

Hilfe für Familien

Sie zeigt traumatisierten Kindern ihr Potenzial

Sandra Rumpel ist Psychotherapeutin. In der Weihnachtszeit, in der alles perfekt sein muss, ist sie besonders gefragt. Unser 23. und damit zweitletztes Türchen.

Corsin Zander



Auf eine spielerische Art versucht die Psychotherapeutin Sandra Rumpel, traumatisierte Kinder zu erreichen. Foto: Alberto Moreno.

Eigentlich hätte sie keine Zeit für ein Gespräch, zu voll ist ihr Terminkalender – gerade in der Weihnachtszeit. Doch Sandra Rumpel ist überzeugt: «Wenn Menschen mehr und offener miteinander sprechen würden, wäre unsere Gesellschaft eine bessere.»

Die 52-jährige Psychotherapeutin ist seit 17 Jahren selbstständig und arbeitet mit traumatisierten Kindern, die etwa zu Hause misshandelt wurden. Daneben bildet sie junge Psychologinnen und Psychologen aus und ist Geschäftsführerin des spendenfinanzierten Vereins family-help, den sie 2015 mitten in der Flüchtlingskrise mitgegründet hatte. Der Verein hilft jungen Familien und (unbegleiteten) minderjährigen Geflüchteten.

In ihren Therapien versucht Rumpel, die Kinder über Malen, Spielen oder Körperübungen zu erreichen. «Ich kann Kinder und Jugendliche nicht ändern. Aber ich kann ihnen zeigen, wie viel in ihnen steckt und was sie aus sich herausholen können.» Dabei sei es ihr wichtig, die Mütter und Väter einzubeziehen.

In diesem Prozess steckt auch Rumpel selbst drin, wenn sie sich in ihre Klienten einfühlt. Es sei oft belastend, mit diesem grossen Leid und den Traumata konfrontiert zu sein, sagt sie. Doch gleichzeitig setze es auch viel Energie frei, wenn sie sehe, wie ein Kind Fortschritte mache.

Besonders gefragt ist Rumpel in diesen Tagen auch wegen der Vorstellung einer Weihnachtszeit, in der alles perfekt und die Familie glücklich sein muss. «In dieses Fest werden so viele Hoffnungen und Wünsche hineinprojiziert, die nicht erfüllt werden können – und dann brechen die Probleme aus.»

Menschen müssten lernen, dass das Leben ambivalent ist und nicht nur die Schwächen der anderen, sondern auch die eigenen akzeptieren. «Denn die Schwächen sind es erst, welche uns unsere Stärken aufzeigen», sagt Rumpel.