



# Das Kind und seine Befreiung vom Schatten der großen, großen Angst



Ein Bilderbuch  
über Hilfe nach traumatischen Erlebnissen  
für Eltern und Kinder mit Kriegs- und Fluchterfahrung

Susanne Stein [www.susannestein.de](http://www.susannestein.de)

Trauma-Bilderbuch in Deutsch



Für meine lieben Freunde aus Syrien  
und alle Familien aus kriegsverletzten Ländern

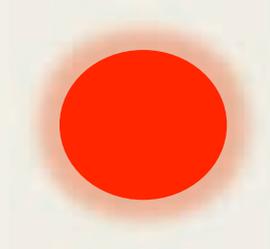


# Kleiner Wegweiser

-  Bilderbuch aus 26 Bildern Seite 4 – 29
-  Anhang 1 Informationen für Eltern Seite 30 – 37
-  Anhang 2 Ideen für Kinder Seite 38 – 43
-  Impressum Seite 44 – 45

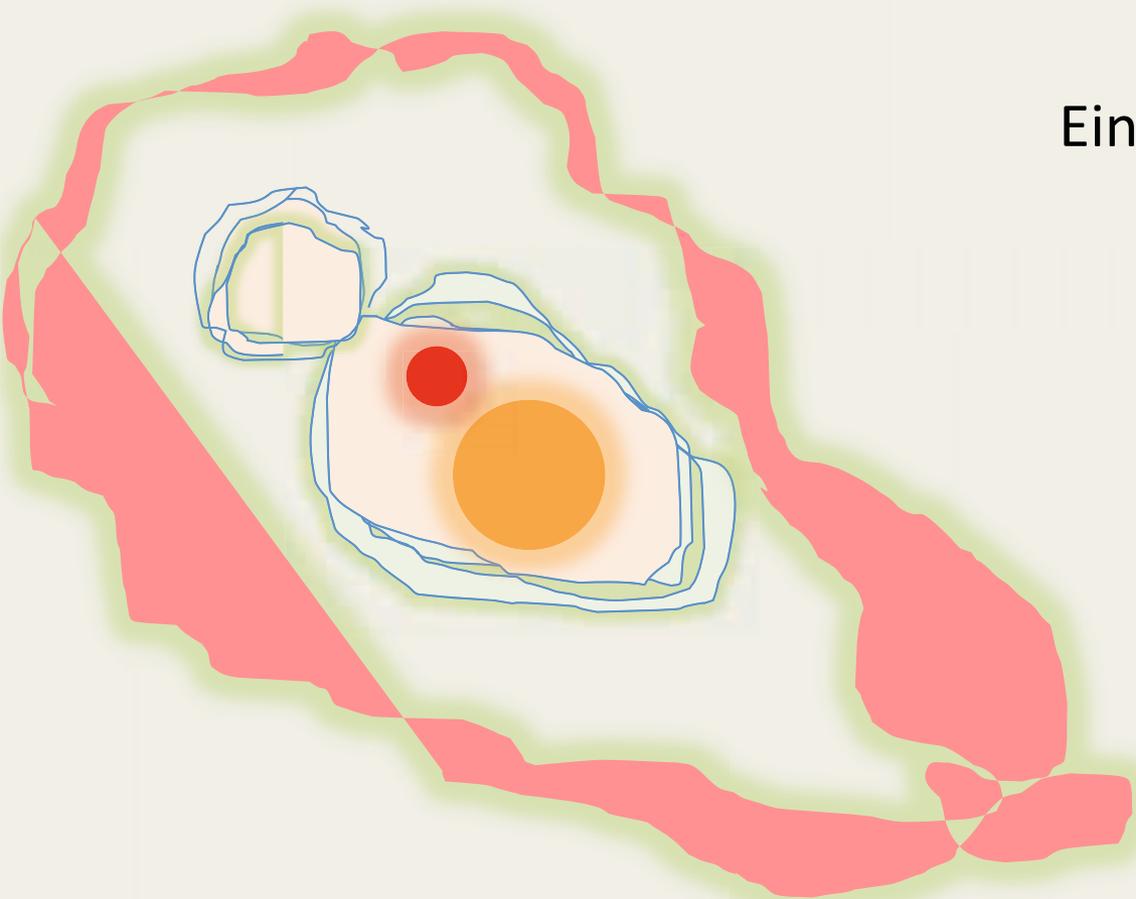
1

Ein Kind kommt zur Welt

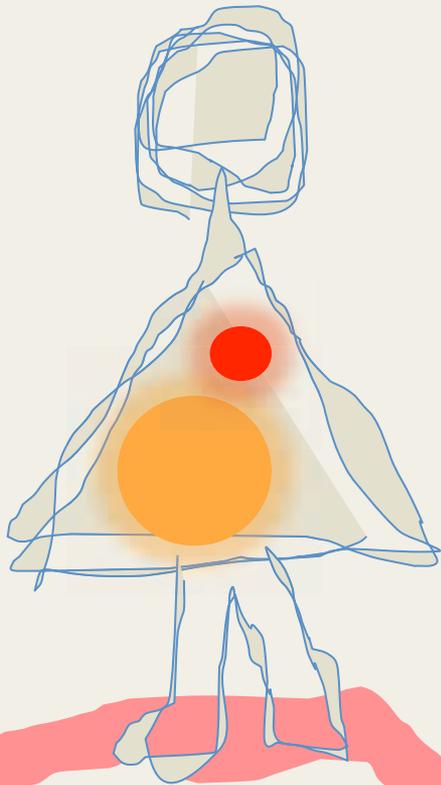


2

Ein Kind kommt zur Welt.  
Sein Herz ist warm,  
es leuchtet hell.

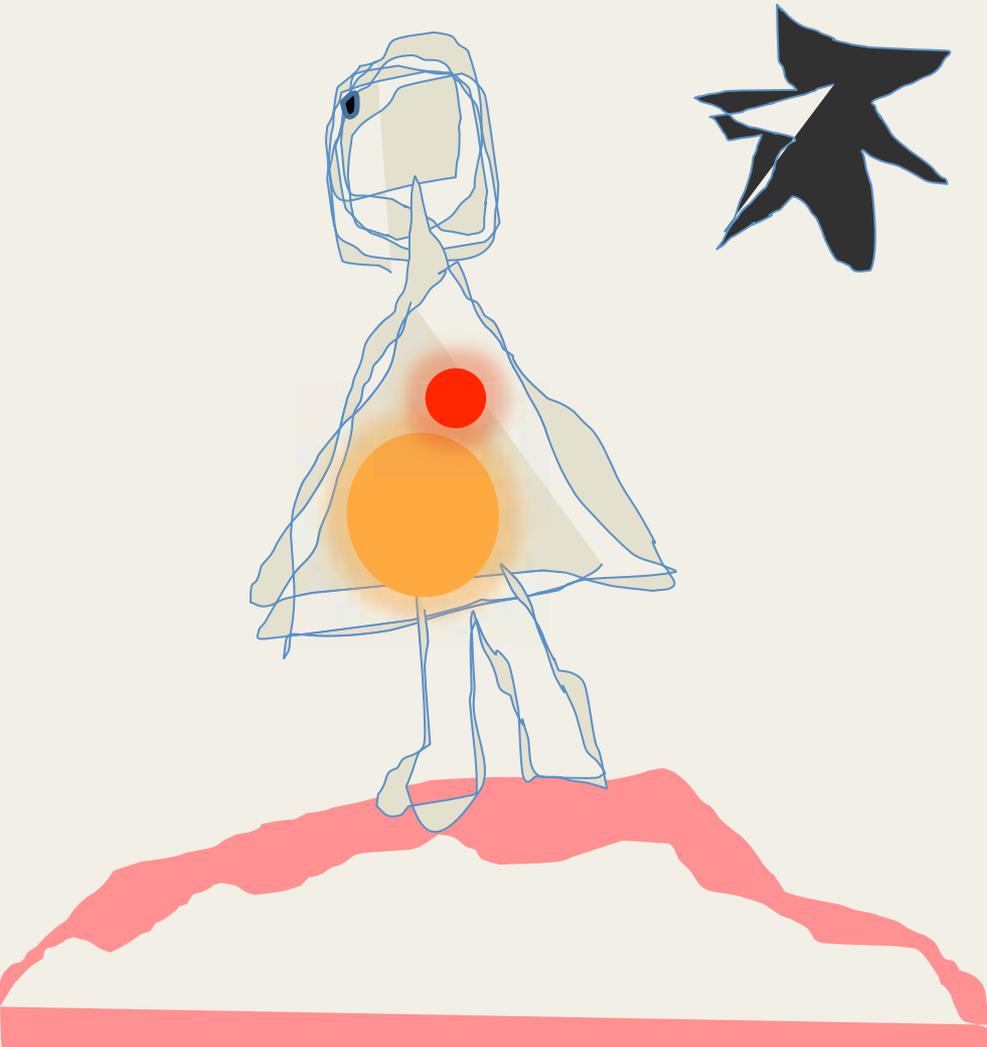


# 3



Das Kind wächst heran  
bei Menschen,  
die das Kind lieben,  
wie es wirklich ist.  
Das ist ein großes Glück.

# 4

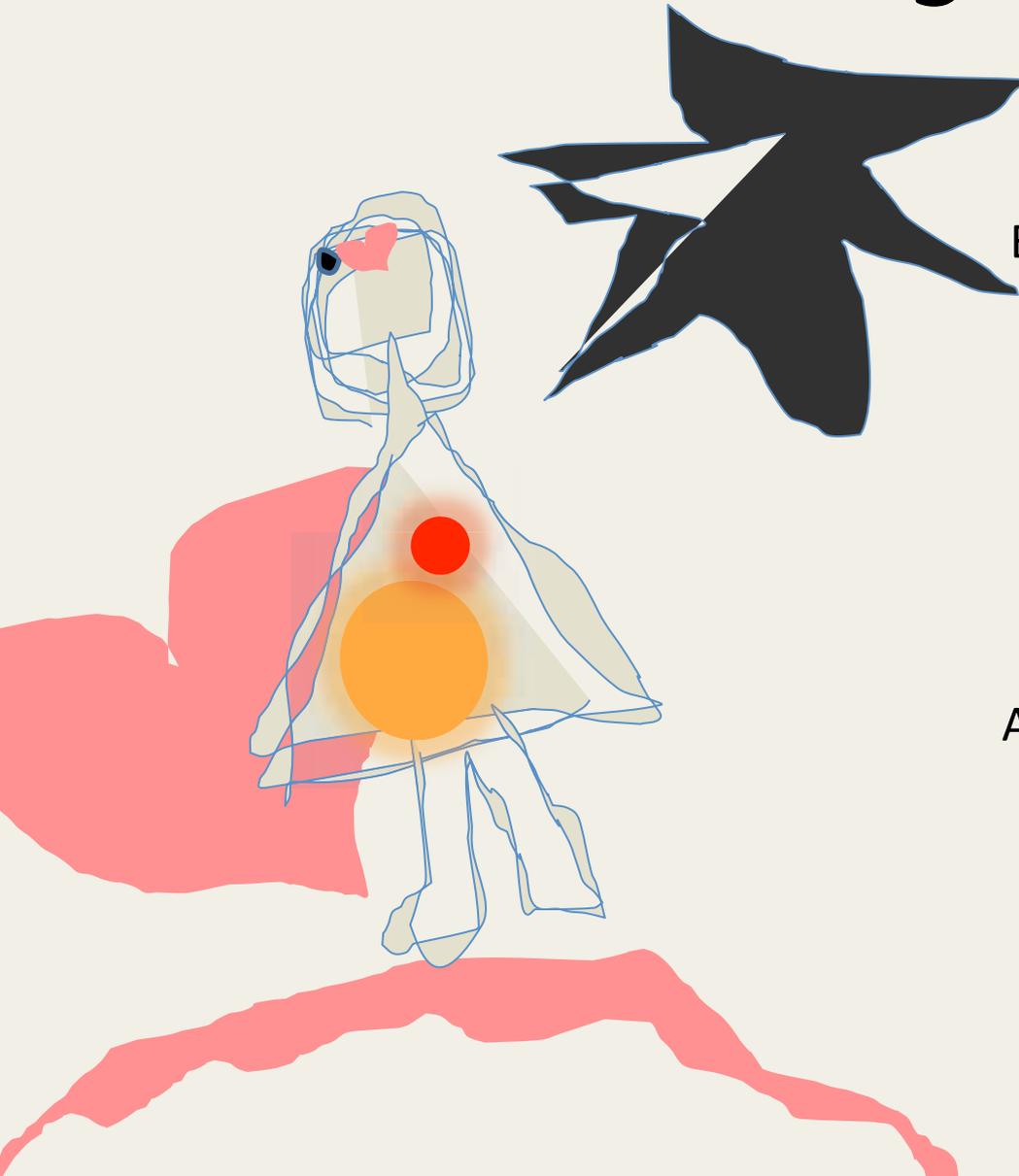


Irgendwann macht irgendetwas  
dem Kind Angst:  
ein Tier, etwas Unbekanntes,  
die Dunkelheit bei Nacht ...  
Oder es findet seine Mutter einen  
Moment lang nicht.

Wenn diese Situation vorbei ist,  
beruhigt sich das Kind.

Das ist eine normale und wichtige  
Erfahrung für jedes Kind.

5

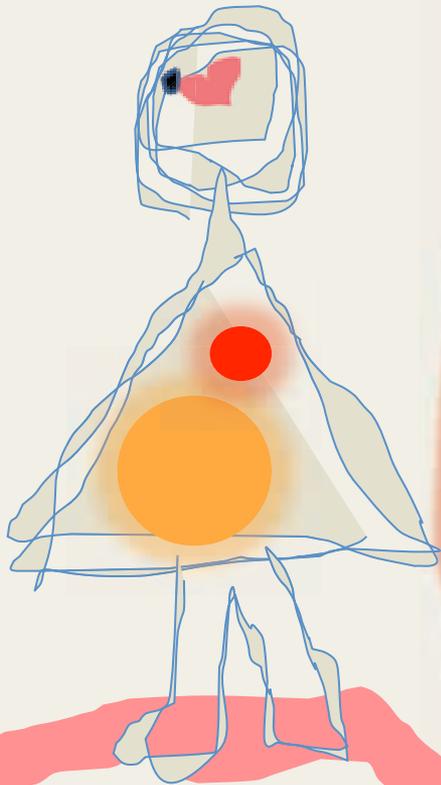


Etwas Anderes macht dem Kind Angst.

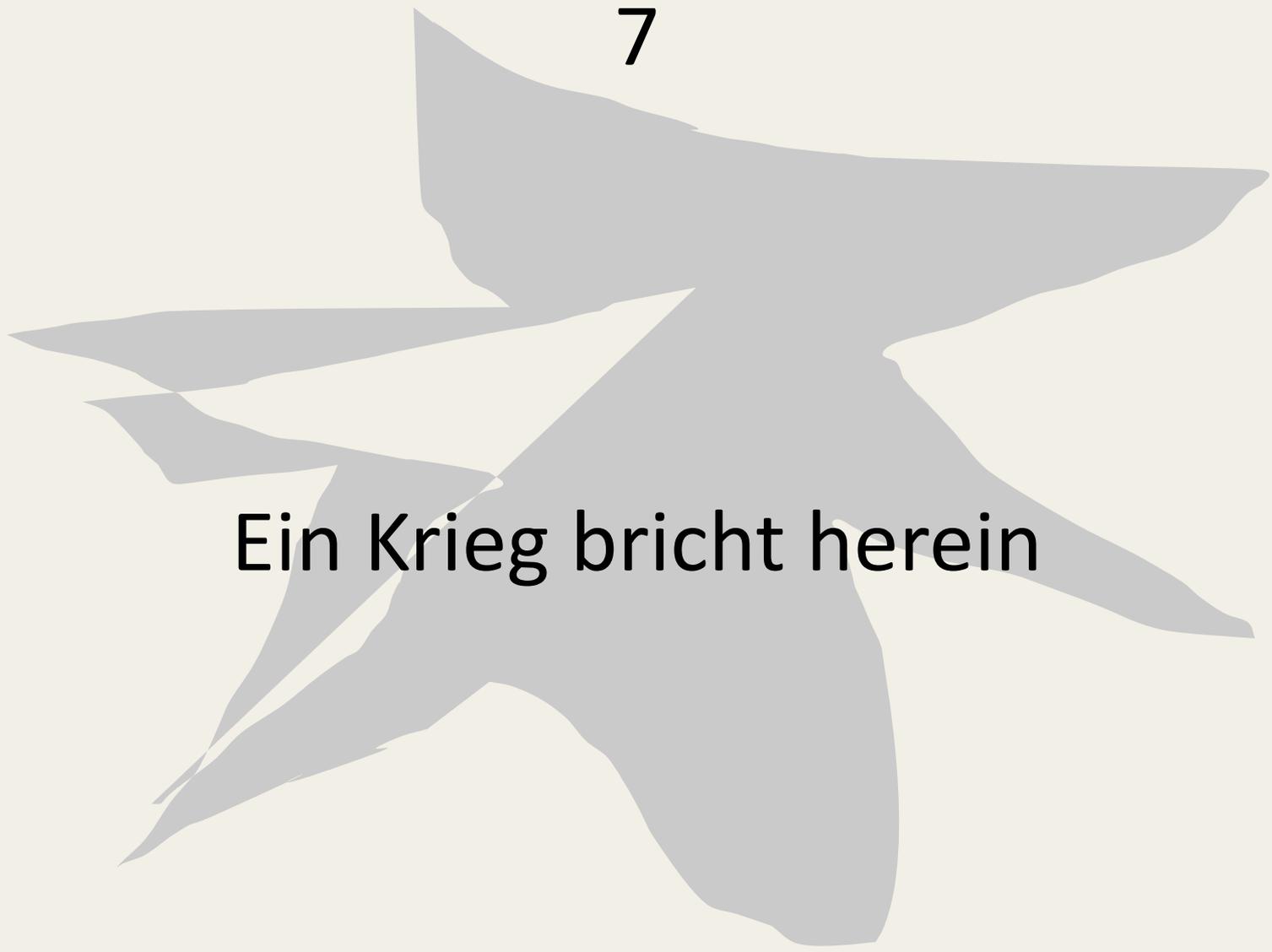
Weinen, Schreien und Verzweiflung  
enden durch den Trost der Eltern.  
Oder andere geliebte Menschen  
beruhigen das Kind.

Auch das ist eine normale und wichtige  
Erfahrung für das Kind  
auf seinem Weg,  
groß zu werden.

# 6



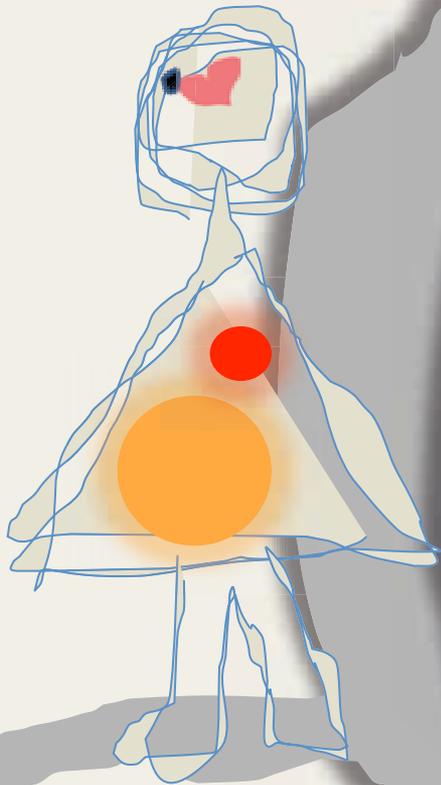
So wächst das Kind heran.  
Es lernt essen, laufen, sprechen ... .  
Es spielt und probiert sich aus.  
Es liebt seine Familie  
und fühlt sich geliebt.  
Oft ist es glücklich,  
manchmal traurig,  
manchmal zornig.  
Neugierig ist es immer.  
So ist das Leben gut.



7

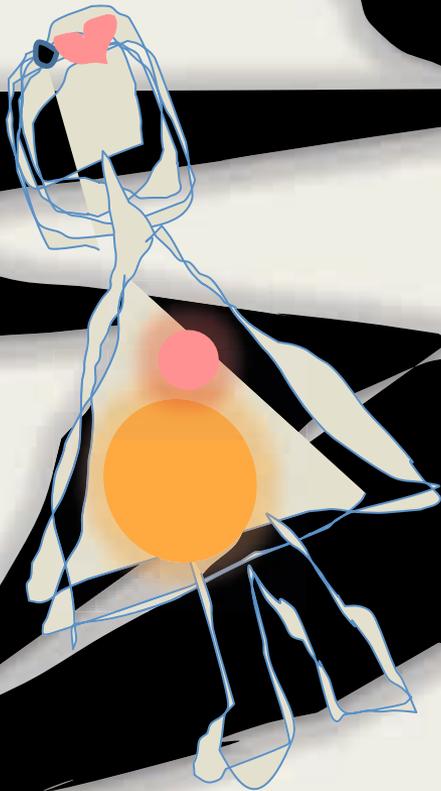
Ein Krieg bricht herein

8



Es ist Krieg.  
Das Leben des Kindes  
und seiner Familie  
verdunkelt sich:  
Viele Probleme,  
viele Sorgen,  
viele Veränderungen und Verluste  
bestimmen nun den Alltag.  
Angst liegt in der Luft.

9



Und eines Tages  
erlebt  
das Kind  
etwas Schreckliches,  
etwas Furchtbares.  
Große, große Angst!  
Ein Schock trifft sein Herz  
und den ganzen Körper.  
Weinen, Schreien, Verstummen, Totstellen -  
nichts hilft  
und niemand  
kann jetzt helfen.

# 10



Die gefährliche Situation ist vorüber,  
das Kind hat überlebt.

Wie gut, wie gut.

Aber:

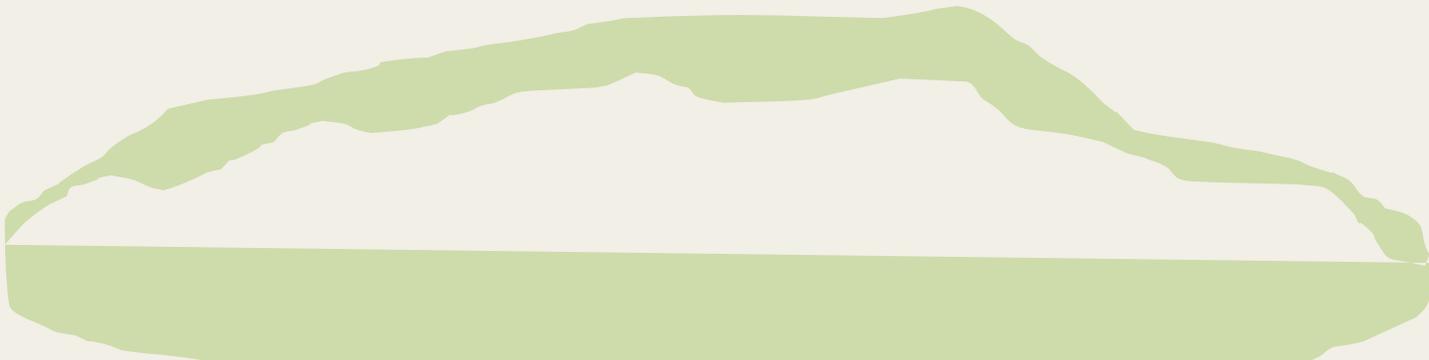
Ein Stück der großen, großen Angst bleibt da.  
Keiner kann es sehen.

Aber:

Der Schatten der großen, großen Angst  
folgt dem Kind,  
wo es auch ist.  
Für lange Zeit.

11

# Die Flucht in ein sicheres Land



# 12



Der Krieg dauert an.  
Die liebenden Eltern  
– mit Angst und Sorge,  
Hoffnung und Mut  
im Herzen –  
entscheiden sich für die Flucht.  
Sie verlassen ihr Zuhause,  
sie gehen in die Fremde,  
ins Ausland.  
So retten sie das Leben der Familie.

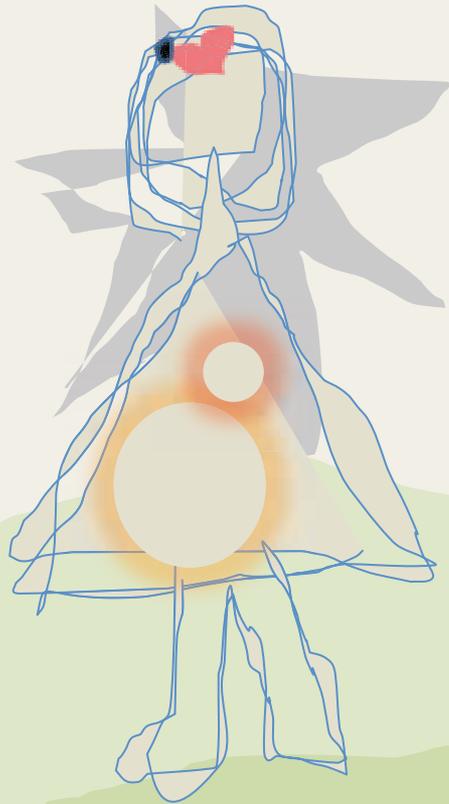
# 13

Nun ist das Kind in Sicherheit.

Aber:

Der Schatten der großen, großen Angst  
folgt ihm überall hin.

Qualvolle Zeiten.



Das Kind  
wartet darauf, dass es ihm besser geht.

Es wartet und es hofft.

Es versucht, die Angst nicht zu fühlen.

Manchmal tut es seltsame Dinge.

Und es kann nicht damit aufhören.

# 14



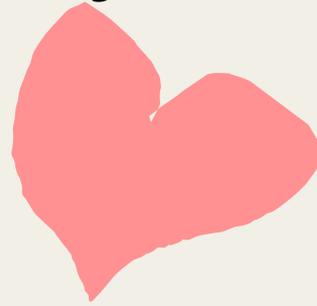
Das Kind versteht nicht,  
was der Schatten der großen, großen Angst  
mit seiner Seele und seinem Körper macht.

Es weint , es schreit, vielleicht  
schlägt es um sich, versteckt sich im Gram ... .

Es hat keine Idee,  
was ihm helfen könnte.

15

Was dem Kind jetzt helfen kann



# 16

Was können die Eltern für ihr Kind tun?



„Wir lieben dich, so wie du bist.  
Nichts kann unsere Liebe zu dir  
zerstören.  
Wir stehen immer zu dir.“

17



Mit solchen  
Botschaften geben  
die Eltern der  
Kinderseele  
Sicherheit.

Liebe, Trost und  
Geduld helfen  
dem Kind,  
nicht zu verzweifeln,  
weiter zu machen.

18

„Wir sind stolz auf dich!  
Wir sehen, was du alles kannst!“

Die Eltern geben  
der Kinderseele  
Kraft, indem sie auf  
seine Stärken  
schauen.



„Stimmt, wir haben in der Vergangenheit ganz schlimme Dinge erlebt. Nun sind wir in Sicherheit.“



Die Eltern sprechen mit ihrem Kind über seine Probleme. Vor allem, wenn das Kind es selber will. So helfen sie ihm, zwischen Vergangenheit und Gegenwart zu unterscheiden und immer mehr in der Gegenwart anzukommen.

# 20

„Wir helfen dir.  
Wir verstehen dich.  
Wir beschützen dich.“



Die Eltern akzeptieren die besonderen Nöte und Bedürfnisse ihres Kindes.

Sie wissen, dass ihr Kind manchmal seinen Körper und sein Verhalten nicht kontrollieren kann. Sie versuchen, es vor neuen Ängsten zu schützen.

# 21

Du bist das Kind? Du kannst dir auch selber helfen!  
Es gibt Einiges, was die Angst gar nicht mag!

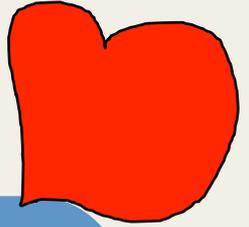


Tu, was du gerne tust!  
Malen, spielen, lesen, bauen,  
singen, lernen, mit anderen  
Kindern zusammen sein,  
Computer oder ein Handy  
benutzen ...

Bewege dich!  
Drinnen oder draußen.  
Jede Art von Sport oder  
Bewegung macht dich  
stärker!



Hole dir Hilfe, wann  
immer du sie  
brauchst!  
Du hattest eine harte  
Zeit und du hast sie  
überstanden!  
Es ist ganz normal,  
wenn du Angst hast  
oder traurig bist! Du  
hast das Recht auf  
Trost und Hilfe!



22



Ein sicheres Zuhause,  
viel Liebe, Trost und Geduld,  
Sport, Lernen, Lachen  
und Spielen  
stärken das Kind!  
Und der Schatten  
der großen, großen Angst  
wird kleiner und kleiner.  
Sehr oft ist das so!

# 23

Hallo, ich bin  
Frau X.  
Schön, dass du  
da bist

Praxis für Psychotherapie  
Frau X und Herr Y

Hallo, ich bin Herr Y.  
Herzlich  
willkommen!



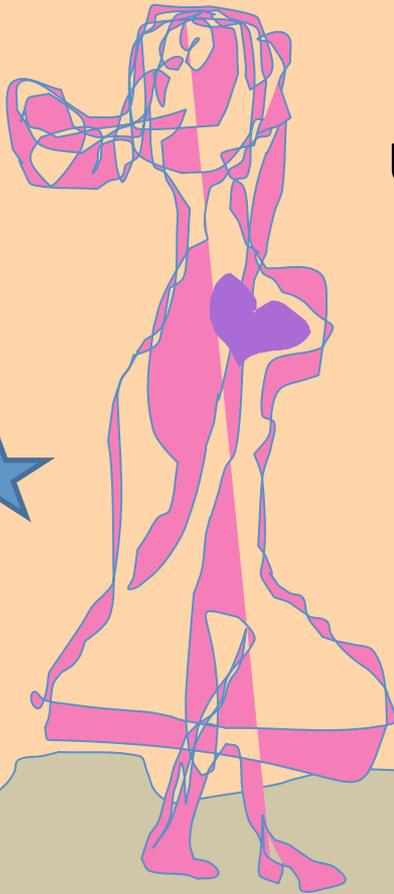
Wenn  
Liebe, Trost und Geduld,  
Sicherheit und Freude nicht reichen,  
um den Schatten der Angst zu vertreiben,  
dann braucht das Kind früher oder später  
einen Menschen, der sich  
mit großen, großen Ängsten  
gut auskennt:

dann braucht  
es eine Therapeutin oder einen Therapeuten.



24

Mit Hilfe der Therapeutin Frau X  
wird das Kind  
stärker und stärker.  
Und eines Tages ist es stärker  
als der Schatten  
der großen, großen Angst.  
Eines Tages, endlich,  
schwinden die  
schlimmen  
Gefühle.  
Die Fröhlichkeit  
kehrt zurück.



# 25

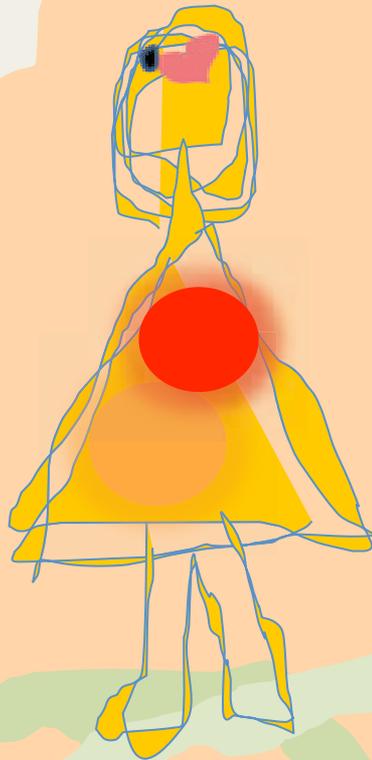
Oder das Kind geht mit dem Therapeuten, Herrn y,  
auf die Suche nach dem Anfang der schweren Zeit.  
Sie werfen "die Angel aus" und warten  
mit Geduld und Energie. Zusammen.

Bis der Schatten der  
großen, großen Angst  
anbeißt.

Das Kind wird frei,  
die Angst ist vorüber.



26



Der Schatten der großen,  
großen Angst ist fort.  
Das Kind ist frei.  
Sein starkes Licht leuchtet  
wieder.  
Und das Herz des Kindes  
ist warm  
und voller  
Glücksgefühle.

# Anhang 1

## Informationen für Eltern

Sie möchten Ihrem Kind helfen? Dann finden Sie hier ein paar Informationen über Ihre Möglichkeiten.

- Annahmen über Ihre eigene Situation
- Annahmen über die Situation Ihres Kindes
- Was kann eine große, große Angst und ein Trauma auslösen?
- Was kann eine solche große Angst in Ihrem Kind auslösen?
- Was kann die große Angst verstärken?
- Was kann Ihr Kind stärken?
- Wie Sie dieses Bilderbuch mit Ihrem Kind nutzen können

# Annahmen über Ihre Situation als Eltern

- Sie haben einen Krieg und eine Flucht überlebt! Sie sind stark.
- Sie haben einen Weg gefunden, mit Ihrem Kind Ihr Land zu verlassen und sich ins Unbekannte begeben. Sie sind sehr mutig!
- Nun sind Sie in Sicherheit! Das ist sehr, sehr gut.
- Sie sind noch im Übergang. Sie warten immer noch auf eine normale Lebenssituation. Sie müssen immer noch sehr stark sein. Ihr Leben ist auch jetzt noch nicht einfach!
- Sie sorgen sich um Ihr Kind oder Ihre Kinder. Sie möchten sie verstehen. Sie möchten wissen, was in ihnen vorgeht. Sie sind liebende Eltern und geben Ihr Bestes. Trotzdem fühlen Sie sich vielleicht manchmal ohnmächtig, wenn Sie ihrem Kind helfen wollen und nicht können.
- Fragen Sie nach Hilfe, wenn Sie sie brauchen! Sprechen Sie mit einem Arzt oder einer anderen Vertrauensperson über Ihre Sorgen und die Probleme ihres Kindes.

# Annahmen über die Situation Ihres Kindes

- Ihr Kind hat eine sehr schwere Zeit hinter sich. Es erlebte einen großen Schock, große, große Angst, vielleicht Todesangst. Vielleicht mehrfach.
- So ein Erlebnis kann ein Trauma auslösen. Ein Trauma ist eine Wunde in der Seele eines Kindes – oder auch eines Erwachsenen.
- Man kann es sich so vorstellen, dass bei einem Trauma die Angst nicht bald nach dem Erlebnis endet, sondern den Menschen verfolgt.
- Dass so etwas passiert ist, merken Sie vielleicht daran, dass Ihr Kind sich anders verhält als vorher und dass Ihnen das Verhalten seltsam vorkommt. Das Kind hat plötzlich Probleme, die für das Alter oder überhaupt nicht normal sind.
- Dabei ist es wichtig zu wissen, dass Ihr Kind Ihnen immer gefallen möchte und selbst leidet, wenn es sich seltsam verhält. Es möchte nett und normal sein.
- Es ist wichtig und hilfreich zu wissen, dass Ihr Kind zeitweilig seinen Körper nicht kontrollieren kann.
- Ihr Kind ist ein Überlebenskünstler – genau wie Sie – aber es hat spezielle Bedürfnisse und braucht viel Hilfe - manchmal von Spezialisten, das sind Ärztinnen oder Ärzte oder Psychologinnen oder Psychologen.
- Verzichten Sie auf Vorwürfe, Druck oder Strafen, um das Verhalten Ihres Kindes zu beeinflussen. Das würde alles nur noch schlimmer machen. Entlasten Sie sich und Ihr Kind, indem Sie seine Stärken und Talente sehen und würdigen. Geduld ist sehr, sehr wichtig.
- Diese Situation ist nicht einfach, weder für Sie, noch für Ihr Kind.

# Was kann ein Trauma auslösen?

Krieg oder Bürgerkrieg mit Bombenangriffen, Schießereien, Flucht, alle Situationen, in denen das Kind eine schrecklich große Angst und Ohnmacht erlebt.

- Gewalt gegen das Kind oder Menschen, die das Kind kennt oder liebt
- Verlust geliebter Personen
- Verlust des Zuhauses unter dramatischen Umständen
- Starker Schmerz
- Verlust von Sicherheit, Hunger, Durst, Ungewissheit
- Verloren gehen, allein zurückgelassen werden, nicht wissen, wie es weitergeht
- Bedrohliche oder dramatische Situationen, für die das Kind sich schuldig fühlt oder schämt, auch wenn es völlig unschuldig ist

# Was kann die traumatische Angst in Ihrem Kind auslösen?

Alle Arten von Stress- und Angstreaktionen, plötzliche Verhaltensänderungen, zu viel oder zu wenig Aktivität, seltsames Verhalten, auch Tage, Wochen und Monate nach dem schrecklichen Erlebnis:

- Weinen, Schreien, Zittern auch ohne jeden aktuellen Grund
- Einnässen, Zähneknirschen, Nägel beißen, Selbstverletzung ...
- Aggression gegen andere Menschen ohne aktuellen Grund
- Müdigkeit, Passivität, Rückzug, Erstarrung, Schüchternheit
- Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsunfähigkeit
- Ständige Wiederholung bestimmter Bewegungen (Drehen, Trommeln mit Händen oder Füßen, Waschen ...)
- Schreckliche Phantasien oder Träume
- Überempfindlichkeit gegenüber etwas Neuem oder normalen Anforderungen

Wenn Sie solche Reaktionen beobachten, sprechen Sie bitte mit einem Arzt/einer Ärztin oder Therapeuten darüber. Organisieren Sie Hilfe, wann immer es möglich ist. Je früher, desto besser. Aber es kann auch Jahre später noch hilfreich sein.

# Was kann die Angst verstärken?

- Neue gefährliche Situationen
- Auslachen des Kindes wegen seines Verhaltens
- Eltern, Lehrer oder andere Personen, die das Kind wegen seines Verhaltens bestrafen. Das Kind kann einige seiner Reaktionen nicht kontrollieren oder steuern. Darum fühlt es sich ganz schlecht und als Versager, wenn es deswegen kritisiert oder bestraft wird.
- Zurückweisen des Kindes, wenn es über seine schlimmen Erinnerungen und Probleme sprechen möchte. Es braucht bestimmt sehr oft Ihren Trost und Ihr Verständnis.
- Es kann die Angst verstärken, wenn Sie immer wieder im Beisein des Kindes oder gar gegenüber anderen Menschen über seine Probleme reden.
- Wenn Sie Ihr Kind allein lassen (nachts oder auf langen Schulwegen ...), kann das sehr starke negative Erinnerungen auslösen.
- Wenn Sie über Ihre eigenen Erfahrungen sprechen möchten, tun Sie dies, aber möglichst nicht in Gegenwart des Kindes, weil dadurch eine Atmosphäre der Angst entsteht.

# Was kann Ihr Kind stärken?

## 1. Verlässlichkeit

- vertraute Personen
- vertraute Räumlichkeiten
- vertraute Wege
- Hilfe geben, wenn das Kind sich fürchtet

## 2. Alles, was das Kind gern tut

- Bewegung/Sport aller Art
- Spielen
- Musik hören oder machen
- Lachen, laut sein dürfen
- Lernen aus Neugier
- Lesen
- Kuscheln
- mit Kindern, Tieren, freundlichen Menschen zusammen sein
- Basteln, Malen, sich mit Technik beschäftigen
- Neue Erfahrungen machen im geschützten Rahmen

## 3. Außerdem

- Erfolgserlebnisse aller Art
- Erinnerungen: sich an das Schlimme erinnern und erzählen dürfen, weinen und zittern dürfen. Ruhige Zuhörer/innen haben und Anteilnahme spüren. Merken: Das Schlimme war früher, nicht jetzt.
- Zornig sein dürfen, ohne sich oder andere zu gefährden
- Eltern erleben, die sich an den Fähigkeiten, am Mut und an den Stärken des Kindes freuen
- Eltern erleben, die sich nicht nur als Opfer schrecklicher Umstände, sondern vor allem als Überlebenskünstler/survivor sehen

# Wie Sie dieses Bilderbuch mit Kindern zusammen nutzen können

## Die Bildgeschichte auf den Seiten 4 - 29

Sie können mit Kindern ab ca. 10 Jahren die Bildgeschichte anschauen, sie vorlesen, erklären, darüber sprechen. Sie werden selbst merken, ob Ihr Kind Sie versteht, ob es Interesse hat, ob es Angst bekommt oder wie lange es sich mit dem Thema beschäftigen möchte.

Wir denken, dass das Kind beim Anschauen auf jeden Fall eine Ansprechperson braucht. Die Geschichte kann starke Gefühle und Erinnerungen auslösen. Dann sollte jemand für das Kind da sein.

## Die Malvorschläge auf den Seiten 38 – 43

Für die Malvorschläge gilt im Grunde das Gleiche. Das Kind entscheidet, ob es malen möchte. Beim Malen können starke Gefühle deutlich werden. Das Kind braucht darum beim Malen eine Person, der es vertraut. Ihr kann es sein Bild zeigen und bei Bedarf darüber sprechen.

Sie sollten die Malvorschläge in der vorgesehenen Reihenfolge nutzen, damit die Beschäftigung mit der Angst gut eingebettet ist in positive Themen. Und bitte akzeptieren Sie jedes Bild, das Ihr Kind malt, egal wie es aussieht.

## Anhang 2

# Ideen für Kinder

- Mal doch mal, was du gerne tust oder haben möchtest
- Mal doch mal die Menschen, die du liebst
- Mal doch mal, was du gut kannst
- Welche schrecklichen Situationen erinnerst du?
- Was wünschst du dir für deine Zukunft?

Mal doch mal, was du gerne tust oder  
haben möchtest



Mal doch mal die Menschen, die du  
liebst



Mal doch mal, was du gut kannst



Welche schrecklichen Situationen  
erinnerst du?



# Was wünschst du dir für deine Zukunft?





# Impressum



Idee, Texte, Bilder und Koordination: Susanne Stein  
Pädagogin, Personal- und Organisationsentwicklerin,  
Lehrbeauftragte für Themenzentrierte Interaktion  
hier gesehen von einem 5jährigen syrischen Mädchen

Mein herzliches Dankeschön geht an alle, die bei der Realisierung mitgewirkt haben:

- Als Testleser haben mir meine syrischen Freunde zur Seite gestanden. Ihnen verdanke ich die Inspiration zu diesem Bilderbuch und viele wertvolle Ideen und Korrekturen.
- Mehrere Therapeutinnen und Therapeuten haben mir hilfreiche Hinweise gegeben, insbesondere Hemma Friedrich, Dipl. Psychologin, und PD Dr. med. Ulrich Lamparter, Arzt für psychosomatische Medizin, Psychoanalytiker.
- Die englische Übersetzung wurde von Katharina Pape und Gloria Garrels unterstützt, die redaktionelle Arbeit von Peter Pape.
- Umfangreiche Unterstützung erhielt ich von Therapeutinnen der Flüchtlingsambulanz „Children for Tomorrow“ (siehe dazu Seite 45).
- Die arabische Übersetzung stammt von Frau Kholood Tayar, vereidigte Dolmetscherin.
- Die Farsi-Übersetzung stammt von Frau Fatimeh Ghanizadeh. Die Korrekturlesung haben Yasmina Afshar und Ali-Reza Nassery unterstützt.
- Holger Kern hat mich bei der Veröffentlichung der deutschen, englischen und arabischen Fassung sowie in Farsi auf meiner Intranet-Seite [www.susannestein.de](http://www.susannestein.de) maßgeblich unterstützt.

Sie möchten uns auch Hinweise oder eine Rückmeldung geben? Bitte schreiben Sie an [Trauma.Bilderbuch@Hamburg.de](mailto:Trauma.Bilderbuch@Hamburg.de) . Vielen Dank für Ihr Interesse.



Die Stiftung „Children for Tomorrow“ finanzierte die Übersetzung dieses Buches in die arabische Sprache. Es wurde zudem von den Mitarbeitern Sofie Silva Mella (Kunsttherapeutin B.A.) und Dipl. Psych. Cornelia Reher (Therapeutische Leiterin) der Flüchtlingsambulanz des Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) Korrektur gelesen.

Die Flüchtlingsambulanz in Hamburg ist ein Gemeinschaftsprojekt der Ambulanzzentrum des UKE GmbH und der Stiftung "Children for Tomorrow". Children for Tomorrow ist eine gemeinnützige Stiftung mit dem Ziel, Kinder und Familien, die Opfer von Krieg, Verfolgung und organisierter Gewalt geworden sind, zu unterstützen. Sie wurde 1998 von Stefanie Graf ins Leben gerufen. In der Flüchtlingsambulanz erhalten Kinder und Jugendliche die Opfer von Flucht, Verfolgung oder Vertreibung geworden sind, ein ambulantes psychiatrisches und psychotherapeutisches Versorgungsangebot.

[www.children-for-tomorrow.de](http://www.children-for-tomorrow.de)

[www.uke.de](http://www.uke.de)

Wenden Sie sich auch an Ihren Arzt oder Kinderarzt, wenn Sie Hilfe benötigen.



Alle Mitwirkenden wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute!

2015