

<b>Reihe</b>	Leben nach dem Trauma		
<b>Titel</b>	(7) Reaktionen von Kindern nach einer traumatischen Situation		
<b>Redaktion</b>	ERF		-

---

\*= Namen von der Redaktion geändert. Die Namen können je nach Land auch verändert und angepasst werden.

**1. Mod.** Herzlich willkommen- Mein Name ist .... und ich begleite Sie durch die Sendung „Leben nach dem Trauma“.

In den letzten Stunden, Tagen oder Wochen haben Sie eine Erfahrung gemacht, die Sie vorher noch nie gemacht haben. Alles ist anders, nichts ist mehr so, wie es vorher war. Ihr Lebensumfeld hat sich verändert. Um Sie herum ist vielleicht vieles zerstört, was vorher zu ihrem Alltag gehörte. Sie sind schockiert, können es noch gar nicht fassen, was Ihnen passiert ist.

Ich hoffe, dass die heutigen Themen Ihnen helfen werden sich selbst, andere Menschen und vor allem Ihre Kinder besser zu verstehen. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie mit der belastenden Situation bewusster umgehen können.

Unsere Sendung heißt ja „Leben nach dem Trauma“. Was aber ist ein Trauma? Ein Trauma wird durch eine Macht ausgelöst, die Sie, als ganz normaler Mensch, nicht wirklich beeinflussen können. Z.B. kann ein Tsunami, eine politische Krise oder ein Erdbeben ihre ganze Existenz in Frage stellen. Nichts ist mehr wie es mal war. Sie sind geschockt, fassungslos, traurig und am Ende ihrer Kräfte *[kleine Denk-Pause]*. Sie sind tief verwundet, Sie haben Schmerzen, emotionale oder auch körperliche. Und genau das bedeutet der Begriff „Trauma“. Er bedeutet „Wunde“.

**2. Musik**

0:30

1:49

**3. Mod.**

Wenn Sie eine traumatische Situation erlebt haben, brauchen Sie Zeit und Kraft für sich selbst und eventuell auch für den Wiederaufbau. Wenn Sie Kinder haben, sind Sie noch mehr herausgefordert. Sie werden beobachten, dass Ihre Kinder auf die traumatische Situation anders reagieren als Erwachsene. Und so brauchen sie auch besondere Unterstützung um mit dem Erlebten umgehen zu können.

Da jedes Kind anders ist, reagiert jedes auf seine eigene Weise. Das kann während oder kurz nach dem traumatischen Erlebnis sein. Es kann aber auch vorkommen, dass Ihr Kind sich erstmal ganz stabil verhält und erst nach Wochen oder Monaten auf das belastende Ereignis reagiert.

Dabei ist das Alter nicht entscheidend. Auch schon Säuglinge und Kleinkinder nehmen ihre Umgebung und Gefahrensituationen wahr und verarbeiten diese Eindrücke auf ihre Art und Weise.

Nicht alles was Kinder hören und sehen, können sie voll und ganz verstehen oder durch Worte ausdrücken. Als Eltern können Sie Ihrem Kind hier helfen, das Erlebte besser einzuordnen. Denn für Ihr Kind ist die eigene Familie das Wichtigste im Leben. Es fühlt sich bei Ihnen sicher und vertraut Ihnen.

1:16

3:05

**4. Musik**

0:30

3:35

**5. Mod.**

Wir haben gerade gesagt, dass Kinder auf ihre ganz eigene Art und Weise auf traumatische Erlebnisse reagieren.

Henry und Esther haben das beobachtet, nachdem Sie als Familie eine Naturkatastrophe miterlebten. Die Familie lebte und arbeitete in Port au Prince, der Hauptstadt von Haiti, als ein schweres Erdbeben die Region erschütterte.

Esther, Ihr konntet Euch als Familie aus dem Haus retten und nach dem Beben unversehrt in die Arme schließen. Aber das Beben hat Eure Kinder sicherlich berührt und auch erschüttert. Wie haben sie da reagiert?

0:36 4:11

#### 6. O-Ton

Eingenässt und Ungehorsam

0:06

4:17

*Die Anna hat eingenässt, und der Jonathan- er war sehr ungehorsam und unkonzentriert in der Schule.*

#### 7. Mod.

Vielen Dank Esther, für Deine Schilderung.

Martin lebt mit seiner Familie in Japan, als ein schweres Erdbeben das Land erschüttert und eine riesige Flutwelle auslöst. Ihm, seiner Frau und den Kindern, die sie betreuen, ist während des Bebens nichts passiert.

Martin, Ihr konntet Eure Kinder unversehrt aus der Schule nach Hause bringen und als Familie über das Erdbeben reden. Wie haben die Kinder in der Schule auf das Beben reagiert?

0:31 4:48

#### 8. O-Ton

Spaßhaft und Angst

0:18

5:06

*Es war schon recht unterschiedlich. Die haben berichtet, wie es in den Klassen war: von den einen, die haben es dann eher spaßhaft aufgenommen. Aber andere haben auch erzählt, dass die Kinder geschrien haben: „Ich will noch nicht sterben“. Das ist dann wirklich auch an Ihr Herz gegangen.*

- 9. Mod.** Nach dem Erdbeben habt Ihr gemeinsam mit allen Kindern den Abend verbracht. Wie konntet Ihr den Kindern helfen? Was hat ihnen gut getan an dem Abend?
- 0:11                      5:17
- 10. O-Ton**                      Gemeinschaft                      0:25                      5:42
- Die Gruppengemeinschaft war da sehr wichtig, denk ich. Und wir haben das Gefühl gehabt, sie haben sich getröstet gefühlt. Natürlich wollten sie wissen, was ist mit den Eltern. Wir waren dann auch froh, als sie dann später Kontakt aufnehmen konnten mit den Eltern. Das war für sie wichtig. Was dann schon da war: sie wollten nicht mehr in ihren Zimmern schlafen. Und dann haben wir gesagt: ok wir schlafen alle zusammen im Wohn- Essbereich. Holt die Matratzen runter. Weil es dann doch wichtig war für die Kinder.*
- 11. Mod.**                      Vielen Dank Martin, für Dein Erzählen. Die Kinder haben beim Erdbeben große Angst gehabt. Einige versuchten mit einem Scherz die Gefahr leichter zu nehmen. Was ihnen geholfen hat, war die Gemeinschaft und dass sie nicht alleine sein mussten.
- 0:16                      5:58
- 12. Musik**
- 0:30                      6:28
- 13. Mod.**                      Esther und Martin haben gerade berichtet, wie ihre Kinder auf das traumatische Erlebnis reagiert haben. Welche weiteren Reaktionen können aber noch bei Kindern auftreten?
- Kinder nehmen meist nicht das ganze Ausmaß einer Katastrophe wahr. Sie sehen die Situation und hören Berichte, können sie aber nicht altersgerecht erfassen und einordnen. Sie ergänzen die Realität dann mit Bildern aus ihrer Fantasie.**

**Dabei kann ein verzerrtes und falsches Bild entstehen. Das macht die Kinder ängstlicher und verstärkt die negativen Gedanken und Gefühle. Kinder möchten über das Erlebte reden und verstehen, was passiert ist. Häufig integrieren sie das beängstigende Erlebnis in ihrem Spiel, was ihnen bei der Verarbeitung etwas hilft.**

**Im Alltag können sich die Gewohnheiten und das Verhalten der Kinder ändern: Schlafprobleme, Alpträume, Bettnässen und aggressives Benehmen sind häufig zu beobachten. Manche leiden an Appetitlosigkeit, sind irritierbar oder auch schnell gelangweilt. In der Schule können sie sich schlecht konzentrieren, was ihre Leistungen verschlechtert.**

1:11

7:39

#### **14. Musik**

0:30

8:09

#### **15. Mod.**

Kinder erleben traumatische Situationen ganz anders als Erwachsene. Wir haben schon einige Reaktionen angesprochen, die bei Ihren Kindern auftreten können. Es gibt noch weitere, die wir erwähnen möchten:

**Die Welt ist durch das Erlebte unsicher geworden. Und auch die Kinder selbst fühlen sich unsicher. Das hat häufig zur Folge, dass sie sich nicht mehr altersgemäß verhalten. Sie hängen dann sehr an ihrer Familie oder an Dingen die tröstlich sind, wie Stofftiere oder Kuschedecken.**

**Dabei fordern manche Kinder viel Aufmerksamkeit von ihren Eltern, damit sie sich sicher und wahrgenommen fühlen.**

**Andere ziehen sich zurück und reden nicht mehr über das was sie fühlen und denken.**

**Kinder sind sehr sensibel, sie spüren, wie die eigenen Eltern**

**oder Familienangehörigen auf die belastende Situation reagieren und unter dem traumatischen Erlebnis leiden. Damit sie selber nicht zu einer weiteren Belastung werden, stellen sie sich und ihre Bedürfnisse hinten an. Sie kümmern und sorgen sich dann mehr um andere, als um sich selbst.**

1:08

9:17

## 16. Musik

0:30

9:47

## 17. Mod.

Für Sie als Eltern ist es momentan nicht einfach mit Ihren eigenen Gefühlen und Gedanken umzugehen. Aber Sie möchten auch stark sein und Ihren Kindern helfen und sie unterstützen.

**Sie können Ihrem Kind besonders helfen, wenn Sie mit ihm reden. Erzählen Sie ihm altersgerecht, was passiert ist. Verlieren Sie sich dabei nicht in Details. Erzählen Sie aber soviel, dass Ihr Kind das traumatische Erlebnis besser versteht und einordnen kann.**

**Wenn Sie mit Ihrem Kind reden, fragen Sie, was es denkt, sich vorstellt oder fühlt. Erzählen Sie ihm auch, wie Sie sich fühlen und was Sie beschäftigt. Dann weiß Ihr Kind, dass seine Gefühle normal sind und es hilft ihm ehrlicher über die eigenen Gedanken zu sprechen.**

Kinder brauchen in dieser schwierigen Situation besonders die Hilfe ihrer Eltern. Dafür brauchen Sie, als Vater und Mutter, viel Kraft und Liebe.

In der Bibel wird Gott als liebender Vater beschrieben, der nur Gutes für seine Kinder möchte:

Jesaja 49, 15+16

**„Gott sagt: »Bringt eine Mutter es fertig, ihren Säugling zu vergessen? Hat sie nicht Mitleid mit dem Kind, das sie in ihrem Leib getragen hat? Und selbst wenn sie es vergessen könnte,**

**ich vergesse euch nicht! [...] Ich habe dich unauslöschlich in  
meine Hände eingezeichnet [...]"**

1:18

11:05

**18. Musik**

0:30

11:35