

# Morgens immer müde



Laura Audick & Patricia Stall





Hallo, mein Name ist Mullefax. Ich bin 9 Jahre alt und lebe seit 3 Jahren in einer Wohngruppe. Am liebsten höre ich laut Musik und spiele Lego.



Eigentlich ist es hier wirklich okay. Die anderen Kinder und auch die Betreuer:Innen sind ganz nett.

Jeder hier ist etwas ganz besonderes, sagt Lommel. Er ist mein Bezugsbetreuer in der Wohngruppe. Ihn mag ich gerne, weil er mir jeden Tag aufs Neue hilft, mit meinen Baustellen im Alltag zurecht zu kommen.

Ihr fragt euch sicherlich, was ein so cooler Monsterjunge wie ich für Baustellen hat...

Lasst es mich euch erklären:



Abends bin ich gar nicht müde. Nach dem ins Bett bringen wird mir ganz schnell langweilig. Ich höre die Betreuer und die anderen Kinder und muss gucken, was im Haus so passiert.

Die Betreuer:Innen versuchen, mir beim Einschlafen zu helfen. Wir haben schon viel probiert, aber nichts hat so richtig geholfen. Wir haben es mit warmen Körnerkissen, mit Lavendelgeruch, warmer Milch oder dem Massieren meines Rückens mit einem Massagegerät versucht.



Und trotz all der Ideen kann ich oft nicht einschlafen. Die Betreuer:Innen kommen immer wieder zu mir und schauen, wie es mir geht und was ich mache. Oft sitze ich auf meinem Spielteppich und baue ganze Lego-Häuser. Dabei bin ich sehr laut, was die anderen Kinder und die Betreuer:Innen stört. Die Betreuer:Innen kommen immer wieder zu mir und bitten mich, leiser zu sein und erinnern mich daran, dass ich morgen wieder in die Schule muss und daher versuchen soll zu schlafen.



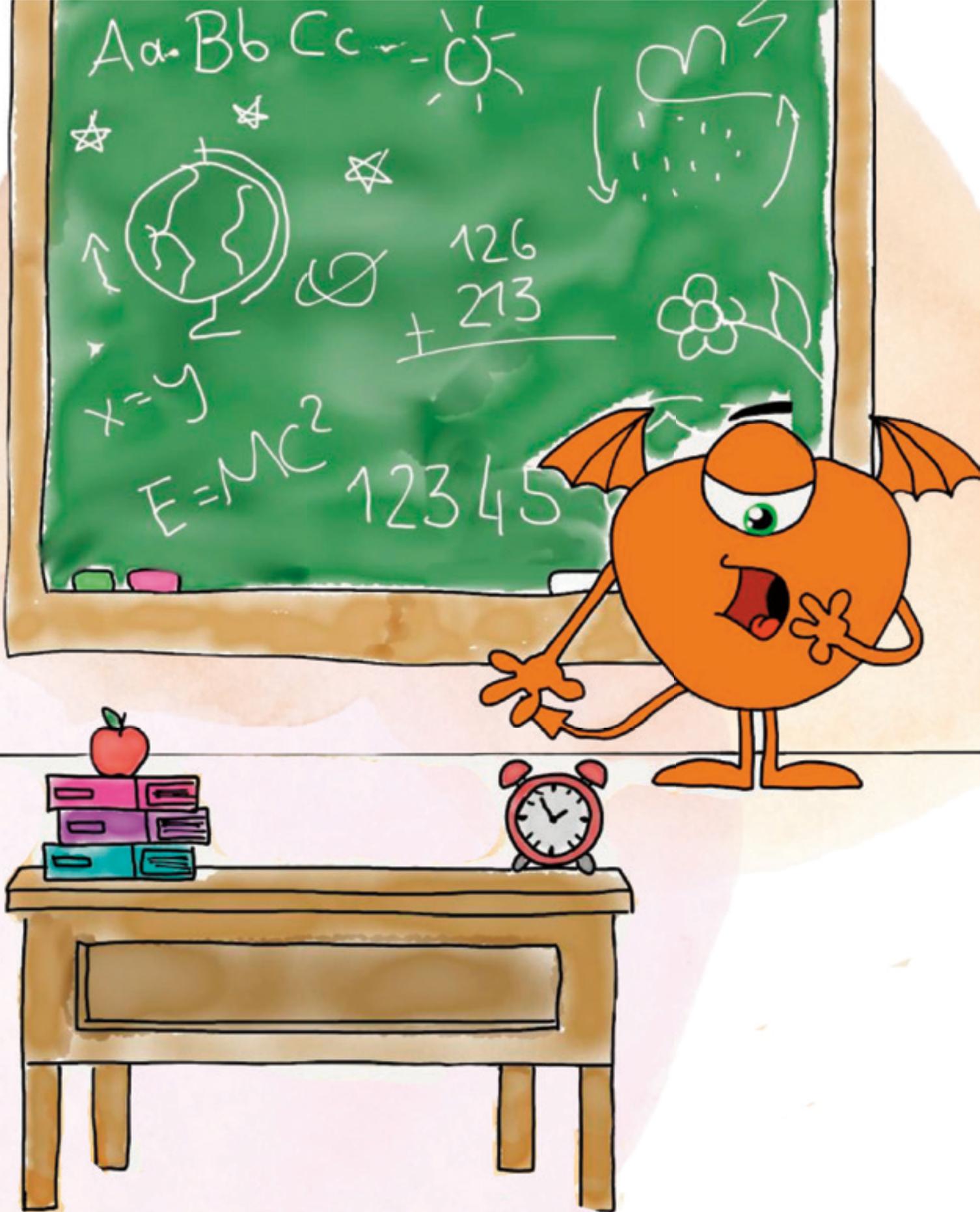
Weil ich abends nicht leise sein kann gibt es Streit. Das macht mir Angst und ich weiß dann nicht, was ich machen soll.

Meistens antworte ich den Betreuer:Innen dann einfach nicht mehr und stelle mir vor, ich wäre woanders.

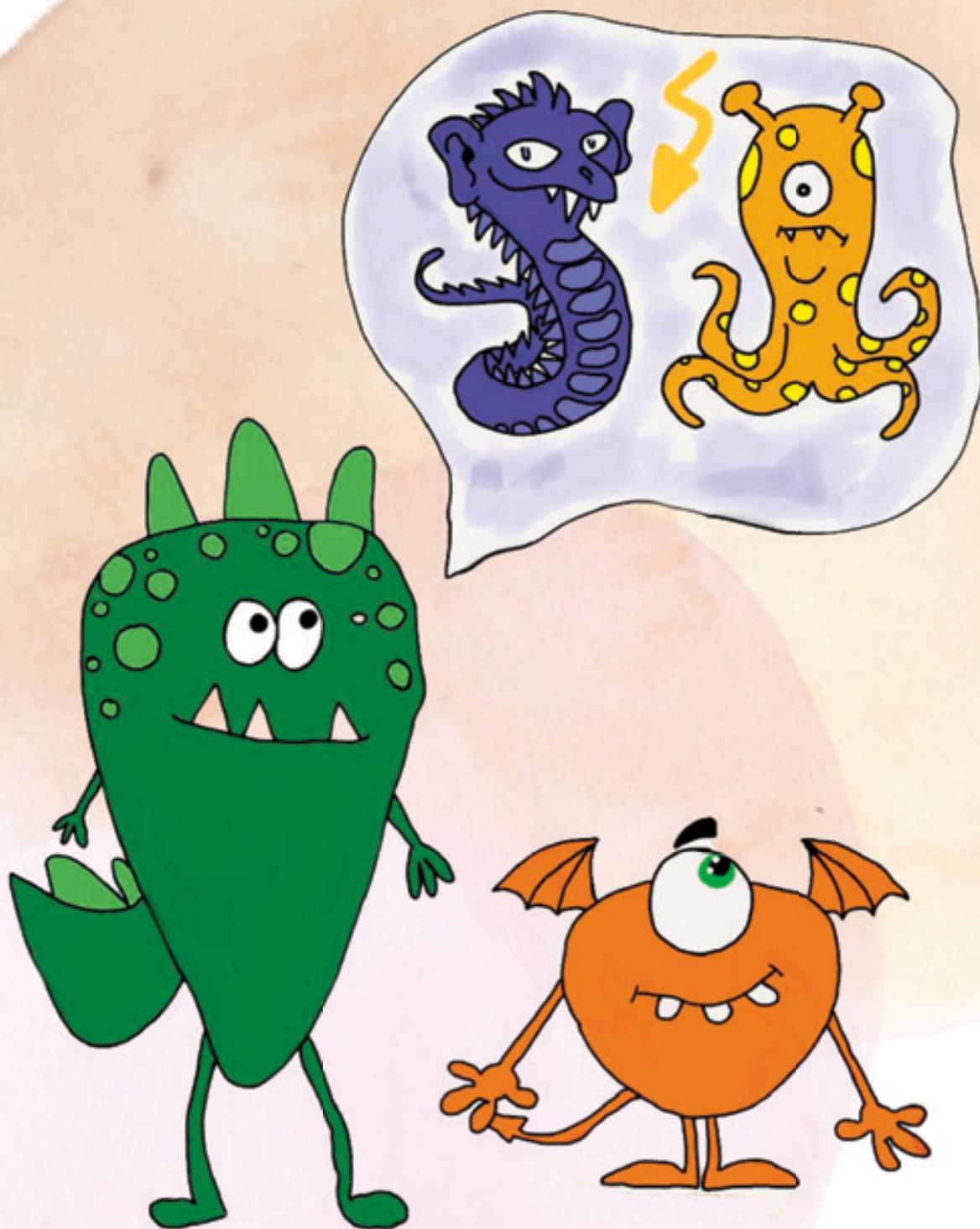




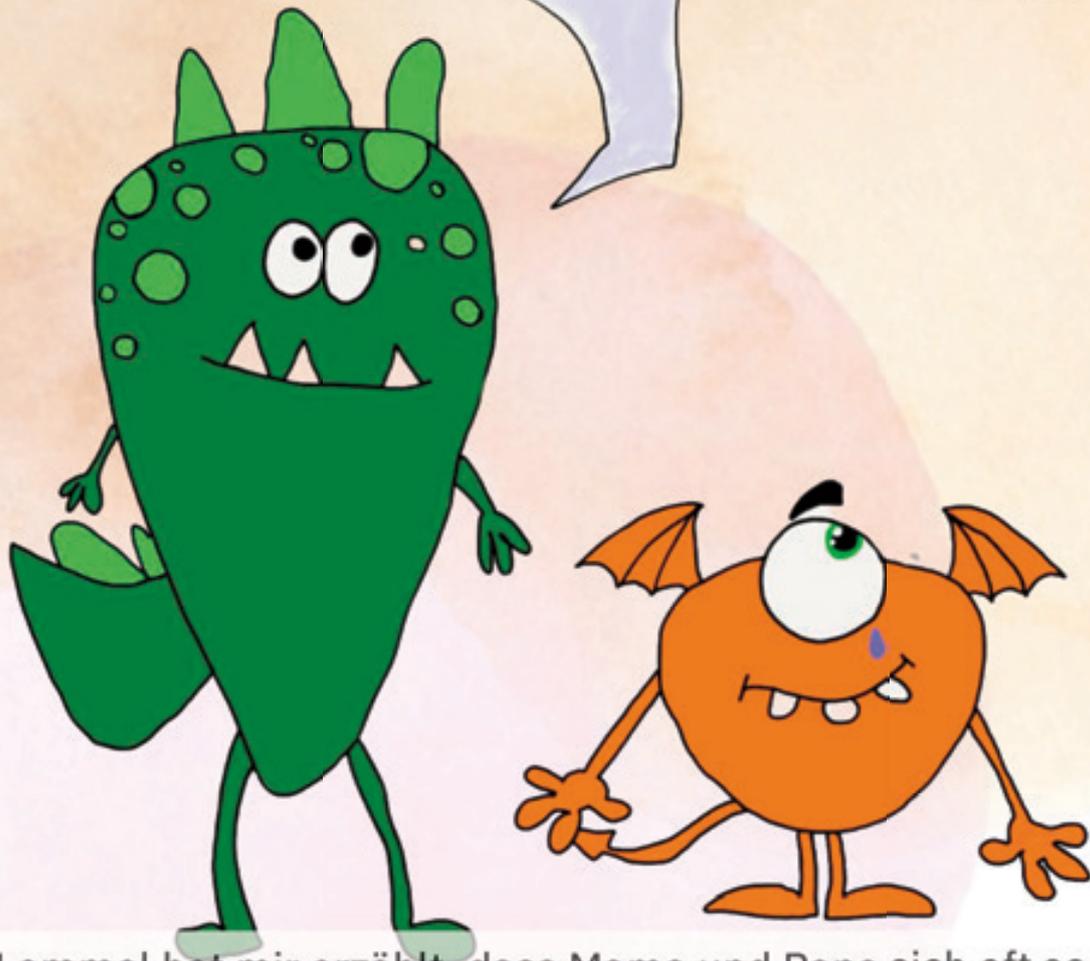
Manchmal schaffe ich das nicht und ich werde einfach wütend. Ich mache dann Sachen, die ich gar nicht machen möchte. Aber ich kann dann nicht anders. Besonders traurig bin ich, wenn ich mein Lieblingsspielzeug kaputt gemacht habe.



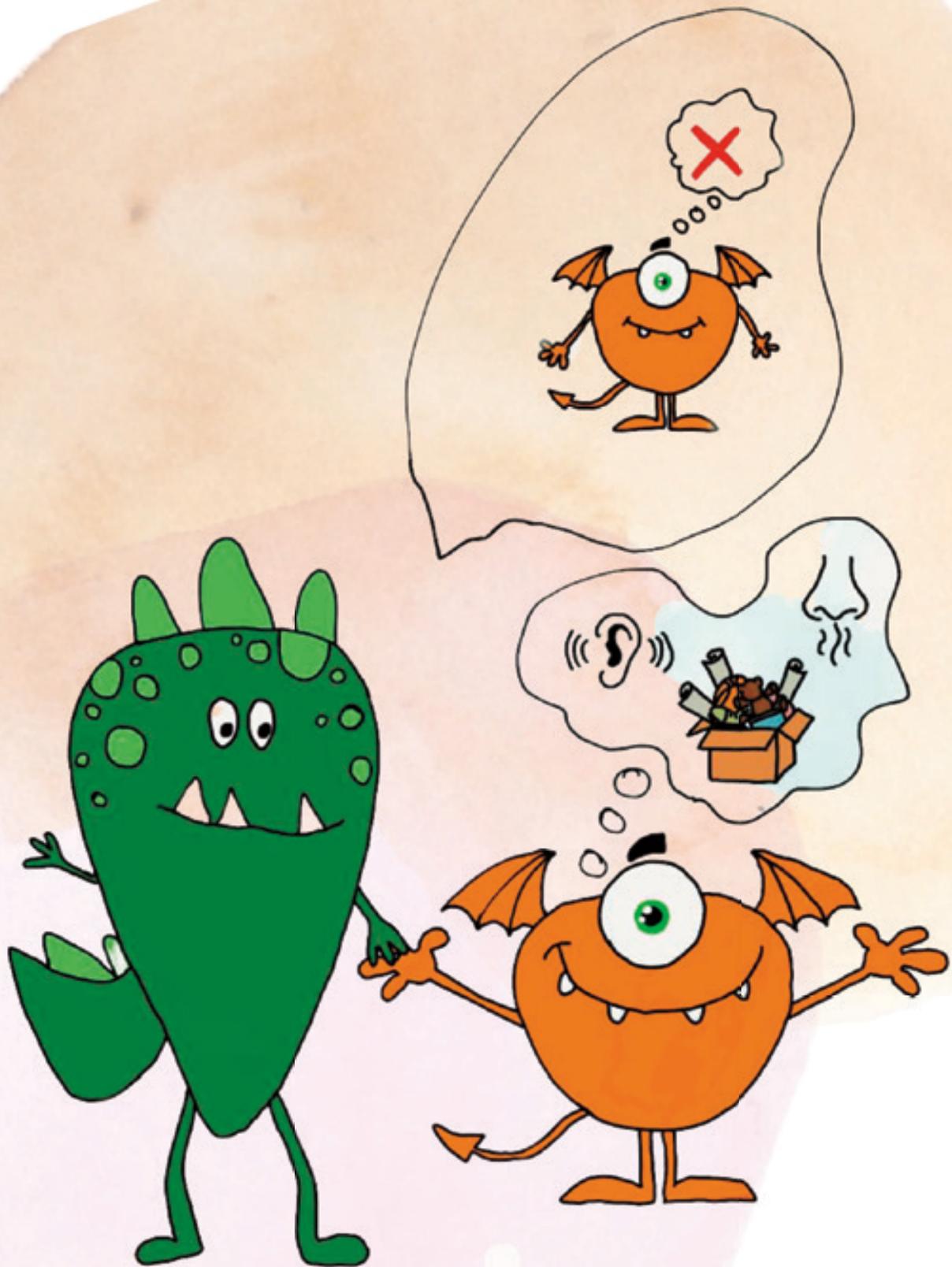
Morgens bin ich oft müde und komme nicht aus dem Bett. In der Schule kann ich mich dann nicht konzentrieren. Das, was wir dann lernen, kann ich mir einfach nicht merken.



Immer wieder sprechen Lommel und ich über das ins Bett gehen und schauen, was mir helfen könnte. In den letzten Gesprächen haben wir gemeinsam überlegt, woher das kommt, dass ich abends nicht einschlafen kann. Wir haben viel über meine Zeit bei Mama und Papa gesprochen. Mama und Papa haben sich viel gestritten. Wirklich doll. Ich war noch ziemlich klein und kann mich gar nicht mehr daran erinnern.



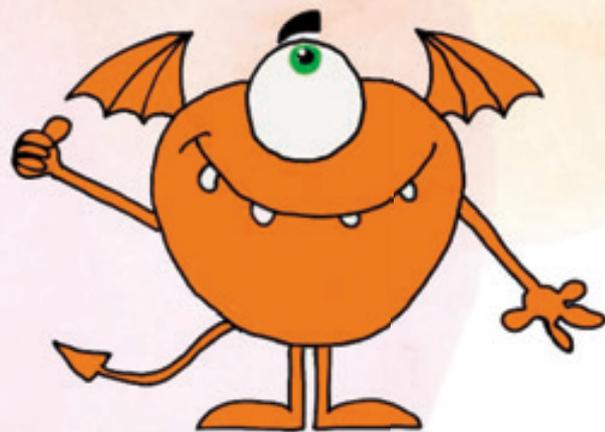
Lommel hat mir erzählt, dass Mama und Papa sich oft so doll gestritten haben, dass die Nachbarn die Polizei gerufen haben. Es war ziemlich laut und ich noch klein, weswegen sie sich Sorgen um mich gemacht haben. Die Polizei hat dann immer wieder dem Jugendamt gesagt, dass es bei uns zuhause einen sehr lauten Streit gegeben hat, bei dem ich auch dabei war. Das Jugendamt hatte wohl Sorge, dass es mir zuhause nicht gut geht und hat, nach vielen Versuchen etwas zuhause zu verbessern, zusammen mit Mama und Papa entschieden, dass es mir woanders besser geht. Darum bin ich erst in eine Pflegefamilie gezogen. Da hat es nicht gut funktioniert und ich musste wieder ausziehen und bin in die Wohngruppe gezogen.



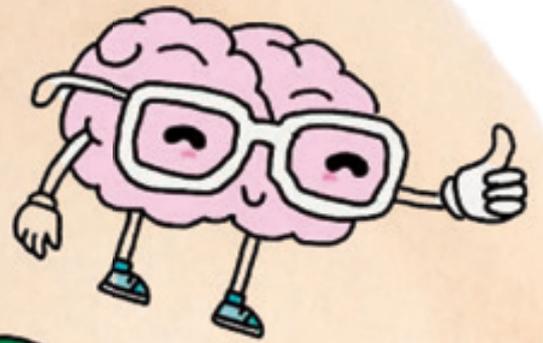
Lommel hat mir erklärt, dass ich zu jung war, um mich daran zu erinnern. Auch meinte er, dass Stille einer meiner Trigger sein könnte. Trigger können übrigens Geräusche, Gerüche, Gegenstände oder ähnliches sein. Sie erinnern das Gehirn an Momente, an die es sich nicht mehr erinnern wollte. Die Stille macht mir Angst und um das nicht ertragen zu müssen, bin ich laut.



Lommel hat mir das mit Hilfe vom dreigliedrigen Gehirn erklärt. Da gibt es das Professorengehirn. Dort werden Gedanken geschmiedet, Fähigkeiten kombiniert, Schlüsse gezogen und unsere Umwelt wahrgenommen. Dann gibt es noch das Katzengehirn. Das ist meine Alarmanlage. In ihr entstehen Gefühle. Sie werden darin kontrolliert und gesteuert. Und zum Schluss ist da noch das Eidechsengehirn. Es reagiert ohne viel nachdenken auf Gefahren. Im „Normalprogramm“ in meinem Gehirn schläft das Eidechsengehirn. Es wird wach, wenn die Alarmanlage anschlägt und ich in einer Situation bin, in der nichts mehr geht. Das Notfallprogramm in meinem Kopf beginnt.



Ich habe einen guten Grund, um laut zu sein. Lommel und ich haben überlegt, was wir vor allem abends gegen die Stille und Dunkelheit machen können. Es gibt jeden Abend ein Zubettgehritual. Wir haben mir neue Hörspiele gekauft, die ich abends anmache. Auch meine Zimmertür bleibt ein Spalt weit offen und im Flur sind Nachtlichter.



Endlich kann ich wieder besser einschlafen. Auch in der Schule kann ich mich wieder besser konzentrieren. Das finde ich wirklich gut.

## Laura Audick & Patricia Stall

Entstanden in der Ausbildung zur Traumapädagog\*in 2021/2022  
Amt für Jugendarbeit der EKvW  
Sabine Haupt-Scherer  
Iserlohner Straße 25  
58239 Schwerte  
[www.juenger-westfalen.de](http://www.juenger-westfalen.de)

Danke an Laura und Patricia für die Überlassung der Rechte zur Veröffentlichung.

