

•  
•  
•  
•  
•

## „Ich kann das sowieso nicht!“ Was tun bei Hilflosigkeit und Widerstand gegenüber Leistungsanforderungen?



Irmela Wiemann, Psychologische Psychotherapeutin  
[www.irmelawiemann.de](http://www.irmelawiemann.de)

•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•

1

•  
•  
•

## Gute Gründe, das Leben als Pflegekind als belastend zu erleben

- Aufwachsen mit einer atypischen Biografie
- Rolle und Status in der Pflegefamilie
- Wert emotionaler Elternschaft
- Seelische Verletzungen und Traumafolgen
- Bedeutung der Herkunftsfamilie/des Herkunftslandes
- Schmerz, von den Eltern getrennt worden zu sein
- Loyalitätskonflikte
- Bindungswunsch und Bindungsangst
- Die Identität von BPoC-Kindern in einer Weißen Gesellschaft
- Identitätskonflikte



Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“

2

•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•

2

•  
•  
•

## Aufwachsen mit einer atypischen Biografie

- Wer bin ich? Wem gleiche ich? Wo gehöre ich hin?
- Warum musste ich meine Familie verlassen? Wollten die mich nicht?
- Bin ich selbst Schuld daran?
- Welche Rolle habe ich in meiner Pflegefamilie?
- Können die mich ganz lieb haben, obwohl ich nicht ihr „richtiges“ Kind bin?



Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 3

3

•  
•  
•

## Trauma (Wunde)



- **Fischer/Riedesser:**  
Psychische Traumatisierung lässt sich definieren als vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 4

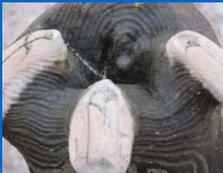
4



5

### Was passiert während und nach dem traumatischen Ereignis?

- Im Körper werden durch starke Adrenalin und Noradrenalin-Ausschüttung sowie Kortisol (Stresshormone) enorme Erregungen erzeugt
- **Levine:** Traumasymptome entstehen nicht durch das traumatische Erlebnis, sondern durch erstarre Energie, die nach dem Abklingen des traumatischen Erlebnisses nicht aufgelöst worden ist.
- Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS)?
- Eigenständige Diagnose? Auch Symptom nach Traumatisierung



Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 6

6

•  
•

## Muster traumatisierter Menschen

- Aktuell kann ein subjektives Unterlegenheits- und Ohnmachtsgefühl, Drohgebärden, heftigste Aggression, Flucht, Erstarren/Unterwerfung oder ganz häufig Dissoziation hervorrufen
- Dissoziation ist das Gegenteil von Assoziation = Abtrennen, Abspalten
- 
- 



Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 7

7

•  
•

## Spätfolge von frühen Traumata

Aus unserer Sicht kleine Auslöser können Drohgebärden, heftigste Aggression, Flucht oder Erstarren oder Dissoziation auslösen.



Fast immer ist der Anlass ein (für die Bezugsperson so nicht sichtbares) Ohnmachtsgefühl, bzw. Überwältigungserlebnis.

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 8

8

## Hilflosigkeit und Widerstand bei Leistungsanforderungen

- Kinder tun gern und lange, was ihnen Spaß macht und zufliegt
- Sie fühlen sich dann selbstwirksam (und erfolgreich, motiviert)
- Kommt dem Kind die gestellte Aufgabe nicht auf Antrieb bewältigbar vor, stimmt der Aufwand im Verhältnis zum Endergebnis nicht mehr:
- Sich trotz der Angst zu Versagen dem Risiko aussetzen?
- Vermeidungsverhalten ist logische Folge



Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“

9

## Lustprinzip versus Leistungsprinzip

Auch den meisten Erwachsenen ist der Widerspruch zwischen dem Bedürfnis nach Regression (z.B. Vergnügen, Freude, Genuss) und der Verpflichtung, bestimmte Leistungen und Verantwortlichkeiten zu erfüllen, nicht fremd.

Viele tragen mehrmals täglich einen kleinen oder größeren inneren Kampf aus, ob sie eine Arbeit sofort erledigen oder lieber verschieben

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“

10

## Belohnungseffekt nach vollbrachter Leistung (1)

Viele haben im Lauf des Lebens gelernt, sich selbst zu erziehen, sich zu zwingen, Unlust in Kauf zu nehmen	Natürlicher Belohnungseffekt: mit sich selbst zufrieden zu sein, weil etwas erledigt und geschafft ist
Bei großer Produktivität intensives Glücksgefühl Erfüllt sein	Flow

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 11

11

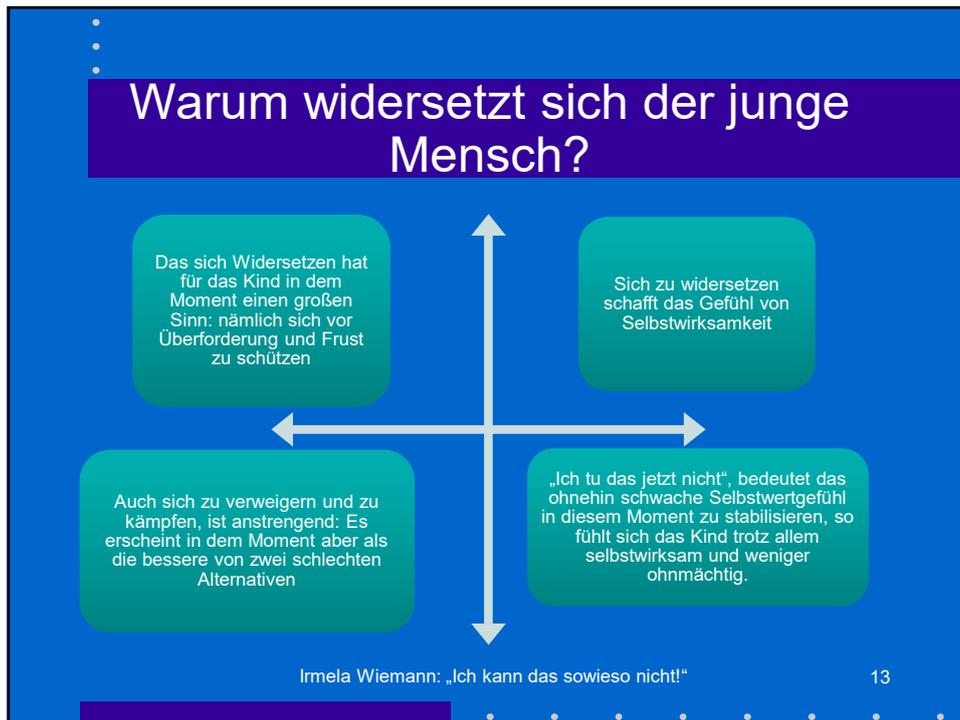
## Belohnungseffekt nach vollbrachter Leistung (2)

- Auch Kinder lernen im Lauf der Zeit, dass sie glücklich sind, wenn sie eine Aufgabe erfolgreich gemeistert haben.
- Doch bei vielen führt das allererste Gefühl: „Ich werde versagen, ich kann das nicht“ zu so großer Entmutigung, dass sie sich an das Glücksgefühl, etwas geschafft zu haben, nicht mehr erinnern. Denn sie leben situativ gesteuert.
- So beginnt der „Kampf“ täglich aufs Neue, eine Anforderung vermeiden zu wollen

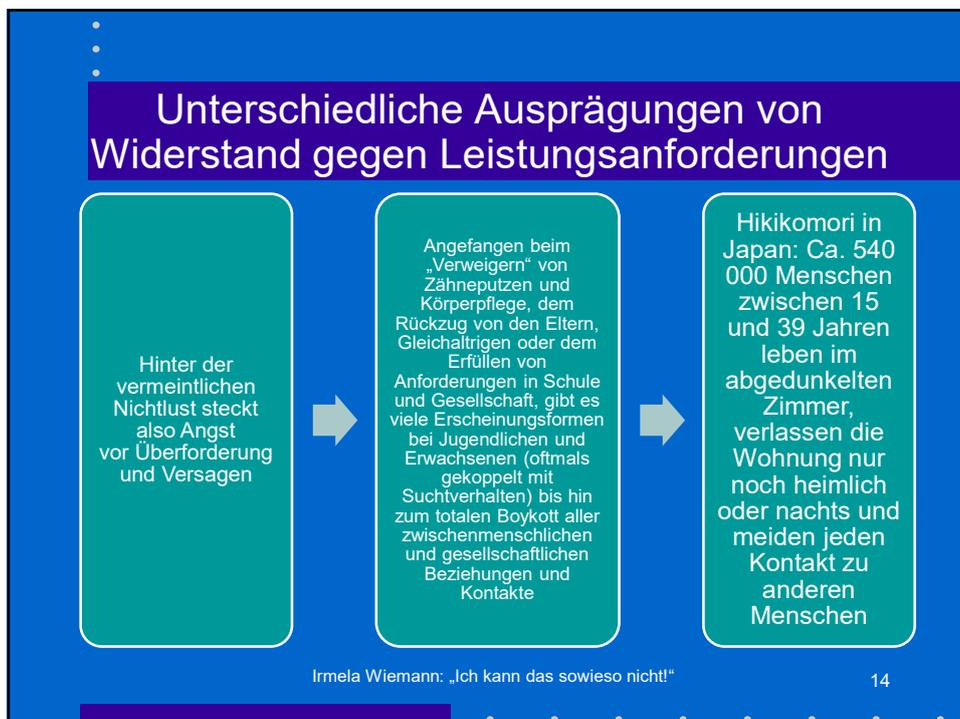


Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“

12



13



14

•  
•  
•

## Tiefere Ursachen (1)



- **Traumatisierungsfolgen**
- Fragmentierungen in der Persönlichkeit, Identitätskonflikte: „Ich muss jeden Tag neu herausfinden, wer ich bin“
- Junger Mensch ist situativ gesteuert, fühlt innerlich keine Basis, keinen festen Boden, steht nicht genug mit sich in Verbindung (Identität: Wer bin ich?)
- „Veränderte Wahrnehmung der Welt“ (Siehe Fischer und Riedesser)
- 

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 15

15

•  
•  
•

## Tiefere Ursachen (2)

- Einschränkungen in der Gefühlsregulation
- Veränderungen im Kontakt zu sich selbst
- Veränderungen im Kontakt zu anderen
- Sich-verloren-fühlen
- Bei einem „Du hast da etwas falsch gemacht“ Panik und Ausnahmezustand
- Hohes Autonomiestreben
- Aversion gegen Fremdbestimmung



Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 16

16

# Was ist Identität?



Die persönliche Identität bedeutet für alle Menschen eine feste Vorstellung vom eigenen Selbst, unsere Unverwechselbarkeit, unser spezifisches Sosein, wie wir sind.

Identität ist das Gefühl „man selbst zu sein“, das Wissen, „wer man ist“. (Conzen 1996, S.54)

Kinder entwickeln ihre Identität zunächst, indem sie ihre Bindungspersonen (auch Geschwister) nachahmen, in sich aufnehmen und nach Übereinstimmungen suchen

Pflege- und Adoptivkinder haben ihre Bilder von den leiblichen Eltern und von ihren Bindungspersonen innerlich repräsentiert

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 17

17

# 2 Aspekte von Identität

**Der erste Aspekt** beinhaltet die Gewissheit, dass jeder von uns lebenslang „derselbe bzw. dieselbe“ bleibt. Erik Erikson (1902–1994) sprach von der „Kontinuität des Ich“

**Der zweite Aspekt** von Identität beinhaltet die Frage „Wem gleiche ich? Bin ich derselbe oder dieselbe wie meine leibliche Mutter oder mein leiblicher Vater?“

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 18

18

- „Bin ich dem Leben gewachsen?“
- Tiefe innere Verunsicherung der jungen Menschen, weil sie ihre leibliche Familie verlassen mussten, bzw. fortgegeben wurden
- Bei Jugendlichen Angst und Stress, ihre Adoptiv- oder Pflegeeltern nicht zufrieden zu stellen, deren soziale Normen und Bildungsstandards nicht erfüllen zu können ebenso wenig wie die von Schule und Gesellschaft
- Identitätsfrage: Meine Eltern waren Außenseiter\*innen der Gesellschaft: Wie soll ich als Teil von ihnen es schaffen, dazuzugehören?

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“



19

## Traumatisierte Kinder und Schule (1)

Im persönlichen Lebensumfeld: eher fest umrissene Identität, in der Schule ist man austauschbar, Teil einer großen Organisation (vgl. Rech/Simon)

↓

Angst, das Ich zu verlieren  
(Wilma Weiß: Phillip sucht sein Ich)

↓

Bin ich noch dieselbe Person wie sonst? Hinweis: Clausen, Jens: Das Selbst und die Fremde: Über psychische Grenzerfahrungen auf Reisen

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“

20

20

## Traumatisierte Kinder und Schule (2)

- Ergreifen Eltern die Partei der Schule und stellen sich überwiegend auf die Seite der Ordnungen und der Öffentlichkeit, so ist auch der private, persönliche Schutzraum des Kindes durchdrungen von den als gefährlich erlebten Anforderungen von Schule und Öffentlichkeit (Rech-Simon/Simon 2014)



Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“

21

21

## Traumatisierte Kinder und Schule (3)

- Traumatisierte Kinder können nur schwer ertragen, von außen bestimmt, reglementiert und gesteuert zu werden, wie dies in unserem Schulsystem üblich ist.
- Folgen:
  - Autonomiekampf
  - sich nicht einfügen
  - Kontrolle übernehmen
  - Flucht
- Sich verstecken, stillhalten, sich unsichtbar machen
- Dissoziation (Siehe Muster traumatisierter Menschen)



Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“

22

22

•  
•  
•

## Kritik = Bedrohung meines Selbst

- Wenn ich kein festes und kohärentes Selbst habe, tritt bei kleinster Kritik das Gefühl auf: Alles ist aus
- Ich bin nichts mehr wert
- Ich bin verloren
- Ich bin allein auf der Welt
- Die Verbindung zwischen Ich und Du ist erloschen...



Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 23

23

•  
•  
•

## Innere Haltungen der Erwachsenen (1)

Ich will meine Ängste vor der Zukunft nicht übermächtig werden lassen

↓

Ich mache mich damit vertraut, dass dieses Kind möglicherweise für eine unbestimmte Zeit ein Sorgenkind sein wird

↓

Ich will alles Erdenkliche tun, um den jungen Menschen zu unterstützen und zu stärken und wenn es in meiner Kraft steht, seine Existenz sichern

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 24

24

## Innere Haltungen der Erwachsenen (2)

Ich will akzeptieren lernen, wenn der junge Mensch sich Anforderungen entziehen will

In ihm gibt es einen inneren Teil von früher, der viel Kraft gebraucht hat. Jetzt fehlt diese Kraft, sich anzustrengen

Statt zornig zu sein: Trauer darüber

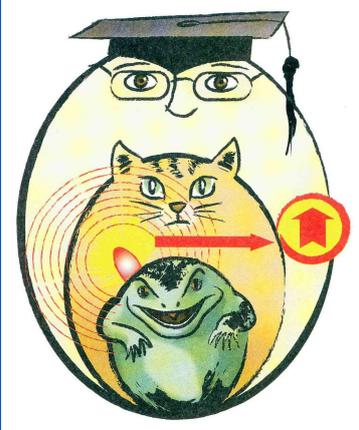
„Es macht mich traurig, dass es dir so viel Stress bedeutet, das zu tun. Wie kann ich dich entlasten oder verwöhnen?“

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 25

25

## Die Areale im Gehirn berücksichtigen

- **Professorengehirn**  
(Verstand, Kontrolle, Vernunft)
- **Katzengehirn**  
(Emotionen, Bindungssystem, Vergnügen, Lustprinzip)
- **Eidechsengehirn:**  
Überlebensmodus  
(Kampf, Flucht, Erstarren, Dissoziation)



(c) Bild: Andreas Krüger, Powerbook, S. 54

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 26

26

Bei jeder Intervention im Alltag prüfen:

- Welches der drei Gehirnteile hat gerade die Dominanz?
- Kommunizieren Katzenshirn und Professorengehirn noch miteinander?
- Ist das Professorengehirn ausgeschaltet?
- Auf welcher Ebene bewege ich mich mit dem Kind?
- Richte ich mich an den Verstand, aber das Kind ist im Modus: Katzenshirn?
- Appelliere ich an die Vernunft, aber das Kind befindet sich mitten im Notfallprogramm? Eidechsenhirn hat die Regie?



Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 27

27

Je nach Ebene muss ich unterschiedliche Botschaften senden



Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 28

28

## Traumatisierte Kinder und Strafe

Strafe wird als Bedrohung und Überwältigung erlebt (kann alle vier Reaktionsmuster zur Folge haben)

Die Verbindung zwischen Bindungsperson und Kind reißt ab. Es fühlt sich nicht mehr geliebt und sicher

Frühe und aktuelle Gefühlszustände vermischen einander

Die von den Bindungspersonen gewünschten Lernprozesse können nicht eintreten, wenn das Kind intensive Gefühle dissoziiert

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 29

29

## Deeskalation

- Wenn Bezugspersonen den Widerstand als etwas sehen, was für das Kind Sinn macht, wofür das Kind viele gute Gründe hat, müssen sie sich weniger ärgern und sich nicht selbst machtlos fühlen
- Den inneren Impulsen, zornig zu sein, den Anlass für geringfügig zu sehen etwas entgegen zu setzen, nicht folgen
- Stattdessen zuerst anerkennen, dass die Situation dem Kind im Moment nicht bewältigbar erscheint. Erst dann nach Lösungen suchen



Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“

30

•  
•  
•

## Das Kind sagt: „Ich will nicht!“

- Erwachsener: „das ist ganz in Ordnung, das geht mir auch oft so“
- „Was könnte dir helfen, dass du nochmal an die Arbeit gehen kannst?“



•  
•

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 31

31

•  
•  
•

## Oder:

- „Du hast schon den ganzen Morgen in der Schule funktioniert, ich verstehe total, dass du keine Lust mehr auf Hausaufgaben hast“
- „Es wäre wunderbar, wenn Du jetzt frei hättest und den ganzen Nachmittag Zeit hättest zu spielen“
- Vielleicht kannst du den inneren Teil, der keine Lust hat, bei der Hand nehmen und sagen: Komm, wir machen das ganz schnell“



•

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“

32

•  
•  
•

## Inneres Team einberufen (Schulz von Thun)

- Z.B. Schularbeiten: Welche Ichanteile sind aktiv?
- Müde-Ich      Aufschiebe-Ich      Ausruhich
- Gemütlichkeits-Ich      **Unfreiheit**
- Keine Lust-Ich      Angst-Ich
- Ich kann das sowieso nicht - Ich
- **Versus:**
- Ich bringe es schnell hinter mich- Ich
- Ich kann das-Ich
- Ich schaffe das-Ich
- Ich zwinge mich-Ich      **Befreiung /Freude**



Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 33

33



## Fußballtraining: „Ich geh da heute nicht hin“

- Beweggründe des Mädchens, des Jungen:
- Ein Termin bedeutet Verzicht auf Selbstbestimmung (Autonomie), freies Verfügen über den Nachmittag. Die Freude, die während des Trainings eintritt, kann vom Kind nicht vorweggenommen werden, weil es nicht gut aus Erfahrungen lernen kann. Ist situativ gesteuert
- 



Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“

34

## Zwei innere Teile



Keine Lust auf Fußball  
Gemütlichkeits-Ich



Spaß am Fußball  
Freude, wenn ich erst dort bin

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 35

35

## Notizzettel: Keine Lust auf Fußballtraining?

- In uns Menschen gibt es verschiedene innere Teile:
- Ich erlebe im Moment einen inneren Teil in dir, der hat keine Lust auf einen Termin. Das ist voll okay so. Dieser Teil will selbst über die Zeit bestimmen und jetzt lieber frei haben.
- Ein anderer Teil in dir hat Spaß am Fußball. Vielleicht können die beiden sich anfreunden? Oder du sagst als Chef zu den beiden: Ich nehme euch beide mit. Hinterher machen wir es uns gemütlich.



Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“

36

Widerstand des Kindes nicht persönlich nehmen

- Das Kind hat seine angemessenen Gründe für sein Verhalten
- Ich will lernen, es nicht persönlich zu nehmen und seine Beweggründe verstehen



Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 37

37

Wachsam und achtsam sein

- **Bei jeder Intervention im Alltag sich selbst prüfen:**
- Hilfe ich beim Heilen alter Wunden?
- Bin ich gerade dabei zu erziehen und zu steuern oder bin ich in einer Beziehung von Mensch zu Mensch?
- Bin ich auf der Seite des jungen Menschen?



Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 38

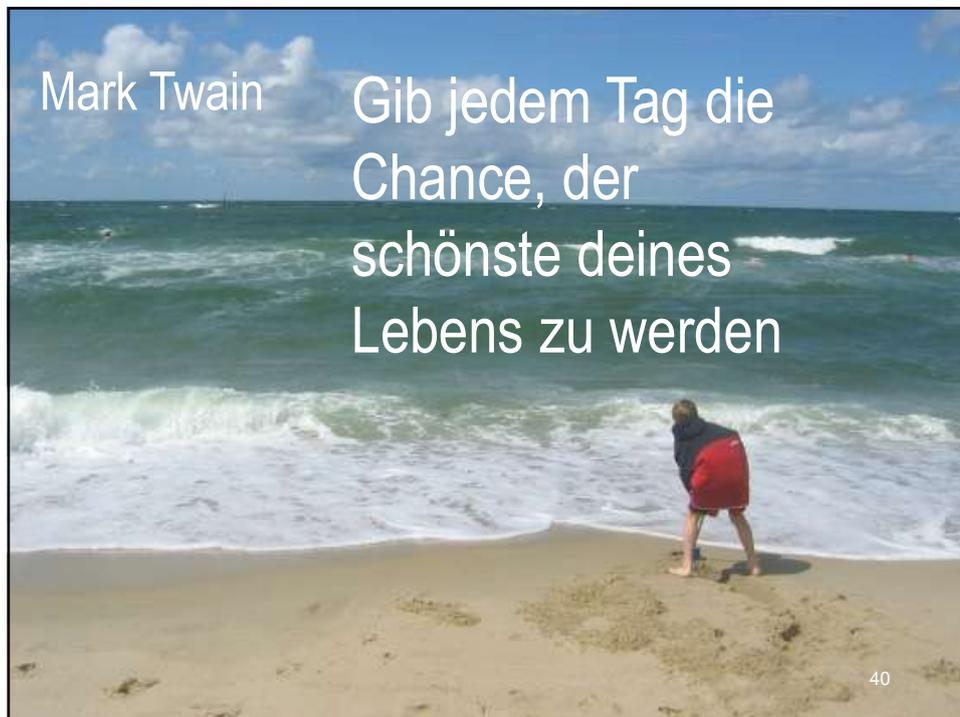
38

Was hilft

- Respektvoller „gleichwürdiger“ Ton und Umgang (Jesper Juul)
- Prinzip im Alltag: Eskalation vermeiden
- Befehlston, Anordnungen von Oben nach Unten alarmieren das Notfallsystem und schalten das Bindungssystem beim Kind ab
- Beziehung vor Erziehung
- Auf die Seite des Kindes gehen, seine Beweggründe achten und dann gemeinsam nach Lösungen suchen

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“ 39

39



40

## Bücher von und mit Irmela Wiemann



**Irmela Wiemann, Birgit Lattschar:**  
Schwierige Lebensthemen für Kinder in leicht verständliche Worte fassen  
Schreibwerkstatt Biografiearbeit

**Schirin Homeier, Irmela Wiemann:**  
Herzwurzeln  
Ein Kinderfachbuch für Pflege- und Adoptivkinder

**Irmela Wiemann:**  
Adoptiv- und Pflegekindern ein Zuhause geben  
Informationen und Hilfen für Familien

**Irmela Wiemann:**  
Wie viel Wahrheit braucht mein Kind?  
Wie viel Wahrheit braucht mein Kind? Ein Kinderfachbuch über die Herausforderungen der Pflege- und Adoptivfamilie

**Birgit Lattschar, Irmela Wiemann:**  
Mädchen und Jungen entdecken ihre Geschichte  
Grundlagen und Praxis der Biografiearbeit  
4. Auflage  
BELZ JUVENTA

**Irmela Wiemann, Birgit Lattschar:**  
Wie viel Wahrheit braucht mein Kind?  
Von kleinen Lügen, großen Lasten und dem Mut zur Aufrichtigkeit in der Familie

**Birgit Lattschar, Irmela Wiemann:**  
Mädchen und Jungen entdecken ihre Geschichte  
Grundlagen und Praxis der Biografiearbeit.

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“

41

Veronika Demes, Lena Walter, Irmela Wiemann

# Von Piet, Planeten und Pflegefamilien

Ein Kinderfachbuch über  
Bereitschaftspflege



Mabuse-Verlag

42

Irmela Wiemann: „Ich kann das sowieso nicht!“

42