

Was haben Liegestützen, Drachenflügel, Handball, Landschaften, Werwölfe und Powerposen gemeinsam?

Bericht von der ersten Kinder-AUS-Zeit vom Trauma

Von langer Hand geplant und vielen engagierten Menschen gefördert, fand vom 21.10.2024 – 25.10.2024 unsere erste AUS-Zeit vom Trauma für Kinder statt. Im schönen Pavillon der Familienferienstätte St. Ursula in Kirchmöser traf eine feine Gruppe von kleinen und großen Menschen zusammen, um sich in ganz besonderer Weise kennen zu lernen, zu begegnen und gemeinsam zu stärken.

Die Kinder von traumatisierten Eltern müssen im Alltag alle mit den Stress- und Traumaerfahrungen ihrer Eltern zurechtkommen und erleben dadurch oft selber Anspannung, Überforderung und emotionale Belastung - zusätzlich zu ihren normalen Alltagsanforderungen. Je nach Situation können sie sich nicht immer zeitnah einem Erwachsenen zumuten und Entlastung erfahren. Umso wichtiger, dass sie Werkzeuge, Ideen und Mittel an die Hand bekommen, mit denen sie sich in diesen Situationen selbstbestimmt etwas Gutes tun und ihren eigenen Energiehaushalt regulieren können.

In unserer Veranstaltung standen die Kinder 5 Tage lang im Zentrum der Aufmerksamkeit – mit ihren ganz individuellen Gefühlen, Gedanken, Wünschen, Träumen und Bedürfnissen. Nur die Seelen der Kinder. Nicht die Themen der Eltern. Kein Trauma. Kein Leistungsdruck. Nicht das Erfüllen von Erwartungen für die Schule oder uns Erwachsene.

Gerahmt von der Struktur eines speziellen Trainingsprogramms zur Förderung von Resilienz und emotionalen Stabilisierung von Menschen mit Stress- und Traumaerfahrungen (EXIT = Expressive Arts in Transition) und unterstützt durch ein facettenreiches Freizeitprogramm konnte jedes Kind genau Nachspüren, was es genau in diesem Moment brauchte. Jedes Kind konnte sich individuell, kreativ, in Stille oder Bewegung ausdrücken. Jedes Kind konnte tun, was gut für seine Seele, seinen Körper und seinen Geist war – beispielsweise Liegestützen durchziehen, in Ruhe Flügel entwickeln, Handball spielen, eine wohltuende innere Landschaft malen, Werwölfe vertreiben oder Powerposen einnehmen. All das trug dazu bei, emotional in Balance zu kommen und innere Stärke zu verspüren.

Die Durchführung der Kooperationsveranstaltung der amitumKids gUG (www.amitumkids.de) und des Vereins Veteranenkultur e.V. (www.veteranenkultur.de) wurde durch die Erlöse des Marsches der Wertschätzung, durch Spendengelder und

Kostenübernahmen von der Deutschen Härtefallstiftung (www.haertefall-stiftung.de), der Evangelischen Militärseelsorge (Seelsorge ASEM) sowie der Kölner Karnevalsgesellschaft Lost Sisters e.V. (www.lostsisters.de) ermöglicht.

Wir sagen allen beteiligten Menschen, Vereinen, Organisationen und Institutionen hierfür von Herzen DANKE! Sie alle tun den Kindern und ihren Eltern Großes damit!

Fotogalerie:

