manche Profis nicht verfügen, von dem sie auch nicht wissen, wie sich das in der Realität anfühlt. Andererseits sind traumatische Erfahrungen nichts Außergewöhnliches und Bestandteil des menschlichen Lebens. Wir gehen also davon aus, dass viele Profis auch Expert/innen in dem hier beschriebenen Sinne sind und die Teilung „hier Expert/innen – da Profis“ nicht immer zutrifft. Für unser Anliegen ist sie jedoch wichtig.

Die Idee zu diesem Buch ist im Heimrat des Antonia-Werr-Zentrums (AWZ) entstanden. Der Heimrat heißt LuiRat, weil das Zentrum in St. Ludwig liegt. Sie entstand, nachdem Wilma Weiß, eine der Herausgeberinnen dieses Buches, auf dem 50. Jubiläum des AWZ eine Rede hielt, die alle beeindruckte. Sie wandte sich an die anwesenden siebzig Mädchen und jungen Frauen mit den Worten: „Sehr geehrte Mädchen, liebe Expertinnen für herausfordernde Lebensumstände. Ihr alle habt in Eurem Leben viel geleistet, auch wenn Ihr vielleicht eher Schuld, Scham und Isolation statt Stolz fühlt.“ Dann sagte sie, dass sie in ihrem langen Arbeitsleben viele Mädchen und Jungen kennengelernt habe, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens in diese Welt gekommen seien. „Wie Ihr haben sie Wege gefunden, Überlebensstrategien entwickelt, um in dem schwierigen, oft auch extrem schwierigen Lebensumfeld zurechtzukom-

men. Sie haben zudem oft noch Sorge für ihre Geschwister und Eltern übernommen und tragen diese immer noch. Sie haben in dieser Situation Talente entwickelt, gute Beziehungen zu anderen Erwachsenen oder Mädchen und Jungen gesucht oder einfach ‚nur‘ alles überstanden. Sie übertragen wie Ihr alte Ängste in neue Beziehungen, das ist normal. [...] Sie sind manchmal wie ferngesteuert, platzen vor Wut, werden starr und spüren nichts mehr, alles normale Reaktionen auf extremen alten Stress. Ihr reagiert normal auf extreme Umstände.“

Anita, eine der Buch-Autorinnen aus dem LuiRat, erinnert sich noch gut an diese Rede: „Das war eines der besten Erlebnisse und Erfahrungen meines Lebens. Es war ein Hammer-Gefühl, weil Wilma alles aufgegriffen und uns erklärt hat, wie wir es selber eigentlich kennen. Das hat gut getan. Ich weiß jetzt, dass ich normal bin, weil ich normal auf ‚Un-Normales‘ reagiert habe. Ich habe mich bis dahin nicht getraut zu denken, dass ich normal bin. Und dann sagt das eine öffentlich. Bisher hatten mir alle gesagt, dass ich nicht normal sei, ins Heim müsse und nicht mehr bei meinen Eltern leben dürfe. Aber seither trage ich in mir: ‚Hey, ich bin normal!‘ Das stärkt mich und lässt mich leichter leben.“ Anita ist begeistert darüber, dass das Buch den Titel „Hey, ich bin normal“ trägt. Nach dem Vortrag von Wilma Weiß sei sie gerührt gewesen, aber habe auch gemerkt, dass „ich das Gefühl schon in mir trug“. Wilmas Vortrag habe es zum Vorschein gebracht. „Diese Erkenntnis war für mich ein ‚cut‘. Ich konnte mit Altem abschließen. Jetzt kann ich mich annehmen und muss nicht mit dem Gefühl leben, dass ich nicht in die Gesellschaft passe.“

Nach den Feierlichkeiten trafen wir uns im LuiRat und beschlossen, das Buch zu schreiben. Und um uns besser zu verstehen, haben wir uns in Workshops mit den Themen beschäftigt, die Wilma Weiß in ihrem Vortrag angesprochen hat. Dabei kam uns auch der Gedanke, den Begriff „traumatisierte Menschen“ mit „Menschen aus herausfordernden Lebensumständen“ zu ersetzen. Das beschreibt uns genauer und macht uns weniger „krank“.

Wie haben wir das Buch aufgebaut? Nach der Einleitung beschäftigen wir uns mit den Schwierigkeiten, die beim Lesen des Buches entstehen könnten. Deshalb haben wir eine Gebrauchsanweisung entwickelt. Sie könnte vor allen Dingen beim Lesen des ersten Kapitels behilflich sein. Denn darin beschreiben die Expertinnen ihre herausfordernden Lebenssituationen. Wir nennen das Schlammassel. Wir legen allen Leser/innen die Gebrauchsanweisung ans Herz, denn bei vielen werden die Geschichten der Expertinnen Gefühle und Erinnerungen wachrufen. So beschreibt Katharina Vogel ihre Auseinandersetzung mit der verschwiegenen Adoption. Vom Ende des Zusammenlebens mit einer alkoholkranken Mutter erzählt Leonie Kerschbaum. Pikachu Maus überschreibt ihr *Schlammassel* mit dem Titel „Ich ritze, also bin ich“. Die Erfahrungen mit immerwährenden Kontaktabbrüchen beschreibt Saphira Pausini. Essstörungen als

Überlebensstrategie, das sind April Springs Lösungen. In einem Briefwechsel setzt sich Anita Ebert mit Anja Sauerer darüber auseinander, wie es ist, mit psychisch kranken Eltern zu leben. Katharina Vogel beendet das erste Kapitel mit ihrem Erleben in der Psychiatrie. Natürlich sind die Namen verändert, es sind Künstlerinnennamen.

Und jetzt erst mal erholen. Dazu hat Anja Sauerer in Kapitel 2 Hilfreiches entwickelt. Wissen hilft. Darum geht es im Kapitel 3 *Verstehen, warum ich so ticke*. Expertinnen und Profis schreiben über Trauma, Dissoziation, Psychische Erkrankung und über die von Wilma Weiß entwickelte Pädagogik der Selbstbemächtigung. In Kapitel 4 führen wir das fort und beschreiben *Einiges, was hilft*. Wilma Weiß begründet einfühend das Konzept der Expertenschaft. Danach schreiben die Expertinnen gemeinsam mit Anja Sauerer über Partizipation und die Umsetzung im Antonia-Werr-Zentrum. Das mit dem LuiRat zusammen entwickelte Konzept zum Umgang mit selbstverletzendem Verhalten stellen die Therapeutinnen des Fachdienstes im AWZ Lena Kahl und Barbara Winterstein vor. Nützlich ist auch ein „soweit als möglich sicherer Ort“. Was man darunter verstehen kann, könnt Ihr, können Sie auch in diesem Kapitel nachlesen. Leonie Kerschbaum erzählt, wie schwer es ist, sich zu beruhigen und wie es dennoch geht. Die Pädagogin Silvia Sauer hat mit einer Umfrage nach einem der schon beschriebenen Workshops die Wirkung des Selbstverstehens erfragt. Ihre Überlegungen zur Diagnostik teilt mit Euch die Expertin Katharina Vogel. Bewältigung bedeutet, dass wir uns verstehen, sie bedeutet allerdings auch, dass unsere Bezugspersonen uns verstehen und uns dabei begleiten können. Deshalb haben die beiden Therapeut/innen unter dem Titel Irrungen und Wirrungen einen Kompass entworfen, indem sie Fragen, die Pädagog/innen, Lehrer/innen, Ausbilder/innen und andere Menschen, die Expert/innen begleiten, haben können, aufgreifen und mögliche Antworten entwickelt. Anja Sauerer beschäftigt sich in Kapitel 5 *Spiritualität tut gut* mit der Bedeutung von Spiritualität für persönliches Wachstum. Dazu hat sie auch Wilma Weiß, Sr. Dr. Katharina Ganz und Katharina Vogel interviewt. Für sich selbst Krippe sein, fordert Anja Sauerer uns auf und beschließt ihre Ausführungen mit Impulsen für eine spirituelle Heimerziehung. Dieses Buch ist nicht vollständig ohne einen Blick über den Tellerrand. Im Kapitel 6 *Blick in die Welt* beschreibt Katharina Vogel Vorurteile über Mädchen und Jungen aus der Heimerziehung. Anja Sauerer und Wilma Weiß haben aktuelle Lebensumstände in den Blick genommen und daraus Forderungen und Visionen entwickelt. Katja Maurer, unsere Redakteurin hat das Buchprojekt liebevoll, kritisch und unterstützend begleitet. Nicht nur das, sie fordert uns auch auf, über unsere eigenen Schlamassels hinaus die Weltschlamassels nicht zu vergessen. Traumata gibt es überall und überall gibt es unterschiedliche Wege der Selbstbemächtigung. Die Schlussgedanken beschreiben das gemeinsame Wachstum der Expertinnen und der Profis.

Wir haben ein Wörterbuch angehängt, in dem alle Leser/innen nachschauen können. Dem schließt sich eine Linkliste an mit interessanten Seiten im Internet an.

Viele neue Erkenntnisse beim Lesen wünschen Ihnen und euch die Autorinnen des Buches.

Die Expertinnen

Gebrauchsanweisung: Eine Anleitung zum Wohlfühlen

Wenn du dieses Buch liest, kann es passieren, dass du an schwierige Punkte kommst oder mit dir etwas passiert, womit du gar nicht rechnest. Es kann sein, dass du traurig wirst, es kann sein, dass du an eigene Erfahrungen und herausfordernde Lebensumstände erinnert wirst, dass du durcheinander gerätst und gar nicht weißt, warum. Es können sich „komische“ Körperempfindungen einstellen. Es kann sein, dass du etwas fühlst oder spürst, was du bisher nicht kanntest. Wir haben uns Gedanken gemacht, was dir in diesen Situationen helfen könnte. Dabei musst du wissen, dass nicht jede Übung für jeden/jede geeignet ist. Nicht jede/r fühlt sich bei der gleichen Übung wohl. Wenn etwas nicht klappt, keine Sorge, versuche etwas anderes, denn jede/r hat andere Zugänge zu seinen Gefühlen und Empfindungen. Vielleicht hilft es dir beim Bewältigen solcher Momente zu schauen, was dir in der Vergangenheit geholfen hat.

Wenn du einen starken Satz kennst oder gefunden hast, schreib ihn dir auf. Dies können z. B. auch ermutigende Sätze von Menschen sein, die du gerne magst, denen du vertraust oder denen du begegnet bist. So etwas nennt man auch „Glaubenssätze“ z. B.:

- „Du bist ok, so wie du bist!“
- „Hey, ich bin normal!“
- „Du schaffst das!“
- „Du bist gut!“
- „Du hast schon viel erreicht!“
- „Du darfst nie aufhören, an dich zu glauben!“
- „Du bist stark!“
- „Fehler sind menschlich.“
- „Ich darf stolz auf mich sein.“

Erinnere dich an die erarbeiteten Strategien, die du mit deiner Erzieher/in oder einer Vertrauten erarbeitet hast.

Hier ein paar Vorschläge der Autorinnen:

Saphira: „Wenn bei dir ein doofer alter Film in deinem Kopf läuft, dann kannst du dir vorstellen, dass du eine Fernbedienung in der Hand hast, auf Stopp drückst, die DVD raus nimmst und sie danach in deinem Tresor ver-

schließt. Diese Anleitung ist mir nicht einfach alleine eingefallen, dazu habe ich am Anfang Unterstützung gebraucht. Dabei hat mir meine Therapeutin und Erzieherin geholfen. Mittlerweile habe ich meine Fernbedienung griffbereit, trotzdem funktioniert die Stopptaste manchmal nicht sofort. Diese Störung macht mir mittlerweile nicht mehr so viel aus, denn ich probiere es nach kurzer Zeit nochmal und dann funktioniert es.“

Anita: „Ich habe gemerkt, dass es mir in Krisen gut tut, in der Natur zu sein. Als dann mal wieder eine verdrängte Erinnerung aufgetaucht ist, ist meine Therapeutin mit mir ins Naturschutzgebiet gefahren und ich habe versucht, die Natur zu spüren, zu hören, zu fühlen, zu riechen. Das hat mich beruhigt und ich habe mich daran erinnert, dass ich früher auch mit meiner Oma in der Natur war und mich das total beruhigt hat. Dort fühle ich mich sicher.“

Saphira und Anita: „Du kannst das Buch auch jederzeit weglegen, denn für dich ist es vielleicht ganz gut, nicht so viel auf einmal zu lesen. Du darfst Pausen machen, um wieder bei dir anzukommen, runter zu kommen, mit einer Vertrauensperson zu sprechen. Du kannst dich auch daran erinnern, die Gebrauchsanweisung nochmal zu lesen und vielleicht findest du dann eine neue Idee, um zur Ruhe zu kommen.“

Leonie: „Wenn Du eine Pause machst und brauchst, ist es wichtig, dass du deinen Körper spürst, dass du dich bewegst. Es kann auch sein, dass du draußen an einem See liegst und das Buch liest, dann kannst du ja zwischendurch ein paar Runden schwimmen, dich abkühlen, dich bewegen und beim Schwimmen deine Last abbauen. Ich jedenfalls fühle mich danach immer befreiter und entspannter.“

Hast Du schon herausgefunden, wie Du zur Ruhe kommen kannst? Dann schreib es dir hier auf. Du kannst es beim Lesen des Buches immer wieder verwenden und dich daran erinnern. Es ist gut, wenn du deine eigenen Strategien und Hilfestellungen findest und immer öfter übst. Übung macht den Meister. Je mehr du übst, umso schneller hast du deine eigenen Hilfen parat. Also, hier hast du Platz und kannst dir deine eigenen Tipps aufschreiben.

Wichtig ist auch, dass du dieses Buch nicht im Bett liest. Dort ist ein Ort der Erholung, dort schläfst du, dort regenerierst du dich, damit du am nächsten Morgen ausgeschlafen und fit bist. Unsere Therapeutinnen haben uns erklärt, dass das Bett ein Ort zum Schlafen und Entspannen sein sollte. Die Sinne und der Körper sollten das Bett nur mit Schlafen und Erholung verbinden. Wenn du z. B. abends noch im Bett lernst, dann kann es sein, dass dein Körper das Bett jetzt auch mit Schulstress verbindet. So ist es auch mit dem Lesen unseres Buches. Such dir einen anderen Ort, um das Buch zu lesen. Ein bequemes Sofa oder unter einer Decke, um dich zu schützen. Vielleicht ist es aber auch für dich wichtig, bei diesen Themen an einem Tisch zu lesen, um aufrecht zu sitzen und den Denker immer dabei zu haben. So behältst du die Kontrolle und spürst

deinen Körper besser. Wenn dir diese konzentrierte Haltung lieber ist, dann ist es gut mit den Füßen den Boden zu spüren. Was der Denker ist, ist im Kapitel drei und im Wörterbuch ganz hinten erklärt. Wir wünschen uns natürlich, dass du dich beim Lesen bestätigt und verstanden fühlst. Es kann sein, dass du wie wir an den Punkt kommst, an dem du verstehst und sagst: „Hey, ich bin normal“. Ich habe normal auf eine unnormale Situation reagiert. Es ist logisch was ich getan habe, es gibt einen guten Grund für mein Verhalten.

Liebe Pädagog/innen, Betreuer/innen und Vertraute. Dieses Buch ist auch für Sie lesenswert. Es eröffnet Ihnen vielleicht ganz neue Einblicke in die Welt traumatisierter Kinder und Jugendlicher. Sie sind Expert/innen in eigener Sache. Sie wissen um sich, um ihre Grenzen und ihre Türen. Sie können es auch gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen lesen. Bleiben Sie dabei, stellen Sie sich für Fragen zur Verfügung. Seien Sie einfach da. Beachten Sie die Gebrauchsanleitung, Sie haben sicherlich noch viele andere Ideen aus Ihrem Erfahrungsschatz und kennen vielleicht andere Möglichkeiten.

Meine Gebrauchsanleitung:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....