



## WENN KINDER KRIEG ERLEBT HABEN

Sie haben erlebt, wie ihre vertraute Welt zerstört wurde. Ihre Familien sind physisch und psychisch zerrissen.

### PHASEN DER BELASTUNG DURCH KRIEG UND KRIEGSFOLGEN

#### DAS SEIN IM KRIEG

Zu den häufigsten traumatisierenden Erfahrungen gehören lebensbedrohliche Ereignisse wie Angriffe, Überfälle, Bombardierungen, Nächte in Schutzräumen mit vielen Menschen, Beobachtung von Verletzungen und Tötungen, Misshandlungen, das Sehen von Leichen, Verletzungen, Bedrohung durch Waffen und der (gewaltsame) Tod von Eltern oder nahen Verwandten. Wohnung und Besitz gehen bei Vielen verloren.

#### DER WEG HINAUS, DIE FLUCHT

Aus dem Krieg hinaus führt nur die Flucht in ruhigere Gegenden oder ein anderes Land. Familienangehörige müssen zurückgelassen werden, eventuell auch Geschwister und Vater oder Mutter oder gar beide. Nicht immer ist Abschied möglich. Auch Fluchtwege sind riskant und gefährvoll. Übergangsunterkünfte und Flüchtlingslager werden zu Aufenthaltsorten für ungewisse Zeit.

#### LEBEN AM ANKUNFTSORT

Hier ist meist alles ganz anders als Zuhause und es muss erst ein Gefühl für Sicherheit gewonnen werden. Gibt es Schulen oder Angebote für jüngere Kinder? Orientierung muss gefunden und ein fester Ort, an dem man bleiben kann. Die Kinder haben sich an neue Regeln und Werte zu gewöhnen.

Seite 1

**4) Die Anhäufung von Belastung ist ein hohes Risiko**, deshalb gilt es, Belastung zu reduzieren. In der Suche nach Entlastendem kann man nicht kreativ genug sein.

### AUS DER ERFAHRUNG: WAS EINFACH UND WIRKUNGSVOLL ENTLASTET

**Spiele:** Hier können sich Kinder ausdrücken und im Spiel Erlebnisse verarbeiten. So spielen sie häufig Traumaerlebnisse nach. Wenn sie aus dem Krieg kommen ist naheliegend, dass sie auch Krieg spielen. Aber sie spielen auch eine freie unbelastete Welt, ihre Hoffnungen.

**Bewegung:** Bewegung tut gut baut Stress ab und fördert körperliche Ressourcen. Sie wirkt Depression entgegen.

**Malen:** Hier können sich Kinder altersgemäß nonverbal ausdrücken. Aus der Seele, durch den Kopf in die Hand und auf das Papier. Allein das ist schon Entlastung. Man kann dann darüber reden, wenn das Bedürfnis dazu da ist, aber es auch einfach so stehen lassen.

**Singen:** Singen, vor allem aus voller Brust öffnet nicht nur die Lungen und aktiviert, sondern blockiert auch die Bereiche des Gehirns, die für Angst zuständig sind. Das befreit.

**Hoffnung vermitteln:** Ansätze zeigen, was gut werden kann. Sich etwas vornehmen, was schön ist und guttut und dann auch durchführen. Kontakte vermitteln, die weiterhelfen bei Wohnungssuche, Schulbesuch oder Aktivität in einem Verein. Gemeinsam das Leichte, Schöne, Helle, und Humorvolle des Lebens in den Blick nehmen. Das stärkt nicht nur das Immunsystem.

**Rituale/Strukturen:** Das Unkontrollierte brach über die Kinder herein und verunsichert sie. Zum Halt geben, gehört Struktur. Essenszeiten und ein fester Punkt, wann es zum Schlafen geht, geben einen Rahmen. Wenn man den noch füllt mit kleinen Ritualen, einer Gute-Nacht-Geschichte und einem Morgenlied etwa, dann gewinnt das Normale im Chaotischen Raum und füllt ihn sogar spirituell.

Seite 3

## DER WEG ZURÜCK (WENN MÖGLICH)

Der Wunsch nach Hause zurückkehren zu können ist stark. Aber was erwartet die Kinder dort? Unter Umständen herrschen Hunger und Armut. Gibt es das alte Zuhause überhaupt noch?

### EINIGE GRUNDSÄTZE FÜR DIE BEGEGNUNG MIT DEN KINDERN

#### 1) Existenzsicherung und Stabilisierung stehen an erster Stelle.

Nahrung, ein sicheres Dach über dem Kopf, finanzielle Grundausstattung sind elementar. Behandlung für bestehende Traumata kann erst danach einsetzen, wenn Ruhe und Stabilität eingetreten sind. Halt geben, Sicherheit, liebevolle Zuwendung, Geborgenheit stehen am Anfang und sollen Bestand haben. Über das Erlebte reden ist gut, wenn von den Kindern danach gefragt wird, aber nicht ausfragen. Verstehenshilfen zu geben wird dann wichtig.

#### 2) Nur Versprechen, was man halten kann.

Das Vertrauen in die umgebende Welt ist tief erschüttert und muss wieder neu aufgebaut werden. Aussagen wie „Der Krieg ist bald zu Ende.“ „Du wirst Deinen Papa bestimmt wiedersehen.“, wird zu falschem Trost, wenn nicht sicher ist, dass es so sein wird.

#### 3) Die Kinder wirklich extra in den Fokus nehmen.

Kinder gehen oft neben den Eltern oder anderen Erwachsenen mit ihren Bedürfnissen unter. Dazu gehört, ihre kindliche Entwicklung zu berücksichtigen und zu fördern und das vom Baby und Kleinkind an. Auch oder gerade die vorsprachliche Phase hat besondere Schwerpunkte für die Kinder, den Aufbau von Bindung und Regulationen, wie Tag/Nacht Rhythmus und dann erste Gefühle, die reguliert werden müssen. Später ist es der Blick dafür, dass sie als Kind nicht mehr Zentrum der Welt sind, dann die Entwicklung moralischen Bewusstseins und des abstrakten Denkens. Zu vermitteln „Ihr seid nicht schuld!“ ist insgesamt von größter Bedeutung.

Seite 2

**Beten:** Im Gebet können alle Gefühle zu Ausdruck kommen. Da ist Platz auch für das scheinbar unaussprechliche und Unfassbare. Und die eigene Situation wird mit Gott verbunden, der die Welt und uns Menschen in der Hand hält, was auch immer um uns herum oder mit uns geschieht. Wir sind gehalten!

### MIT WELCHEN PHANOMENEN IST ZU RECHNEN?

Schon die Jüngsten reagieren mit Weinen und Schreien und können etwa nur noch ganz schwer in den Schlaf kommen. Trennungängste sind massiv. Das ist auch oft bei Kindern so, die sich schon artikulieren können. Trennung und Tod werden gleichgesetzt und sie glauben, Tote könnten zurückkehren. Es gibt manchmal das Bestreben, die eigene Umgebung unter Kontrolle zu halten etwa mit Befehlen, weil Unkontrolliertes erlebt wurde. Traumatische Ereignisse werden bei bestimmten Reizen wieder erlebt (Flashbacks). Häufig gibt es Alpträume, sozialen Rückzug oder aggressives Verhalten. Allgemein sind da viele Ängste und ein großer Vertrauensverlust. Aus all dem können sich psychische Krankheitsbilder entwickeln, die der Behandlung bedürfen.

### KLEINES FAZIT

Auch wenn traumatherapeutische Behandlung in die Hände von fachlich gut ausgebildeten und erfahren Menschen gehört, ist es die Aufgabe von Seelsorge, Schule und ehrenamtlich Helfenden eine stabilisierende Atmosphäre zu schaffen und zu versuchen alle positiven Ressourcen zu aktivieren. Es gilt die Sprache der Resilienz zu vermitteln: **Du hast! Du bist! Du kannst!**

Seite 4