

Was Kinder und Jugendliche nach dem Erdbeben brauchen

33 Fragen und Antworten für Eltern, Erzieher/innen, Lehrer/innen, Bibliothekar/innen und andere, die Kinder in den Erdbebengebieten begleiten

Vorbemerkung

Kinder sind stark. Ihnen wohnt eine große Kraft inne, Schlimmes zu überstehen. Sie wollen und können überleben, auch das Erdbeben und seine Folgen.

Kinder sind zerbrechlich. Sie haben noch nicht so viele Erfahrungen wie Erwachsene gemacht und können vieles nicht allein. Damit ihre Stärke und ihre Kraft leben können, brauchen sie Unterstützung. Von ihren Eltern und von allen, die sie erziehen und begleiten.

Die Erwachsenen, die Kinder begleiten, sind manchmal überfordert. Sie sind trotz aller Bemühungen und aller Liebe zu den Kindern unsicher, wie sie mit ihnen angemessen umgehen können. Dieser Text soll den Erwachsenen helfen und damit auch den Kindern. Den Eltern, den professionellen und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, den Bibliothekar/innen, Lehrer/innen und allen, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, die unter den Folgen des Erdbebens leiden.

Ich werde versuchen, Fragen, die ich oft gehört habe, zu beantworten, so gut ich es kann. Dabei ist wichtig zu wissen: Kinder sind unterschiedlich. Kinder und Jugendliche sind keine Roboter, die alle gleich konstruiert sind. Ihre Individualität und Unterschiedlichkeit ist wunderbar, das macht jedes Kind einzigartig. Das bedeutet aber auch, dass Sie schauen müssen, ob das, was ich im Folgenden erkläre und vorschlage, für Kind, mit dem sie zu tun haben, gilt. Oder ob sie es anpassen müssen. Sie sind die Expert/innen für das Leben in den Erdbebengebieten, nicht ich. Ich kann und will nur meine Erfahrungen weitergeben, um Sie ein wenig zu unterstützen.

Ich habe die Fragen in einzelne Themenblöcke unterteilt. Wenn ich von Kindern rede, meine ich immer auch Jugendliche bis zum Alter von 16 Jahren. Wenn Jugendliche besonders benannt werden, umfasst das eine Altersspanne von ca. 14 bis 18 Jahren. Wenn Sie Fragen haben, die hier nicht beantwortet werden, stellen Sie sie. Schicken Sie sie an **xxx**. Ich werde versuchen, sie zu beantworten.

Udo Baer

A Trauma verstehen

Ein sehr großer Teil der Kinder und Jugendlichen, die das Erdbeben erleben mussten, ist traumatisiert. Deshalb ist es wichtig, zu wissen, was ein Trauma ist und welche Folgen es hat.

1. Was ist ein Trauma?

Ein Trauma kann eine Folge der Erfahrungen des Erdbebens und der Zeit danach sein. Nicht alle Folgen sind Traumata, doch viele. Deswegen ist es notwendig, sich damit zu beschäftigen.

Das Wort „Trauma“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet „Wunde“. Auch in der Medizin werden körperliche Verletzungen mit schweren Folgen als Trauma bezeichnet. Bei den Erdbebenfolgen für die Kinder geht es vor allem um die seelischen und sozialen Wunden.

Wie bei den körperlichen Wunden ist auch nicht jede seelische Verletzung ein Trauma. Damit sie als Trauma bezeichnet werden kann, bedarf es dreier Merkmale:

Das erste besteht darin, dass ein Ereignis als existenzielle Bedrohung erlebt wird. Das Erdbeben war eine existenzielle Bedrohung, in der es um Leben und Tod ging. Auch

der Verlust der Heimat und naher Angehöriger sowie das Leben in Zelten kann als existenzielle Bedrohung erfahren werden.

Zweitens gehört zu einer traumatischen Erfahrung, dass die aktuellen Möglichkeiten eines Menschen nicht ausreichen, sie zu bewältigen. Man wird damit „nicht fertig“. Das ist bei den unmittelbaren Bedrohungen, die das Erdbeben hervorgerufen hat, für viele Kinder der Fall, auch sie es nicht immer offen zeigen.

Das dritte Merkmal eines Traumas besteht darin, dass es nachhaltige Folgen hat. Bei manchen Kindern sind die Folgen sofort zu merken. Bei vielen anderen zeigen sie sich erst Tage, Wochen, Monate, manchmal sogar Jahre später.

2. Was passiert, wenn Kinder Zeugen eines schlimmen Ereignisses sind?

Wir Menschen sind in der Lage, das Leid eines anderen Menschen zu spüren. Wir leiden mit, wir fühlen mit. Wenn ein Nachbarhaus einstürzt und Menschen sterben oder verletzt werden, fühlen wir Menschen, als würde dies in unserem eigenen Haus geschehen. Es reicht, Zeuge eines Ereignisses zu sein, um traumatisiert zu werden, um die existenzielle Bedrohung und die Überforderung zu spüren.

3. Welche unmittelbaren Reaktionen ruft ein Trauma-Ereignis hervor?

Wenn ein Mensch existenziell bedroht wird, wird im Gehirn die Amygdala (Mandelkern) aktiv. Dies ist ein besonderer Teil des Gehirns, der zuständig ist für das Überleben existenzieller Bedrohungen. Er entwickelte sich in den frühen Vorzeiten der Menschheit, als wir noch von Tigern und Löwen bedroht und möglicherweise gefressen wurden. Die Amygdala überprüft jede Wahrnehmung in einer tausendstel Sekunde, ob eine mögliche existenzielle Bedrohung vorliegt. Wenn ja, dann wird sie aktiv und steuert den menschlichen Organismus. Hormone werden ausgeschüttet, die Erregung steigt, die Durchblutung der lebensnotwendigen Organe wird verstärkt, andere verringert, der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt.

Dies bestimmt die unmittelbaren Reaktionen, die in der Bezeichnung „die vier F“ zusammengefasst werden können. Das erste F steht für „fight“, also kämpfen. Wir kämpfen gegen die Tiger und die Löwen um unser Überleben. Deswegen reagieren viele Menschen aggressiv, wenn sie traumatisiert werden. Sie versuchen gegen die existenziellen Bedrohungen zu kämpfen. Doch wie sollen Kinder gegen das Erdbeben und seine Folgen kämpfen? Ihre Erregung steigt und ihr Kampfeswille, doch der Kampf geht ins Leere und scheitert. Die Aggressivität bleibt so manchmal erhalten und richtet sich ziellos gegen andere oder sich selbst.

Das zweite F steht für „flight“, also dafür zu fliehen. Vor einem Tiger kann man fliehen, doch vor dem Erdbeben gelingt das nicht. Viele Kinder verstecken sich, ziehen sich zurück.

Das dritte F bedeutet „freeze“, also das Erstarren. Wenn kämpfen und fliehen nicht gelingt, erstarren viele Menschen vor der existenziellen Bedrohung, auch Kinder und Jugendliche. Manchmal sind sie äußerlich erstarrt, innerlich kämpfen oder fliehen sie. Zwischen diesen drei F gibt es unterschiedliche Mischformen.

Das vierte F bedeutet „fragment“. Das bedeutet, dass sich das Bewusstsein aufspaltet. Das Kind flieht gleichsam in eine andere Welt und schaut sich selbst von außen an. Als wäre es nicht das Kind selbst, was der existenziellen Bedrohung ausgesetzt ist, sondern eine andere Person.

Die vier F können unmittelbar nach einem traumatischen Ereignis auftreten, es handelt sich um unwillkürliche Reaktionen, die nicht durch den Willen zu steuern sind. Bei jedem konkreten Menschen, bei jedem konkreten Kind kann sich dies unterschiedlich zeigen, es gibt auch viele Kombinationen der vier F. Zum Beispiel kann ein Kind äußerlich erstarrt, aber innerlich hoch erregt, kämpferisch aggressiv sein. Ein anderes versteckt sich, flieht aus der Situation, gleichzeitig besucht es innerlich eine andere Welt und spaltet (fragmentiert) sein Bewusstsein. Alle vier F sind Schutzreaktionen, um eine existenzielle Bedrohung zu überleben.

4. Welche anhaltenden Folgen haben traumatische Erfahrungen?

Alle vier F können anhalten. Sie können sich wochenlang, monatelang, jahrelang verfestigen, also lange bestehen bleiben. Doch es gibt noch weitere Traumafolgen, die Kinder eine lange Zeit belasten können.

Die häufigste Folge einer traumatischen Erfahrung besteht darin, dass sich die traumatischen Menschen als verstört erleben. So wirken sie oft auch auf andere. Man kann auch sagen, sie seien völlig durcheinander oder stünden „neben sich“. Sie fühlen sich, als wären sie aus der Bahn geworfen worden. Die Selbstverständlichkeit ihres Lebens, Erlebens, Denken, Fühlen, Handelns ist verloren gegangen. All das muss sich neu sortieren und einen neuen Boden finden und das braucht Zeit und Hilfe.

Viele Kinder und Jugendliche träumen davon, in einen Abgrund zu fallen oder am Rande eines Abgrundes zu stehen.

Bei anderen bleibt die hohe Erregung bestehen. Die ständige Aufregung und hohe Bereitschaft sich aufzuregen kann auch zu Schlafstörungen führen. Manche wachen mehrmals nachts auf oder schrecken plötzlich aus dem Schlaf hervor.

Auch Misstrauen, Ängste und Unsicherheit können langfristige Folgen sein.

Eine traumatische Erfahrung schädigt die Gewissheit, etwas wert zu sein. Sie entwürdigt die Menschen und hat fast immer Folgen für deren Selbstwertschätzung. Sie werden unsicher.

Viele Opfer traumatischer Erfahrungen versuchen, den Anlass der existenziellen Bedrohung zu vermeiden. Wenn man weiß, dass in einem Waldstück ein Tiger lauert, um einen aufzufressen, geht man in dieses Waldstück nicht mehr. Doch bei dem Erdbeben ist das nicht möglich. Es wird immer Bodenkontakt geben und die Kinder werden immer wieder Ruinen und eingestürzten Gebäuden begegnen. Deswegen kann sich die Verunsicherung der Menschen und insbesondere der Kinder durch traumatische Erfahrungen bei vielen verfestigen.

Viele Menschen leiden nach traumatischen Erfahrungen unter Flashbacks. Flash bedeutet Blitz, Flashback bezeichnet einen zurückkehrenden Blitz. Die Situation, die existenziell bedrohlich war, blitzt immer wieder auf. Selbst der Anblick einer Baustelle kann dann der „Trigger“, der Auslöser für ein Flashback, für ein Wiedererleben der existenziellen bedrohlichen traumatischen Situation werden. Die Auslöser müssen nicht

genauso wahrgenommen werden die traumatische Situation, das Trauma-Gedächtnis und die Amygdala arbeiten mit Ähnlichkeiten. Wenn etwas so ähnlich ist wie das, was den Menschen existenziell bedroht hat, beginnt die Amygdala zu arbeiten und belebt das Trauma-Erleben wieder.

5. Was sind Trauma-Besonderheiten bei Erdbeben?

Alles, was über Trauma gesagt wurde, gilt auch für die Erfahrungen des Erdbebens. Darüber hinaus gibt es mehrere Besonderheiten:

Die erste besteht darin, dass die Folgen es Erdbebens nicht schnell vorbei sind. Bei einem Unfall oder Überfall, der ein Trauma verursacht, ist das Ereignis in einer überschaubaren Zeit vorbei (auch wenn die Nachwirkungen lange andauern können). Beim Erdbeben gab es viele Nachbeben und die Ruinen und anderen Zeichen von Zerstörungen existieren weiter und die Kinder und Jugendlichen werden immer wieder damit konfrontiert.

Die zweite Besonderheit besteht in der Bedeutung, dass der Boden der Menschen brüchig geworden ist. Wir Menschen brauchen einen sicheren Boden, auf dem wir stehen und der uns hält. Im wörtlichen wie im übertragenen Sinn. Dieser Boden hat sich „aufgetan“, ist zerbrochen, hat gewackelt und gebebt. Damit ist für viele auch im übertragenen Sinn der sichere Boden, auf dem sie sich bewegen, instabil geworden. Diese Verunsicherung bleibt lange.

Drittens wurde viele Kinder und Jugendliche aus ihrem Alltag herausgerissen. Es gab keine Schule mehr, sie mussten zu Verwandten ziehen oder in Zelten leben ... Alles war anders und durcheinander. Das erschwerte, wieder Boden zu finden.

Viertens brauchen Kinder und Jugendliche nach einer traumatischen Erfahrung Trost und Halt. Doch das Erdbeben und seine Folgen waren so massiv, dass viele Erwachsene auch traumatisiert wurden und mit dem Überleben beschäftigt waren. Auch waren sie oft erstarrt und konnten nicht trauern, konnten also kein Vorbild und keine Unterstützung für die Kinder in ihrer Trauer und ihrem Schmerz sein.

6. Ist ein Trauma eine Krankheit?

Nein, ein Trauma ist keine Krankheit. Die Bedrohung der eigenen Existenz überfordert. Darauf zu reagieren ist notwendig, um die Not zu bewältigen, um die Gefahr abzuwehren oder sich der Gefahr zu entziehen. Alle Reaktionen auf ein Trauma machen zunächst Sinn, egal ob bei Erwachsenen oder Kindern. Traumareaktionen sind sinnvolle Reaktionen auf eine sinnlose Situation, die nicht aushaltbar ist.

Zu problematischem Leiden kann es führen, wenn Traumareaktionen nicht mehr aufhören und wenn sie sich nachhaltig in den Menschen, vor allem in den Kindern und Jugendlichen einnisten. Dann kann die betroffene Person erkranken oder auch anderweitig unter den Folgen leiden.

Auf eine existenziell bedrohliche Situation zu reagieren, wie es traumatisierte Menschen tun, ist auch kein Zeichen von Schwäche, von fehlender Kraft oder Stärke. Zu einem Trauma gehört, dass Menschen überfordert sind und dass gilt insbesondere für Kinder und Jugendliche. Sich zuzugestehen, dass man traumatisiert ist und Hilfe braucht, ist eher ein Zeichen von Stärke.

7. Was ist eine posttraumatische Belastungsstörung?

Eine posttraumatische Belastungsstörung ist eine klinische diagnostische Bezeichnung für ein Bündel von Traumafolgen. Damit eine posttraumatische Belastungsstörung diagnostiziert werden kann, müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

- Die traumatisierten Menschen haben Flashbacks, in denen Aspekte des Trauma-Erlebens wiederbelebt werden.
- Es werden Situationen gemieden, die dem traumatischen Ereignis ähneln.

- Es existieren Lücken in der Erinnerung an das traumatisierende Ereignis und es gibt erhöhte Schreckhaftigkeit, Hoherregung, Ein- und Durchschlafstörungen, erhöhte Reizbarkeit und Konzentrationsschwierigkeiten.
- Viele ziehen sich sozial von anderen zurück, bis hin zur Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen.
- Die traumatisierten Personen leiden unter einem Gefühl von Betäubtsein, auch in emotionaler Hinsicht.

Liegt eine posttraumatische Belastungsstörung vor, ist eine therapeutische Hilfe angesagt. Doch dies kann auch für andere Folgen traumatischer Erfahrungen gelten. Das wichtigste Kriterium, ob ein Kind oder eine jugendliche Person Hilfe braucht, besteht darin, dass es leidet und den Erwachsenen, Eltern und anderen Begleitpersonen Sorgen macht.

B Was sind die Folgen?

8. Wie zeigt sich Angst?

Das Erdbeben machte Angst. Kinder hatten Angst zu sterben, hatten Angst, Angehörige zu verlieren, hatten Angst, verletzt zu werden. Manche der Kinder können über ihre Angst reden. Ältere Kinder verbergen sie oft und versuchen tapfer zu sein. Viele Kinder verstummen vor Angst. Andere werden unruhig, denn Bedrohungen beunruhigen. Manchmal werden Kinder auch aggressiv, weil sie die Auslöser ihrer Angst bekämpfen wollen oder sich gegen das wehren wollen, was sie bedroht. Das können sie aber nicht, deswegen wird ihre Aggressivität hilflos und ziellos. Jedes Kind zeigt seine Angst anders. Dass Angst in den Kindern vorhanden ist, davon müssen wir ausgehen. Ganz gleich, ob sie sie zeigen oder nicht.

Wenn Kinder Angst haben, brauchen sie Halt und Schutz, Fürsorge von Erwachsenen: „Ich passe auf dich auf, so gut ich kann!“ Auch Rituale können helfen und Stabilität vermitteln.

9. Welche Auswirkungen haben Verluste und Trennungen?

Viele Kinder und Jugendliche haben etwas verloren durch das Erdbeben. Sie haben Verwandte, Freunde und Freundinnen verloren oder ihre heimatliche Wohnung oder das vertraute Haus, weil sie dort nicht mehr leben konnten. Es gab und gibt Trennungen. All das macht traurig. Oft sind die Kinder erstarrt und können ihre Traurigkeit nicht zeigen. Manche weinen, viele nicht. Oft klammern Kinder bei Verlusten oder drohenden Verlusten sich an das fest, was sie noch sicher haben oder sicher haben wollen. Die Mutter, ein Spielzeug, eine Puppe ...

Wir wollten Kinder ermutigen, zu trauern, ihre Trauer zu zeigen, auch zu weinen. Wir sollten ihnen sagen und zeigen: Ja, es ist traurig UND wir halten zusammen und werden das schaffen.

10. Warum spüren Kinder so viel mehr, als Erwachsene vermuten?

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, kann es erst zunächst einmal kaum etwas verstehen. Es ist darauf angewiesen, die Atmosphäre der Umgebung wahrzunehmen, zu spüren, ob und wie Erwachsene sich ihm nähern oder sich von ihm abwenden, zu erahnen, was andere von ihm wollen. Kinder sind deshalb noch empfindsamer als Erwachsene für Atmosphären, für das, „was in der Luft liegt“. Das Erdbeben hat die Atmosphäre verändert und lange Zeit geprägt. Die Angst lag in der Luft und vor allem der Druck durchzuhalten. All das spüren die Kinder.

Der Druck in der Atmosphäre wird auch zu ihrem inneren Druck. Kinder lieben ihre Eltern und andere Menschen, die sie begleiten, und wollen Verantwortung für sie übernehmen, damit es ihnen gut geht. Doch dabei sind sie in solchen Zeiten

chancenlos. Sie scheitern darin, ihre Eltern zu retten. Und das verstärkt noch den Druck.

11. Wieso geraten die Zeiten manchmal durcheinander?

Viele Menschen, die durch eine schreckliche Situation traumatisiert worden sind, sagen, sie seien „aus der Zeit gefallen“. Dieses Erleben hat Auswirkungen auf das Gefühl der Zeit und den Umgang mit der Zeit, nicht bei allen, aber bei manchen, ja sogar vielen Menschen. Dazu ist zunächst einmal wichtig zu wissen, dass wir Menschen mit zwei Arten von Zeiten konfrontiert sind. Es gibt die objektive Zeit. Sie ist messbar in Sekunden, Minuten, Stunden und so weiter. Sie wird vorgegeben durch die Uhr, unabhängig davon, wie wir sie erleben. Und dann gibt es die erlebte Zeit. Manchmal geht uns zum Beispiel die Zeit „ewig“ nicht vorbei, manchmal „rast“ sie dahin. Wenn wir uns langweilen, dehnt sich die Zeit, bei einem freien Sonntag oder im Urlaub ist sie immer zu kurz. Dieses Zeiterleben ist subjektiv bei Erwachsenen wie bei Kindern. Traumata können nicht die objektive Zeit beeinflussen, aber die subjektiv erlebte Zeit, also das Zeiterleben. Ein plötzlicher Schock wie im Erdbeben ist ein massiver Eingriff in die Selbstverständlichkeit des Zeiterlebens. Das kann die Verbindung zur objektiven Zeit unterbrechen. Manche Kinder oder Jugendliche kommen danach oft zu spät oder immer zu früh. Sie verlieren das Gefühl für die Zeit. Andere erschrecken bei plötzlichen Veränderungen, auch wenn sie nichts mit dem Erdbeben zu tun haben.

Auch der Zeit-Kollaps ist häufig eine Folge von traumatischen Erfahrungen. Unter Zeit-Kollaps versteht man, dass sich im Erleben der Zeit zwei Zeit-Phasen überschneiden. Ein Kind betritt zum Beispiel einen dunklen Raum. Die Dunkelheit des Raums triggert es an eine frühere Erfahrung nach dem Erdbeben, als der Strom ausfiel und alle im Dunkeln sitzen mussten. Beide Zeiten, die jetzige Zeit und die damalige Zeit, überschneiden sich, fallen zusammen, „kollabieren“. Das Kind reagiert nun so wie damals und es erschrickt und bekommt Angst. Die Möglichkeit eines solchen Zeit-Kollaps zu kennen, ist wichtig, damit wir den Kindern helfen können zwischen den alten und den neuen Erfahrungen zu unterscheiden. Ihnen zu sagen, dass es überhaupt nicht so schlimm sei, weil man ja nicht

mehr im Erdbeben sei, hilft nicht, weil die erwähnte Amygdala aktiv ist und diese nicht auf vernünftige Argumente hört. Die Kinder brauchen dann Trost und Beruhigung, Schutz und Wärme, damit sie den Schrecken überwinden und die Zeiten zwischen damals und heute wieder auseinandergehen.

12. Wie wirken Traumata auf den Körper und das Körpererleben?

Jede Traumatisierung wirkt auf den Körper, allerdings in unterschiedlicher Art und Weise. Häufige Auswirkungen sind:

- Bei manchen Kindern oder Jugendlichen wird das Körpererleben gleichsam betäubt. Sie spüren sich nur noch teilweise oder manchmal gar nicht. Diese Betäubung ist eine Schutzreaktion gegen etwas, was dem Körpererleben widerfahren kann.
- Schon beschrieben wurde, dass die Amygdala die Erregung im Körper steigert. Das kann zu Erkrankungen im Blutdruck führen oder dazu, dass Kinder und Jugendliche unruhig und „zappelig“ werden.
- Bei manchen Kindern senkt sich die Empfindsamkeit, bei anderen wird es stärker.

Alles, was dem Körper gut tut, hilft den Kindern: Körper-Achtsamkeit, Tanzen, Sport, Bewegungsspiele ...

C Was brauchen Kinder und Jugendliche?

13. Wie geht Erste Hilfe bei Traumatisierungen?

Wenn Sie merken, dass ein Kind oder eine jugendliche Person traumatisiert oder erneut traumatisiert sein könnte, dann ist am wichtigsten, dass Sie das Kind nicht allein lassen.

Fordern Sie von dem Kind nichts. Es hadert fast immer sowieso mit sich und will selbst, dass es „anders“ ist. Üben Sie keinerlei Druck aus.

- Reden Sie mit dem Kind, dass Sie da sind, dass sie es unterstützen. Mit ruhiger, angenehmer Stimme versuchen Sie Sicherheit und Halt zu geben.
- Sagen Sie dem Kind, dass Sie jetzt auf es aufpassen und sich um das Kind kümmern. Schauen Sie das Kind mit möglichst offenen und warmen Blicken an.
- Versuchen Sie Distanz zu dem Bedrohlichen zu schaffen, wenn das möglich ist.
- Das Kind darf erzählen, was es fühlt und bewegt, muss aber nicht. Haben Sie Geduld und würdigen Sie das, was ist.
- Wenn möglich, umarmen Sie das Kind und halten Sie es fest. Wenn das Kind vor Berührungen zurückschreckt, lassen Sie es und berühren Sie es mit Ihrer Stimme und Ihren Blicken.

14. Soll man über das Erdbeben reden?

Ja, man soll. So kindgerecht und so oft, wie die Kinder fragen. Kinder bekommen immer mehr mit, als Erwachsene vermuten. Auch kleine Kinder, die noch nicht sprechen können, spüren die Atmosphären, spüren Verluste und Bedrohungen. Kindern in den ersten zwei Lebensjahren können Erwachsene das Erdbeben und seine Folgen nicht erklären, doch sie sollten Veränderungen und Trennungen ansprechen, ihre Gefühle zeigen und in Worte fassen. Auch wenn die Kinder sie intellektuell nicht verstehen können, spüren sie doch, dass sie angesprochen werden. Kinder in den ersten beiden Lebensjahren brauchen in erster Linie Kuscheln, Wärme, Nähe, Geborgenheit.

Das gilt selbstverständlich auch für die älteren Kinder, doch diese brauchen darüber hinaus Worte. Auch schon im Alter unter sechs Jahren sollten Sie Kindern versuchen zu

erklären, was geschehen ist. Kinder sind voller Fragen. Manche äußern ihre Fragen in Worten, andere tragen die Fragen in sich und haben noch keine Worte dafür. Kinder wollen mit ihren Fragen und auch ihrer Ratlosigkeit gehört und verstanden werden. Darum sollten sich Erwachsene bemühen, so gut sie es können.

15. Hilft Spielen?

Ja, unbedingt. Kinder spielen gerne und über das Spielen erschließen sie sich die Welt. Sie spielen die Bösen und die Guten. Sie spielen die Gefahr und die Rettung. Sie bauen Welten und machen sie auch wieder kaputt. Alles, was die Kinder beschäftigt, kann sich im Spielen ausdrücken. Und das ist gut, wenn das herauskommt und sich nicht in den Kindern festsetzt. Das gilt für alle Belastungen.

Viele Kinder werden durch die traumatischen Erfahrungen sehr schnell erwachsen und übernehmen frühzeitig Verantwortung, die sie noch gar nicht übernehmen können. Das hat eine gute Seite, weil Kinder und Jugendliche dadurch üben, Verantwortung für andere Menschen und für ihr eigenes Leben zu übernehmen. Das kann aber die negative Folge haben, dass sie Phasen ihrer kindlichen Entwicklung überspringen. Deshalb ist es notwendig, dass Erwachsene den Kindern, so oft und so gut es möglich ist, Spielräume schaffen, Räume zum Spielen. Dazu bedarf es keines aufwendigen Spielzeugs. Kinder spielen mit allem. Die Erwachsenen sollten sie ermutigen und, wenn es möglich ist, mit ihnen mitspielen.

16. Wie können Erwachsene ein Vorbild sein?

Kinder lernen von Erwachsenen nicht so sehr, was diese sagen, sondern wie die Erwachsenen sich verhalten. Erwachsene sind Vorbild. Das gilt für alle: Eltern, Lehrer/innen oder andere Menschen, die den Kindern nahestehen. Viele Erwachsene mussten und müssen in Notzeiten ihre Gefühle bremsen. Sie brauchen all ihre Kraft, um durchzuhalten und das Leben mit all seinen Herausforderungen zu meistern. Kinder

schauen sich das ab und lernen möglicherweise dadurch, dass man Gefühle nicht haben und äußern darf. Das kann das Glück ihres späteren Lebens beeinträchtigen. Kinder haben ein Recht auf Gefühle, ebenso Erwachsene. Es gibt Situationen, in denen man diese Gefühle nicht leben und teilen kann, doch es ist immer möglich, ein wenig davon anderen mitzuteilen und auch insbesondere den Kindern zu zeigen.

Kinder wollen wahrhaftige Erwachsene, die ihnen nichts vormachen und die ihnen zeigen, wie sie sind und was sie fühlen. Wenn Erwachsene Angst haben und Sorgen haben, ist das richtig, wenn sie es den Kindern gegenüber äußern. UND gleichzeitig wollen die Kinder Halt und Sicherheit von den erwachsenen Menschen, insbesondere von ihren Eltern. Deswegen ist es wichtig, den Kindern zum Beispiel zu sagen: „Ja, ich habe auch Angst UND ich bin sicher, dass wir das hinbekommen.“ Diese doppelte Haltung mit dem großen UND ist gegenüber den Kindern vorbildlich.

17. Wie können wir Kinder beim Trauern unterstützen?

Kinder sind neugierig und sie wollen, dass immer alles so bleibt, wie es ist. Sie wollen niemanden und nichts verlieren. Sie wollen nicht, dass sie sich von anderen trennen und verabschieden müssen. Oft sind sie tapfer oder versuchen es zu sein und zeigen ihren Schmerz nicht. Wenn jemand eine geliebte Person oder sein Haus verloren hat, ist es gut, darüber zu reden und dies offen anzusprechen. Kinder brauchen auch Erwachsene, die ihnen mitteilen, dass sie traurig sind über das, was gerade verloren wurde. Und wenn Kinder dann weinen, dann sollten Erwachsene ihnen nicht sagen, das sei doch nicht so schlimm, denn es ist für die Kinder schlimm. Mit jeder Träne verlässt ein Stück des Kummers das Herz der Kinder. Weinen ist gut, trauern ist gut, weil Trauern das Gefühl des Loslassens ist und die Menschen, insbesondere die Kinder, sich im Trauern erleichtern. Entscheidend ist, dass die Kinder nicht allein trauern müssen oder gar ihre Trauer verstecken, sondern dass sie ihre Trauer mit anderen Menschen teilen können, insbesondere mit den Eltern oder einzelnen Elternteilen. Dann kann Trauer sich in Kraft verwandeln.

18. Was tun bei Schuldgefühlen?

Kinder haben in Notzeiten oft Schuldgefühle, bei traumatischen Erfahrungen fast immer. Man redet manchmal auch von der „Schuld der Überlebenden“: „Warum ist mir nichts passiert, aber den anderen?“ Diese Schuldgefühle entstehen dadurch, dass Kinder oft mit Unfassbarem konfrontiert werden. Sie verstehen nicht, was geschehen ist. Dann reagieren Kinder oft darauf, dass sie denken, sie hätten selbst etwas falsch gemacht, sie wären verantwortlich für das, was passiert. Wenn das Haus zerstört oder die Schwester getötet wurde, denken manche Kinder: „Ich habe nicht genug aufgeräumt oder ich war böse oder habe meine Hausaufgaben nicht gemacht und deswegen ist das passiert.“ Von der Logik her ist dies unsinnig, vom Herzen der Kinder her macht es Sinn. Sie versuchen Unfassbares zu fassen und Unverständliches zu verstehen. Doch das gelingt ihnen nicht. Sie können nicht die Verantwortung übernehmen. Sie finden die Erklärung für das, was unerklärlich ist, nicht. Also fühlen sie sich schuldig. Die Kinder brauchen deshalb, dass Erwachsene ihnen sagen: „Du bist nicht schuld. Du kannst nichts dafür. Du bist nicht schuld.“ Das müssen Kinder nicht nur einmal hören, sondern immer wieder!

19. Wie können wir Kinder stärken?

Kinder sind stark und haben Kraft, doch sie brauchen dafür unsere Unterstützung. Ja, wir sind Vorbilder, indem wir Stärke zeigen, doch Kinder brauchen auch Vorbilder, die sich mal nicht so stark fühlen, die auch mal schwach sind. Die Schwäche zu zeigen und mit anderen zu teilen, ist auch eine Stärke. Durch die Folgen des Erdbebens fühlten sich viele Menschen erniedrigt. Dann wieder aufzustehen, darin besteht die wesentliche Stärke und das wichtigste Vorbild für die Kinder.

Kinder brauchen Geschichten. Kinder brauchen Helden, von denen erzählt wird. Kinder brauchen Märchen, brauchen Fantasien, brauchen Spielgeschichten, in denen Kinder und Erwachsene Widrigkeiten überwinden und die Not und Herausforderungen

bewältigen. All das stärkt Kinder. Wenn wir mit Kindern über Schwierigkeiten und Nöte reden, sollten wir immer damit enden, dass wir uns gegenseitig stärken, dass wir zusammenhalten, dass wir Zuversicht haben und Mut zeigen, in die Zukunft zu schreiten. Das Einzige, was wir verhindern müssen und vermeiden sollten, wenn wir mit Kindern über die Erdbebenfolgen reden, ist, ausweglose Situationen zu beschreiben und Hoffnungslosigkeit zu verbreiten. Kinder können viel Realität vertragen, doch sie brauchen immer auch Hoffnung und den Mut zur Stärke. Sie brauchen unsere Unterstützung. Dann sind sie stark und bleiben es.

20. Wie können wir Geborgenheit schaffen?

Kinder brauchen Geborgenheit, gerade wenn durch das Erdbeben die Welt, ihre Welt, so ungeborgen ist. Das Wort Geborgenheit beinhaltet drei Elemente:

- Das erste Element ist der Schutz. Kinder brauchen Schutz und sie müssen wissen, dass wir Erwachsene sie schützen wollen und schützen können, so gut es geht. Wir bemühen uns um den Schutz und wir vertrauen auch darauf, dass andere Menschen uns schützen und uns dabei helfen, dass uns nichts Schlimmes passiert.
- Zweitens beinhaltet Geborgenheit Wärme. Nicht nur die Wärme der Kerzen, der Heizung und des Ofens, aber diese auch. Kinder brauchen vor allem die Wärme der Blicke, die Wärme des Tonfalls, die Wärme der Berührungen, um Geborgenheit zu spüren.
- Und drittens braucht Geborgenheit Vertrautheit. Wenn Sie einem Menschen zum ersten Mal begegnen, werden Sie sich nicht gleich geborgen fühlen. Das braucht Wiederholung. Das braucht gemeinsame Erfahrungen. Deswegen brauchen Kinder, um Geborgenheit zu spüren, gerade in ungeborgenen Lebenswirklichkeiten möglichst viel Kontinuität. So gut das möglich ist: so viel Kontinuität wie nur möglich.

Dann können zumindest kleine Inseln der Geborgenheit immer wieder bewahrt werden und immer wieder neu geschaffen werden.

21. Wie können kreative Aktivitäten helfen?

Für vieles haben Kinder keine Worte, aber sie malen es oder sie spielen es auf Musikinstrumenten oder trommeln es auf Kochtöpfen oder Holzplatten. Sie drücken etwas aus, wofür sie keine Worte haben. Doch auch wenn sie über Worte verfügen, kann der kreative Ausdruck die Bewältigung von Nöten unterstützen und verstärken. Wenn Kinder kreativ sind, drücken sie ihre Gefühle aus, die positiven wie die leidvollen. Wenn Kinder kreativ sind, werden sie aktiv und schaffen etwas. Und dann können sie von anderen gesehen werden und gehört werden mit all dem, was sie bewegt und ausmacht.

In welcher Art und Weise die Kreativität sich ausdrückt ist zweitrangig. Entscheidend ist, dass Kinder ermutigt werden und Gelegenheiten bekommen, zu malen und zu singen, zu gestalten und zu tanzen.

22. Was sind Erfahrungen der Wirksamkeit?

Wir erwachsenen Menschen denken oft nicht darüber nach, ob wir wirksam sind oder nicht, ob wir etwas bewirken, etwas verändern, etwas beeinflussen können oder nicht. Doch wenn uns die Wirksamkeit verloren geht, dann fühlen wir uns schlecht und dann merken wir, was uns fehlt und dass das manchmal dramatische Folgen haben kann. Das gilt für Kinder genauso. Die Kinder waren und sind durch das Erdbeben und seine Folgen in vielen Bereichen nicht wirksam. Sie konnten das Erdbeben nicht verhindern. Sie konnten nicht verhindern, dass ihre Wohnung, Häuser, Schulen zerstört wurden. Sie konnten ihre Angehörigen, ihre Nachbarn, ihre Freunde und Freundinnen nicht vor den Bedrohungen bewahren. Traumatisierte Kinder fühlen sich oft dauerhaft unwirksam. Deswegen ist es dringend notwendig, ihnen Erfahrungen der Wirksamkeit zu vermitteln.

Die Erfahrungen der Wirksamkeit beginnen mit kreativen Aktivitäten. Ein weißes Blatt Papier zu bemalen, ist schon wirksam, aus Ton oder anderen Materialien ein Objekt zu gestalten, ist eine Erfahrung von Wirksamkeit. Ein Lied zu singen und dazu eine Rückmeldung zu bekommen, bewirkt etwas und verstärkt in den Gefühlen der Kinder das Gefühl, wirksam zu sein. Die kreativen Aktivitäten sind eine erste Stufe der Wirksamkeit, genauso wie Hilfen im Alltag: ein Fahrrad oder einen Stuhl zu reparieren, Kuchen oder ein Brot zu backen und so weiter.

Wichtig ist, dass diese Wirksamkeitserfahrungen nicht nur allein gemacht werden, sondern möglichst mit anderen gemeinsam. Das verstärkt ihre Bedeutung.

Entscheidend sind Wirksamkeitserfahrungen der zweiten Ebene: die Wirksamkeit im Hinblick auf andere Menschen. Kinder brauchen Erfahrungen, dass sie Wirkung auf andere Menschen haben, dass ihnen zugehört wird, dass sie ernst genommen werden. Das muss nicht heißen, dass man ihnen alles gewährt, was sie wünschen, dass man zu allem „Ja“ sagt, was sie von sich geben. Nein, auch ein Widerspruch, auch ein Konflikt zeigt den Kindern, dass sie wirksam sind. Wichtig ist, dass sie nicht in die Leere gehen, sondern gehört, gesehen und ernst genommen werden.

23. Wie können wir mit Lernblockaden umgehen?

Gerade bei Kindern kann die unmittelbare Bewältigung eines Traumas auch zur Folge haben, dass sämtliche körperlichen und seelischen Energien auf die Auseinandersetzung mit der Bedrohung und deren Folgen konzentriert werden. Alles, was dafür nicht unbedingt notwendig ist, gerät in den Hintergrund, in einen Sparmodus wie beim Fernseher, bei dem zwar noch ein kleines rotes Licht leuchtet, aber kein Bild mehr zu sehen ist. Dazu gehören auch kognitive Fähigkeiten des Lernens und des Erinnerns an Fakten, Daten, Formeln, Vokabeln und dergleichen mehr. Wenn dieser Zustand anhält, können Kinder Blockaden entwickeln, Neues zu lernen. Das gilt nicht für alle Kinder, aber für viele.

Das ist wichtig zu wissen und zu verstehen. Kinder sind dann nicht faul oder dumm, sondern sie sind durch traumatische Erfahrungen geschädigt und die Lernblockade ist eine Folge davon.

Oft sind die Kinder auch noch von dem Schrecken, den sie erlebt haben, so voll, dass gar nichts Neues in den Kopf hinein passen kann. Dann ist es wichtig und notwendig, zunächst einmal den Schrecken zu lösen. Wir sollten den Kindern anbieten, über das Spielen und über kreative Aktivitäten das zu teilen und mitzuteilen, was sie bewegt. Es muss erst etwas heraus aus ihrem Kopf, aus ihrem Herzen, es muss sich die Spannung lösen, es muss die Starre wieder aufweichen. In dem Maße, wie dies gelingt, steigen die Lernfähigkeiten der Kinder von allein wieder. Deswegen hilft es nicht, Mathematik oder Vokabeln zu pauken oder Vokabeln zu lernen. Es hilft, die Kinder darin zu unterstützen, ihre traumatischen und anderen belastenden Erfahrungen zu teilen und abzuschmelzen.

24. Was ist das große UND?

Schon mehrmals wurde die Wichtigkeit des UND erwähnt. Die Haltung des UND ist eine wichtige Leitorientierung, die wir Kindern zeigen und vorleben sollen. Kinder dürfen Angst haben UND sie brauchen Mut und Stärke und Zuversicht! Menschen müssen Verluste akzeptieren UND sie sind traurig darüber. Familien brauchen viel Kraft und Durchhaltewillen, um die Widrigkeiten und Nöte des Erdbeben und der Zeit danach zu überstehen UND sie brauchen kleine und große Räume des Friedens, der Geborgenheit, der Gelassenheit. Viele Menschen, auch viele Kinder, denken oft, sie müssten für oder gegen etwas sein, das eine fühlen oder das andere. Die Haltung des großen UND hilft den Kindern auch, eigene Widersprüche auszuhalten und Gefühle, die nebeneinander stehen, zu akzeptieren, ohne sich dem Druck auszusetzen, zu allem sehr klar und eindeutig sein zu müssen.

26. Wie helfen Verbindungsobjekte?

Verbindungsobjekte sind Objekte, die Menschen mit dem verbinden, was ihnen fehlt, was sie verlassen mussten, was ihnen abhanden gekommen ist. Das kann ein Mensch sein, der nicht mehr da ist. Es kann die Heimat sein, die verlassen werden musste. Es können gemeinsame Tage in der Familie sein, die nun auseinander gerissen ist. Für Kinder (und auch für Erwachsene) ist es wichtig, dass die Verbindungen nicht abreißen, sondern bestehen bleiben. Dass das, was verloren gegangen ist, nicht zu einer Leerstelle wird, sondern greifbar bleibt. Ein Lied, das man mit dem Vater gemeinsam gesungen hat, kann die Verbindung zu dem Vater herstellen, der gestorben ist. Ein Hund, der in der Nachbarschaft lebt, in die man umziehen musste, erinnert an den eigenen Hund, der zurückgeblieben ist. Auch er kann ein Verbindungsobjekt sein. Verbindungsobjekte sind vielfältig, Puppen, Gerüche, Speisen, alles, was im Erleben der Kinder eine Verbindung zwischen dem Jetzt und dem Früheren, dem Verlorenen, dem Getrennten, dem Zurückgelassenen herstellt. Solche Verbindungsobjekte zu bewahren, ist kostbar.

27. Was ist die „Zeit danach“?

Untersuchungen und Befragungen von Menschen, die als Kinder traumatische Erfahrungen erlebt hatten, haben ergeben, dass die traumatischen Situationen schlimm waren, doch dass auch die Zeit nach diesen Situationen als besonders belastend erlebt wurden. „Am schlimmsten war das Alleinsein danach“, sagte eine Frau, die als Kind ein Trauma erlebt hatte. Wenn Kinder in der Zeit danach, also nach einem traumatischen Ereignis sich alleingelassen fühlen und darüber nicht reden, ihre Gefühle nicht teilen können, dann verfestigt sich der traumatische Schrecken.

Die Zeit danach entscheidet darüber, ob das Trauma heilen kann oder nicht. Wenn ein Mensch einen Beinbruch erleidet, dann braucht er einen Verband, eine Schiene, schmerzstillende Mittel, fürsorgliche Pflege und anderes mehr. Dann kann die Wunde heilen. Bekommt der Mensch dies nicht, wächst die Wunde auch irgendwie zusammen,

wird aber immer wieder aufbrechen oder zumindest schmerzen. Das gilt auch für seelische Wunden. Deswegen ist die Zeit danach entscheidend darüber, wie gut und wie intensiv und wie nachhaltig die Wunden in den Herzen und Seelen der Kinder heilen können.

28. Was brauchen die betroffenen Kinder in der Zeit danach?

Die Untersuchungen haben ergeben, dass die Kinder in der Zeit danach vor allem brauchen, dass die gesehen und gehört werden. Manche wollen in Ruhe gelassen werden, manche wollen darüber reden. Manche brauchen nur, dass ihre Hand gehalten wird oder ihr Blick erwidert wird. Wie die Zeit danach gestaltet werden soll, ist bei den Kindern und Jugendlichen sehr unterschiedlich. Doch entscheidend ist, dass sie mit den schlimmen Erfahrungen nicht allein bleiben und sich nicht allein gelassen fühlen.

Zweitens brauchen die Kinder und Jugendlichen Parteilichkeit. Sie müssen immer wieder hören: „Du bist nicht schuld, du kannst nichts dafür, was uns passiert ist. Du bist nicht schuld am Erdbeben und auch nicht an seinen Folgen.“

Und drittens brauchen Kinder die Erlaubnis zu trauern und loszulassen. Trauern um die Selbstverständlichkeit ihrer Kindheit, die sie verloren haben, trauern um Menschen, die nicht mehr da sind, Trauer um Verletzungen und Einschränkungen, um verlorene Möbel, Häuser, Gegenstände, Spielzeug, Haustiere ...

Wenn Kinder in diesen drei Aspekten Hilfe erhalten, können die Wunden heilen.

29. Wie können die Kinder sich wieder aufrichten ?

Traumatisierte Kinder und Jugendliche wollen nicht nur Opfer sein und nicht auf Dauer auf Hilfe angewiesen sein. Deswegen sind gemeinsame Projekte sinnvoll: einen Spielplatz gestalten, Musikinstrumente basteln, eine Hütte bauen, eine Fußballplatz ...

D Was brauchen die Bibliothekar/innen und andere Helferinnen und Helfer?

30. Was brauchen die Helfer/innen?

Wenn die Erwachsenen, die Kinder begleiten und versuchen, sie in ihrer Not zu unterstützen, nicht auch für sich selbst sorgen, dann lernen die Kinder, dass man nicht für sich selbst sorgen darf. All das, was Kinder brauchen, brauchen in gewissem Maße auch die Erwachsenen, die die Kinder unterstützen. Auch hier ist es wichtig, Wirksamkeitserfahrungen zu machen, auch hier ist es notwendig, eigene Gefühle zu spüren und mit anderen Menschen zu teilen. Auch hier sind Erfahrungen der Solidarität, des gegenseitigen Haltens und der Geborgenheit von existenzieller Bedeutung. Traumatisierten Kindern und Jugendlichen zu helfen ist eine wunderbare Aktivität. Doch sie gelingt nicht allein. Sie brauchen andere Menschen, mit denen wir Sie sich austauschen und mit denen Sie sich gegenseitig stärken können.

31. Welche Bücher sollen wir in den Bibliotheken zur Verfügung stellen?

Bücher, die stärken. Bücher über Gefühle. Bücher, die zum Austausch anregen. Bücher mit Vorbildern. Bücher, die Mut machen. Bücher für´s Herz.

32. Was können Bibliotheken tun?

Traumatisierte Menschen brauchen Kultur. Bibliotheken sind Stätten der Kultur. Bücher und andere Texte können Menschen in Not Halt geben. Es ist großartig, dass nach dem

Erdbeben mobile Bibliotheken zu den betroffenen Menschen gefahren sind und immer noch fahren.

Als sinnvoll hat sich herausgestellt, das Angebot der Bibliotheken über das Verleihen von Büchern hinaus zu erweitern. Kinder lesen UND sie wollen das, was sie bewegt, ausdrücken. Deswegen sollten auch Malstifte und Papier zur Verfügung gestellt werden. Sie können auch bekannte Menschen bitten, Geschichten zu erzählen und aus Lieblingsbüchern vorzulesen: Schauspieler/innen, Fußballer/innen und andere Sportler/innen, Bürgermeister, Apotheker, Musiker/innen und andere ... Oder Sie richten Gesprächskreise über Bücher ein. Bibliotheken werden dadurch zu Orten des Austausches, etwas, was Kinder und Jugendliche nach dem Erdbeben dringend brauchen.

33. Was sollen wir empfehlen?

Empfehlen Sie die Bücher, die S I E lieben, die S I E gestärkt haben oder stärken.