



Krieg in der Ukraine – Ein Leitfaden für Lehrpersonen

1. Teil 1: Eine Einordnung der beteiligten Phänomene

Unmittelbar nach Covid tritt mit dem Krieg in der Ukraine erneut eine Krise in unser Leben. Wir alle hätten uns gewünscht, für einen Moment zur neuen Normalität zurückkehren und zu neuen Kräften kommen zu können. Aber wie es Krisen an sich haben, sie lassen sich kaum vorausplanen. Die gute Nachricht zuerst: Alles, was Sie sich während der Pandemie an Strategien und Kompetenzen angeeignet haben, wird sich auch in der aktuellen Situation als hilfreich erweisen. Die Stabilisierung der Pandemiesituation bewirkt ausserdem, dass in der Bevölkerung generell die Sicherheit wieder steigt. Das wird sich auch in der Schule positiv auswirken.

1.1 Trauma und Traumafolgestörung

In den Medien wird wiederholt darauf hingewiesen, dass die Schule mit traumatisierten Kindern und Eltern konfrontiert sein wird. Dies trifft vielfach zu. Und doch - der Begriff Trauma wird dabei nicht immer korrekt verwendet. Als Trauma bezeichnet man eine psychische Ausnahmesituation, welche durch überwältigende Ereignisse ausgelöst wird. Ob sich aus einem erlebten Trauma aber eine Traumafolgestörung entwickelt, ist in höchstem Mass individuell. Unser Organismus hat eine Vielzahl von Bewältigungsstrategien entwickelt, um mit einem traumatischen Erlebnis umgehen zu können. Deshalb sind in den ersten vier Wochen nach einem Trauma körperliche Unruhe, Gereiztheit, Hyperaktivität, Rückzug, Anspannung und Schlaflosigkeit durchaus normal. Man spricht von einer akuten Belastungsreaktion. Ob sich nach dieser Zeitspanne eine Folgestörung entwickelt, hängt einerseits mit der Resilienz (Widerstandskraft) und andererseits mit Persönlichkeitsfaktoren während dem traumatischen Erlebnis (z.B. ob sich die Person als handlungsfähig erlebt hat oder wie gelähmt war) und danach (wie schnell gelingt es der Person, das Erlebte einzuordnen und sich selber wieder als handlungsfähig zu erleben) zusammen.

1.2 Dissoziation als «Schutz» vor massiver psychischer Belastung

Als Dissoziation bezeichnet man das Zerfallen der psychischen Funktionen. Betroffen können z.B. die Wahrnehmung, die Identität, das Bewusstsein oder das Gedächtnis sein. Die Dissoziation ist eine Möglichkeit des Organismus, sich vor massiver psychischer Belastung zu schützen. Dabei werden Gefühle und Empfindungen quasi abgestellt, weil sie als zu bedrohlich erlebt werden. Diese Reaktion wiederholt sich bei erneuter Gefahr oder bei Situationen, die der traumatisierenden Situation ähnlich sind. Kurzfristig sind dissoziative Zustände überlebenssichernd. Längerfristig führen sie jedoch dazu, dass eine Person eigene Gefühle und Erfahrungen nicht mehr als zu sich selbst gehörend erlebt. Dissoziierende Menschen wirken oft entweder apathisch und abwesend oder extrem gereizt/überspannt. Sie sind in beiden Zuständen kaum mehr ansprechbar.

1.3 Gefühle und deren Regulation

Ein neugeborenes Kind ist nicht in der Lage, seine Gefühle selber zu regulieren, also damit umzugehen. Das übernehmen die nahen Bezugspersonen, indem sie beruhigend auf das Baby eingehen, es wiegen oder stillen. Mit der Zeit lernen die Kinder immer mehr Kontrolle über die Regulation zu gewinnen. Dabei ist es sehr hilfreich, wenn Erwachsene die wahrgenommenen Gefühle von Kindern benennen und sie bei der Verarbeitung unterstützen. Im Unterstufenalter sind die

Kinder zusehends in der Lage, ihre Gefühle selber zu regulieren. Wird dieser Lern- und Interaktionsprozess im Laufe der Entwicklung beeinträchtigt (z.B. durch eine depressive Erkrankung einer nahen Bezugsperson), dauert es länger, bis die Kinder in der Lage sind, ihre Gefühle selber zu regulieren. Oder es zeigen sich in gewissen Situationen Auffälligkeiten, die darauf zurückzuführen sind, dass das Kind mit einer erlebten Emotion nicht umgehen kann und überfordert ist. In ganz extremen Fällen kann das bis zur oben erwähnten Dissoziation führen.

1.4 Sicherheit und Beziehung

Unser subjektives Gefühl von Sicherheit wird im Kleinkindalter primär durch physische Nähe, Beziehung und durch die Regulation von Gefühlen erzeugt. Fehlende Sicherheit wirkt sich längerfristig auf die Art und Weise aus, wie wir Beziehungen leben und erleben. Ausserdem wer den die Selbstwirksamkeit (erlebe ich mich als handlungsfähig) sowie der Ort der Kontrolle (liegt er in mir drinnen, also kann ich selber Kontrolle ausüben, oder liegt er ausserhalb meiner Person, d.h. nur andere haben Kontrolle über meine Situation) davon mitgeprägt. Sicher gebundene Kinder entwickeln aufgrund der vorhandenen Bindung ein Gefühl von Sicherheit, die sie immer mehr nach innen verlagern können und somit Selbstsicherheit erzeugen. In aussergewöhnlichen Situationen, die mit Verlust an subjektiv empfundener Sicherheit einhergehen, kann es zu sogenanntem regressivem Verhalten kommen. Dabei zeigt das Kind plötzlich wieder Verhaltensweisen, die nicht altersentsprechend sind, sondern eher kleinkindlich wirken.

Regressives (rückläufiges) Verhalten ist ein Versuch, Bindung und Sicherheit über ein Verhalten herzustellen, von dem das Kind «weiss», dass es früher funktioniert hat. Regressive Zustände können auch bei erwachsenen Personen eintreten. Sie sind meistens ein Hinweis darauf, dass der Organismus in der aktuellen Situation überfordert ist und Hilfe benötigt. Die Pandemie und auch der Krieg sind Bedrohungen, die für Kinder schwierig einzuordnen sind. Nicht zuletzt auch deshalb, weil sie Erwachsene zum Teil verunsichert erleben, was zwangsläufig zu einem Verlust an Sicherheit führt.

1.5 Empathie und Gefühlsansteckung

Kinder sind bereits früh zu Empathie fähig. Die Kehrseite davon ist allerdings die fehlende Abgrenzungsfähigkeit. Bei Babys ist dies durch das Phänomen der Gefühlsansteckung beobachtbar. Ganz kleine Kinder neigen dazu, die Gefühle naher Personen zu übernehmen und sie für die eigenen zu halten. Sie lassen sich quasi von den Gefühlen anderer anstecken. Das kann auch später passieren, liegt aber eher daran, dass man mitleidet und sich nicht von den Gefühlen anderer abgrenzen kann. Die Empathie stellt jedoch auch sicher, dass wir uns einander zuwenden und uns gegenseitig helfen und unterstützen. Sie ist für eine funktionierende Gemeinschaft unentbehrlich.

1.6 Trauer und Aggression

Nicht nur direkt betroffene Kinder reagieren mit Trauer oder Wut auf die aktuelle Situation. Auch Kinder hier bei uns können angesichts der unglaublichen Schicksale, mit denen wir aktuell konfrontiert sind, so reagieren. Das sind ganz normale Reaktionen, die einerseits helfen, das Erlebte, Gesehene und Gehörte zu verarbeiten. Andererseits wird durch diese Reaktionen auch ein Gemeinschaftsgefühl erzeugt, da wir Menschen uns anderen Menschen, die traurig und betroffen sind, automatisch zuwenden. Kinder brauchen dabei Unterstützung, aber nicht, indem wir ihre Gefühle beseitigen oder sie negieren wollen, sondern indem wir ihnen vermitteln, dass diese Gefühle wichtig und berechtigt sind. Und indem wir sie bei der Verarbeitung unterstützen und Zuversicht vermitteln, dass es auch wieder anders wird.

2. Teil 2: Was wir konkret tun können

2.1 Menschlichkeit vor Stoffvermittlung

Man kann es nicht oft genug sagen, die zentralen Werte in einer solchen Situation sind Menschlichkeit und Solidarität. Wenn unsere Kinder später auf diese Situation zurückblicken, sollen Gefühle von Gemeinschaft und getragen worden sein zurückbleiben. Die aktuelle Situation bietet Lernfelder, die, dem humanistischen Bildungsideal entsprechend, aus unseren Kindern lebensfähige Menschen formen. Uns Erwachsenen kommt dabei eine tragende Rolle zu. Indem wir einordnen, zuhören, trösten, Gemeinschaft herstellen, normalisieren, Sicherheit vermitteln und Vorbilder sind. Lernziele oder Stoffvermittlung sind in der ersten Zeit nebensächlich. Primär geht es darum, den geflüchteten Kindern so schnell wie möglich einen alltäglichen und berechenbaren Rahmen zu bieten, der hohe Gemeinsamkeit mit dem Alltag vor ihrer Flucht hat, sodass sich die Kinder wieder aufgehoben, sicher fühlen und eine Perspektive entwickeln können.

2.2 Generelles zum Umgang mit Kindern aus dem Kriegsgebiet

Für Menschen, die ein traumatisierendes Erlebnis hatten, ist etwas vom Wichtigsten, dass sie sich schnellstmöglich wieder als handlungsfähig erleben. Dies funktioniert am besten, wenn sie wieder mit den normalen Herausforderungen des Alltags konfrontiert sind, von denen sie wissen, dass sie diese bewältigen können. So kann die Sicherheit zumindest teilweise wiederhergestellt werden. Geflüchtete Menschen sind nicht krank. Auch wenn sie eine ausserordentlich schwierige Situation durchlebt haben, ist damit nicht automatisch klar, dass sie Therapie benötigen. Vielmehr ist es wichtig, dass ihnen immer wieder gespiegelt wird und sie damit erfahren, dass die Gefühle, die sie durchleben, eine normale und gesunde Reaktion des Organismus sind. Gleichzeitig ist es wichtig, dass die Steuerung darüber, wie und was das Kind über die Flucht oder das Trauma erzählen möchte, dem Kind überlassen wird. Fragen Sie das Kind nicht aus, thematisieren Sie die Flucht nicht von sich aus, dies könnte retraumatisierend wirken. Das Kind wird sich in der einen oder anderen Weise über die Erlebnisse äussern. Bieten Sie in diesen Momenten ein offenes Ohr und einen sicheren Rahmen an. Sorgen Sie dafür, dass das Kind im Klassenverband gut aufgenommen wird und möglichst schnell Anschluss in der Klasse und der Schule findet. Sich selber als Teil einer Gemeinschaft zu erleben, ist etwas vom Hilfreichsten, was die Schule bieten kann.

2.3 Umgang mit starken Gefühlen und Dissoziation

Das Erlebte kann sich auch in starken Gefühlen wie Aggression und Trauer äussern. Die Regulation der Gefühle ist oft beeinträchtigt. Die Kinder brauchen dabei die Hilfe der Lehrperson. Da das Stressniveau erhöht und die Frustrationstoleranz erniedrigt ist, genügen Bagatellsituationen, die an traumatische Erlebnisse erinnern, um bereits ein starkes Gefühl zu provozieren.

Schaffen Sie daher nach Möglichkeit Rückzugsorte, begleiten Sie das Kind durch die Emotion hindurch, zeigen Sie Empathie und besprechen Sie die Situation im Nachhinein in Ruhe mit dem Kind. Nehmen Sie den Ausbruch der Gefühle zum Anlass, mit der ganzen Klasse generell über Gefühle zu sprechen und zu orten, wie man damit umgeht. Wecken Sie bei den anderen Kindern Verständnis für die Situation und ordnen Sie ein, damit die andern der Klasse verstehen, was gerade passiert.

Bei dissoziativen Zuständen ist es wichtig, Bezug zur Aussenwelt herzustellen und zu beruhigen. Sagen Sie dem Kind, wie es heisst, wo es ist, dass es sich keine Sorgen zu machen braucht, dass es in Sicherheit ist und dass Sie für das Kind da sind. Ohne Wenn und Aber.

Wenn ein Kind auf einen dissoziativen Zustand zusteuert, auffällig abwesend ist oder schreit

und agitiert erscheint, schaffen Sie Bezug zur Realität, indem Sie starke taktile oder auch akustische und visuelle Stimuli bereitstellen. Stressbälle können helfen, ebenso das klare, ruhige aber laute Ansprechen des Kindes.

2.4 Hinweise für den Unterricht

Aufgrund des hohen Stresslevels, welcher ein traumatisches Erlebnis mit sich bringt, können verschiedenen Bereiche beeinträchtigt sein. Aufmerksamkeit und Konzentration können vermindert sein, weil die Gedanken zu den Menschen abschweifen, die sich noch im Kriegsgebiet befinden. Auch Schlafstörungen sind nicht selten, was dazu führt, dass die Kinder nicht gleich leistungsfähig sind wie die anderen Kinder in der Klasse. Das Lernen fällt manchmal auch generell schwer. Diese Phänomene brauchen ein hohes Mass an Geduld und Empathie der Lehrperson. Lassen Sie sich nicht durch den Lehrplan oder das Gefühl unter Druck setzen, das Kind müsse den stofflichen Anschluss an die Klasse möglichst schnell vollziehen können. Das ist in der ersten Zeit nicht wichtig. Wie mit Lernlücken umgegangen werden soll, kann zu einem späteren Zeitpunkt angegangen werden. Insbesondere dann, wenn auch absehbar ist, wie lange die Kinder in der Schweiz verbleiben. Primär geht es darum, den Kindern eine sichere Lernumgebung zu bieten, die geprägt ist von hoher Verlässlichkeit seitens der Lehrperson. Versuchen Sie gemeinsam mit den anderen Fachpersonen herauszufinden, wo das Kind stofflich steht und stellen Sie dann den Anschluss her. Sie verfügen über genügend gut ausgebildete Fähigkeiten, mit diesen Situationen umgehen zu können. Die geflüchteten Kinder brauchen dasselbe wie alle anderen Kinder auch. Wenn Ihnen die Einschätzung der Situation nicht leichtfällt, kontaktieren Sie den Schulpsychologischen Dienst. Wir werden solche Fälle prioritär behandeln.

2.5 Eigene Grenzen kennen

Wir empfehlen als Haltung eine engagierte Gelassenheit. Ruhe und Sicherheit der Lehr- und Fachpersonen übertragen sich auf die Kinder. Nicht jede Lehrperson ist dieser Herausforderung gleichermassen gewachsen. Wir alle haben unsere eigene Geschichte, die in solchen Situationen anklingen kann. Nehmen Sie Signale Ihres Körpers und Ihrer Psyche ernst und verneinen Sie diese nicht. Prüfen Sie Ihre Belastbarkeit kritisch und beachten Sie Ihre Grenzen. Es bringt niemandem etwas, wenn Sie sich über Ihre Grenzen hinweg engagieren. Treten Sie bei Belastung frühzeitig mit Ihren Vorgesetzten in Kontakt. Tauschen Sie sich mit Kolleginnen und Kollegen aus. Sowohl die Schulsozialarbeit als auch der Schulpsychologische Dienst verfügen über Wissen und Kapazität, Sie in dieser Situation zu unterstützen. Gemeinsam fällt vieles leichter und zeigt den Kindern exemplarisch auf, dass sich eine solche Krise am besten überstehen lässt, wenn man es nicht alleine tut.

2.6 Hinweise für Schulleitende

Sie kennen die Lehr- und Fachpersonen am besten. Überlegen Sie sich bereits jetzt, wer hinsichtlich dieser besonderen Situation eine gewisse Vulnerabilität hat und schaffen Sie gezielt und präventiv Entlastung. Vielleicht ist es sinnvoll, eine Notfallliste zu erstellen, mittels derer Lehrpersonen in schwierigen Situationen ganz spontan andere Lehr- oder Fachpersonen hinzuziehen können, damit sie sich dem einzelnen Kind zuwenden können, die Klasse aber weiterhin betreut ist. Thematisieren Sie die auftretenden Phänomene im Team, holen Sie die Schulsozialarbeit oder den Schulpsychologischen Dienst für solche Gespräche oder Sitzungen dazu.

Verwendete Quelle: Zürich, Bildungsdirektion. (2016). Umgang mit geflüchteten traumatisierten Kindern und Jugendlichen in der Schule. Zürich: Volksschulamt.