

# Flucht- Ein Trauma für die ganze Familie

## Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist eine außergewöhnliche Erfahrung, die das Informationsverarbeitungssystem des Individuums überflutet, vor dem es weder fliehen noch dagegen ankämpfen kann.

- Ein schweres Trauma ist immer mit Todesnäherfahrung verbunden.
- Ein Trauma ist nicht gleichzusetzen mit intensiven negativen Gefühlen von Ärger, Trauer und Schmerz.
- Nach dem Trauma ist nichts mehr, wie es war. Ein Bruch in der Lebensgeschichte.
- Die traumatische Situation ist durch überflutende Angst, Ausgeliefertsein, Ohnmacht und Hilflosigkeit gekennzeichnet. Die allen Lebewesen zur Verfügung stehenden Reaktionsmöglichkeiten – Kampf oder Flucht- sind blockiert.
- Die von außen hervorgerufene Situation führt dazu, dass auch die inneren Verarbeitungsmechanismen und Einschätzungen blockiert sind.
- Der Stresspegel ist so hoch, dass es zu einem Zerreißen der Wahrnehmung kommt- Dissoziation

## Unterscheidung:

Trauma Typ 1: kurzandauernd  
Akute Lebensgefahr  
Plötzlich und unerwartet (Unfall, Überfall, Katastrophe)

Trauma Typ 2: lang andauernd  
Wiederholt (Krieg, Misshandlung, KZ-Haft)

Von Menschen verursacht: Misshandlungen, Vergewaltigung, Geiselnahme, Folter, Überfall

Nicht von Menschen verursacht: Naturkatastrophen, Arbeits- und Verkehrsunfälle

## Faktoren, die das Erleben der traumatischen Erfahrung beeinflussen:

1. Abhängigkeit von der Bezugsperson
2. Bindungsbedürfnis
3. Individueller Entwicklungszustand ( Alter des Kindes)

Je nach dem, an welchen Punkt seiner Entwicklung das Kind den Traumatisierungen ausgesetzt ist, kann es die folgenden Entwicklungsschritte nicht oder nur eingeschränkt vollziehen.

### Wodurch werden Kinder traumatisiert?

- Medizinische Behandlungen
- Vernachlässigung (emotional und körperlich)
- Verwahrlosung
- Misshandlung
- Sexuelle Gewalt
- Zeugen von Gewalt zwischen den Eltern
- Emotionale Ausbeutung
- Psychische Erkrankung/ Sucht der Eltern
- Trennungen
- Monotrauma (Unfall, Überfall, Suizid – Zeugen davon werden)
- Aufwachsen in religiösen Sekten, Kulturen
- Rituelle Gewalt
- Kinderhandel, Kinderpornographie
- Einsatz von Kindern zu Kriegszwecken

Definition: (aus Krüger / Reddemann)

Ist ein Lebensereignis derart bedrohlich, dass sich das Kind existenziell und ohnmächtig ausgeliefert fühlt oder die primäre Bezugsperson als ernsthaft bedroht erlebt und ermöglichen die persönlichen Bewältigungsmechanismen des Kindes keine Lösung, so ist von einer traumatischen Situation auszugehen.

## Akuttrauma bei Kindern und Jugendlichen

### Trauma Typ 1

#### Erstreaktionen von Kindern und Jugendlichen

**Kinder:** Angst, Schreck, Panik, Verwirrung, Starre, Flucht, brüllen, weinen, jammern, Mama-Rufe

**Jugendliche:** Oft schneller Wechsel zwischen relativ „erwachsenen“ Reaktionen und kindlichen Verhaltensweisen,

- Auch in der Folgezeit!

- Jugendliche verbergen ihre Unsicherheit häufig hinter „coolem“ Verhalten – wirken dann kaltblütig oder gleichgültig
- Reagieren anderer Stelle u. U. mit Regression, fallen in kindliche Verhaltensweisen zurück und sind dann von sich enttäuscht, aggressiv und / oder depressiv

Jugendliche werden auf jedes Elternverhalten ärgerlich „Ich bin doch kein kleines Kind mehr“ und „Du kümmerst dich gar nicht um mich“.

- Bei Jugendlichen ist die Frage des **Warum / Warum Ich** besonders wichtig
- Schuld!
- Reaktionen kommen oft mit Zeitverzögerung

**Kinder:** reagieren ebenfalls manchmal mit Zeitverzögerung (evtl. erst, wenn die Situation wieder längere Zeit sicher ist. Pflegekinder zeigen häufig erst Symptome, wenn sie sich in der neuen Familie sicher fühlen.

Häufiger kommt es jedoch in der ersten Zeit nach dem Trauma Ereignis zu vermehrter Angst, Anklammern, Unruhe, Alpträumen, Schlafstörungen, Bettnässen, allgemeine Regressionen in frühere Entwicklungsphasen.

#### **Was hilft:**

##### **Erstreaktion der HelferInnen:**

- Kontakt! Das Kind nicht allein lassen
- Altersgemäße, ehrliche Erklärungen
- „Wie geht es weiter“ – besprechen
- Kind fragen- welche Art der Hilfe es will.
- Zuhören !!!
- Ehrlichkeit
- „Du bist nicht schuld“

##### **Vermeiden:**

- „Es ist ja nichts passiert“.
- „Stell dich nicht so an!“
- „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“.
- Panik, Entsetzen vermitteln „Das wird nie wieder gut“
- „Ich weiß, wie du dich jetzt fühlst“
- Unterdrückung des emotionalen Ausdrucks (Brüllen, Weinen, Mama-Rufen)

## Folgen früher Traumatisierung von Kindern:

1. Das Bindungsverhalten der Kinder wird negativ beeinflusst.  
Die ersten Bindungserfahrungen prägen das gesamte Beziehungsverhalten des Menschen.  
Die Bindung kann sicher, unsicher, vermeidend und ambivalent-desorganisiert sein.  
Nach dem Muster der ersten Erfahrungen und Reaktionen formt sich die Art, wie ein Mensch auf Nähe und Distanz reagiert. (Brisch/Bindungsstörungen)
2. Das Selbstempfinden des Kindes wird entschieden gestört.  
Traumatisierte Kinder haben fast immer eine Selbstwertstörung. Sie fühlen sich schlecht, böse und unfähig. Ihr Körperbild und die Körperwahrnehmung sind verzerrt.  
  
Die Fähigkeit, zwischen dem, was ihnen zugefügt wird, und sich selbst zu differenzieren, ist noch nicht ausgeprägt.  
Das Kind spürt: Es wird mir etwas Schlimmes angetan, also bin ich schlecht. Wahrnehmung von Recht und Unrecht, Opfer und Täter gelingt erst später.
3. Affektmodulation und Bewältigungsstrategien werden unzureichend erlernt. Häufig können die Kinder nicht mit ihren Gefühlen umgehen, weil es zu gefährlich war, bestimmte Gefühle zu zeigen, weil die Not im Inneren zu groß ist, um damit umzugehen zu können, weil Wut mit Vernichtungs- und Trennungsangst verbunden ist.  
Die Kinder zeigen häufig wechselhafte und regressive Zustände.
4. Die kognitive Entwicklung kann verzögert oder teilweise blockiert sein.  
Studien belegen, wie sich die veränderte Neurobiologie bei traumatisierten Kindern auf die persönliche Entwicklung auswirkt – Aus Zuständen werden Charakterzüge.

## Symptome, die langzeittraumatisierte Kinder zeigen:

Kinder können alle Symptome der Posttraumatischen Belastungsstörung zeigen, sowie alle Verhaltensauffälligkeiten des Kindesalters.

### Typische Symptome:

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 0 bis 1 Jahr:   | Schreien, vermehrte Schreckhaftigkeit, verminderte Beruhigbarkeit, gestörte Bindungsentwicklung   |
| 0 bis 3 Jahre:  | Unruhezustände, Hypervigilanz, Angst, regressive Symptome wie anklammerndes Verhalten, Entwicklungsretardierungen auf kommunikative und soziale Fertigkeiten, Sprache, Motorik, Körperwachstum                            |
| 4 bis 6 Jahre:  | Psychosomatische Beschwerden, die Kinder handeln ihre traumatischen Erlebnisse oft im scheinbaren Spiel ab, sie ver—handeln diese Erfahrungen (wirkt wie dissoziative Zustände z. B. erhöhte Angsteffekte werden spürbar) |
| 7 bis 10 Jahre: | hier zeigen sich zunehmend Symptome einer PTBS. Konzentrationsstörungen, quälende Schuldgefühle, depressive Symptome, „Ausraster“.  |

11 bis 16 Jahre: Ess- Störungen, Suizidalität, ggf. früher Drogenkonsum

16 bis 18 Jahre: defizitäre Selbstwahrnehmung, soziales und schulisches Scheitern,  
weitreichende existenzielle Zukunftsängste.

## **Flüchtlingskinder in Deutschland**

Laut Statistik sind inzwischen über 30% aller Flüchtlinge in Deutschland Kinder. Bei geschätzten 800 000 Geflüchteten im Jahr 2015 sind das rund 267 000 Kinder.

Wir haben in unserer westlichen Gesellschaft auf zwei Ebenen mit dem Thema Krieg zu tun: Zum einen leben wir in einer Nachkriegsgesellschaft, was bedeutet, dass Großeltern und auch einige Eltern in unserem Umfeld selbst als Kind noch Kriegserfahrungen im Zweiten Weltkrieg gemacht haben, z. B. bei (Bomben-)Angriffen, auf der Flucht, Verlust von Eltern, Geschwistern, Freunde und Verwandte usw.

Diese oft unverarbeiteten Traumatisierungen wirken in den Seelen vieler älterer Menschen, die in unserer Umgebung leben weiter – und haben Einfluss auf die nachfolgenden Generationen, die den Krieg nicht direkt miterlebt haben.

Das gleiche gilt natürlich auch für Eltern von Kindern in Deutschland, die aus anderen Ländern hierhergekommen sind und in ihrer früheren Heimat kriegerische Handlungen erlebt haben.

Im Umgang mit einem Kind, das den Krieg oder seine Folgen bei Flucht und Vertreibung unmittelbar miterlebt hat, ergeben sich bestimmte Besonderheiten.

Die Erfahrung in der Arbeit mit Flüchtlingskindern zeigt, dass diese Kinder oftmals alle Verbrechen gegen die Menschlichkeit selbst erlitten haben – oder Zeuge gewesen sind, was fast den gleichen Effekt haben kann.

Zeuge eines gewaltsamen Tods nahestehender Menschen zu sein, Hunger, Krankheiten oder traumatisierende Trennungen auf der Flucht – all dies zerstört das Leben: Im Inneren, der Seele, wie nach außen im Ausdruck und Verhalten. Manche Kinder landen völlig entwurzelt bei uns: Kinder ohne Kindheit.

Kinder und Jugendliche mit derartigen Lebenserfahrungen sind grundsätzlich besonders schutzbedürftig und benötigen nicht selten zusätzliche Hilfen.

### **Die Folgen unversorgter seelischer Wunden bei Kriegs- und Flüchtlingskindern sind:**

1. Kinder werden um den möglichen Rest ihrer Kindheit betrogen, wenn sie nicht bei der Bewältigung ihrer Erlebnisse konkrete Hilfe erhalten.
2. Zu der materiellen Armut dieser Kinder kommt eine Armut der Gefühle hinzu.
3. Neben den Auswirkungen auf Psyche und Verhalten machen chronische, wiederholte Traumatisierungen auch körperlich krank.

4. Eine psychosoziale Versorgung der Familiensysteme ist notwendig, um eine Isolation der Familie bzw. auch der Kinder zu vermeiden. Die Folgen für die Kinder sind z. B. schulisches Scheitern, scheiternde Beziehungen, Gefahr krimineller Entwicklungen.
5. Durch eine Vernachlässigung der Flüchtlingskinder wäre unser Gesundheits- und Sozialsystem auf lange Sicht nachhaltig belastet.
6. Die materiellen, ideellen sowie menschlichen Folgekosten des Wegschauens sind für die gesamte demokratische Gesellschaftsordnung erheblich.

### **Beratung / Therapie / Ziel in der Arbeit mit traumatischen Kindern:**

Im Erstkontakt mit den Bezugspersonen erfragen:

1. Äußere Sicherheit: Kann das Kind, da wo es jetzt lebt, zur Ruhe kommen? Ist die Umgebung sicher?  
Bedarf es einen besonderen Schutz?
2. Ist das soziale Umfeld so stabil und kooperativ, dass es das Kind fördern und unterstützen kann?
3. Gab es vorhergehende belastbare Ereignisse, konflikthafte Kommunikationen in der Familie?
4. Schwere körperliche und oder psychische Erkrankungen von Familienangehörigen?  
Sucht? Suizide?
5. Defizitäre ökonomische Verhältnisse?
6. Schwierige Erfahrungen mit Ärzten oder Institutionen?
7. Wie sind die Beziehungen zu Eltern, Geschwistern und anderen Familienangehörigen?
8. Ist das Kind altersgemäß entwickelt oder braucht es zusätzliche Förderung?
9. Hat es Freunde, Spielgefährten, Hobbys?
10. Welche Ressourcen finden wir?

### **Arbeit mit traumatisierten Kindern:**

1. Wenn ein Kind aus Kriegs- oder Krisengebieten kommt, sollte man von Traumatisierungen des Kindes ausgehen.  
Das heißt aber nicht, dass das Kind auf diese Zusammenhänge angesprochen werden sollte, es ist im Gegenteil wichtig, zu bedenken, dass bestimmte Situationen den Charakter von Hinweisreizen /Triggern haben können, die das Kind in eine Flashbacksituation bringen können.

2. Das Kind sollte positiv in den Blick genommen werden, und man kann dem Kind vertrauensvolle Gespräche anbieten, z. B. dem Kind mitteilen: „Du kannst immer in mein Büro kommen, wenn du mit einer Situation nicht klar kommst!“
3. Manchmal bedarf es mehrerer Anläufe, bevor ein Kind Vertrauen fasst. Traumatisierte Kinder brauchen oft sehr lange, bis sie eine vertrauensvolle Bindung eingehen können. Wirkt oft anders, weil diese Kinder überangepasst oder ängstlich sind und deshalb tun, was von ihnen erwartet wird.
4. Sprache kann Missverständnisse auslösen, wenn das Kind der deutschen Sprache noch nicht mächtig ist. Hier sollte ggf. ein/e Dolmetscher/-in hinzugezogen werden.
5. Kinder helfen einander gegenseitig. Brücken wie z. B. Patenschaften können installiert werden, um Berührungängste zu überwinden.
6. Wichtig ist den Elternkontakt mit einzubeziehen – um auch Verständnis für die häusliche Situation zu finden.

Die Erfahrung mit Kindern und Jugendlichen nach traumatischen Ereignissen hat gezeigt, dass es ihnen hilft, wenn sie sich selbst und ihre inneren und äußeren Veränderungen nach dem Trauma verstehen können.

Vor allem die inneren Erfahrungen von Flashbacks, Übererregung usw. beunruhigen das Kind. Für diese Momente, in denen sie z. B. Flashbacks ausgesetzt sind, erleben sie sich vielleicht wirklich als „ver-rückt“ – der Verstand kann noch nicht dem Bewusstsein klar machen: „Das war gerade nur ein „Film, auch wenn es sich wie hier und jetzt anfühlt.“

Hier ist es wichtig, mit dem Kind über die psychischen Vorgänge (kindgerecht) zu sprechen. Für das Kind ist es wichtig, dass ein gemeinsames Verständnis für die aktuelle Lebenslage hergestellt wird.

Dem Kind sollte deutlich und verständlich vermittelt werden: „Das, was dein Körper und deine Seele als Reaktion auf die schlimmen Ereignisse zeigen, ist normal, und das, was du erlebt hast, das ist verrückt“.

Solche einfachen Erklärungen schaffen Vertrauen zwischen dem Kind und den Menschen in seiner Umgebung. Das Vertrauen ist im Angesicht des Traumas verloren gegangen und muss langsam wieder aufgebaut werden.

Erklärungen und Informationen helfen, ein Gefühl der Kontrolle zu haben.

### **Ziele:**

1. Bindung stärken (gute Bindungen aufzubauen)
2. Selbstvertrauen aufbauen (ich kann nicht – ich kann auch)
3. Gefühlsmodulation wie kann ich mit meinen Gefühlen umgehen?)

Wenn diese Ziele erreicht sind können Entwicklungsschritte nachgeholt bzw. aufgeholt werden.

Dazu muss das Kind Selbstvertrauen haben, bindungsfähig sein und Gefühlsregulation beherrschen.

Die Schritte gehen ineinander über.

Wenn Wut- oder Angstanfall gemeistert wurde, macht das Mut für neue Schritte. Kleine Erfolge anstreben.

Ich kann .....-Gefühle stärken.

Die Wahrnehmung von Emotionen und Körperempfindungen anregen: „Woran merkst du, dass du Angst / Wut hast?“

Unser Ziel ist weder die Aufdeckung von etwas, noch die Bearbeitung des Traumas, sondern die Unterstützung des Kindes, seine Entwicklung fortzusetzen oder Schritte nachzuholen. Traumabearbeitung kann dazugehören, muss aber nicht.