



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT  
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

Z | F G



Zentralinstitut  
für Ehe und Familie  
in der Gesellschaft  
Center for marriage  
and family in society

- Sonderdruck -

# Ängste von Kindern aus Soldatenfamilien

## Präventive und begleitende Maßnahmen für Einsatzzeiten und Grundbetrieb



Bild: ZFG



### Projektbericht

Dipl. Päd. (Univ.) Peggy Puhl-Regler

## Vorwort

Im bereits 15. Jahr besteht die Kooperation des Katholischen Militärbischofsamtes (KMBA) mit dem Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG) der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Oberstes Ziel dieser Zusammenarbeit ist es – in der Spannung von Wissenschaft und Praxis – die Unterstützung von Soldatenfamilien in ihren spezifischen Herausforderungen zu verbessern.

Dazu gehören beispielsweise:

- spezielle Multimobilität bedingt durch Auslandseinsätze und Wochenendbeziehungen
- lange Abwesenheiten durch Lehrgänge
- hohe Versetzungs- bzw. Umzugsmobilität

Aber auch Ängste, die aus sozialen, psychischen oder physischen Bedrohungen im Soldatenberuf entstehen können. Die Initiativen der vergangenen Jahre zeigten, dass davon gerade Kinder von Soldaten und Soldatinnen auf besondere Weise der Unterstützung bedürfen.

Ziel der vorliegenden Literaturstudie war es, neben einer grundlegenden Analyse der Bedingungen, die nötige Basis für einen Best-Practice-Leitfaden zu schaffen, der auf die Bedürfnisse von Kindern aus Soldatenfamilien zugeschnitten ist. Dafür wurden der aktuelle Forschungsstand zum Thema „*Einsatzbedingte Trennung und ihre Auswirkung auf Kinder und Jugendliche*“ untersucht sowie Defizite und Handlungspotenziale für die Unterstützung von Familien ermittelt. Ein wichtiger Ertrag der Überlegungen waren altersgerechte Orientierungen für Eltern, aber auch für Einrichtungen wie Kita und Schule, in denen Kinder betreut und unterrichtet werden.

Auf der Grundlage dieser hier vorliegenden Studie konnte daher zeitgleich die *Broschüre „Zusammen schaffen wir das! Informationen und Hilfen für Eltern, Kitas und Schulen rund um Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung“* vorgelegt werden.

Frau Diplom-Pädagogin Peggy Puhl-Regler danke ich herzlich für die maßgebliche Konzeption, für die Umsetzung und das Verfassen dieser Studie.

Dem Katholischen Militärbischofsamt sowie der Katholischen Familienstiftung für Soldaten danke ich für die elementare finanzielle Unterstützung. Ohne die diese Arbeit und die dazugehörige Broschüre „*Zusammen schaffen wir das!*“ nicht realisierbar gewesen wären.

Eichstätt, im Dezember 2016

Dr. Peter Wendl

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Auslandseinsatz und Grundbetrieb: Einfluss der elterlichen Abwesenheitszeiten auf Kinderängste</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Angstformen bei Kindern: Grundlagen für den Umgang mit berufs- und einsatzbedingter Angst</b>	<b>5</b>
2.1	Angstähnliche Gefühlszustände	6
2.2	Angst vor Fremden	7
2.3	Trennungsangst	8
2.4	Ängste in der magischen Phase	10
2.5	Angst vor Sterben und Tod, Angst vor Krankheit und Verletzung	10
2.6	Angsträume	11
2.7	Ängste im Zusammenhang mit Medien	12
2.8	Ängste in sozialen Kontexten	13
2.9	Ängste von Jugendlichen	14
2.10	Hilfestellungen im Umgang mit Kinderangst	16
<b>3</b>	<b>Einsatzbedingte Trennung: Gefühle, Verhaltensweisen und beeinflussende Rahmenbedingungen</b>	<b>19</b>
<b>4</b>	<b>Präventive Vorgehensweisen und Bewältigungsstrategien: Umgang mit Kinderängsten im Hinblick auf Auslandseinsatz und Grundbetrieb</b>	<b>24</b>
4.1	Säuglinge (0 bis 12 Monate)	24
4.2	Kleinkinder (1. bis 2. Lebensjahr)	26
4.3	Kindergartenkinder (4. bis 6. Lebensjahr)	27
4.4	Schulkinder (7. bis 12. Lebensjahr)	29
4.5	Jugendliche (ab 13. Lebensjahr)	32
<b>5</b>	<b>Bücher, Broschüren und Websites</b>	<b>34</b>
<b>6</b>	<b>Zusammenfassung und Ausblick</b>	<b>35</b>
<b>7</b>	<b>Literatur</b>	<b>37</b>
	<b>Anhang</b>	<b>40</b>

## 1 Auslandseinsatz und Grundbetrieb: Einfluss der elterlichen Abwesenheitszeiten auf Kinderängste

Für Kinder von Soldaten<sup>1</sup> gehören häufige Trennungen von Vater oder Mutter im Rahmen von Lehrgängen, Truppenübungen oder Versetzungen zum Familienalltag. Neben diesen zum Grundbetrieb der Bundeswehr gehörenden Tätigkeiten kommen vermehrt mehrmonatige Auslandseinsätze sowie die dazugehörigen Einsatzvor- und -nachbereitungen hinzu. Diese bringen nicht nur eine lange zeitliche Trennung von einem Elternteil mit sich, sondern bergen beim Einsatz in einem Krisengebiet ein erhöhtes Risiko für den Soldaten, verletzt oder getötet zu werden. Unabhängig von der tatsächlichen Gefährdungslage eines Einsatzes reagieren Kinder und Jugendliche je nach Alter, Persönlichkeit sowie sozialem Umfeld unterschiedlich auf die Abwesenheit eines Elternteils. Sie benötigen eigene, auf sie zugeschnittene und altersgerechte Vorgehensweisen, um den Anforderungen und Belastungen besser gewachsen zu sein. Die nachfolgenden Ausführungen sind daher sowohl für Familien in Einsatzzeiten als auch im Grundbetrieb von Bedeutung.

Das seit 2010 laufende Forschungsprojekt „Ängste von Kindern und Jugendlichen von Soldaten und Soldatinnen im Kontext von Auslandseinsätzen der Bundeswehr“ befasst sich schwerpunktmäßig zum einen mit Ängsten, die beim Kind entstehen, sich verstärken oder wieder aufleben, wenn ein Elternteil als Soldat in einen Auslandseinsatz entsandt wird. Zum anderen setzt es sich intensiv mit präventiven Vorgehensweisen und Bewältigungsstrategien auseinander, die sich in diesem spezifischen Zusammenhang bewährt haben. Die gewonnenen Erkenntnisse dienen als Grundlage für einen Best-Practice-Leitfaden, der im Rahmen der Katholischen Militärseelsorge den Eltern, Angehörigen sowie Fachkräften in Kindertageseinrichtungen und Schulen den Umgang mit kindlichen Ängsten erleichtern soll.

Im Rahmen einer Literaturstudie wurden Publikationen aus Deutschland, den USA, Großbritannien und Kanada zum Thema „Ängste im Allgemeinen und im Kontext einer einsatzbedingten Trennung“ recherchiert und analysiert. Dabei handelt es sich um wissenschaftliche Veröffentlichungen aus der Psychologie und Pädagogik, Fachbücher, Ratgeber, Broschüren und Websites für Eltern, Angehörige und Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen und Schulen sowie Websites, Bilder- und Sachbücher für Kinder und Jugendliche. Die Anzahl deutschsprachiger Veröffentlichungen, die sich mit der Thematik „einsatzbedingte Trennung und ihre Auswirkung auf Kinder und Jugendliche“ befassen, ist überschaubar. Ergänzend wurden deshalb englischsprachige Publikationen hinzugezogen, da z. B. in den USA in diesem Bereich bereits länger als in Deutschland geforscht und publiziert wird.

---

<sup>1</sup> Auf Grund der besseren Lesbarkeit wird auf die Nennung der weiblichen Form verzichtet. Selbstverständlich schließt die männliche Formulierung das weibliche Pendant mit ein.

Folgende Fragestellungen sind Gegenstand der Studie:

- Welche Angstformen gibt es bei Kindern und Jugendlichen? Was sind ihre Ursachen und welche Reaktionen sind möglich?
- Welche Rahmenbedingungen können Angst hervorrufen, verstärken bzw. wieder aufleben lassen?
- Unterscheiden sich Mädchen und Jungen bei der Entwicklung bzw. Stärke einer bestimmten Angst?
- Welche präventiven Maßnahmen und Bewältigungsstrategien haben sich bewährt?
- Wie soll mit Themen wie Verletzung, Schusswaffengebrauch oder Tod umgegangen werden?
- Gibt es bereits Best-Practice-Leitfäden zur Thematik „einsatzbedingte Trennung“?

Im Anschluss an diese Einführung beschreibt Abschnitt zwei Angstformen, die sich unter normalen Umständen durch das Heranwachsen eines Kindes bzw. im Zusammenleben mit anderen Menschen entwickeln können. Mögliche Reaktionen und Vorgehensweisen im Umgang mit diesen Ängsten werden erläutert. Dieser Überblick dient als Grundlage, um zu beurteilen, ob die Angst eines Kindes zu seiner normalen Entwicklung gehört, durch den Auslandseinsatz verstärkt wird oder neu entsteht. Die Erkenntnisse wissenschaftlicher Untersuchungen, die sich mit der Thematik „einsatzbedingte Trennung und ihre Auswirkung auf Kinder und Jugendliche“ beschäftigen, werden in Abschnitt drei zusammengefasst. Sie wurden nach folgenden Kriterien ausgewählt: behandeln zentrale Begriffe wie Angst, einsatzbedingte Trennung, Prävention und Bewältigungsstrategien, stammen aus aktuellem Zeitraum von 2000 bis 2013 und widmen sich der Perspektive von Kindern, Jugendlichen und Eltern. Abschnitt vier zeigt Strategien auf, die sich bei Angst im Zusammenhang mit einem Auslandseinsatz ergeben und bewährt haben. Sie sind in die Altersgruppen Säuglinge, Kleinkinder, Kindergartenkinder, Schulkinder und Jugendliche unterteilt, da sich die Vorgehensweisen teilweise je nach Entwicklungsstand des Kindes unterscheiden. In Abschnitt fünf geht es um die besondere Bedeutung von Büchern und Informationen im Internet für Kinder und Erwachsene. Das abschließende Kapitel fasst die gewonnenen Erkenntnisse unter Berücksichtigung der für die Studie relevanten Fragestellungen zusammen, gibt einen Überblick über ermittelte Defizite und geht auf den derzeitigen Handlungsbedarf ein.

## 2 Angstformen bei Kindern: Grundlagen für den Umgang mit berufs- und einsatzbedingter Angst

Angst ist ein normaler Bestandteil des menschlichen Lebens. Das Gefühl, sich vor etwas zu fürchten bzw. zu ängstigen, ist universell; d. h. Menschen in allen Kulturen, über ihre gesamte Lebensspanne und unabhängig von ihren individuellen Lebensbedingungen kennen das Gefühl von Angst. Die Gegenstände oder die Situationen, die sie auslösen, und die Art und Weise, wie mit ihr umgegangen wird, können sich unterscheiden. „Angst ist immer ein Signal und eine Warnung bei Gefahren und sie enthält gleichzeitig einen Aufforderungscharakter, nämlich den Impuls, sie zu überwinden.“<sup>2</sup> Wie der Einzelne sie erlebt, wird beeinflusst von seinen Anlagen und Lebensbedingungen sowie von seiner Umwelt.<sup>3</sup>

Anzeichen von Angst bei Kindern zeigen sich sowohl auf der physiologischen, motorischen als auch auf der kognitiven Ebene. Der physiologischen Ebene lassen sich ungefähr 75 Prozent der Angstsymptome zuordnen. Herzrasen, beschleunigte Atmung, Übelkeit, Schwindel oder Schwitzen sind mögliche Reaktionen, wenn der Körper sich bei einer Bedrohung in Alarmbereitschaft versetzt. Nach dem Abklingen der Angst beruhigt sich der Organismus, begleitet teilweise von Durchfall, Übelkeit, Erbrechen und Harndrang. Es folgt das Erschöpfungsstadium, das durch extreme Müdigkeit gekennzeichnet ist. In dieser Phase ist ein Kind bzw. Jugendlicher im Stande, spontan mehrere Stunden zu schlafen.<sup>4</sup> Während eines Angstzustands kann es auf der motorischen Ebene zu Reaktionen wie Muskelverkrampfungen, körperlichem Beben, Zittern, Daumenlutschen, Wutanfällen und Vermeidungsverhalten wie Davonlaufen, Verstecken oder Wegschauen kommen.<sup>5</sup> Auf der kognitiven Ebene ist zu berücksichtigen, dass Gefühle mit Gedanken und Vorstellungen zusammenhängen und sich gegenseitig beeinflussen. Auf seine Gefühle hat der Mensch zwar keinen unmittelbaren Einfluss, aber er kann seine Gedanken und Vorstellungen steuern. Eine Bedrohung angemessen einzuschätzen, ist maßgeblich, um die Angst zu überwinden.<sup>6</sup>

Charakteristisch für kindliche Ängste ist, dass sie im Laufe des Heranwachsens meist mit bestimmten Reifungsschritten zusammenhängen, z. B. dem Wiedererkennen von Personen, dem Laufendlernen oder mit neuen Situationen wie dem Besuch des Kindergartens<sup>7</sup> oder der Schule. Dabei sind die Angstinhalte anfangs noch konkret und werden im Laufe des Heranwachsens in der Regel globaler, abstrakter und vorhersehbarer. Je nach Anlage und Umwelt können entwicklungs- und sozial bedingte Ängste beim einzelnen Kind früher oder später, leichter oder intensiver auftreten. Normalerweise meistert das Kind oder der Jugendliche diese unproblematisch, jedoch können belastende Lebensereignisse sie verstärken

---

<sup>2</sup> F. Riemann: Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie, München <sup>39</sup>2009, 9.

<sup>3</sup> Vgl. ebd., 7ff.

<sup>4</sup> Vgl. S. Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter. Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erzieher, Göttingen et al. <sup>3</sup>2015, 24f.

<sup>5</sup> Vgl. ebd., 25f.

<sup>6</sup> Vgl. ebd., 26.

<sup>7</sup> Unter dem Begriff „Kindergarten“ sind in dieser Untersuchung Einrichtungen zusammengefasst, in denen Kinder ab drei Jahren betreut werden.

bzw. wieder aufleben lassen.<sup>8</sup> Die Kenntnisse über diese Ängste sollen es ermöglichen, die Auswirkungen des Auslandseinsatzes eines Elternteils besser beurteilen zu können.

Je jünger ein Kind ist, desto mehr ist es auf seine Eltern bzw. Bezugspersonen angewiesen, die ihm bei der Auseinandersetzung mit seinen Ängsten und deren Bewältigung zur Seite stehen. Als Bezugsperson wird eine dem Kind vertraute Person bezeichnet, zu der es eine Bindung<sup>9</sup> aufgebaut hat. Dabei handelt es sich der Regel um Eltern, Geschwister, Großeltern, aber auch professionelle Betreuer.<sup>10</sup> Je älter das Kind wird, desto größer wird der Einfluss von außen. Ängste hängen nun nicht mehr zum größten Teil mit der fortschreitenden Entwicklung zusammen, sondern sind zunehmend sozial bedingt. Jedes Alter erfordert daher andere präventive Vorgehensweisen und Bewältigungsstrategien.<sup>11</sup> Diese Maßnahmen im Umgang mit Angst im Allgemeinen können auch als Grundlage dienen, um Kinder besser auf einen Auslandseinsatz vorzubereiten sowie sie während und nach der Trennungszeit zu unterstützen. Da längere Abwesenheitszeiten des Soldaten oder Wochenendbeziehungen für viele Soldatenfamilien zum Alltag gehören, sind diese Erkenntnisse auch für den Grundbetrieb relevant.

In der folgenden Auflistung der verschiedenen Angstformen ist zu berücksichtigen, dass die Altersangaben für die Entstehung bestimmter Ängste nicht zwingend sind. Jedes Kind hat seinen individuellen Entwicklungsgang, der u. a. von seinen Anlagen, dem Erziehungsstil seiner Eltern und seinem sozialen Umfeld beeinflusst wird.<sup>12</sup>

## 2.1 Angstähnliche Gefühlszustände

Während der ersten Lebensmonate wird der Tagesablauf eines Säuglings v. a. durch seine Grundbedürfnisse nach Schlaf, Nahrung, körperlicher und emotionaler Zuwendung bestimmt. Werden diese Bedürfnisse nicht befriedigt, reagiert er in der Regel mit Schreien, Weinen und/oder Strampeln. Auch extreme Reize, z. B. laute Geräusche, rasche Bewegungen<sup>13</sup> und Schmerzen können solche Reaktionen auslösen.<sup>14</sup>

---

<sup>8</sup> Vgl. C.A. Essau: Angst bei Kindern und Jugendlichen, München <sup>2</sup>2014, 23ff.; W. Rost: Emotionen. Elixire des Lebens, Berlin et al., <sup>2</sup>2001, 343; U. Schäfer/M. Bauer: Stimmungsschwankungen bei Kindern und Jugendlichen. Altersentsprechend oder auffällig? Depressiv? Manisch? Ein Ratgeber für Eltern und Erzieher, Norderstedt 2009, 10ff.; S. Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst, 21ff.

<sup>9</sup> Eine solche Bindung kann definiert werden als „eine emotionale Beziehung zu einer bestimmten Person, die räumlich und zeitlich Bestand hat.“ R. Siegler/J. DeLoache/N. Eisenberg: Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter, Heidelberg 2008, 585.

<sup>10</sup> Vgl. L. Berk: Entwicklungspsychologie, München <sup>5</sup>2011, 270.

<sup>11</sup> Vgl. W. Rost: Emotionen, 343; S. Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst, 21f.

<sup>12</sup> Vgl. F. Riemann: Grundformen der Angst, 9, 17f.

<sup>13</sup> Ab der dritten Woche Angst vor einem sich rasch nähernden Objekt. Vgl. J. Bowlby: Trennung. Zorn und Angst, München 2006, 108.

<sup>14</sup> Vgl. ebd., 104f.; H. Kasten: 0-3 Jahre. Entwicklungspsychologische Grundlagen, Berlin <sup>4</sup>2013, 84, 92.

Der Säugling erlebt in seiner Umgebung eine Fülle neuer Reize, die er verarbeiten muss. „In den ersten Wochen ist das Kind noch gleichsam eingehüllt in einen Schutzmantel, der es vor allzu großer Überreizung bewahrt.“<sup>15</sup> Im Laufe der ersten Monate nimmt seine Fähigkeit, sich selbst zu schützen zu, indem er z. B. den Kopf wendet, zu quengeln beginnt oder die Nähe seiner Bezugsperson sucht. Anregungen, die ihn überfordern und die er nicht verarbeiten bzw. vermeiden kann, lösen negative Empfindungen aus. Abhilfe schaffen normalerweise körperliche und emotionale Zuwendung, ein auf das Kind zugeschnittenes Maß an Anregungen sowie Ruhe vermittelnde Bezugspersonen.<sup>16</sup> Mit der Zunahme der Wahrnehmungsfähigkeit zwischen dem 4. und 6. Monat beginnt der Säugling zwischen ihm Gewohnten und ihm Fremden zu unterscheiden. Seine Differenzierung ist noch unsicher und zögernd. Mögliche Reaktionen können Weinen oder Verziehen des Gesichtes sein, die nicht sofort, sondern zeitlich verzögert auftreten.<sup>17</sup>

Angst im frühen Säuglingsalter lässt sich nicht eindeutig von anderen negativen Gefühlszuständen abgrenzen. Das Kind ist jedoch bereits in der Lage, die unterschiedlichen Stimmungen innerhalb seiner Familie wahrzunehmen. Fühlt sich die Bezugsperson z. B. bedroht oder ist sie verängstigt, kann sich ihre Stimmung auf das Kind übertragen.<sup>18</sup> Ab dem 9. Lebensmonat erkennt der Säugling nicht nur Gesichtsausdrücke, sondern kann auch unterscheiden, ob sie positiv und negativ sind. Allerdings kann erst ab dem 11. Monat die dazugehörige Emotion richtig gedeutet werden und sich auf das Handeln des Kindes in einer bestimmten Situation auswirken; ein Beispiel wäre der ängstliche Gesichtsausdruck der Mutter, mit sie verhindern kann, dass der Säugling weiterkrabbelt.<sup>19</sup>

## 2.2 Angst vor Fremden

Ab dem 7. Monat verfeinern sich das Wahrnehmungsvermögen sowie die Koordinationsfähigkeit der Bewegungen. Der Säugling kann nun sicherer zwischen Bekanntem und Unbekanntem unterscheiden. Dies trifft sowohl auf Menschen als auch auf Dinge und Situationen zu.<sup>20</sup>

Das sogenannte „Fremdeln“<sup>21</sup> zeigt sich in dem Moment, in dem ein Säugling auf eine ihm fremde Person mit ängstlichem Verhalten reagiert. Dafür braucht es anfangs noch den direkten Vergleich

---

<sup>15</sup> M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben. Wie wir helfen können, Düsseldorf 2007, 20.

<sup>16</sup> Vgl. J. Bowlby: Trennung, 2006, 104f.; R. du Bois: Kinderängste. Erkennen – verstehen – helfen, München 2007, 43ff.; R. Siegler/J. DeLoache/N. Eisenberg: Entwicklungspsychologie, 536, 579; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 21.

<sup>17</sup> Vgl. J. Bowlby: Trennung, 104f.; B. Janke: Entwicklung von Emotionen, in: M. Hasselhorn/W. Schneider (Hg.): Handbuch der Entwicklungspsychologie, Göttingen et al. 2007, 347-356, hier 352.

<sup>18</sup> Vgl. M. Schulte-Markwort/B. Schimmelmann: Kinderängste – was Eltern wissen müssen, Augsburg 1999, 47; R. Siegler/J. DeLoache/N. Eisenberg: Entwicklungspsychologie, 535f.

<sup>19</sup> Vgl. L. Berk: Entwicklungspsychologie, 248f.; B. Janke: Entwicklung von Emotionen, 351; M. Knopf/W. Mack: Säuglingsentwicklung, in: M. Hasselhorn/W. Schneider (Hg.): Handbuch der Entwicklungspsychologie, Göttingen et al. 2007, 143-152, hier 151; R. Siegler/J. DeLoache/N. Eisenberg: Entwicklungspsychologie, 571, 581.

<sup>20</sup> Vgl. J. Bowlby: Trennung, 104ff.

<sup>21</sup> Weitere Bezeichnungen: Furcht vor Fremden (J. Bowlby: Trennung, 105), Fremdenangst (R. Siegler/J. DeLoache/N. Eisenberg: Entwicklungspsychologie, 537; L. Berk: Entwicklungspsychologie, 247), Fremdeln bzw. Acht-Monats-Angst (M. Schulte-Markwort/B. Schimmelmann: Kinderängste, 47) oder Fremdel-Phase (S. Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst, 21).



zwischen seiner Bezugsperson und dem Fremden. Später reicht die Erinnerung, um einen Unbekannten zu erkennen. Konnten normalerweise in den ersten sechs Monaten auch fremde Personen einen Säugling trösten und aufmuntern, bevorzugt er jetzt seine Bezugsperson.<sup>22</sup> Ob Angst oder Neugierde beim Kind die Oberhand gewinnt, hängt besonders vom Verhalten der Bezugsperson ab. Mimik, Gestik, Körperhaltung bzw. Stimmlage geben ihm Aufschluss, wie diese selbst zum Fremden steht und können sich auf ihn übertragen. Außerdem sollten die eigenen Grenzen des Kindes berücksichtigt und ihm die Möglichkeit gegeben werden, selbst zu bestimmen, wann und wie eine Annäherung geschehen soll. Da Säuglinge schnell vergessen, können auch ihm eigentlich vertraute Personen nach einer längeren Abwesenheit fremd erscheinen.<sup>23</sup>

Die Stärke des Fremdelsns ist nicht bei allen Kindern gleich. Sie hängt vom Temperament<sup>24</sup>, der bereits gemachten Erfahrungen mit fremden Personen und dem jeweiligen Kontext ab, z. B. dem räumlichen Abstand zur Bezugsperson oder dem Verhalten des Fremden.<sup>25</sup> Säuglinge, die von mehreren Bezugspersonen oder in Kindertageseinrichtungen betreut werden, fremdeln weniger als solche in engen Einzelbeziehungen. Die Gewöhnung an neue Betreuer, Orte und Situationen sollte allerdings langsam, zuverlässig und über einen längeren Zeitraum geschehen.<sup>26</sup> Die Angst vor Fremden ist ein soziales Signal des Säuglings – ähnlich der Angst in Situationen mit Höhenunterschieden<sup>27</sup> (ab dem Krabbelalter) oder vor einer vorausgesehenen Situation, z. B. einem Arztbesuch (Ende 1. Lebensjahr).

Diese Ängste ermöglichen es ihm, Unterstützung bzw. Trost von seinen Bezugspersonen einzufordern. Außerdem tragen sie zur Entwicklung eines gesunden Misstrauens gegenüber Unbekanntem bei, halten die beginnende Exploration des Kindes in Grenzen und damit die Nähe zur Bezugsperson aufrecht. Ab dem 2. Lebensjahr nehmen solche Ängste wieder ab.<sup>28</sup>

## 2.3 Trennungsangst

Ab dem 9. Monat zeigt ein Säugling Angst, wenn er von seiner Bezugsperson getrennt wird oder eine Trennung vermutet. Er hat gelernt, vertraute Personen von Fremden zu unterscheiden, und Bindungen

---

<sup>22</sup> Vgl. L. Berk: Entwicklungspsychologie, 247; J. Bowlby: Trennung, 105; R. Siegler/J. DeLoache/N. Eisenberg: Entwicklungspsychologie, 537.

<sup>23</sup> Vgl. J. Armbrust/J. Hasslinger: Kinderängste bewältigen. Wie Erzieher/-innen Kinder stärken können, Troisdorf 2010, 57; R. du Bois: Kinderängste, 54-59, 59f.; R. Michaelis/G. Niemann: Entwicklungsneurologie und Neuropädiatrie. Grundlagen und diagnostische Strategien, Stuttgart 2010, 113f.; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 22f.

<sup>24</sup> Temperament kann definiert werden als „veranlagungsbedingte individuelle Unterschiede in der emotionalen, motorischen und aufmerksamkeitsbezogenen Reagibilität und in der Selbstregulierung, die über Situationen hinweg konsistent sowie über die Zeit hinweg stabil sind.“ R. Siegler/J. DeLoache/N. Eisenberg: Entwicklungspsychologie, 550.

<sup>25</sup> Vgl. L. Berk: Entwicklungspsychologie, 247; J. Bowlby: Trennung, 105f., 118f.; B. Janke: Entwicklung von Emotionen, 352; R. Siegler/J. DeLoache/N. Eisenberg: Entwicklungspsychologie, 537.

<sup>26</sup> Vgl. J. Armbrust/J. Hasslinger: Kinderängste bewältigen, 61; R. du Bois: Kinderängste 56, 62f.; für weiterführende Informationen zum Thema Eingewöhnung in die Krippe siehe auch [liga-kind.de/fk-202-beller/](http://liga-kind.de/fk-202-beller/) [20.01.2016].

<sup>27</sup> Angst im Zusammenhang mit Höhe wird auch bezeichnet als Höhenangst (R. Siegler/J. DeLoache/N. Eisenberg: Entwicklungspsychologie, 537; L. Berk: Entwicklungspsychologie, 247) oder Furcht vor der visuellen Klippe (J. Bowlby: Trennung, 108).

<sup>28</sup> Vgl. L. Berk: Entwicklungspsychologie, 247f.; J. Bowlby: Trennung, 106-109; R. Siegler/J. DeLoache/N. Eisenberg: Entwicklungspsychologie, 537.

zu seinen Bezugspersonen aufgebaut. Jedoch ist er noch nicht in der Lage „im Falle einer Abwesenheit dieser Personen mit Hilfe innerer Bilder und Vorstellungen die Distanz Trennung zu überwinden.“<sup>29</sup> Wird das Kind von seiner Bezugsperson getrennt, reagiert es zunächst mit Protest, ist sich aber trotzdem sicher, dass diese wieder zurückkommt. Bei einer mehrtägigen Trennung verblasen im Laufe der Tage die inneren Bilder und es fühlt sich im Stich gelassen. Mögliche Reaktionen sind umgänglicheres, zurückgezogenes oder ängstliches Verhalten. Nach der Rückkehr der Bezugsperson kann sich das Kind zurückhaltend benehmen oder sie vermeintlich nicht wieder erkennen. In der Regel lässt dieses Verhalten schnell wieder nach, es kann sich aber auch eine Phase der Verunsicherung anschließen, in der das Kind quengelig ist, schlecht schläft und isst oder klammert.<sup>30</sup>

Die Stärke der Trennungsangst ist abhängig vom Temperament des Kindes und vom jeweiligen Kontext. Sie ist geringer, wenn es selbst die „Trennung“ veranlasst, z. B. indem die Mutter sitzen bleibt, während es zum Spielzeug hin krabbelt. Mögliche Reaktionen können Jammern, Weinen und Anklammern an die Bezugsperson sein. Die Trennungsangst verstärkt sich in der Regel bis zum 13. bis 15. Monat und klingt im Laufe des 2. Lebensjahres wieder ab.<sup>31</sup> Sie kann verstärkt oder auch erneut auftreten, wenn das Kind mit einer ihm neuen Situation konfrontiert wird – beispielsweise wenn es von einer ihm wichtigen Bezugsperson getrennt wird, beim Besuch einer Spielgruppe oder beim Eintritt in Kindergarten bzw. Schule.<sup>32</sup>

Ein Kind kann mit Trennungen besser umgehen, wenn die Bindung an seine Bezugspersonen sicher ist, seine natürliche Neugierde unterstützt und es in seinem Bestreben nach Selbstständigkeit ermutigt wird.<sup>33</sup> Hilfreich ist es außerdem, wenn es an andere Personen und Orte gewöhnt ist, Beziehungen zu weiteren Betreuungspersonen aufbauen konnte und seine Bezugspersonen bereit sind, dies zuzulassen.<sup>34</sup> Zusätzlich können kleine Trennungssituationen mit dem Kind eingeübt werden, um es auf eine bevorstehende „echte“ Trennung vorzubereiten.<sup>35</sup> Außergewöhnliche Belastungen (z. B. Trennung der Eltern, Tod eines Angehörigen, ein Umzug, Verlust eines Haustiers oder Schmusegegenstands) können Auslöser für Trennungsangst sein. Ist diese sehr intensiv und dauert über mehrere Wochen an, kann das ein Zeichen für eine ausgeprägte Angststörung sein.<sup>36</sup>

---

<sup>29</sup> M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 47.

<sup>30</sup> Vgl. R. du Bois: Kinderängste, 67ff., 88; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 47f.

<sup>31</sup> Vgl. L. Berk: Entwicklungspsychologie, 260f.; J. Bowlby: Trennung, 44, 63; R. Siegler/J. DeLoache/N. Eisenberg: Entwicklungspsychologie, 538.

<sup>32</sup> Vgl. U. Schäfer/M. Bauer: Stimmungsschwankungen, 12; S. Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst, 21; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 47, 110.

<sup>33</sup> Vgl. J.-U. Rogge: Kinder haben Ängste. Von starken Gefühlen und schwachen Momenten, Reinbek bei Hamburg 1997, 57; M. Schulte-Markwort/B. Schimmelmann: Kinderängste, 50f.; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 48.

<sup>34</sup> Vgl. J. Bowlby: Trennung, 65; R. du Bois: Kinderängste, 70ff., 88f.; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 48f.

<sup>35</sup> Vgl. M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 48ff.

<sup>36</sup> Vgl. J. Armbrust/J. Hasslinger: Kinderängste bewältigen, 57; S. Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst, 30f.; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 29, 38.

## 2.4 Ängste in der magischen Phase

Gegen Ende des 2. Lebensjahres beginnt die sogenannte magische Phase, in der Kinder „in einer Welt [leben], in der Phantasie und Realität stärker miteinander verwoben sind als bei Erwachsenen“<sup>37</sup>. Sie können noch nicht ausreichend zwischen Wirklichkeit und Vorstellung unterscheiden und versuchen das, was sie noch nicht verstehen, durch die eigene Phantasie zu erklären. Dabei gehen Realität und Phantasie oft ineinander über. Das Kind ist außerdem noch nicht in der Lage, zwischen Ursache und Wirkung zu differenzieren, unterschiedliche Größenverhältnisse abzuschätzen und verfügt über keine ausreichende Vorstellung von Zeit.<sup>38</sup>

Vor allem nachts entwickeln sich häufig Ängste vor Tieren, Donner und Blitz, Phantasiegestalten und Übernatürlichem, dem Dunkeln sowie Alleinsein. Diese werden hervorgerufen durch bereits gemachte Erfahrungen, Geschichten und Medien wie Bücher und Fernsehen, oder sie sind ein Spiegel der negativen Gefühle im Kind selbst. Eine bestimmte Angst ist möglicherweise auch eine Kombination aus unterschiedlichen Ängsten sein: So kann die Angst vor dem Dunkeln etwa Ängste vor dem Alleinsein und der Verletzung durch imaginäre Gestalten oder Einbrecher beinhalten. Die magische Phase reicht bis in das Kindergartenalter hinein, bei manchen Kindern bis ins Grundschulalter.<sup>39</sup>

Belasten Ängste ein Kind zu sehr und findet es nicht selbstständig Möglichkeiten mit ihnen fertig zu werden, dann braucht es die Hilfe seiner Bezugspersonen. Kinderängste müssen ernst genommen und nicht bagatellisiert werden. Es geht auch nicht darum sie zu verdrängen, denn sie sind ein Teil des Kindes selbst. Erwachsene erhalten Auskunft über mögliche Auslöser, indem sie ihm die Möglichkeit geben beispielsweise über die Gestalten zu reden, die es ängstigen. Gleichzeitig helfen dem Kind die Gespräche, um diese Ängste zu verarbeiten. Dabei muss ihm Sicherheit vermittelt werden und Unterstützung bei den Bemühungen eigene Wege zu finden sich seiner Angst zu stellen.<sup>40</sup>

## 2.5 Angst vor Sterben und Tod, Angst vor Krankheit und Verletzung

Kinder unter drei Jahren haben noch keine Vorstellung vom Tod. Sie verbinden mit den Begriffen Sterben und Tod lediglich eine vorübergehende Trennung. Eine häufige Reaktion ist daher, dass sie nach der verstorbenen Person suchen.<sup>41</sup>

---

<sup>37</sup> R. Siegler/J. DeLoache/N. Eisenberg: Entwicklungspsychologie, 398. Hier wird verwiesen auf J.D. Woolley: Thinking about fantasy: Are children fundamentally different thinkers and believers from adults?, in: Child Development, 1997, Volume 68, No. 6, 991-1011.

<sup>38</sup> Vgl. J. Armbrust/J. Hasslinger: Kinderängste bewältigen, 58, 74f.; C.A. Essau: Angst, 23f.; R. Michaelis/G. Niemann: Entwicklungsneurologie und Neuropädiatrie, 88f.; M. Schulte-Markwort/B. Schimmelmann: Kinderängste, 75; R. Siegler/J. DeLoache/N. Eisenberg: Entwicklungspsychologie, 541.

<sup>39</sup> Vgl. J. Armbrust/J. Hasslinger: Kinderängste bewältigen, 58, 74f.; J. Bowlby: Trennung, 120; C.A. Essau: Angst, 23f.; R. Michaelis/G. Niemann: Entwicklungsneurologie und Neuropädiatrie, 88f.; J.-U. Rogge: Kinder haben Ängste, 95; U. Schäfer/M. Bauer: Stimmungsschwankungen, 11; R. Siegler/J. DeLoache/N. Eisenberg: Entwicklungspsychologie, 541.

<sup>40</sup> Vgl. F.-M. Konrad/K. Schultheis: Kindheit. Eine pädagogische Einführung, Stuttgart 2008, 90; M. Schulte-Markwort/B. Schimmelmann: Kinderängste, 61, 64ff., 76; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 31ff.

<sup>41</sup> Vgl. M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 76; D. Tausch-Flammer/L. Bickel: Wenn Kinder nach dem Sterben fragen. Ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher, Freiburg i.Br. 12012, 88.

Zwischen dem vierten und sechsten Lebensjahr beginnt ein Kind, sich für diese Themen zu interessieren. Auslöser dafür können der Tod von nahestehenden Personen bzw. Tieren sein, aber auch Bücher, Märchen bzw. andere Medien. Kinder setzen sich mit Sterben und Tod auseinander, „indem sie sich spielerisch herantasten und so erste vage Todesvorstellungen entwickeln.“<sup>42</sup> Der Tod ist für sie aber nicht endgültig; er stellt lediglich eine Trennung dar, die vorübergehend ist und wieder rückgängig gemacht werden kann. Betroffen sind dabei immer nur andere, zumeist alte, kranke oder „schlechte“ Menschen. Den eigenen Tod oder den von einer Bezugsperson kann ein Kind sich nicht vorstellen.<sup>43</sup>

Fällt es dem Erwachsenen schwer, über diese Themen zu sprechen, spürt das Kind diese Unsicherheit. „Kinder entwerfen dann für sich in ihrer Gedankenwelt eine eigene Definition des Begriffes, der sie oftmals mehr ängstigt als die Wahrheit selbst.“<sup>44</sup> Sterben und Tod sollten daher nicht tabuisiert werden. In Gesprächen geht es nicht darum, das Kind mit Informationen zu überhäufen, sondern vielmehr auf seine Fragen einzugehen und sie ernst zu nehmen, sich durch Rückfragen ein Bild über seine Vorstellungen zu machen sowie ehrlich und seinem Entwicklungsstand gemäß zu antworten.<sup>45</sup>

Zwischen dem siebten und zehnten Lebensjahr wird ein Kind sich bewusst, dass der Tod universell ist und es selbst auch irgendwann sterben wird. Die Vorstellung vom Tod ist teilweise noch stark durch die Phantasie beeinflusst und wird oft personifiziert als „Sensenmann“ oder „schwarzer Mann“, der schlechte Menschen mitnimmt. Fragen nach dem „Wohin“ und dem Jenseits treten auf, ebenso wie das Interesse an Geschichten über den Tod.<sup>46</sup> Ab dem zehnten Lebensjahr beginnt sich die Todesvorstellung an die des Erwachsenen anzugleichen. Das Kind begreift ihn als „ein unausweichliches, abschließendes und endgültiges Ereignis und [er] bedeutet einen bleibenden Verlust“<sup>47</sup>. In diesem Alter können sich Ängste vor schwerer Krankheit und Verletzung, vor Sterben und Tod entwickeln, v. a. wenn das Kind einen Verlust erlebt oder eine besondere Sensibilität für Angsterleben hat.<sup>48</sup>

## 2.6 Angstträume

Angstträume<sup>49</sup> können bereits im dritten Lebensjahr auftreten und steigern sich vom vierten bis sechsten Lebensjahr. Ihre Häufigkeit ist zwischen dem siebten und elften Lebensjahr am höchsten (bei Jungen seltener als bei Mädchen), wobei Kinder mit Schulproblemen oder getrennt lebenden Eltern verstärkt unter ihnen leiden.<sup>50</sup>

---

<sup>42</sup> M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 76.

<sup>43</sup> Vgl. D. Tausch-Flammer/L. Bickel: Wenn Kinder nach dem Sterben fragen, 89; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 74-77.

<sup>44</sup> J. Armbrust/J. Hasslinger: Kinderängste bewältigen, 58.

<sup>45</sup> Vgl. ebd., 58, 80; S. Holzwarth: Wenn Fernsehen Kindern Angst macht. Zum Umgang von Erzieherinnen mit medienbedingter Angst, Marburg 2009, 72f., 105f., 123; J.-U. Rogge: Kinder haben Ängste, 117f.; 125, S. Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst, 91f.

<sup>46</sup> Vgl. J.-U. Rogge: Kinder haben Ängste, 117; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 77f.

<sup>47</sup> M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 78.

<sup>48</sup> Vgl. S. Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst, 22; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 78.

<sup>49</sup> Angstträume werden auch als Alpträume bezeichnet (M. Schulte-Markwort/B. Schimmelmann: Kinderängste, 68; S. Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst, 89; J.-U. Rogge: Kinder haben Ängste, 76).

<sup>50</sup> Vgl. S. Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst; 89; M. Schulte-Markwort/B. Schimmelmann: Kinderängste, 68.

Angsträume gehören zur normalen Entwicklung und können helfen, schwierige Ereignisse seelisch besser zu verarbeiten. Treten sie jedoch vermehrt über einen längeren Zeitraum auf, deuten sie auf ein stark belastendes Erlebnis hin, das das Kind allein nur schwer verarbeiten kann.<sup>51</sup> Besonders ernst genommen werden müssen Angsträume, wenn sie das Kind auch am Tag beschäftigen und belasten.<sup>52</sup>

Hilfreich sind hier abendliche Rituale und die Möglichkeit, über die Erlebnisse des Tages zu sprechen, um damit zusammenhängende negative Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten. Ein Kind zwischen dem 4. und 6. Lebensjahr vermag noch nicht ausreichend zwischen Traum und Wirklichkeit differenzieren. Es kann darum helfen, über einen schlechten Traum zu sprechen, wenn beachtet wird: „Bei der Aufforderung, über die erlebte Angst zu berichten, geht es nicht um ein Interpretieren oder Besprechen der Träume, sondern lediglich darum, das Geträumte in Worte zu fassen.“<sup>53</sup> Der Angst einen Namen zu geben oder in einem Bild auszudrücken, ermöglicht dem Kind, sich tagsüber mit ihr auseinanderzusetzen und sie zu verarbeiten.<sup>54</sup> Auch entsprechende Bücher können hilfreich sein, da sie ihm Lösungsmöglichkeiten aufzeigen, es ermutigen, sich mit den eigenen Gefühlen zu beschäftigen und Wege für die Bewältigung seiner Ängste zu finden.<sup>55</sup>

## 2.7 Ängste im Zusammenhang mit Medien

Mit der im Fernsehen angebotenen Fülle von Bildern und Informationen können kleine Kinder noch nicht umgehen. Sind die Inhalte nicht ihrem Entwicklungsstand angepasst, werden sie überfordert; es können sich Ängste entwickeln bzw. bereits bestehende verstärkt werden, z. B. die Angst vor dem Dunkeln oder auch Angsträume. Berichte und Informationssendungen sollten Eltern oder Bezugspersonen gemeinsam mit dem Kind ansehen, um ihm dadurch Geborgenheit und Sicherheit zu vermitteln. Außerdem können aufkommende Fragen gleich beantwortet und belastende Gefühle artikuliert werden. Neben Gesprächen können das Malen von Bildern oder Nachspielen von Szenen bei der Aufarbeitung schwieriger Inhalte helfen.<sup>56</sup>

Ein Kind ab dem siebten Lebensjahr ist meist in der Lage, Zusammenhänge zu erkennen, die es und seine Umwelt betreffen, und kann die damit verbundenen Gefahren zusehends besser einschätzen. Anhand von Büchern, Zeitungen, Fernsehen, Internet sowie im Unterricht bearbeiteten Themen gewinnt es Einblicke in das Weltgeschehen. Auf die Meldungen aus Katastrophengebieten reagieren Kinder unterschiedlich je nach Alter, Persönlichkeit und Umfeld. Wie stark sie sich betroffen fühlen, hängt auch damit zusammen, wie sehr sie sich mit der jeweiligen Situation identifizieren.<sup>57</sup> Dadurch ausgelöste

---

<sup>51</sup> Vgl. J.-U. Rogge: Kinder haben Ängste, 76; S. Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst, 89; M. Schulte-Markwort/ B. Schimmelmann: Kinderängste, 68; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 58f.

<sup>52</sup> Vgl. J.-U. Rogge: Kinder haben Ängste, 76f.; S. Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst, 89; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 60f.

<sup>53</sup> M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 61.

<sup>54</sup> Vgl. J.-U. Rogge: Kinder haben Ängste, 76f.; S. Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst, 89f; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 60f.

<sup>55</sup> Vgl. M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 62.

<sup>56</sup> Vgl. J. Armbrust/J. Hasslinger: Kinderängste bewältigen, 115f.; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 155.

<sup>57</sup> Vgl. S. Holzwarth: Wenn Fernsehen Kindern Angst macht, 104; J.-U. Rogge: Kinder haben Ängste, 247f.; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 150-153.

Ängste können das Kind, je nach Entwicklungsstand, überfordern.<sup>58</sup> Indem Berichterstattungen und Informationssendungen gemeinsam angeschaut werden, geben Eltern neben Sicherheit und Geborgenheit auch die Möglichkeit, über schwierige Medieninhalten zu sprechen.<sup>59</sup> Im Vordergrund steht dabei, dass die eigenen Antworten authentisch sind (statt vermeintlich über alles Bescheid zu wissen oder zu jedem Thema eine Meinung zu haben). Zu beachten ist zudem, dass die durch die Berichte ausgelösten eigenen Ängste die des Kindes verstärken können.<sup>60</sup>

Für Jugendliche gehört der selbstverständliche Umgang mit unterschiedlichen Medien zum Alltag. Mit Hilfe von Computern bzw. Smartphones werden Informationen gesammelt und v. a. mit Freunden und Gleichgesinnten ausgetauscht. Auch der eigene Fernseher zählt zu den fast täglich genutzten Mediengeräten und wird u. a. auch dazu genutzt, sich über das aktuelle Tagesgeschehen und Politik zu informieren.<sup>61</sup> Auch wenn Kinder zunehmend „erwachsener“ erscheinen, sollten sich Eltern Gedanken machen, inwieweit diese adäquat mit dem Gezeigten bzw. Gehörten umgehen können und ob sie als Eltern Unterstützung bei der Verarbeitung der Medieninhalte bieten können.<sup>62</sup>

## 2.8 Ängste in sozialen Kontexten

Mit dem Eintritt in den Kindergarten erleben viele Kinder das erste Mal, dass sie regelmäßig eine gewisse Zeit des Tages außerhalb ihrer gewohnten Umgebung und getrennt von ihren vertrauten Bezugspersonen verbringen. Sie müssen sich an Erzieher und weitere Betreuer gewöhnen sowie neue Erziehungsmethoden akzeptieren. Die Bedeutung der „Peergroup“<sup>63</sup> nimmt zu; das Kind beginnt, sich mit anderen Kindern zu vergleichen. Erste soziale Ängste vor Zurückweisung und Ausgrenzung können entstehen.<sup>64</sup>

Mit dem Beginn der Schulzeit wird das Kind mit neuen Anforderungen konfrontiert. Bereits im Kindergarten musste es lernen, sich in eine Gruppe zu integrieren. Jetzt werden vielfältige weitere Leistungen von ihm gefordert und bewertet. Im Grundschulalter sind die Eltern zur Befriedigung der emotionalen Bedürfnisse weiterhin wichtig, allerdings werden die Gesellschaft und die Akzeptanz durch die Gleichaltrigen immer bedeutsamer.<sup>65</sup> Freundschaften sind noch instabil, das gemeinsame

Spielen und die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse stehen im Vordergrund.<sup>66</sup> Eine besondere Bedeutung hat der Lehrer, v. a. für Erstklässler. Sie brauchen das Gefühl, von der Lehrkraft gemocht zu werden „und dieses Gefühl macht es auch möglich, sich von den Eltern emotional etwas zu distanzieren

---

<sup>58</sup> Vgl. M. Schulte-Markwort/B. Schimmelmann: Kinderängste, 56f.

<sup>59</sup> Vgl. J.-U. Rogge: Kinder haben Ängste, 257; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 155.

<sup>60</sup> Vgl. S. Holzwarth: Wenn Fernsehen Kindern Angst macht, 105f.

<sup>61</sup> Vgl. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hg.): JIM 2009. Jugend, Information, (Multi-)Media. Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland, [www.mpfs.de/index.php?id=316](http://www.mpfs.de/index.php?id=316) [20.01.2016], 7, 16, 33, 59f.

<sup>62</sup> Vgl. M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 161.

<sup>63</sup> Fachbegriff für die Gruppe der Gleichaltrigen.

<sup>64</sup> Vgl. C. Mähler: Kindergarten- und Vorschulalter, in: M. Hasselhorn/W. Schneider (Hg.): Handbuch der Entwicklungspsychologie, Göttingen et al. 2007, 164-174, hier 170ff.; U. Schäfer/M. Bauer: Stimmungsschwankungen, 12.

<sup>65</sup> Vgl. F.-M. Konrad/K. Schultheis: Kindheit, 172f.

<sup>66</sup> Vgl. ebd., 176f.

und sich in die neue Welt der Schule einzugliedern.<sup>67</sup> Außerdem wirkt der Lehrer vermittelnd zwischen dem Kind und der Peergroup. Ängste äußern sich in dieser Phase des Öfteren in körperlichen Beschwerden oder auffälligen Verhaltensweisen und -änderungen, z. B. Rückzug, Herumalbern, „Erkaufen“ von Freundschaft und Leistungsabfall; mitunter wird die Angst (etwa vor anderen Kindern,) aber auch direkt geäußert. Sozial bedingte Ängste des Kindes müssen von Eltern und Lehrer ernst genommen werden. Gemeinsam können sie dem Kind helfen, mit ihnen umzugehen und sie zu überwinden. Hilfe bedeutet, es zu unterstützen, seine eigenen Bewältigungsstrategien zu finden – jedoch nicht, dass Erwachsene versuchen, die Probleme für das Kind zu beseitigen bzw. sie ihm abzunehmen.<sup>68</sup>

Schulkinder verbringen einen großen Teil des Tages außerhalb der Familie in der Schule, in Vereinen oder mit ihren Freunden. Daher hängen Ängste häufig mit dem Schulbesuch oder der Peergroup zusammen, wie z. B. die Angst vor Schulversagen oder vor sozialer Bewertung durch andere Schüler, Lehrer bzw. Freunde.<sup>69</sup>

Ab dem zehnten Lebensjahr bevorzugt das Kind vermehrt die Gesellschaft seiner meist gleichgeschlechtlichen Freunde und sucht auch bei diesen die Befriedigung seiner emotionalen Bedürfnisse.<sup>70</sup> Freundschaften sind zwar immer noch instabil, aber das Kind ist in der Lage, die Bedürfnisse des anderen zu erkennen und mit seinen eigenen abzugleichen. Vor allem für Mädchen in diesem Alter ist die Freundin diejenige, mit der sie ihre Probleme besprechen.<sup>71</sup>

## 2.9 Ängste von Jugendlichen

Jugendliche beginnen, sich von ihren Eltern zu lösen und suchen ihren Platz außerhalb der Familie. Dieser Abnabelungsprozess ist zugleich eine Zeit der Identitätsfindung<sup>72</sup>. Diese ist oft konfliktreich und durch Missverständnisse gekennzeichnet. Einerseits rebelliert der Jugendliche gegen seine Eltern, die seine Autonomie mit Regeln und Grenzen einschränken. Andererseits kann er sich auch vernachlässigt fühlen, wenn sich die Eltern zu sehr zurückziehen. Durch außergewöhnliche Belastungen innerhalb der Familie, beispielsweise die Trennung von einem Elternteil, können sich Ängste um ein Familienmitglied entwickeln. Dies führt unter Umständen dazu, dass der Jugendliche die Verantwortung für denjenigen übernimmt oder sich aus der Familie zurückzieht. Die natürliche Ablösung von der Familie wird dadurch verhindert oder verstärkt.<sup>73</sup>

---

<sup>67</sup> M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 126.

<sup>68</sup> Vgl. ebd., 127f., 131f.

<sup>69</sup> Vgl. C.A. Essau: Angst, 24f.; U. Schäfer/M. Bauer: Stimmungsschwankungen, 11; S. Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst, 22, 89; R. Siegler/J. DeLoache/N. Eisenberg: Entwicklungspsychologie, 541.

<sup>70</sup> Vgl. F.-M. Konrad/K. Schultheis: Kindheit, 172f.

<sup>71</sup> Vgl. ebd., 177f.

<sup>72</sup> „Auf der Suche nach ihrer Identität stellen Menschen sich die Frage ‚Wer oder wie bin ich?‘; beim Selbst dagegen dreht sich alles um die Frage ‚Wie stehe ich zu mir?‘. Bei der Identität geht es um die Beschreibung, beim Selbst um die Bewertung der eigenen Person.“ A. Grob/U. Jaschinski: Erwachsen werden. Entwicklungspsychologie des Jugendalters, Weinheim et al. 2003, 42. Hier wird verwiesen auf M. Rosenberg, *Conceiving the self*, New York 1979.

<sup>73</sup> Vgl. W. Faix: Teenager – Umbruch, Krisen und Suche nach Sinn, in: Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP) (Hg.): Online-Familienhandbuch, [www.familienhandbuch.de/babys-kinder/entwicklung/jugendliche/pubertaet/TeenagerUmbruchKrisen.php](http://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/entwicklung/jugendliche/pubertaet/TeenagerUmbruchKrisen.php) [19.01.2016]; A. Grob/U. Jaschinski: Erwachsen werden, 55.

In dem Maße, wie das Familienleben an Bedeutung verliert, nimmt die Bedeutung der Gleichaltrigen zu. Freundschaften sind gekennzeichnet durch Wechselseitigkeit und sollen möglichst dauerhaft sein. Im Vordergrund stehen gemeinsame Interessen und Freizeitgestaltung, gegenseitige Hilfe, Unterstützung und Vertrauen sowie die Möglichkeit, sich über Gefühle und Gedanken auszutauschen. Somit erleichtern Freunde den Ablöseprozess von der Familie und sollten von Eltern nicht als Konkurrenten gesehen werden, sondern als nötige Ergänzung. Mit Freunden kann der Jugendliche über persönliche Probleme und Sorgen reden, die er nicht mit seinen Eltern besprechen möchte. Jedoch tragen sie zugleich dazu bei, „dass Beziehungen in der Familie neu ausgehandelt werden müssen.“<sup>74</sup> In Freundschaftsbeziehungen steht der Jugendliche als gleichberechtigter Partner da und möchte zusehends auch in der Familie als ein solcher gesehen werden.<sup>75</sup>

Das sogenannte „Notentief“, das oft in diesem Alter auftritt, kann vielfältige Ursachen haben, etwa die hohen schulischen Anforderungen oder die Familiensituation des Jugendlichen. Damit verbunden sind Versagens-, Leistungs- und Prüfungsängste, die zu Passivität und Rückzug, aber auch Aggressivität und Ausbruch aus der Familie führen können.<sup>76</sup>

Mit dem Einsetzen der Pubertät zeigen sich Ängste, die mit der eigenen körperlichen Entwicklung zusammenhängen. Die soziale Bewertung durch andere ist von besonderer Bedeutung, beispielsweise inwieweit diese Veränderungen von anderen als normal bewertet werden. Dabei sind Mädchen im Vergleich zu gleichaltrigen Jungen in ihrer Entwicklung (sowohl körperlich als auch emotional) weiter fortgeschritten. Zwischen dem 13. und 15. Lebensjahr sind v. a. Identitäts-, Sexual- und Kontaktangst typische Ängste, mit denen sich ein Jugendlicher auseinandersetzt.<sup>77</sup>

Die Vergleiche untereinander in der Peergroup führen dem Jugendlichen seine Stärken, aber auch seine Schwächen vor Augen. Diese müssen von ihm ausgehalten bzw. bewältigt werden. Da sich der Selbstwert<sup>78</sup> stark an der Bewertung durch die Gleichaltrigen orientiert, kann sich Angst vor deren Ablehnung entwickeln. Weitere typische Ängste, die sich bei älteren Jugendlichen entwickeln können, sind zwischen dem 16. und 18. Lebensjahr die Zukunftsangst und zwischen dem 19. und 22. Lebensjahr die Autonomieangst.<sup>79</sup>

---

<sup>74</sup> H. Reinders: Freundschaften im Jugendalter, [www.researchgate.net/publication/273654666Freundschaften\\_im\\_Jugendalter](http://www.researchgate.net/publication/273654666Freundschaften_im_Jugendalter) [02.02.2016], 7.

<sup>75</sup> Vgl. F.-M. Konrad/K. Schultheis: Kindheit, 177ff.; W. Faix: Teenager; A. Grob: Jugendalter, in: M. Hasselhorn/W. Schneider (Hg.): Handbuch der Entwicklungspsychologie, Göttingen et al. 2007, 187-197, hier 188f.; A. Grob/U. Jaschinski: Erwachsen werden, 55f., 66f.; H. Reinders: Freundschaften im Jugendalter, 3-7.

<sup>76</sup> Vgl. W. Faix: Teenager.

<sup>77</sup> Vgl. A. Grob: Jugendalter, 188, 194; A. Grob/U. Jaschinski: Erwachsen werden, 48f., 60f.; S. Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst, 22; M. Schulte-Markwort/B. Schimmelmann: Kinderängste, 57-60.

<sup>78</sup> Zur Differenzierung von Identität und Selbst(wert) siehe FN 72.

<sup>79</sup> Vgl. C.A. Essau: Angst, 24f.; A. Grob: Jugendalter, 190, 195; A. Grob/U. Jaschinski: Erwachsen werden, 49f.; B. Janke: Entwicklung von Emotionen, 355; U. Schäfer/M. Bauer: Stimmungsschwankungen, 11; M. Schulte-Markwort/B. Schimmelmann: Kinderängste, 57-60.



## 2.10 Hilfestellungen im Umgang mit Kinderangst

Kinder sind kreativ im Umgang mit ihren Ängsten. Sie finden nicht selten selbstständig Möglichkeiten, wie sie diese aushalten und überwinden können. Belasten Ängste ein Kind allerdings zu sehr, ist es auf die Unterstützung Erwachsener angewiesen. Neben den bereits aufgeführten Vorgehensweisen können Rituale, Übergangsobjekte, Märchen, (Bilder-)Bücher und Kinderzeichnungen hilfreich sein, ihm den Umgang mit seinen Ängsten zu erleichtern. Zusätzlich ermöglichen sie dem Erwachsenen Einblicke in die emotionale Verfassung des Kindes.

### Rituale

Rituale sind wiederkehrende Handlungen, die helfen, den kindlichen Alltag zu strukturieren und ihm Halt zu geben. Sie entstehen oft zufällig, können sich verändern und unterscheiden sich von Kind zu Kind. Findet es selbst keine geeigneten Rituale, braucht es die Unterstützung eines Erwachsenen. Unterstützung heißt in diesem Fall gemeinsam Möglichkeiten zu suchen, wie es sich sicher und geborgen fühlen kann. Ein Einschlafritual kann beispielsweise ein Gutenachtlied oder eine Geschichte sein.<sup>80</sup>

### Übergangsobjekte

Bei den sogenannten Übergangsobjekten (auch als transitorische Gegenstände bezeichnet) handelt es sich um selbst gewählte Gegenstände wie Schmusetücher oder Kuscheltiere, die einem Kind während der Trennung von der Bezugsperson helfen können. Sie erleichtern das Alleinsein, indem sie die kindlichen Sinne anregen. Durch Geruch oder Berührung werden positive Erinnerungen wachgerufen und damit Sicherheit und Geborgenheit vermittelt.<sup>81</sup>

### Märchen

Für kleine Kinder ist ein Märchen aufgrund seiner einfachen Erzählstruktur und der Wiederholungen leicht verständlich. Es bietet die Möglichkeit der Identifikation, da es sich beim Helden zumeist um eine kleine, unterlegene Person handelt, die mit einem Problem konfrontiert wird und dieses bewältigen muss. Auf dem Weg bis zum glücklichen Schluss der Geschichte müssen (sowohl aus eigener Kraft und als auch mit Unterstützung) Hindernisse überwunden werden.<sup>82</sup>

„So erfährt das Kind im Märchen, wie der Mensch durch sein eigenes Handeln und Verhalten sein Schicksal zu gestalten in der Lage ist. Und gerade das braucht das Kind: Hinweise für das eigene Verhalten und Vertrauen in das Gelingen seines Handelns.“<sup>83</sup>

---

<sup>80</sup> Vgl. J.-U. Rogge: Kinder haben Ängste, 168; M. Schulte-Markwort/B. Schimmelmann: Kinderängste, 81f.; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 31f.

<sup>81</sup> Vgl. R. Michaelis/G. Niemann: Entwicklungsneurologie und Neuropädiatrie, 87; R. du Bois: Kinderängste, 96f.; J.-U. Rogge: Kinder haben Ängste, 60; M. Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben, 27ff., 55.

<sup>82</sup> Vgl. J. Armbrust/J. Hasslinger: Kinderängste bewältigen, 43, 94f.; B. Bettelheim: Kinder brauchen Märchen, München 2015, 16ff., 34f.; F.-M. Konrad/K. Schultheis: Kindheit, 147ff.; J.-U. Rogge: Kinder haben Ängste, 159ff.; M. Schulte-Markwort/B. Schimmelmann: Kinderängste, 77ff.

<sup>83</sup> F.-M. Konrad/K. Schultheis: Kindheit, 148.

Das Kind wird die Geschichte immer wieder hören wollen, wenn diese sich mit einem Problem auseinandersetzt, das es gerade beschäftigt. Wichtig ist, dass der Erwachsene sich bei der Deutung des Märchens zurückhält.<sup>84</sup>

### **Bilderbücher und weitere Medien**

Während des 2. Lebensjahres beginnt ein Kind, Gegenstände auf Bildern zu erkennen und zu verstehen. Im Laufe seiner sprachlichen Entwicklung kann es später die dargestellten Dinge benennen und interessiert sich ab dem 4. Lebensjahr für Handlungsabläufe, die damit zusammenhängen.<sup>85</sup> Ähnlich wie beim Märchen können Bilderbücher den Umgang mit kindlichen Ängsten erleichtern, denn sie sind eine Möglichkeit mit dem Kind ins Gespräch zu kommen und einen Einblick in seine Gedanken und Gefühle zu bekommen<sup>86</sup>:

„Das Kind identifiziert sich nämlich mit den Gestalten und Handlungsabläufen, die ihm dort begegnen. Alle möglichen Situationen, die es in der Wirklichkeit zu bestehen hat, möchte das Kind in phantasievoller und damit befreiender Weise im Bild nacherleben und bewältigen. Im Betrachten des Bilderbuches kompensiert das Kind.“<sup>87</sup>

Insbesondere Szenenbücher, die Ereignisse aus dem Alltag darstellen, regen zum Erzählen und Nachfragen an. Der Erwachsene sollte sich aber mit eigenen Ideen zurückhalten, sondern lieber auf die Dinge eingehen, die das Kind interessieren und dabei dessen Aufnahmefähigkeit berücksichtigen.<sup>88</sup>

Neben Bilderbüchern gehören auch Medien wie Tonträger, Fernsehsendungen, Videos und das Internet zum Alltag kleiner Kinder. Speziell auf sie zugeschnittene Medieninhalte können dazu beitragen, Ängste zu verarbeiten – besonders, wenn es sich bei der Hauptperson um eine kleine, schwache Person handelt, die im Laufe der Geschichte verschiedene Probleme meistert und sich zum Helden entwickelt. Solche Geschichten werden normalerweise öfter angehört bzw. angeschaut, v. a. wenn sie einen guten Ausgang haben.<sup>89</sup>

### **Kinderzeichnungen**

Ähnlich wie Bilderbücher können Zeichnungen zum Austausch zwischen Kind und Erwachsenen animieren. Als Gesprächsgrundlage kann bereits eine Kritzelzeichnung<sup>90</sup> dienen, indem das Kind sein Bild beschreibt bzw. der Erwachsene Fragen dazu stellt. Es ist wichtig zu wissen, dass sich bei einer erneuten Nachfrage die Deutung des Gezeichneten verändern kann und dass sich die jeweilige kindliche Stimmung im Bild widerspiegelt. Dabei bietet sich nicht nur das Bild selbst als Gesprächsstoff an, sondern

---

<sup>84</sup> Vgl. B. Bettelheim: Kinder brauchen Märchen, 25f., F.-M. Konrad/K. Schultheis: Kindheit, 148; M. Schulte-Markwort/B. Schimmelmann: Kinderängste, 78.

<sup>85</sup> Vgl. F.-M. Konrad/K. Schultheis: Kindheit, 163f.

<sup>86</sup> Vgl. ebd., 167.

<sup>87</sup> Ebd.

<sup>88</sup> Vgl. ebd., 164f., 167.

<sup>89</sup> Vgl. S. Holzwarth: Wenn Fernsehen Kindern Angst macht, 121f., 144.

<sup>90</sup> „Die Zeichnungen der Kritzelstufe sind zunächst Ausdruck und Spur des kindlichen Bewegungsdrangs.“ K.Eid/M. Langer/H. Ruprecht: Grundlagen des Kunstunterrichts, Paderborn 2002, 122. Die rein motorische Lust, seine Spuren sichtbar zu machen, geht dann über in das sogenannte sinnunterlegte Kritzeln, indem das Kind seine Zeichnung im Nachhinein benennt. Später erfolgt die Benennung bereits während des Zeichnens. Vgl. ebd., 124.

bereits der Vorgang des Entstehens, da in diesem Alter nicht produkt- sondern prozessorientiert gezeichnet wird. Normalerweise geht im Laufe des 4. Lebensjahres die Kritzelphase in die Schemaphase über. Jetzt beabsichtigt das Kind etwas darzustellen, wobei es die Realität nicht abbildet wie der Erwachsene sie kennt. Es geht ihm nicht darum, etwa einen Gegenstand abzuzeichnen, sondern das zu veranschaulichen, was ihm daran wichtig erscheint. Im Gezeichneten spiegeln sich daher Erlebnisse und Erfahrungen sowie Bedürfnisse und Gefühle wider, die das Kind mit etwas verbindet.<sup>91</sup>

---

<sup>91</sup> Vgl. K. Eid/M. Langer/H. Ruprecht: Grundlagen des Kunstunterrichts., 124, 126; F.-M. Konrad/K. Schultheis: Kindheit, 68ff.; M. Schulte-Markwort/B. Schimmelfmann: Kinderängste, 79f.

### 3 Einsatzbedingte Trennung: Gefühle, Verhaltensweisen und beeinflussende Rahmenbedingungen

Alle Kinder und Jugendliche setzen sich während ihres Heranwachsens mit entwicklungs-, später auch sozial bedingten Ängsten auseinander. Diese sind normal und werden in der Regel unproblematisch von ihnen gemeistert. Mit den Auswirkungen von berufs- bzw. einsatzbedingten Trennungen auf Soldatenfamilien haben sich in Deutschland verschiedene Untersuchungen befasst. Analysiert wurden u. a. die Erfahrungen und Bewältigungsstrategien der Soldaten bzw. der daheimgebliebenen Partner sowie die der Kinder und Jugendlichen (zumeist aus Perspektive der Eltern). Studien aus den USA liefern zusätzlich Erkenntnisse über Gefühle, Belastungen und Bewältigungsstrategien vor, während und nach einem Auslandseinsatz aus Sicht der Kinder, Jugendlichen sowie ihrer entsandten bzw. daheimgebliebenen Elternteile. Bei den meisten Untersuchungen handelt es sich beim Elternteil, der daheim die Familie versorgt, um die Mutter und beim Soldaten um den Vater.

So geben Eltern von Kindern unter zwei Jahren an, dass ihr Kind die Abwesenheit vom entsandten Elternteil entweder nicht bewusst mitbekommen hat oder diese nicht richtig einordnen konnte. Zwei- bis Vierjährige bekämen zwar die Trennung bewusst mit, verfügten jedoch noch nicht über einen Zeitbegriff, der es ihnen ermöglichte, die Länge der Abwesenheit zu überschauen. Genannte negative Auswirkungen bei jüngeren Kindern sind u. a. Ein- und Durchschlafschwierigkeiten sowie Probleme beim Überblicken des Zeitraums bis zur Rückkehr des entsandten Elternteils. Bei älteren Kindern werden aggressive bzw. überdrehte Verhaltensweisen hervorgehoben, ab der Pubertät schulische Probleme, Rückzug von der Mutter und häufige Abwesenheit von zu Hause. Viele Eltern berichten aber auch, dass ihre Kinder gut mit der Trennung umgehen konnten, kein auffälliges Verhalten zeigten bzw. nach außen hin gelassen und ruhig erschienen.<sup>92</sup>

Oft beobachtete Verhaltensweisen, deren Grund in der Trennung vom Vater vermutet wird, sind bei Säuglingen und Kleinkindern v. a. eine verstärkte Anhänglichkeit an die Mutter, Durchschlafschwierigkeiten und Weinen im Schlaf sowie unruhiges und quengeliges Verhalten. Teilweise genannt wird Appetitmangel, Wiedereinnässen, Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung, Erkrankungen sowie Fremdeln und Trennungsangst nach der Rückkehr des Vaters.<sup>93</sup> Ähnliche Reaktionen zeigten sich auch im Kindergartenalter. Hinzu kämen die Weigerung, überhaupt in den Kindergarten zu gehen, Fragen nach dem Vater, häufigere Streitereien oder Bemutterungsverhalten im Zusammenhang mit den Geschwistern sowie Angstträume und Angst vor dem Alleinsein. Bisweilen verhielten die Kinder sich aggressiver, seien sehr lebhaft und wollten ständig im Mittelpunkt stehen. Der Vater werde nach seiner Rückkehr in manchen Fällen ignoriert, später hätten sich teilweise gegenüber dem Vater bzw. beiden Elternteilen massive Trennungsängste entwickelt.<sup>94</sup> Bei den Kindern im Schulalter nehmen die Mütter

---

<sup>92</sup> Vgl. M. Tomforde: Einsatzbedingte Trennung. Erfahrungen und Bewältigungsstrategien, in: Sozialwissenschaftliches Institut der Bundeswehr (Hg.): Forschungsbericht 78, [www.mgfa.de/html/einsatzunterstuetzung/downloads/forschungsbericht78.pdf?PHPSESSID=6773b96b17ce5f3696418e12bf691966](http://www.mgfa.de/html/einsatzunterstuetzung/downloads/forschungsbericht78.pdf?PHPSESSID=6773b96b17ce5f3696418e12bf691966) [20.01.2016], 65-68.

<sup>93</sup> Vgl. J. Mödl: Wir schaffen das! Eine Hilfestellung für Eltern, die mit ihren Kindern die Zeiten berufsbedingter Trennung meistern wollen, Berlin 2011, 12.

<sup>94</sup> Vgl. ebd., 20f.

v. a. negative Veränderungen bezüglich der Schulleistungen wahr, eine verstärkte Überempfindlichkeit (beispielsweise auf Kritik), Angstträume oder Angst vor dem Alleinsein. Gelegentlich komme es bei jüngeren Schulkindern zu Schlafstörungen, zu Sorgen um die Mutter bzw. das Gefühl, für diese verantwortlich zu sein sowie zum Wunsch, die väterliche Rolle auszufüllen. Verhaltensweisen, die Kinder nach der Heimkehr des Vaters zeigten, waren entweder Ablehnung (z. B. durch beleidigtes, vorwurfsvolles Verhalten bzw. fehlende Akzeptanz) oder eine besondere Anhänglichkeit bzw. Eifersucht.<sup>95</sup> Jugendliche wiesen häufig ähnliche Verhaltensweisen während der Abwesenheit des Vaters auf. Hinzu kämen das Anzweifeln der mütterlichen Autorität und damit einhergehende Konflikte, verstärktes Desinteresse an der Familie und Hinwendung zum Freundeskreis, Verschlussenheit und Rückzug aus dem Familienleben sowie Überspielen der eigenen Betroffenheit und Sorgen. Teilweise berichten die Mütter von erhöhter Aggressivität und Gewalt sowie Überempfindlichkeit und Essstörungen bei ihren Kindern.<sup>96</sup>

Zudem hätten die Kinder größere Schwierigkeiten eine monatelange Trennung vom Vater zu bewältigen, wenn dieser zuvor in ihrem Alltag eine wichtige Rolle gespielt habe. Seien die Väter dagegen berufsbedingt auch im „normalen“ Leben häufig abwesend, kämen die Kinder mit der Trennung besser zurecht. Einige geben bei Befragungen an, eine längere Abwesenheit „am Stück“ sogar leichter zu ertragen als eine Wochenendbeziehung. Im Vordergrund stehe bei den Jüngeren v. a. die Abwesenheit des Vaters, bei den Älteren dagegen das Bewusstsein, dass sich dieser in Gefahr begibt. Spätestens ab dem Schulalter werden die Kinder durch die Medien mit der Lage vor Ort konfrontiert und überlegten sich, welche Rolle der eigene Vater dort spielt. Ab der Pubertät werden vermehrt die Gründe für seine Tätigkeit hinterfragt, woraufhin es mitunter zu Ablehnungsreaktionen kommt. Durch die Auseinandersetzung mit dem Einsatz des Vaters und dem Klarwerden der Risiken können sich Ängste um ihn entwickeln, aber auch Wut, dass er sich in eine solche Gefahr begibt.<sup>97</sup>

Bereits vor der tatsächlichen Abreise veränderten einige Jugendliche ihr Verhalten gegenüber dem Elternteil, das in den Einsatz geht. Sie zögen sich zurück, suchten Streit bzw. seien wütend auf diesen. Außerdem verdrängten sie teilweise die bevorstehende Trennung und würden sich dieser Tatsache erst nach dem Abschied bewusst. Ihren Gefühlszustand beschrieben die Jugendlichen als verwirrt, die jüngeren v. a. als wütend, traurig, verängstigt, besorgt und geschockt. Einige wenige zeigten sich auch stolz auf ihren abwesenden Elternteil. Hauptsächlich dominiere jedoch die Sorge, ob und wann sie den Vater oder die Mutter wieder sehen würden. Viele vermissten eine wichtige Person im Alltag.<sup>98</sup> Am schlimmsten empfänden die Kinder den fehlenden Umgang sowie die Veränderungen im Familienalltag.

---

<sup>95</sup> Vgl. J. Mödl: Wir schaffen das!, 28.

<sup>96</sup> Vgl. ebd., 36.

<sup>97</sup> Vgl. V. Heilfort: Auswirkungen des Soldatenberufs auf die Familien von Zeit- und Berufssoldaten der Bundeswehr, Diplomarbeit Hochschule Ravensburg-Weingarten 2008, [frau.zufrau.de/index.php/downloads/category/3-diplomarbeiten?download=121:heilfort-vera-diplomarbeit](http://frau.zufrau.de/index.php/downloads/category/3-diplomarbeiten?download=121:heilfort-vera-diplomarbeit) [20.01.2016], 31ff., 59f.

<sup>98</sup> Vgl. A.J. Huebner/J.A. Mancini: Adjustments among adolescents in military families when a parent is deployed: Final report to the Military Family Research Institute and Department of Defense Quality of Life Office, [www.juvenilecouncil.gov/materials/june\\_8\\_2007/MFRI%20final%20report%20JUNE%202005.pdf](http://www.juvenilecouncil.gov/materials/june_8_2007/MFRI%20final%20report%20JUNE%202005.pdf), [20.01.2016], 15, 17f.

Jugendliche, die bereits Erfahrungen mit einsatzbedingten Trennungen hatten, thematisierten v. a. die zu erwartenden Schwierigkeiten bei der Heimkehr und der Wiedereingliederung in die Familie.<sup>99</sup>

Normale Belastungen, die eine einsatzbedingte Trennung mit sich bringt, unterschieden sich von solchen, die mit dem Einsatz in einem Kriegsgebiet zusammenhängen. Als normale Belastungen werden beispielsweise Schulsorgen und von Jungen v. a. der fehlende Austausch mit einem gleichgeschlechtlichen Elternteil angegeben. Wird die Mutter oder der Vater in einem Kriegsgebiet eingesetzt, sind die Angst vor Verletzung und Tod ebenso wie vor körperlichen und emotionalen Veränderungen stets präsent. Bei der Entwicklung und Verstärkung dieser Ängste spielen offenbar die Medien sowie vergangene Erzählungen des entsandten Elternteils eine Rolle. Außerdem befürchteten viele Jugendliche, dass sich die Eltern-Kind-Beziehung verändern könnte – oder aber, dass die Erwartung bei der Rückkehr sein könnte, dasselbe Kind wie vor der Trennung anzutreffen und nicht einen reifer geworden Jugendlichen. Weitere Belastungen, die angegeben wurden, waren die Sorge, wie Familienmitglieder mit der Trennung umgehen, das Gefühl sich erwachsen benehmen zu müssen, Auseinandersetzungen mit der Mutter und anderen Personen sowie teilweise die Ungewissheit oder das Unverständnis bzw. Desinteresse bei den Freunden.<sup>100</sup>

Nur wenige Jugendliche ließen sich bei der Bewältigung ihrer Probleme und Ängste von anderen helfen. In den meisten Fällen zögen sie sich von der Familie und auch Freunden zurück. Manche gaben an, dass die Mutter sie unterstütze, andere fänden keine Hilfe bei ihr, da sie selbst mit der Situation überfordert sei. Einige wenige erklärten, sich selbst zu verletzen oder mit dem Gedanken daran zu spielen, damit der Elternteil nach Hause kommt.<sup>101</sup> Die meisten Gefühle und Verhaltensänderungen wurden vom Jugendlichen selbst als negativ empfunden.<sup>102</sup>

Die Auswirkungen eines elterlichen Auslandseinsatzes unterscheiden sich je nachdem, wie alt das Kind ist, welches Geschlecht es hat und der Einsatzphase. Ein entscheidender Faktor bei der Bewältigung ist, wie der Elternteil daheim seine psychische Verfassung beurteilt. Im Vergleich zu ihren „normalen“ Alterskameraden zeigen Kinder, die von einem elterlichen Auslandseinsatz betroffen waren, häufiger emotionale Schwierigkeiten.<sup>103</sup> Abhängig von Alter und Geschlecht variierten die Belastungen: Jungen und ältere Jugendliche schilderten, dass sie Schulprobleme hatten und zu aggressivem Verhalten neigten; Mädchen hingegen berichteten von Angstsymptomen. Kinder, deren Eltern angaben, selbst über eine gute psychische Verfassung zu verfügen, wirken besser in der Lage, mit den Auswirkungen der Trennung umzugehen, v. a. was die Schule betrifft. Dies gelte sowohl für die Zeit während als auch nach dem Einsatz. Für ältere Jungen scheint die Dauer der Trennung in Bezug auf Schulprobleme und Schwierigkeiten, die mit der Peergroup zusammenhängen, gravierender. Mädchen hingegen hätten häufiger Schwierigkeiten nach der Rückkehr des Elternteils.<sup>104</sup>

---

<sup>99</sup> Vgl. A.J. Huebner/J.A. Mancini: Adjustments among adolescents, 22f.

<sup>100</sup> Vgl. ebd., 22f.

<sup>101</sup> Vgl. ebd., 25f.

<sup>102</sup> Vgl. ebd., 19, 24, 31.

<sup>103</sup> Vgl. A. Chandra et al.: Children on the homefront: The experience of children from military families, in: Pediatrics, 2010, Vol. 125, No. 1, 16-25, hier 13.

<sup>104</sup> Vgl. ebd., 20f.

Intakte Familiensysteme haben einen entscheidenden Einfluss auf das erfolgreiche Meistern der Einsatz- und Wiedereingewöhnungsphasen. Unmittelbar verbunden mit der emotionalen Gesundheit eines Kindes sei das emotionale Befinden seiner Eltern bzw. anderer primärer Bezugspersonen. Sei ein Elternteil nicht verfügbar, verschlechtere sich dessen psychische Verfassung bzw. körperliche Gesundheit, was sich wiederum störend auf die Eltern-Kind-Beziehung auswirke. Kleine Kinder können auf einen elterlichen Einsatz mit Verhaltens- und Schlafstörungen reagieren, depressive Symptome und Angst entwickeln sowie Schwierigkeiten beim Umgang mit Stress und in Beziehungen haben.<sup>105</sup>

Wie stark der Elternteil daheim belastet ist, hängt mit der Dienstzeitdauer des Soldaten und der Qualität der Eltern-Kind-Kommunikation zusammen. Mütter, deren Männer bereits länger dienten, gaben geringeren Stress in der Eltern-Kind-Beziehung an. Die Familien kamen entweder mit der Situation besser zurecht oder regelten Probleme privat ohne die angebotenen Hilfen anzunehmen, um keine negativen Auswirkungen auf die väterliche Karriere zu haben. Die Gründe für Bindungsprobleme zwischen der Mutter daheim und dem Kind während einer längeren Trennung vom Vater können einerseits am erhöhten Stress und der Verantwortung liegen oder andererseits am kindlichen Bedürfnis nach Aufmerksamkeit.<sup>106</sup>

Um die Resilienz in Soldatenfamilien zu fördern, müssen Berater mit der militärischen Lebensweise vertraut sein. Sie brauchen entsprechende Kenntnisse und Interventionsmöglichkeiten, die für alle Familienmitglieder geeignet sind. Negatives kindliches Verhalten kann verursacht werden durch elterlichen Stress, der verhindert, dass sich Vater bzw. Mutter angemessen ihrem Kind zuwenden. Angst und Depression bei kleinen Kindern können sich sowohl durch introvertiertes als auch extrovertiertes Verhalten ausdrücken.<sup>107</sup> Risikofaktoren sind mangelhafte Anpassungsfähigkeit, begrenzte Familienunterstützung, Familienkonflikte, finanzielle Instabilität, elterlicher Alkohol- und Drogenkonsum sowie behinderte Kinder. Weitere Einflussfaktoren sind Dienstgrad, Alter und Reife der Eltern, Alter und Anzahl der Kinder sowie die Gesamtanzahl der Einsatzmonate. Der entscheidende Risikofaktor ist jedoch die psychische Verfassung des Elternteils daheim. Dabei ist der Indikator für elterlichen Stress die Häufigkeit der Arztbesuche sowohl des Kindes als auch des Elternteils. Signifikante Prädiktoren für eine beeinträchtigte psychosoziale Gesundheit des Kindes sind hoher elterlicher Stress, häufige Umzüge und Trennung der Eltern.<sup>108</sup>

Viele Familien wenden sich bei Problemen an Fachkräfte in Schulen. Um effektiv helfen zu können, brauchen diese Informationen über die speziellen Bedürfnisse und Hilfen für Soldatenfamilien. Kindertageseinrichtungen und Schulen leisten einen wichtigen Beitrag, um die Resilienz zu verbessern, da

---

<sup>105</sup> Vgl. A. Waliski et al.: Counselors called for service: Impact of parental deployment on preschool children, in: *The Family Journal*, 2012, Volume 20, No. 2, 157-163, hier 157.

<sup>106</sup> Vgl. K. Lowe et al.: Impact of military deployment on family relationships, in: *Journal of Family Studies*, 2012, Volume 18, No. 1, 17-27, hier 19f., 23ff.

<sup>107</sup> Vgl. A. Waliski et al.: Counselors called for service, 159ff.

<sup>108</sup> Vgl. ebd., 159.

sie u. a. die Sprachentwicklung, logisches Denken und Problemlösung sowie den Aufbau von Beziehungen unterstützen.<sup>109</sup>

---

<sup>109</sup> Vgl. A. Waliski et al.: Counselors called for service, 161.



## 4 Präventive Vorgehensweisen und Bewältigungsstrategien: Umgang mit Kinderängsten im Hinblick auf Auslandseinsatz und Grundbetrieb

Ängste beschäftigen Kinder nicht nur während der Zeit der Trennung, sondern bereits vor einem Einsatz sowie auch nach der Heimkehr des Elternteils. Auf sie zugeschnittene und altersgemäße Maßnahmen können helfen, bereits vorhandene Ängste nicht zu verstärken und neu hinzugekommene besser zu verarbeiten. Da Kinderängste häufig unabhängig von der tatsächlichen Gefährdungslage eines Einsatzes und teilweise bereits nach einer kurzen Zeitspanne auftreten, gelten die folgenden Ausführungen sowohl für Einsatzzeiten als auch für den Grundbetrieb. Die präventiven Vorgehensweisen und Bewältigungsstrategien werden separat für die Altersgruppen Säuglinge, Kleinkinder, Kindergartenkinder, Schulkinder und Jugendliche dargelegt, da Entwicklungsschritte oft mit bestimmten Ängsten einhergehen.

### 4.1 Säuglinge (0 bis 12 Monate)

Im ersten Lebensjahr beginnt das Kind, Bindungen zu seinen Bezugspersonen aufzubauen. Es entwickelt Ängste vor fremden Personen, Dingen und Situationen sowie Trennungsangst. Bereits ein Säugling ist in der Lage, Stimmungen innerhalb seiner Familie wahrzunehmen; bis zum Ende des ersten Lebensjahrs kann er Gesichtsausdrücke erkennen und entsprechenden Emotionen zuordnen. All das muss beachtet werden, um für den Säugling, seine Eltern und weitere Betreuer die Zeit vor, während und nach einem Auslandseinsatz möglichst komplikationsfrei zu gestalten.<sup>110</sup>

Die Auswirkungen der mehrmonatigen Trennung eines Elternteils von der restlichen Familie beginnen nicht erst mit der tatsächlichen Abwesenheit. Bereits im Vorfeld (aber auch nach der Rückkehr) können Probleme auftreten. Säuglinge haben ein feines Gespür für Veränderungen innerhalb der Familie. Es ist daher wichtig, Ruhe zu vermitteln und möglichst den normalen Familienalltag beizubehalten.<sup>111</sup> Das Kind reagiert besonders empfindlich auf die Stimmungen und das Verhalten seiner Bezugspersonen. Deshalb sollten diese sich zunächst ihrer eigenen Ängste und Sorgen bewusst werden und sich darüber austauschen.<sup>112</sup> Gefühle, Gedanken oder offene Fragen, die nicht ausgesprochen bzw. unterdrückt werden, können die Beziehung zusätzlich belasten und zu Missverständnissen führen. Ein offener, ehrlicher Austausch erleichtert den Partnern hingegen das wechselseitige Verstehen. Dadurch lassen sich bereits im Vorfeld negative Gefühle und Probleme minimieren oder beseitigen – und nach der Rückkehr die Erfahrungen, die während der Einsatzzeit gemacht wurden, besser bearbeiten und

---

<sup>110</sup> Siehe auch die Abschnitte 2.1 Angsthafliche Gefühlszustände, 2.2 Angst vor Fremden und 2.3 Trennungsangst.

<sup>111</sup> Vgl. A. Brott: *The military father: a hands-on guide for deployed dads*, New York et al. 2009, 139; J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 13f.

<sup>112</sup> Vgl. A. Brott: *The military father*, 139.

verarbeiten.<sup>113</sup> Neben negativen können sich aber auch positive Stimmungen auf den Säugling übertragen, z. B. die freudige Erwartung vor der Rückkehr des Soldaten aus dem Einsatz.<sup>114</sup>

Da Säuglinge Vieles über unmittelbare Sinneswahrnehmungen erfahren, eignen sich präventive Maßnahmen und Bewältigungsstrategien, die diese ansprechen. Indem der entsandte Elternteil beispielsweise einen Tonträger bespricht, bleibt (oder wird) seine Stimme vertraut. Auch der Geruch kann für das Kind konserviert werden, z. B. durch Dinge, die von ihm getragen oder gebraucht wurden (Kuschelkissen, Schmusetücher etc.). Videos und Bilder, v. a. wenn sie das Kind mit dem abwesenden Elternteil zeigen, vermitteln Mimik oder Gestik.<sup>115</sup>

Eine mehrmonatige Trennung ist für einen Säugling eine lange Zeit. Er wird den Begriff „Vater“ (bzw. „Mutter“, falls es sich um eine Soldatin handelt) eher mit bekannten Fotos oder Filmen in Verbindung bringen als mit der realen Person. Da ein Kind in diesem Alter schnell vergisst, sollten Maßnahmen, die auf den abwesenden Elternteil vorbereiten, vor dessen Heimkehr mehrmals wiederholt werden. Die aufgezeichnete Stimme und ein Foto können zudem beispielsweise durch gleichzeitiges Abspielen und Zeigen in einen Zusammenhang gebracht werden. Sinnvoll ist auch, dem Säugling zu zeigen, wo der heimkehrende Elternteil schlafen wird.<sup>116</sup> Trotz aller vorbereitenden Maßnahmen darf nicht vergessen werden, dass ältere Säuglinge oft Fremdeln oder Trennungsangst empfinden. Es ist also durchaus möglich, dass sie trotz Bildern und Videos den heimkommenden Elternteil nicht erkennen und unzugänglich reagieren.<sup>117</sup> Angesichts dieser normalen entwicklungsbedingten Ängste sind Einfühlsamkeit, Rücksicht und Zeit notwendig, um Distanz(ierung)en zu überwinden und eine (neue) Beziehung zueinander aufzubauen. Hilfreich ist viel Körperkontakt, jedoch erst wenn es der Säugling zulässt bzw. von sich aus wünscht, z. B. beim Baden, Windelwechsel, Füttern, Schmusen oder gemeinsamen Spielen.<sup>118</sup>

Doch nicht nur der Säugling empfindet den heimkehrenden Elternteil zunächst oft als fremd – es kann (zugleich) auch andersherum sein. Dies gilt insbesondere, wenn die Geburt während des Einsatzes erfolgte und es zudem das erste Kind ist. Informationen über Entwicklungsfortschritte, positive und negative Erfahrungen, Aussehen und Geruchsproben sowie aktuelle Bilder und Videos sind Möglichkeiten, um auch während des Einsatzes „auf dem Laufenden zu bleiben“ und am Leben des Kindes teilzuhaben. Wenn es möglich ist, können auch Körperkontakt vor der Trennung sowie Dinge, die an den Säugling erinnern oder nach ihm riechen, die Bindung aufrechterhalten bzw. stärken.<sup>119</sup> Dieser Austausch ermöglicht es dem entsandten Elternteil, bei seiner Rückkehr den Entwicklungsstand seines Kindes richtig einzuschätzen und mit potentiellen entwicklungsbedingten Reaktionen wie dem Fremdeln

---

<sup>113</sup> Vgl. A. Ressel: Analyse der emotionalen Situation von Soldatenehefrauen und -partnerinnen während eines Auslandseinsatzes, Universität Augsburg 2007, 101; P. Wendl: Gelingende Fern-Beziehung. Entfernt zusammen wachsen, Freiburg i.Br. <sup>2</sup>2015, 95-102; ders.: Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz. Praxis- und Arbeitsbuch für Paare und Familien in Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung, Freiburg i.Br. <sup>4</sup>2013, 43f.

<sup>114</sup> Vgl. A. Brott: The military father, 139; J. Mödl: Wir schaffen das!, 17.

<sup>115</sup> Vgl. A. Brott: The military father, 94f.; J. Mödl: Wir schaffen das!, 13f.; P. Wendl: Soldat im Einsatz, 34f.

<sup>116</sup> Vgl. K. Pavlicin: Surviving Deployment: A guide for military families, Saint Paul 2003, 198f.

<sup>117</sup> Vgl. ebd.

<sup>118</sup> Vgl. A. Brott: The military father, 206; J. Mödl: Wir schaffen das!, 16f.; dies.: Begleittext zur Elternbroschüre „Wir schaffen das!“, Berlin <sup>2</sup>2011, 33f.

<sup>119</sup> Vgl. J. Mödl: Wir schaffen das!, 15.

besser umzugehen. Für beide Elternteile ist es außerdem wichtig, sich über Gefühle auszutauschen, die mit der Elternschaft zusammenhängen, etwa die Rolle als Vater bzw. Mutter und den damit verbundenen neuen Anforderungen.<sup>120</sup>

## 4.2 Kleinkinder (2. und 3. Lebensjahr)

Im Kleinkindalter schreitet die motorische, sprachliche, kognitive und sozial-emotionale Entwicklung rasch voran. Das Kind kann sich selbstständig fortbewegen und seine Umwelt erforschen. Es hat Bindungen zu seinen Bezugspersonen aufgebaut und ist fähig, erste Freundschaften einzugehen. Seine kognitiven und sprachlichen Fortschritte ermöglichen ihm, erste Begriffe und später kurze Sätze zu bilden sowie Fragen zu stellen.<sup>121</sup> Ängste, die sich nun entwickeln, sind komplexer und können mit neuen Erfahrungen zusammenhängen bzw. sich aus verschiedenen Angstformen zusammensetzen. Diese lassen sich jetzt besser zuordnen, da sich das Kind langsam sprachlich verständlich machen kann und seine Reaktionen vorhersehbarer werden. Jedoch ist es nicht immer in der Lage, angemessen zwischen Realität und Phantasie zu differenzieren.<sup>122</sup> Dieser Umstand muss berücksichtigt werden, um bei der Bewältigung aufkommender Ängste erfolgreich helfen zu können.

Kleinkinder sind besonders empfänglich für Stimmungen und Veränderungen innerhalb der Familie. Damit sie nicht beunruhigt werden, sollten sie über eine bevorstehende Trennung in Kenntnis gesetzt werden. Es braucht jedoch noch keine langen und genauen Erklärungen, warum und wohin der Vater bzw. die Mutter in den Einsatz muss.<sup>123</sup> Hilfreich ist es, Ruhe zu vermitteln und weitestgehend den normalen Familienalltag beizubehalten.<sup>124</sup> Das Kleinkind braucht außerdem Vorgehensweisen, die seine Sinne ansprechen und die Bindung zum Elternteil aufrechterhalten. Beispielsweise können während der Vorbereitungszeit altersgerechte Geschichten vorgelesen und aufgenommen werden, damit es auch während der Trennung die elterliche Stimme hören kann. Durch Geruchsproben wie Kuschelkissen oder Schmusetücher sowie durch Videos und Bilder, die das Kind zusammen mit dem Erwachsenen zeigen, bleibt es vertraut mit dessen Mimik oder Gestik. Der bald abwesende Elternteil sollte dem Kind seine Gefühle zeigen und sie aussprechen.<sup>125</sup>

Während des Einsatzes ist ein Kleinkind bereits in der Lage, kurze Telefonate zu führen. Dadurch kann es die Stimme des Vaters bzw. der Mutter hören oder per Internet über „Bildkommunikation“ Stimme, Aussehen, Mimik und Gestik wahrnehmen. Im Familienalltag sollte der Abwesende mit eingeschlossen werden, um dadurch eine schnellere Wiedereingliederung nach der Rückkehr zu ermöglichen. Dafür

---

<sup>120</sup> Vgl. A. Brott: *The military father*, 167, 229; J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 14-17; dies.: *Begleittext*, 33f.; K. Pavlicin: *Surviving Deployment*, 201-205.

<sup>121</sup> Vgl. R. Michaelis/G. Niemann: *Entwicklungsneurologie und Neuropädiatrie*, 114f.; G. Schwarzer/B. Jovanovic: *Kleinkindalter*, in: M. Hasselhorn/W. Schneider (Hg.): *Handbuch der Entwicklungspsychologie*, Göttingen et al. 2007, 153-163, hier 153, 161.

<sup>122</sup> Siehe auch Abschnitt 2.4 Ängste in der magischen Phase.

<sup>123</sup> Vgl. A. Brott: *The military father*, 95.

<sup>124</sup> Vgl. ebd., 139; J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 13f.

<sup>125</sup> Vgl. A. Brott: *The military father*, 94f.; J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 13f.

eignen sich Rituale wie vor dem Zubettgehen das Anhören einer aufgenommen Gutenachtgeschichte bzw. das gemeinsame Sprechen über den abwesenden Vater oder die abwesende Mutter.<sup>126</sup>

Während der Trennung können sich entwicklungsbedingte Ängste verstärken, z. B. vor Tieren, Donner und Blitz oder Fremden. Auch Probleme beim (Ein-)Schlafen sind möglich oder bereits abgelegte Verhaltensweisen wie Daumenlutschen treten unter Umständen erneut auf.<sup>127</sup>

Sowohl negative als auch positive Stimmungen können sich auf das Kind übertragen und nicht selten imitiert es das Verhalten des daheimgebliebenen Elternteils; bei der erwarteten Heimkehr wird es eine entsprechende Erwartung spüren. Vorfreude beim Kind kann z.B. gefördert werden, wenn es an den Vorbereitungen mitwirken darf.<sup>128</sup> Darüber hinaus sind die bereits im vorherigen Abschnitt 3.4.1 aufgeführten Maßnahmen auch im Kleinkindalter hilfreich, um das Kind auf die Rückkehr von Vater bzw. Mutter einzustimmen.

Neben Trennungsangst ist Fremdeln eine typische Reaktion, die trotz regelmäßigen Betrachtens von Bildern und Videos auftreten kann.<sup>129</sup> Die Eltern sollten sich davon nicht zu sehr verunsichern lassen, sondern dem Kind die benötigte Zeit geben, damit es sich an die neue Situation gewöhnen und seine Angst überwinden kann. Sobald es (wieder) Körperkontakt zulässt oder von sich aus wünscht, sollte der Erwachsene möglichst viel Nähe suchen, z. B. während dem Baden, Windelwechseln oder Füttern. Weitere Möglichkeiten um den Kontakt (erneut) aufzubauen, sind das Vorlesen bzw. Anschauen von Bilderbüchern und gemeinsame Spiele.<sup>130</sup> Auch in dieser Entwicklungsphase ist zu berücksichtigen, dass das Kind dem Erwachsenen fremd erscheinen kann. Unter Umständen braucht er selbst Zeit, um sich an das weiterentwickelte Kind zu gewöhnen und eine Beziehung zu ihm (wieder) aufzubauen. Der Austausch zwischen den Eltern ist daher während des Einsatzes (bzw. auch danach) von besonderer Bedeutung.<sup>131</sup>

### 4.3 Kindergartenkinder (4. bis 6. Lebensjahr)

Spätestens mit dem Besuch eines Kindergartens verbringt das Kind einen Teil seines Alltags außerhalb der Familie. In der ersten Zeit kann Trennungsangst wieder auftreten, v. a. wenn es noch keine Erfahrungen gesammelt hat mit außerhäuslicher Betreuung. Neue Ängste, jetzt auch sozial bedingte, können sich entwickeln. In diesem Alter beginnen Kinder, sich mit Sterben und Tod zu beschäftigen, jedoch ist der Tod für sie nicht irreversibel, sondern gleicht einer Trennung.<sup>132</sup>

---

<sup>126</sup> Vgl. J. Mödl: Wir schaffen das!, 14f.

<sup>127</sup> Vgl. A. Brott: The military father, 139f.; K. Petty: Deployment: strategies for working with kids in military families, Saint Paul 2009, 11.

<sup>128</sup> Vgl. A. Brott: The military father, 139; J. Mödl: Wir schaffen das!, 17.

<sup>129</sup> Vgl. K. Pavlicin: Surviving Deployment, 198f.

<sup>130</sup> Vgl. A. Brott: The military father, 139f. 206, 229f., J. Mödl: Wir schaffen das!, 16f., dies: Begleittext, 33f.

<sup>131</sup> Vgl. J. Mödl: Wir schaffen das!, 14f.

<sup>132</sup> Vgl. C. Mähler: Kindergarten- und Vorschulalter, 170; U. Schäfer/M. Bauer: Stimmungsschwankungen, 12; D. Tausch-Flammer/L. Bickel: Wenn Kinder nach dem Sterben fragen, 89.

Schon während der Vorbereitungszeit bekommt ein Kindergartenkind mit, wenn Veränderungen im Familienalltag anstehen. Um es nicht unnötig zu verunsichern, sollten Eltern die bevorstehende Trennung vom Vater bzw. von der Mutter nicht verheimlichen. Ein gemeinsames Gespräch mit beiden Elternteilen signalisiert dem Kind, dass es sich hier um eine Familienangelegenheit handelt. Das Gespräch sollte Gelegenheit bieten, die Art des Einsatzes zu erklären und vorhandene Fragen zu beantworten. Dabei ist darauf zu achten, die Fragen ernst zu nehmen, die Erklärungen und Antworten altersgerecht zu formulieren und (wenn möglich) durch Bilder vom Einsatzort zu veranschaulichen. Das Kind braucht die Zusicherung, dass sich auch während des Einsatzes das Familienleben nicht gravierend verändern wird und es nicht an der Trennung schuld ist.<sup>133</sup> Hier können Bücher hilfreich sein, um mit dem Kind ins Gespräch zu kommen und mögliche offene Fragen oder Sorgen zu klären, beispielsweise die (Bilder-)Bücher „Karl, der Bärenreporter im Einsatz“ oder „Papa war weit weg“ (siehe hierzu auch Anhang C: Auswahl für Kinder und Jugendliche: Bücher und Websites).

Neben verbalem Austausch braucht ein Kindergartenkind in der Zeit vor der Trennung viel emotionale Zuwendung. Die bereits in Abschnitt 4.1 und 4.2 aufgeführten Maßnahmen für Säuglinge und Kleinkinder, um die Bindung zwischen Kind und Elternteil aufrechtzuerhalten, sind auch in diesem Alter geeignet. Zusätzlich können Eltern und Kind zur gegenseitigen Erinnerung Kuscheltiere, Foto-Kissen (z. B. bedruckt mit einem Bild des Vaters), Selbstgemaltes oder Selbstgebasteltes austauschen.<sup>134</sup>

Kindergartenkinder verfügen bereits über einen eingeschränkten Zeitbegriff. Die Dauer der Trennung kann daher durch wichtige Ereignissen wie Urlaub, Geburts- oder Feiertage veranschaulicht werden. Um die Zeit „greifbar“ bzw. „sichtbar“ zu machen, eignet sich z. B. ein Gefäß gefüllt mit Kleinigkeiten für jeden Tag der Abwesenheit oder ein Kalender, auf dem die bereits vergangenen Tage bis zur Heimkehr ausgestrichen werden.<sup>135</sup>

Damit die Erzieher und weitere Betreuer das Kind vor, während und nach einem Auslandseinsatz passend unterstützen können, müssen Eltern diese bereits im Vorfeld über die anstehende Veränderung in der Familie informieren. Regelmäßige Gespräche sollten vereinbart werden, um sich auszutauschen über das Kind, die Situation in der Einrichtung und der Familie. Der Kindergarten kann dazu beitragen, dass das Kind eine einsatzbedingte Trennung leichter bewältigt, schließlich ist er ein Teil des kindlichen Alltags, der stabil und vorhersehbar bleibt: Die Betreuer, andere Kinder sowie Tagesabläufe verändern sich nicht. Da das Kind hier keine Veränderungen befürchten muss, können Sicherheit und Geborgenheit vermittelt sowie zugleich Verwirrung, Sorgen, Ängste minimiert werden.<sup>136</sup> In den USA stehen den Fachkräften in Kindertageseinrichtungen Fachliteratur und Broschüren zur Verfügung, die über spezielle Bedürfnisse von Kindern aus Soldatenfamilien informieren und mögliche Vorgehensweisen aufzeigen (siehe Anhang B: Auswahl an Informationsmaterial für Fachkräfte in Kitas und Schulen).

Kinder im Kindergartenalter sind sehr ich-zentriert. Ihre Ängste und Sorgen drehen sich häufig um die eigene Person, d. h. sie sorgen sich, inwieweit sich ihr Leben verändern wird oder ob der Grund für die

---

<sup>133</sup> Vgl. A. Brott: *The military father*, 96f., J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 22; K. Petty: *Deployment*, 14.

<sup>134</sup> Vgl. J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 23; P. Wendl: *Soldat im Einsatz*, 35.

<sup>135</sup> Vgl. A. Brott: *The military father*, 97, 99, 180ff.

<sup>136</sup> Vgl. ebd., 98; J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 22; K. Petty: *Deployment*, 13, 131, 134.

Trennung vielleicht in ihrem Verhalten liegt. Ihre Befürchtungen können sich in aggressivem Verhalten gegenüber Freunden oder Bezugs- und Betreuungspersonen äußern. Wie auch bei jüngeren Kindern werden die Stimmung und das Verhalten des daheimgebliebenen Elternteils aufgenommen. Verhaltensweisen, die bereits abgelegt wurden, z. B. Babysprache oder Einnässen, können erneut auftreten, um (unbewusst) die Aufmerksamkeit wieder auf sich zu lenken.<sup>137</sup> Während der Trennung sind für manche Kinder Gespräche über den Abwesenden hilfreich. Wichtig ist es, den Familienalltag möglichst gewohnt zu gestalten und den Kontakt zwischen Kind und Abwesendem aufrechtzuerhalten, beispielsweise durch selbstgemalte Bilder und Briefe sowie durch Telefonate und E-Mails.<sup>138</sup>

Teilweise haben Kindergartenkinder bereits Zugang zu Medien wie Fernsehen und Internet. Allerdings können bestimmte Medieninhalte das Kind überfordern. Wird es mit Ereignissen konfrontiert, die es noch nicht versteht, verstärkt das möglicherweise entwicklungsbedingte Ängste (vor dem Dunkeln, dem Alleinsein etc.), was sich wiederum in Reaktionen wie Ein- und Durchschlafschwierigkeiten oder Angstträumen äußert. Eltern sollten deshalb auf eine altersgerechte Mediennutzung achten.<sup>139</sup>

Bei der Rückkehr des Elternteils reagieren manche Kinder mit Fremdeln bzw. Trennungsangst, andere mit großer Anhänglichkeit. Möglich sind aber auch Zorn und Wut, wenn die Abwesenheit dem Vater/der Mutter nachgetragen wird. Wie auch immer sich das Kind verhält: Die Eltern sollten in der Wiedereingewöhnungszeit vorsichtig und einfühlsam vorgehen. Der heimgekehrte Elternteil sollte sich viel Zeit für das Kind nehmen. Gemeinsames Spielen, Vorlesen oder Erzählen von Geschichten (am besten die, mit deren Aufnahme die Zeit der Trennung „überbrückt“ wurde), Betrachten von Bildern sowie intensivere Gespräche sind Möglichkeiten, um den Kontakt zu ihm zu vertiefen. Jedoch lässt Nähe sich nicht erzwungen, vielmehr sollte dem Kind Zeit gegeben werden, sie von sich aus zu suchen.<sup>140</sup>

#### **4.4 Schulkinder (7. bis 12. Lebensjahr)**

Ein Schulkind ist zunehmend in der Lage, abstrakt, global und vorhersehbar zu denken. In diesem Alter ist es emotional stabiler und hat inzwischen gelernt, besser mit seinen Gefühlen umzugehen, d. h. es ist sich seiner Ängste bewusster und entwickelt Strategien, um sie zu bewältigen. Einen großen Teil des Tages verbringt es außerhalb der Familie; sozial bedingte Ängste, die mit Schule, Freizeitaktivitäten oder dem Freundeskreis zusammenhängen, können vermehrt entstehen. Entwicklungsbedingte Ängste sind dagegen in der Regel überwunden. Sie können aber vereinzelt bei Grundschulkindern wieder auftreten, z. B. die Trennungsangst beim Eintritt in die Schule. Insgesamt richtet das Kind seinen Blick

---

<sup>137</sup> Vgl. A. Brott: *The military father*, 140f.; J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 20f; K. Petty: *Deployment*, 14.

<sup>138</sup> Vgl. J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 24. K. Petty: *Deployment*, 146f.; P. Wendl: *Soldat im Einsatz*, 36f.

<sup>139</sup> Vgl. J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 20f.

<sup>140</sup> Vgl. A. Brott: *The military father*; 206f., 230; J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 25; K. Pavlicin: *Life after deployment: military families share reunion stories and advice*, Saint Paul 2007, 56; P. Wendl: *Soldat im Einsatz*, 34.

vermehrt auf die Umwelt und beginnt, sich mit gesellschaftlichen Problemen und Themen wie Krankheit, Verletzung, Sterben und Tod auseinanderzusetzen.<sup>141</sup>

In der Zeit vor einer anstehenden Trennung braucht ein Schulkind gemeinsame Gespräche mit seinen Eltern, um Informationen über den Einsatz zu erhalten und Fragen stellen zu können. Die Informationen können jetzt detaillierter ausfallen und z. B. Auskunft geben über den Einsatzort und die dortigen Aufgaben des entsandten Elternteils. Allerdings müssen Eltern den individuellen Entwicklungsstand ihres Kindes berücksichtigen, d. h. Informationen sollten nur so umfangreich sein, wie das Kind sie auch verstehen und verkraften kann. Generell hilft es, Fragen ernst zu nehmen sowie geduldig und kindgerecht zu beantworten. Eine gute Unterstützung liefern Bilder vom Einsatzort oder Bücher, die sich mit dem Thema befassen.<sup>142</sup> Neben dem bereits erwähnten „Karl, der Bärenreporter im Einsatz“ bietet sich für das Schulalter der erste Band von „Mein Papa ist Soldat“ an. Es schildert den Ablauf eines Auslandseinsatzes, wobei das Familienleben daheim im Vordergrund steht. (Siehe hierzu auch Anhang C: Auswahl für Kinder und Jugendliche: Bücher und Websites.)

Schulkinder können ihre Gefühle schon recht differenziert wahrnehmen und wollen zugleich möglichst selbstständig erscheinen. Das kann dazu führen, dass bevorstehende Trennungen „Ängste und Sorgen auslösen, auch wenn diese Gefühle nicht geäußert werden“<sup>143</sup>. Daher sollten Eltern ihr Kind ermutigen, diese zu zeigen und auszusprechen, und ihm vermitteln, dass ihre Ängste ernst genommen werden. Es ist es durchaus angebracht, dass auch die Eltern über ihre Gefühle sprechen. Dies sollte jedoch so geschehen, dass das Kind sich nicht zusätzlich belastet bzw. für das Wohlbefinden der Eltern verantwortlich fühlt.<sup>144</sup>

Bereits in der Vorbereitungszeit können der entsprechende Elternteil und das Kind sich gemeinsam Gedanken machen, wie sie während des Einsatzes miteinander in Kontakt bleiben wollen. Ideen sind etwa das gegenseitige Schreiben von E-Mails, Briefen oder eines Tagebuchs, das nach der Rückkehr ausgetauscht werden kann. Dabei ist wichtig, zu jedem Kind einzeln Kontakt zu pflegen und sich an Vereinbarungen zu halten. Damit das Kind sich keine unnötigen Sorgen um das Wohl des Elternteils macht, sollte dieser unbedingt darauf hinweisen, dass es Tage geben wird, an denen er nicht erreichbar sein wird. Manchmal hilft auch in diesem Alter noch der Austausch von Kuscheltieren, um den Schmerz über die Trennung besser zu verkraften.<sup>145</sup>

Die veränderte Familiensituation sollte in der Schule und Nachmittagsbetreuung bekannt sein. Indem sich Eltern mit Lehrkräften und Betreuern austauschen, ermöglichen sie diesen, bei auftretenden

---

<sup>141</sup> Vgl. C.A. Essau: Angst, 24; K. Kramer/I. Bovenschen/G. Spangler: Schulkindalter, in: M. Hasselhorn/W. Schneider (Hg.): Handbuch der Entwicklungspsychologie, Göttingen et al. 2007, 175-186, hier 175, 183; U. Schäfer/M. Bauer: Stimmungsschwankungen, 11; S. Schmidt-Traub: Selbsthilfe bei Angst, 22, 89; R. Siegler/J. DeLoache/N. Eisenberg: Entwicklungspsychologie, 541.

<sup>142</sup> Vgl. A. Brott: The military father, 103f.; J. Mödl: Wir schaffen das!, 29; K. Petty: Deployment, 16f.; S. Surles/A. Akers: How to prepare our children and stay involved in their education during deployment, Harker Heights 2003, [www.military-child.org/public/upload/files/Deployment.pdf](http://www.military-child.org/public/upload/files/Deployment.pdf) [21.01.2016], 3.

<sup>143</sup> J. Mödl: Wir schaffen das!, 29.

<sup>144</sup> Vgl. A. Brott: The military father, 102f.; J. Mödl: Wir schaffen das!, 29; dies.: Begleittext, 42.

<sup>145</sup> Vgl. A. Brott: The military father, 170f.; 179, 184; J. Mödl: Wir schaffen das!, 29, 31; K. Petty: Deployment, 17; P. Wendl: Soldat im Einsatz, 35.

Auffälligkeiten angemessen zu reagieren. Die gemeinsamen Gespräche sind sowohl vor als auch während und nach dem Einsatz des Elternteils notwendig. Die Schule kann für das Kind ein Rückzugsort sein, der ihm hilft, eine einsatzbedingte Trennung besser zu bewältigen. Sie ist der Teil des kindlichen Alltags, der durch feste Tagesabläufe und Routinen für das Kind vorhersehbar und stabil bleibt. Mitschüler, Lehrkräfte sowie weitere Betreuer bleiben gleich und können dadurch Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.<sup>146</sup> Empfehlenswert wären – wie in den USA und Großbritannien bereits in größerer Zahl vorhanden – spezielle Literaturangebote und Websites, die Lehrer und Betreuer bei ihrer Arbeit mit Kindern aus Soldatenfamilien unterstützen (siehe Anhang B: Auswahl an Informationsmaterial für Fachkräfte in Kitas und Schulen).

Medien gehören für die meisten Schulkinder zum Alltag, ihr Konsum ist schwerer zu kontrollieren als bei jüngeren Kindern. Berichterstattungen aus den Krisengebieten im Fernsehen und Internet sowie in Zeitungen und Zeitschriften konfrontieren Kinder mit dem, was am Einsatzort geschieht, z. B. bewaffnete Auseinandersetzungen mit verletzten oder getöteten Soldaten. Da Schulkinder die Bedeutung von Tod und Krieg in der Regel verstehen, können Ängste entstehen, dass dem entsandten Elternteil etwas Schlimmes passiert oder sie ihn gar verlieren. Auch hier sind Gespräche notwendig, um aufkommende Fragen zu beantworten und das Gesehene einzuordnen. Für das Kind ist es wichtig zu wissen, dass der Vater bzw. Mutter für diese Art des Einsatzes ausgebildet wurde, die entsandten Soldaten in der Regel gesund wieder heimkommen sowie die Gewissheit, dass sein Elternteil auf sich aufpassen wird. Wenn möglich sollten solche Berichte gemeinsam mit den Kindern angeschaut, gehört bzw. gelesen werden.<sup>147</sup>

Im Schulalter nimmt die Bedeutung der Peergroup zu und es können sich Ängste entwickeln, die mit der Bewertung durch diese zusammenhängen. Möglicherweise muss sich das Kind in seinem Freundeskreis oder in der Schule für den Beruf seines Elternteils rechtfertigen, v. a. wenn in den Medien gerade viel über negative Ereignisse mit Beteiligung der Bundeswehr berichtet wird.<sup>148</sup>

Während der Trennung brauchen auch Schulkinder die Gewissheit, dass der gewohnte Familienalltag möglichst beibehalten wird. Feste Telefonzeiten, gemeinsames Lesen der Briefe bzw. E-Mails oder Rituale (etwa zu einer bestimmten Tageszeit aneinander zu denken) sind Möglichkeiten, dem abwesenden Vater bzw. der Mutter einen Platz im Familienleben zu geben. Um einer Entfremdung entgegenzuwirken, sollte zu jedem Kind einzelnen Kontakt gehalten werden. Dabei ist zu berücksichtigen, dass schulische Leistungen zwar angesprochen werden können, jedoch besser alltägliche Begebenheiten sowohl beim Kind als auch beim entsandten Elternteil im Vordergrund stehen.<sup>149</sup> Gefährliche Situationen dürfen nicht thematisiert werden, um bereits vorhandene Ängste um den Abwesenden nicht zu verstärken bzw. entstehen zu lassen.<sup>150</sup>

---

<sup>146</sup> Vgl. R.A. Astor et al.: *The teacher's guide for supporting students from military families*, New York et al. 2012, 41f.; A. Brott: *The military father*, 98; J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 29; dies.: *Begleittext*, 41; K. Petty: *Deployment*, 16, 134; S. Surles/A. Akers: *How to prepare our children*, 3-6.

<sup>147</sup> Vgl. A. Brott: *The military father*, 96, 105, 186; K. Petty: *Deployment*, 15.

<sup>148</sup> Vgl. P. Wendl: *Soldat im Einsatz*, 45.

<sup>149</sup> Vgl. A. Brott: *The military father*, 184f.; J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 30f.; dies.: *Begleittext*, 41.

<sup>150</sup> Vgl. A. Brott: *The military father*, 171.



Nach der Heimkehr von Vater bzw. Mutter wollen die meisten Schulkinder möglichst viel Zeit mit diesem Elternteil verbringen. Manche brauchen eine Weile, um sich wieder aneinander zu gewöhnen, sind noch verärgert über die Trennung oder sorgen sich, inwieweit der Familienalltag sich nun ändern wird. Entwicklungen des Kindes und in der Familie sollten erst einmal akzeptiert werden, auch wenn sie nicht immer positiv bzw. verständlich erscheinen. Grundsätzlich braucht jedes Kind Zeit, die es allein mit dem zurückgekommenen Elternteil verbringen kann. Es bekommt dadurch die Möglichkeit, über Erfahrungen und Erlebnisse während der Einsatzzeit zu erzählen. Außerdem möchte es auch erfahren, was der Vater bzw. die Mutter erlebt hat, allerdings müssen die Erzählungen altersentsprechend angepasst sein.<sup>151</sup>

#### 4.5 Jugendliche (ab 13. Lebensjahr)

Die normalen Ängste eines Jugendlichen hängen zusammen mit den körperlichen, kognitiven und emotionalen Veränderungen, mit denen er im Übergang vom Kind zum Erwachsenen konfrontiert ist. Dabei sind die Bewertungen durch andere (v. a. durch die Peergroup), der Ablösungsprozess von der Ursprungsfamilie und das Hineinfinden in die eigene Identität von großer Bedeutung. Entwicklungsbedingte Ängste sind in diesem Alter in der Regel überwunden; sozial bedingte, die etwa durch die Schule oder Gleichaltrige ausgelöst werden, können sich jedoch verstärken oder neu entstehen. Gefühle, die den Jugendlichen belasten, sind für einen Erwachsenen unter Umständen kaum erkennbar, da sie nicht unbedingt offen gezeigt werden – so äußern sich Ängste im Jugendalter beispielsweise mitunter durch aggressives Verhalten.<sup>152</sup>

In dieser Phase fällt es Eltern auch oft schwer, mit ihrem Kind, das sich vermehrt von ihnen abgrenzen möchte, ins Gespräch zu kommen. Doch selbst wenn der Jugendliche Desinteresse vermittelt, sollten sie mit ihm über Gefühle hinsichtlich des bevorstehenden Einsatzes und der dortigen Aufgaben des Elternteils sprechen. Entscheidend ist, den Jugendlichen nicht als Kind zu behandeln, sondern wie „eine Persönlichkeit, die in partnerschaftlichen Gesprächen ernst genommen werden möchte – auch wenn sich im Verhalten des Jugendlichen die entsprechende Reife noch nicht zeigen sollte“<sup>153</sup>. Zudem sollte betont werden, dass dem entsandten Elternteil die Trennung nicht egal ist. Der Jugendliche braucht die Versicherung, dass dieser auch während des Einsatzes an seinem Alltag teilhaben will, mit ihm in Kontakt bleibt und auf sich aufpassen wird, um wieder gesund nach Hause zu kommen.<sup>154</sup>

Oft ziehen sich Jugendliche während der Zeit der Trennung von der Familie zurück und wenden sich stattdessen vermehrt Freunden zu. Hintergrund kann einerseits der ganz normale Abnabelungsprozess von der Familie sein. Andererseits ist es eine Möglichkeit, sich durch Freunde von den eigenen Gefühlen ablenken zu lassen. Jugendliche nehmen dadurch Rücksicht auf den Elternteil daheim, der bereits (zu)

---

<sup>151</sup> Vgl. A. Brott: *The military father*, 207, 225f., 230; J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 33; K. Pavlicin: *Life after deployment*, 57f.; P. Wendl: *Soldat im Einsatz*, 34.

<sup>152</sup> Siehe auch Abschnitt 2.9 Ängste von Jugendlichen und vgl. A.J. Huebner/J.A. Mancini: *Adjustments among adolescents*, 15-18.

<sup>153</sup> J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 37.

<sup>154</sup> Vgl. A. Brott: *The military father*, 106f.; J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 37; A.J. Huebner/J.A. Mancini: *Adjustments among adolescents*, 15-18; P. Wendl: *Soldat im Einsatz*; 35.

sehr belastet scheint. Dennoch können Eltern mit ihrem Kind über Ängste und Sorgen sprechen. Dabei dürfen ihre Äußerungen den Jugendlichen nicht überfordern, und sie müssen sich bewusst sein, dass ihr Kind nicht den Partner als Gesprächspartner ersetzen kann bzw. soll. Ein freundschaftlicher Umgang, ein konsequentes Einfordern und Einhalten von Regeln und Pflichten sowie der Verzicht auf Drohungen helfen dabei, die Zeit der Trennung besser zu meistern. Typische Verhaltensweisen, die durch einen Auslandseinsatz hervorgerufen werden und mit Ängsten zusammenhängen können, sind Verschlussheit und Rückzug, Aggression und Gewalt, Abwenden von der Familie bzw. Essstörungen und Eigenverletzungen.<sup>155</sup>

Der Kontakt zum entsandten Elternteil kann über Telefon, Internet oder per Brief hergestellt werden und sollte möglichst regelmäßig, persönlich sowie zuverlässig sein. Dem Jugendlichen wird dadurch die Möglichkeit gegeben, sich über alltägliche Dinge mit Vater bzw. Mutter auszutauschen. Um keine unnötigen Ängste vor der Rückkehr aufkommen zu lassen, sollten schulische Leistungen und das Verhalten des Kindes kein Anlass sein, mit der Heimkehr zu drohen oder Druck auszuüben.<sup>156</sup>

Die bevorstehende Rückkehr kann Ängste und Sorgen auslösen, die sich darum drehen, inwieweit sich der Familienalltag wieder verändern wird, ob der Jugendliche den Erwartungen gerecht geworden ist und wie auf Veränderung (beispielsweise am Kind selbst oder seinem Freundeskreis) reagiert wird. Wenn die Beziehung zum Elternteil vor der Trennung gut war, wird der Jugendliche sich vermutlich über dessen Heimkehr freuen und mit ihm Zeit verbringen wollen. Möglich sind aber auch ablehnendes oder passives Verhalten. Zunächst sollte der Erwachsene daher versuchen, sich zurückzunehmen, Veränderungen zu akzeptieren sowie Kritik und Bewertungen zu vermeiden. Der Vater/die Mutter muss sich bewusst werden, dass ihr Kind sich während seiner/ihrer Abwesenheit weiterentwickelt hat, v. a. wenn der Einsatz mit dem Beginn der Pubertät zusammenfällt. Notwendig ist auch, dem Jugendlichen zu verdeutlichen, dass der heimkommende Elternteil selbst Zeit benötigt, um sich auf die Veränderungen einzulassen. Gemeinsame Unternehmungen bieten sich an, um leichter über Ereignisse und Gefühle während der Zeit der Trennung sprechen zu können sowie Befürchtungen zu äußern, die mit dem erneuten Zusammenleben zusammenhängen.<sup>157</sup>

Um aufkommende Ängste bezüglich des Einsatzes zu bewältigen, sollten Eltern ihr Kind ermutigen, diese zuzulassen und zu äußern. Denn wer sich seiner Gefühle bewusst wird und sie benennt, entwickelt eine Basis, um (langfristig) besser mit ihnen umgehen zu können. Es kann auch sinnvoll sein ihn zu bestärken, Hilfe und Unterstützung bei anderen Erwachsenen bzw. in seinem Freundeskreis zu suchen. Nicht selten will das Kind seine Eltern nicht zusätzlich belasten und kann sich bestimmten Außenstehenden leichter öffnen.<sup>158</sup>

---

<sup>155</sup> Vgl. A. Brott: *The military father*, 143f.; J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 36, 38; A.J. Huebner/J.A. Mancini: *Adjustments among adolescents*, 23f.

<sup>156</sup> Vgl. J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 39; A.J. Huebner/J.A. Mancini: *Adjustments among adolescents*, 44f.

<sup>157</sup> Vgl. A. Brott: *The military father*, 207, 228ff.; J. Mödl: *Wir schaffen das!*, 41; K. Pavlicin: *Life after deployment*, 58f.; A.J. Huebner/J.A. Mancini: *Adjustments among adolescents*, 34f.

<sup>158</sup> Vgl. A.J. Huebner/J.A. Mancini: *Adjustments among adolescents*, 18, 31.

## 5 Bücher, Broschüren und Websites

Die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen verändern sich, wenn ein Elternteil für mehrere Monate in den Auslandseinsatz geht oder während des Grundbetriebes längere Zeit nicht mit der Familie zusammenlebt. Altersgerechte Medien stellen für Kinder (und Eltern) eine Möglichkeit dar, sich mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen und sie besser zu verstehen. Durch Bilderbücher können Erwachsene bereits mit kleinen Kindern ins Gespräch kommen und erhalten Auskunft über mögliche Ängste und Sorgen (siehe Anhang C: Auswahl für Kinder und Jugendliche: Bücher und Websites).

Spezielle Literatur in Form von Ratgebern, Broschüren und Erfahrungsberichte für Eltern und Angehörige liefern wichtige Informationen über Angstformen bei Kindern und mögliche Wege der Prävention bzw. Bewältigung. So können Kinder beim Umgang mit Ängsten, die mit einer berufs- oder einsatzbedingten Trennung zusammenhängen, besser unterstützt werden. Außerdem gibt es Möglichkeiten, sich im Internet zu informieren und mit anderen Betroffenen auszutauschen, etwa über Internetportale und soziale Medien wie Facebook, Instagram und Twitter (siehe Anhang A: Auswahl für Eltern und Angehörige: Bücher und Websites).

Da Kinder und Jugendliche ihren Alltag auch in Kindertageseinrichtungen und Schule verbringen, ist spezielles Informationsmaterial für ihre Betreuer und Lehrer notwendig: einerseits, um Verständnis für die besondere Situation von Kindern aus Soldatenfamilien zu entwickeln, andererseits, um mögliche Vorgehensweisen kennenzulernen. Dadurch wird es ihnen ermöglicht, das Kind vor, während und nach einer einsatzbedingten Trennung besser zu unterstützen. Im englischsprachigen Raum gibt es bereits eine Fülle von Fachliteratur und Informationen im Internet für diese Berufsgruppen. Sie informieren über besondere Bedürfnisse der Kinder von Soldaten und zeigen effektive präventive und begleitende Maßnahmen. Verschiedene Ratgeber und Broschüren können heruntergeladen werden, die sowohl in knapper Form als auch sehr ausführlich auf die Situation von Kindern aus Soldatenfamilien eingehen und auch Themen wie Krieg, Trauer, Verlust und Tod ansprechen. Zusätzlich werden auf speziellen Websites komplette „Toolkits“ zusammengestellt, die das Angebot an (Fach-)Literatur bis hin zu Elternbriefen, Seminaren und Online-Lernmodulen bündeln (siehe Anhang B: Auswahl an Informationsmaterial für Fachkräfte in Kitas und Schulen).

## 6 Zusammenfassung und Ausblick

Ziel der vorliegenden Literaturstudie ist es, Grundlagen für einen Best-Practice-Leitfaden zu schaffen, der auf die Bedürfnisse von Kindern aus Soldatenfamilien zugeschnitten ist und den Umgang mit ihren Ängsten erleichtern soll. Dafür wurden der aktuelle Forschungsstand zum Thema „Einsatzbedingte Trennung und ihre Auswirkung auf Kinder und Jugendliche“ analysiert sowie Defizite und Handlungsbedarf bei der Unterstützung der Familien ermittelt.

Wissenschaftliche Publikationen aus der Psychologie und Pädagogik liefern Erkenntnisse zu Angstformen, die sich bei Kindern im Laufe ihres Heranwachsens entwickeln können. Bis zum Schulkindalter hängen diese zumeist mit bestimmten Reifungsschritten zusammen (z. B. der Fähigkeit, Fremdes von Bekanntem zu unterscheiden). Bei älteren Kindern sind Ängste überwiegend sozialbedingt, d. h. sie entstehen durch den Kontakt mit anderen Menschen, beispielsweise in der Schule oder im Verein. Die Ursachen für deren Entstehung sowie mögliche Verhaltensweisen unterscheiden sich je nachdem, wie alt ein Kind ist, welche Persönlichkeit es hat und in welchem Umfeld es aufwächst. Entwicklungs- und sozial bedingte Ängste werden in der Regel unproblematisch gemeistert. Belastende Lebensumstände, wie ein elterlicher Auslandseinsatz oder längere Abwesenheitszeiten im Grundbetrieb (z. B. wegen Truppenübung, Lehrgang, Versetzung an einen anderen Standort), können jedoch Ängste verstärken bzw. wieder auftreten lassen.

Untersuchungen zu berufs- bzw. einsatzbedingte Trennungen von Soldatenfamilien liefern Erkenntnisse über Ängste und Verhaltensweisen, die bei Kindern und Jugendlichen auftreten können. Ängste beschäftigen die Kinder nicht nur während der tatsächlichen Trennung, sondern in der Vorbereitungszeit ebenso wie nach der Heimkehr des Soldaten. In deutschen Untersuchungen wurden überwiegend die Erfahrungen sowie Bewältigungsstrategien der Eltern erfragt und die Situation der Kinder zum größten Teil aus Perspektive von Mutter bzw. Vater geschildert. Daher erfolgte hier ergänzend die Auswertung von Studien aus den USA, wo Ängste von Kindern im Zusammenhang mit einem Einsatz bereits länger erforscht und teilweise Kinder und Jugendliche selbst befragt werden. Zu berücksichtigen ist allerdings, dass das US-Militär und die Bundeswehr sich u. a. in der Länge und Häufigkeit der Auslandseinsätze unterscheiden. Dennoch konnten Einblicke über Ängste und Sorgen, (negative und positive) Erfahrungen und Bewältigungsstrategien sowie Wünsche an Eltern, Lehrer oder andere Betreuer gewonnen werden. Neben den Ängsten, die eine monatelange Trennung hervorrufen kann, kommen existenzielle Ängste hinzu (z. B. vor Verletzung oder Tod des entsandten Elternteils), wenn der Einsatz unter kriegsähnlichen Bedingungen stattfindet. Die Studien verdeutlichen außerdem, dass die Auswirkungen eines Auslandseinsatzes variieren. Die möglichen Reaktionen beim Kind unterscheiden sich je nach Alter, Geschlecht und Einsatzphase. Entscheidende Faktoren, die dazu beitragen, besser mit einer einsatzbedingten Trennung sowie Erziehungsstress umzugehen, sind eine gute psychische Verfassung des daheimgebliebenen Elternteils, eine bereits länger andauernde Dienstzeit des Soldaten sowie eine gute Kommunikation zwischen dem daheimgebliebenen Elternteil und seinem Kind.

Beim Umgang mit Kinderängsten ist zu berücksichtigen, dass diese sich von denen Erwachsener unterscheiden und häufig mit bestimmten Entwicklungsschritten zusammenhängen. Daher wurden präventive und begleitende Maßnahmen gemäß der Altersgruppen Säuglinge, Kleinkinder, Kindergartenkinder, Schulkinder und Jugendliche unterteilt. Auf diese Gruppen zugeschnittene Vorgehensweisen können dazu beitragen, Ängste im Vorfeld zu verringern bzw. zu vermeiden, bereits vorhandene nicht zu verstärken sowie neu hinzugekommene besser zu verarbeiten. Die vorgestellten Strategien im Zusammenhang mit einer einsatzbedingten Trennung stützen sich auf Ratgeber, Broschüren und Erfahrungsberichte von Betroffenen sowie Fachliteratur für Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen und Schulen. Zusammen mit den gewonnenen Erkenntnissen aus den psychologischen und pädagogischen Fachpublikationen über kindliche Ängste und ihre Bewältigung im Allgemeinen konnten somit Grundlagen für altersgemäße Maßnahmen im Umgang mit berufs- und einsatzbedingten Ängsten geschaffen werden.

Im Unterschied zum breiten Angebot an englischsprachigen Büchern, die den Auslandseinsatz eines Elternteils thematisieren, beschränkt sich die Auswahl an deutschsprachiger Literatur auf wenige Titel. Fachbücher und Ratgeber für Eltern, Angehörige sowie Fachkräfte in Kindertagesstätten und Schulen sind jedoch wichtige Informationsquellen, um sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Betroffene können geeignete Vorgehensweisen kennenlernen, um Kinderängste zu vermeiden bzw. besser mit ihnen umzugehen. Ähnlich dürftig ist die Behandlung des Themas in deutschsprachigen Kinder- und Jugendbüchern. Dabei können gerade Bilderbücher eine große Hilfe beim Bearbeiten von Ängsten sein, indem sie wichtige Anstöße für diejenigen geben, die noch Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle sprachlich auszudrücken. Wünschenswert wäre ein insgesamt breiteres Angebot an Medien, die Gefühle ansprechen, für alle Kinder und Jugendliche – auch in zeitgemäßen Formen wie Foren und Chatrooms, die altersgerecht informieren und den gezielten Austausch untereinander ermöglichen.

Auf Grundlage der gewonnenen Erkenntnisse aus der Literaturstudie entstand ein Best-Practice-Leitfaden für Eltern, Angehörige und Fachkräfte, die Kinder aus Soldatenfamilien in Kindertageseinrichtungen und Schulen betreuen und unterrichten. Zum einen erhalten sie dort Hintergrundinformationen über Ängste, die im Zusammenhang mit einem Einsatz oder längerer Abwesenheitszeiten im Grundbetrieb bei ihrem Kind auftreten oder sich verstärken können. Zum anderen sind Hilfestellungen zusammengefasst, um Ängste zu vermeiden oder deren Aufarbeitung und Bewältigung zu fördern. Den Erwachsenen soll dadurch der Umgang mit kindlichen Ängsten – sowohl vor, während und nach einem Auslandseinsatz als auch bei berufsbedingten Trennungen im Grundbetrieb – erleichtert werden. Der Best-Practice-Leitfaden wird vom ZFG als Broschüre „Zusammen schaffen wir das! Informationen und Hilfen für Eltern, Kitas und Schulen rund um Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung“ herausgegeben. In komprimierter Form sind der Broschüre Info-Flyer für Kindertageseinrichtungen, Grundschulen und weiterführende Schulen mit Hilfestellungen für Pädagogische Fach- und Lehrkräfte beigelegt. Ein Einzelexemplar der Broschüre „Zusammen schaffen wir das!“ inklusive der drei Info-Flyer kann kostenlos beim Katholischen Militärpfarramt am Standort bezogen werden. Höhere Stückzahlen sind gegen eine Schutzgebühr über das ZFG erhältlich: [zfg.projekt@ku.de](mailto:zfg.projekt@ku.de).

## 7 Literatur

- Armbrust, J./Hasslinger, J.:** Kinderängste bewältigen. Wie Erzieher/-innen Kinder stärken können, Troisdorf 2010.
- Astor R.A. et al.:** The teacher's guide for supporting students from military families, New York et al. 2012.
- Berk, L.:** Entwicklungspsychologie, München <sup>5</sup>2011.
- Bettelheim, B.:** Kinder brauchen Märchen, München <sup>33</sup>2015.
- Bowlby, J.:** Trennung. Angst und Zorn, München 2006.
- Brott, A.:** The military father: a hands-on guide for deployed dads, New York et al. 2009.
- Chandra, A. et al.:** Children on the homefront: The experience of children from military families, in: Pediatrics, 2010, Vol. 125, No. 1, 16-25.
- Du Bois, R.:** Kinderängste. Erkennen – verstehen – helfen, München <sup>4</sup>2007.
- Eid, K./Langer, M./Ruprecht, H.:** Grundlagen des Kunstunterrichts. Eine Einführung in die kunstdidaktische Theorie und Praxis, Paderborn <sup>6</sup>2002.
- Essau, C.A.:** Angst bei Kindern und Jugendlichen. Mit 32 Abbildungen, 35 Tabellen und 97 Übungsfragen, München <sup>2</sup>2014.
- Faix, W.:** Teenager – Umbruch, Krisen und Suche nach Sinn, in: Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP) (Hg.): Online-Familienhandbuch, [www.familienhandbuch.de/babys-kinder/entwicklung/jugendliche/pubertaet/TeenagerUmbruchKrisen.php](http://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/entwicklung/jugendliche/pubertaet/TeenagerUmbruchKrisen.php) [19.01.2016].
- Grob, A.:** Jugendalter, in: Hasselhorn, M./Schneider, W. (Hg.): Handbuch der Entwicklungspsychologie, Göttingen et al. 2007, 187-197.
- Grob, A./Jaschinski, U.:** Erwachsen werden. Entwicklungspsychologie des Jugendalters, Weinheim et al. 2003.
- Heilfort, V.:** Auswirkungen des Soldatenberufs auf die Familien von Zeit- und Berufssoldaten der Bundeswehr, Diplomarbeit Hochschule Ravensburg-Weingarten 2008, [frau.zufrau.de/index.php/downloads/category/3-diplomarbeiten?download=121:heilfort-vera-diplomarbeit](http://frau.zufrau.de/index.php/downloads/category/3-diplomarbeiten?download=121:heilfort-vera-diplomarbeit) [20.01.2016].
- Holzwarth, S.:** Wenn Fernsehen Kinder Angst macht. Zum Umgang von Erzieherinnen mit medienbedingter Angst, Marburg 2009.
- Huebner, A./Mancini, J.:** Adjustments among adolescents in military families when a parent is deployed. Final report to the Military Family Research Institute and Department of Defence Quality of Life Office, [www.juvenilecouncil.gov/materials/june\\_8\\_2007/MFRI%20final%20report%20JUNE%202005.pdf](http://www.juvenilecouncil.gov/materials/june_8_2007/MFRI%20final%20report%20JUNE%202005.pdf), [20.01.2016].
- Janke, B.:** Entwicklung von Emotionen, in: Hasselhorn, M./Schneider, W. (Hg.): Handbuch der Entwicklungspsychologie, Göttingen et al. 2007, 347-356.

- Kasten, H.:** 0-3. Entwicklungspsychologische Grundlagen, Berlin.
- Knopf, M./Mack, W.:** Säuglingsentwicklung, in: M. Hasselhorn/W. Schneider (Hg.): Handbuch der Entwicklungspsychologie, Göttingen et al. 2007, 143-152.
- Konrad, F.-M./Schutheis, K.:** Kindheit. Eine pädagogische Einführung, Stuttgart 2008.
- Kramer, K./Bovenschen, I./Spangler, G.:** Schulkindalter, in: Hasselhorn, M./Schneider, W. (Hg.): Handbuch der Entwicklungspsychologie, Göttingen et al. 2007, 175-186.
- Lowe K. et al.:** Impact of military deployment on family relationships in: Journal of Family Studies, 2012, Volume 18, No. 1, 17-27.
- Mähler, C.:** Kindergarten- und Vorschulalter, in: Hasselhorn, M./Schneider, W. (Hg.): Handbuch der Entwicklungspsychologie, Göttingen et al. 2007, 164-174.
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hg.):** JIM 2009. Jugend, Information, (Multi-)Media. Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland, [www.mpfs.de/index.php?id=316](http://www.mpfs.de/index.php?id=316) [20.01.2016].
- Michaelis, R./Niemann, G.:** Entwicklungsneurologie und Neuropädiatrie: Grundlagen und diagnostische Strategien, Stuttgart 2010.
- Mödl, J.:** Begleittext zur Elternbroschüre „Wir schaffen das! Eine Hilfestellung für Eltern, die mit ihren Kindern die Zeiten berufsbedingter Trennung meistern wollen“. Hintergründe – Erfahrungen – Beispiele. Vertiefende Informationen für Militärseelsorger, Multiplikatoren und interessierte Eltern, Berlin 2011.
- Mödl, J.:** Wir schaffen das! Eine Hilfestellung für Eltern, die mit ihren Kindern die Zeiten berufsbedingter Trennung meistern wollen, Berlin 2011.
- Pavlicin, K.:** Life after deployment: military families share stories and advice, Saint Paul 2007.
- Pavlicin, K.:** Surviving Deployment: A guide for military families, Saint Paul 2003.
- Petty, K.:** Deployment: strategies for working with kids in military families, Saint Paul 2009.
- Reinders, H.:** Freundschaften im Jugendalter, [www.researchgate.net/publication/273654666\\_Freundschaften\\_im\\_Jugendalter](http://www.researchgate.net/publication/273654666_Freundschaften_im_Jugendalter) [02.02.2016].
- Ressel, A.:** Analyse der emotionalen Situation von Soldatenehefrauen und -partnerinnen während eines Auslandseinsatzes, Diplomarbeit Universität Augsburg 2007.
- Riemann, F.:** Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie, München 2009.
- Rogge, J.-U.:** Kinder haben Ängste. Von starken Gefühlen und schwachen Momenten, Reinbek bei Hamburg 1997.
- Rost, W.:** Emotionen: Elixiere des Lebens, Berlin et al. 2001.
- Schäfer, U./Bauer, M.:** Stimmungsschwankungen bei Kindern und Jugendlichen. Altersentsprechend oder auffällig? Depressiv? Manisch? Ein Ratgeber für Eltern und Erzieher, Norderstedt 2009.

**Schmidt-Traub, S.:** Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter. Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erzieher, Göttingen et al. <sup>3</sup>2015.

**Schulte-Markwort, M./Schimmelmann, B.:** Kinderängste – was Eltern wissen müssen: Ursachen erkennen, Auslöser beseitigen, Selbstvertrauen stärken, mit Fallbeispielen, Augsburg 1999.

**Schwarzer, G./Jovanovic, B.:** Kleinkindalter, in: Hasselhorn, M./Schneider, W. (Hg.): Handbuch der Entwicklungspsychologie, Göttingen et al. 2007, 153-163.

**Siegler, R./DeLoache, J./Eisenberg N.:** Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter, Heidelberg 2008.

**Specht-Tomann, M.:** Wenn Kinder Angst haben. Wie wir helfen können, Düsseldorf 2007.

**Surles, S./Akers, A.:** How to prepare our children and stay involved in their education during deployment, Harker Heights 2003, [www.militarychild.org/public/upload/files/Deployment.pdf](http://www.militarychild.org/public/upload/files/Deployment.pdf) [21.01.2016].

**Tausch-Flammer, D./Bickel, L.:** Wenn Kinder nach dem Sterben fragen. Ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher, Freiburg i.Br. <sup>12</sup>2012.

**Tomforde, M.:** Einsatzbedingte Trennung. Erfahrungen und Bewältigungsstrategien, in: Sozialwissenschaftliches Institut der Bundeswehr (Hg.): Forschungsbericht 78, [www.mgfa.de/html/einsatzunterstuetzung/downloads/forschungsbericht78.pdf?PHPSESSID=6773b96b17ce5f3696418e12bf691966](http://www.mgfa.de/html/einsatzunterstuetzung/downloads/forschungsbericht78.pdf?PHPSESSID=6773b96b17ce5f3696418e12bf691966) [20.01.2016].

**Waliski, A. et al.:** Counselors called for service: Impact of parental deployment on preschool children, in: The Family Journal, 2012, Volume 20, No. 2, 157-163.

**Wendl, P.:** Gelingende Fern-Beziehung. Entfernt zusammen wachsen. Übersichten über Gefühlsentwicklungen, ausführliche Tipps und Regeln, ein Frage-Antwort-Katalog und Selbsthilfe-Fragebögen für die Beziehung auf Distanz, Freiburg i.Br. <sup>2</sup>2015.

**Wendl, P.:** Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz. Praxis- und Arbeitsbuch für Paare und Familien in Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung, Freiburg i.Br. <sup>4</sup>2013.



## **Anhang A: Auswahl für Eltern und Angehörige: Bücher und Websites**

### **Deutschsprachige Bücher**

**Zusammen schaffen wir das! Informationen und Hilfen für Eltern, Kitas und Schulen rund um Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung**, Hg. v. Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt, Eichstätt 2015.

**Reitz, C.:** Auslandseinsatz. Dein, Mein, Unser Einsatz. Ein Ratgeber für Soldatenfamilien, Koblenz 2011.

**Wendl, P.:** 100 Fragen, die Ihre Beziehung retten, München 2013.

**Wendl, P.:** Gelingende Fern-Beziehung. Entfernt zusammen wachsen, Freiburg i.Br. <sup>2</sup>2015.

**Wendl, P.:** Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz. Praxis- und Arbeitsbuch für Paare und Familien in Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung, Freiburg i.Br. <sup>4</sup>2013.

### **Englischsprachige Bücher**

**Brott, A.:** The military father: a hands-on guide for deployed dads, New York et al. 2009.

**Cantrell, B.C.:** Souls Under Siege: The Effects of Multiple Troop Deployments and How to Weather the Storm, Bellingham 2009.

**Pavlicin, K.:** Life after deployment: military families share stories and advice, Saint Paul 2007.

**Pavlicin, K.:** Surviving Deployment: A guide for military families, Saint Paul 2003.

**Schindler, M.J.R.:** Operation Military Family: How to Strengthen Your Military Marriage and Save Your Family, Lake Placid 2007.

### **Deutschsprachige Websites**

Deutsche Bundeswehr Verband e.V. (DBwV)

[www.dbwv.de/C12574E8003E04C8/Docname/INTERN\\_HomeDE](http://www.dbwv.de/C12574E8003E04C8/Docname/INTERN_HomeDE)

Katholische Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung e.V. (KAS)

<http://www.kas-soldatenbetreuung.de/> [21.01.2016], auch facebook

Bundeswehr-Sozialwerk e.V. (BwSW)

<http://www.bundeswehr-sozialwerk.de/> [21.01.2016], auch facebook

Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung in der Bundesrepublik Deutschland e.V.

<http://www.easberlin.de/> [21.01.2016]

Angriff auf die Seele - Psychosoziale Hilfe für Angehörige der Bundeswehr e.V.

[www.angriff-auf-die-seele.de/ptbs/startseite.html](http://www.angriff-auf-die-seele.de/ptbs/startseite.html) [21.01.2016], auch facebook

## **Anhang B: Auswahl an Informationsmaterial für Fachkräfte in Kitas und Schulen**

### **Deutschsprachige Broschüre**

**Zusammen schaffen wir das! Informationen und Hilfen für Eltern, Kitas und Schulen rund um Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung**, Hg. v. Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt, Eichstätt 2015.

### **Englischsprachige Fachbücher**

Petty, K.: *Deployment: strategies for working with kids in military families*, Saint Paul 2009.

Astor R.A. et al.: *The teacher's guide for supporting students from military families*, New York et al. 2012.

### **Englischsprachige Websites**

AASA The School Superintendents Association  
[aasa.org/MilitaryChild.aspx](http://aasa.org/MilitaryChild.aspx) [21.01.2016]

Best Practices: Building Blocks for Enhancing School Environment  
[jhsph.edu/mci/resources/Best\\_Practices\\_monograph.pdf](http://jhsph.edu/mci/resources/Best_Practices_monograph.pdf) [21.01.2016]

Educator's Guide to the Military Child during Deployment  
[www2.ed.gov/about/offices/list/os/homefront/homefront.pdf](http://www2.ed.gov/about/offices/list/os/homefront/homefront.pdf) [21.01.2016]

Zero to Three  
[main.zerotothree.org/site/DocServer/GUIDE\\_\\_OPE\\_brochure\\_1\\_.pdf?docID=5821](http://main.zerotothree.org/site/DocServer/GUIDE__OPE_brochure_1_.pdf?docID=5821) [21.01.2016] und  
[zerotothree.org/about-us/funded-projects/military-families/](http://zerotothree.org/about-us/funded-projects/military-families/) [21.01.2016]

## **Anhang C: Auswahl für Kinder und Jugendliche: Bücher und Websites**

### **Deutschsprachige Bücher**

Beckmann, U.: Karl, der Bärenreporter im Einsatz, Koblenz<sup>7</sup>2015.

Dohrn, K.: Wenn Papa lange wegfährt ..., Norderstedt<sup>3</sup>2014.

Horn, A.: Hallo? Hallo, Papa!, Köln 2012.

Horn, A.: Hallo? Hallo, Mama!, Köln 2012.

Malz, D.: Papa war weit weg, Borsdorf 2012.

Winner, E.: Mein Papa ist Soldat (Band 1), München<sup>2</sup>2009.

Winner, E.: Mein Papa ist Soldat (Band 2), München<sup>2</sup>2010.

### **Englischsprachige Bücher**

Andrews, B.: I miss you! A military kid's book about deployment, Amherst 2007.

Egerton, M.: While You Were Away: 101 Tips for Military Families with Teens , Ottawa 2009.

MacGregor, C.: My Daddy's Going Away, London 2014.

MacGregor, C.: Mummy's Home!, London 2015.

McBride, S.G.: My Mommy Wears Combat Boots, Bloomington 2008.

Remey, G.A.: Lion's Pride: A Tail of Deployment, o.O. 2012.

### **Englischsprachige Websites**

*Bücherlisten zum Thema „Einsatzbedingte Trennung“:*

[booksformilitarychildren.info/](http://booksformilitarychildren.info/) [21.01.2016]

[operationwearehere.com/ChildrenBooks.html#anchor\\_275](http://operationwearehere.com/ChildrenBooks.html#anchor_275) [21.01.2016]

[veteransunited.com/spouse/books-for-brats-9-books-for-military-children/](http://veteransunited.com/spouse/books-for-brats-9-books-for-military-children/) [21.01.2016]

*Informationen und Foren:*

[deploymentkids.com/playtime.html](http://deploymentkids.com/playtime.html) [21.01.2016]

[militarykidz.com/](http://militarykidz.com/) [28.07.2015]