

Informationen für Kinder und ihre Eltern die unterwegs sind....

Hallo und herzlich willkommen!

Du hast eine lange Reise hinter dir.

Und es liegt wahrscheinlich noch ein langer Weg vor dir.

Du warst im Auto unterwegs oder im Bus. Oder bist du mit dem Zug gefahren?

Vielleicht konntest du aus dem Fenster schauen.

Du hast Städte, schöne Wälder oder Felder gesehen.

Du konntest Vögel beobachten, die hoch oben in der Luft flogen.

Und du konntest Menschen sehen, die sich anders verhielten, als sonst.

Sie liefen schneller als sonst.

Sie waren nervöser als sonst.

Vielleicht haben einige auch geweint.

Oder sie haben sich vorgedrängelt und waren gemein zu dir.

Oder sie haben dir sehr geholfen und waren supernett.

Und dann ist dir eingefallen, dass du vielleicht gar nicht weg wolltest von Zuhause.

Wie so viele Kinder.

Diese Kinder wollten in ihrer Stadt oder in ihrem Dorf bleiben.

Diese Kinder wollten sich weiter mit ihren Freunden oder Freundinnen treffen, Spaß haben.

Diese Kinder mussten aber schnell wegfahren oder weglaufen.

Es kann sein, dass sie geliebte Menschen, Haustiere oder Sachen zuhause zurücklassen mussten.

Vielleicht haben diese Kinder auch Dinge gehört, die sie auf keinen Fall hören wollten.

Vielleicht haben diese Kinder Dinge gesehen, die sie nicht sehen wollten.

Vielleicht verstehen diese Kinder nicht, warum sich viele Menschen so verändert haben.

Vielleicht verstehen diese Kinder nicht, warum Papa, Oma und Opa zuhause bleiben mussten.

Vielleicht verstehen diese Kinder nicht, warum alle so traurig sind.

All das tut weh.

Deshalb konnten viele Kinder in den letzten Tagen sehr wenig oder nur schlecht schlafen.

Waren traurig oder aufgeregt.

Vielleicht fragen sich diese Kinder:

Warum müssen sie die Ukraine verlassen?

Wo geht es überhaupt hin?

Wann können sie wieder zurückfahren?

Was ist mit Papa, Oma und Opa?

Was ist mit den Haustieren?

Warum sind die Menschen alle so aufgeregt?

Warum weinen so viele Menschen?

Das sind Fragen, die viele Kinder haben.

Und Kinder werden auch Antworten bekommen.

Denn darauf haben sie ein Recht.

Aber nicht heute. Die Antworten werden später kommen. Versprochen!

Aber heute sind andere Dinge für Kinder wichtig:

- Kinder werden die Sachen nicht vergessen können, die sie gerade erleben. Aber es wird später nicht mehr so weh tun, wenn sie sich daran erinnern.
- Kinder erleben die schlimmen Sachen immer wieder in Träumen. Manche haben deshalb Angst, einzuschlafen. Oder es kommen am Tage plötzlich blöde Bilder, Geräusche oder Gefühle hoch. Und manchmal fühlt es sich an, als ob es gerade eben erst passiert wäre. Und dann weinen diese Kinder, bekommen ein Schrecken oder werden gaaaanz müde. Das ist normal und vergeht mit der Zeit. Nicht ganz, aber es vergeht. Das ist sogar ein Schutz des Körpers, damit diese Kinder nicht verrückt werden. Und das ist doch schon mal was! Oder?
- Kinder haben ein Recht darauf, traurig zu sein und sie dürfen weinen. Natürlich dürfen Kinder auch fröhlich sein und laut lachen oder herumtoben. Das hilft auf jeden Fall! Auch, wenn die Kinder danach wieder traurig werden. Das ist dann eben so. Denn eins ist sicher: irgendwann lachen diese Kinder auch wieder. Und das ist gut so!
- Kein Kind hat Schuld an den Dingen, die gerade passieren. Kein Kind hat Schuld! Kein Kind hat Schuld, dass Papa zuhause bleiben musste oder Opa und Oma. Kein Kind hat Schuld, dass die Familie in ein anderes Land reisen muss. Und auch viele Erwachsene haben keine Schuld daran. Aber die Welt ist manchmal ungerecht und gemein.
- Deshalb gilt ab jetzt: Macht weniger von dem, was euch nicht gut tut. Macht mehr von dem, was euch so richtig gut tut!
- Schaut euch ein tollen Videoclip an oder eure Lieblingsfotos, lest in eurem Lieblingsbuch, lasst euch von allen umarmen, die euch lieben und vergesst das Herumtoben und Lachen nicht!

Und noch einmal:

Herzlich willkommen!

W. Werner

2022

www.traumasensibleslernen.de