

Heimweh: Wenn bei Kindern die Sehnsucht alles Schöne verdrängt...



Heimweh – das Gefühl der Sehnsucht nach Vertrautem befällt viele Kinder. Sobald sie längere Reisen ohne Eltern unternehmen, fehlt ihnen die alltägliche Umgebung. Der Start ins Abenteuer verläuft häufig noch sehr positiv. Denn solange der Reiz des Neuen überwiegt, freuen sich Kinder auf den anstehenden Urlaub, das Meer und das Zusammensein mit Gleichaltrigen. Bereits auf der Fahrt gibt es vieles zu sehen und auch am Urlaubsort lockt Unbekanntes, das entdeckt werden möchte. Gerade auf einer Nordseeinsel!

Die erste kritische Phase beginnt meist am Abend. Wenn der Tag vorüber ist und sich alle zu Bett begeben, fühlen sich Kinder in der ungewohnten Umgebung manchmal fremd. Die Möbel wirken auf einmal bedrohlich. Das Zimmer birgt scheinbar Verstecke für Wesen aus einer anderen Welt. Zudem fehlt das gewohnte Einschlafritual, das zusammen mit der Familie zelebriert wird. Heimweh stellt sich ein. Dieses Gefühl von Fremdsein äußert sich nicht in einem bestimmten Symptom. Vielmehr treten aus dem Nichts Zahnschmerzen, Bauchweh oder Verdauungsbeschwerden auf. Hinzu kommen Schlafstörungen und schlechte Träume. In ganz schweren Fällen steigern sich die Betroffenen in die Situation hinein, sodass sie sich weder ablenken noch trösten lassen.

Zunächst einmal ist Heimweh in den meisten Fällen eine durchaus gesunde Reaktion der Psyche. Sie weist auf einen Verlust hin, welcher der Seele zu schaffen macht. Bei intakten Familien ist es völlig normal, dass sich das Kind in außergewöhnlichen Situationen nach den Eltern sehnt. Schließlich trösten Eltern daheim bei Kummer, nehmen einen Teil der Sorgen ab. Nun müssen die Betroffenen aber lernen, ein Stück weit für sich selbst verantwortlich zu sein. Selbstverständlich helfen die Zimmer-Betreuerinnen und -Betreuer hier sehr. Schnell übernehmen sie die Rolle der Ersatz-Mama oder des Ersatz-Papas. Doch zu Beginn der Freizeit muss sich das alles erst einmal einspielen.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Heimweh in unserer Baltrum-Freizeit eher selten auftritt. Das liegt sicher an der Wohlfühl-Atmosphäre, die schnell eintritt (was sie auch soll!). Und an dem interessanten Programm, das die Kinder beschäftigt und von „dunklen Gedanken“ ablenken hilft.

Dennoch: Bei auftretenden Heimwehfällen sind wir da, kümmern uns um das Kind und helfen ihm in den allermeisten Fällen, das Heimweh zu überwinden.

Allerdings müssen Sie, die Eltern, uns auch die Chance dazu lassen! Suggestieren Sie Ihrem Kind bitte keine Heimwehgefühle. Das ist schnell passiert, zum Beispiel durch Aussagen wie „Du fehlst uns so sehr“ oder „Ich werde dich so sehr vermissen“. Das Kind bekommt dann Angst, und zwar Angst dass die Eltern traurig sind.

Versprechen Sie Ihrem Kind auch niemals „Wenn es nicht anders geht holen wir dich ab.“ Wenn Sie so die Ausstiegs-Grundlage bereits von Anfang an schaffen haben wir keine Chance, Ihr Kind zu trösten. Stattdessen ermutigen Sie Ihr Kind bitte zur Baltrum-Freizeit. Ein klares „Du kannst das!“ ist wegweisend und bahnbrechend. Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, dass es sich gerne an „seine“ Mitarbeiter wenden kann, wenn es doch mal traurig ist.

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir keine Handys für die Kinder nach der Ankunft und bis zur Rückfahrt erlauben. Auch Mails, WhatsApp-Nachrichten oder SMS funktionieren nicht. Es wäre wirklich dumm von uns, wenn wir eine so leichte Brücke zum elterlichen Einflussbereich bauen würden.

Wahrscheinlich wäre das in Ihrem Fall gar kein Problem. Aber: Wenn Sie selbst eher ängstlich sind (und sich um Ihr Kind arg sorgen), übertragen Sie diese Sorgen auf Ihr Kind, dann haben wir keine Chance mehr Ihrem Kind zu helfen. Schon der Klang Ihrer Stimme vertieft Heimwehgefühle!

Bitte vertrauen Sie uns. Wenn Ihr Kind ganz arges Heimweh hat, darf es natürlich mit Ihnen Telefonkontakt aufnehmen. Aber das entscheiden wir Betreuer, dann stehen wir auch daneben und können jederzeit helfen und auch mit Ihnen reden – und gemeinsam sprechen wir mit Ihnen eine Strategie ab, wie Ihr Kind eventuell doch vom Heimweh geheilt werden kann. Gemeinsam! Abholen ist wirklich das absolut allerletzte Mittel (bedenken Sie, wie großartig es ist, wenn Ihr Kind „durchhält“ bis zum Ende!).

Bekommen Sie auch keine Panik, wenn Ihr Kind Ihnen von seinem schrecklichen Heimweh im Brief oder auf der Postkarte schreibt. Das sind oft Momentaufnahmen, die längst schon vorbei sind, bevor Sie dies lesen. Zur Not schicken Sie uns eine E-Mail und fragen einfach mal nach. Wir möchten wirklich gerne kooperativ mit Ihnen zusammenarbeiten und sind dankbar, wenn wir von solchen Nachrichten Ihres Kindes erfahren. Denn wir lesen die Post Ihres Kindes nicht.

Eines muss (leider) auch noch gesagt werden. Am besten mit einem Zitat aus „Focus Online“:

„Handyverbot: Die strenge Regelung macht Sinn. Sie verhindert nicht nur Panikbotschaften der Kinder, sondern hält auch Eltern davon ab, ihre eigenen Ängste auf den Nachwuchs zu übertragen. Eltern senden oft doppelböde Botschaften aus, erklärt Erzieherin Wiener. Sie wollen ihr Kind zwar zur Selbstständigkeit erziehen, aber gleichzeitig die Kontrolle nicht aufgeben. Das eine geht aber nicht ohne das andere.“

Focus Online: „Ich will wieder nach Hause“, 01.02.2006

Hier bitten wie Sie wirklich um größtmögliches Verständnis. Die Teilnahme an einer Freizeit bedeutet gegenseitiges Loslassen. Ihr Kind muss seine Eltern / Heimat / Traditions-Beziehung pausieren lassen. Und Sie müssen Ihr Kind ziehen lassen und akzeptieren, dass Sie es 14 Tage lang nicht kontrollieren können!

Trauen Sie ihm zu, dass es das bewältigen kann. Und seien Sie gewiss: Einen besseren Erziehungsschritt als diesen können Sie kaum leisten! Das ist eines der Hauptziele von Kinderfreizeiten: Selbständig werden. Es ist wirklich für alle Beteiligten gut, auch wenn es sich manchmal nicht so anfühlt.

Damit ist eigentlich alles gesagt. Für alle, die es genau wissen wollen, haben wir nachstehend noch ein paar Tipps, auch wenn sich manches darin wiederholt.

Jürgen Disqué

Die Infoline zur Baltrum-Freizeit:

info@baltrum-freizeit.de



Heimweh-Tipps für Eltern

Das Kind sollte mitentscheiden

Den Sprössling einfach für eine Freizeit des CVJM Karlsruhe anzumelden, ohne dies vorher mit dem Kind abgesprochen zu haben, ist keine gute Idee. Schnell fühlt sich der Nachwuchs übergangen und reagiert misstrauisch oder trotzig. Ein Kind sollte nur dann allein verreisen, wenn es das auch wirklich selbst möchte.

Erreichbar sein

Eltern sollten immer die Möglichkeit haben im Ernstfall für ihr Kind da zu sein. Die kleinen Urlauber müssen sich auch dann auf Mama und Papa verlassen können, wenn diese nicht anwesend sind. Deshalb sollten Sie die Zeit bitte nicht dafür nutzen, selbst weit weg zu verreisen und dann völlig unerreichbar zu sein. Wir werden uns in 99,9% aller Fälle nicht bei Ihnen melden, keine Sorge!

Reiselust wecken

Entfachen Sie Vorfreude bei Ihrem Kind, wecken Sie die Reiselust!

Wie das geht? Zum einen indem Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind über das Reiseziel informieren, über den Ort sprechen und sich unsere Bilder im Internet ansehen, um dem Kind zu zeigen, was für tolle Dinge es erwartet. Zum anderen indem Sie Ihr Kind an den Urlaubsvorbereitungen teilhaben lassen: Gehen Sie zusammen mit Ihrem Kind für die Reise einkaufen und lassen Sie es beim Packen helfen - so lernt es Verantwortung für sich zu übernehmen und es steigert das Selbstwertgefühl des Kindes. Das gibt Sicherheit für die anstehende Reise.

Allein auf Probe

Das Kind gleich auf eine Reise zu schicken, ohne dass es zuvor schon einmal von den Eltern getrennt war, überfordert Ihre Kleinen wahrscheinlich. Üben Sie die Zeit ohne Eltern deshalb am besten schrittweise mit Ihrem Kind. Lassen Sie das Kind für eine Nacht bei der Tante oder bei den Großeltern oder für ein Wochenende bei einem guten Freund übernachten. So gewöhnt sich das Kind daran und macht die Erfahrung, dass es gar nicht so schlimm ist eine gewisse Zeit ohne Mama und Papa zu verbringen.

Wäsche-Handling trainieren

Es ist sehr sinnvoll, mit dem Kind den Umgang mit der eigenen Wäsche zu Hause, in der gewohnten Umgebung, zu trainieren. Das baut Unsicherheiten ab, die meistens die Grundlage für Heimweh sind. Mit genügend Übung schläft Ihr Kind dann in der neuen Umgebung viel ruhiger ein. Und natürlich können Sie Ihrem Kind sagen, dass die Zimmer-Mitarbeiter selbstverständlich bei allem helfen und immer ansprechbar sind, wenn was unklar ist.

Mit dem Kind sprechen

Rechtzeitig vor der Abreise sollten Sie unbedingt mit Ihrem Kind reden. In diesem Gespräch sollten Sie Ihrem Kind Mut machen und ihm erklären, dass es keine Angst haben muss sich an die Mitarbeiter der Freizeit zu wenden, wenn es Heimweh hat oder traurig ist. Sie sollten positiv über die anstehende Reise sprechen, ganz ohne negativen Beiklang - vermeiden Sie also Sätze wie "Ich hoffe so sehr, dass es dir gut gehen wird!" Dem Kind sollte aber auch immer bewusst gemacht werden, dass es bei der Entscheidung, ob es fährt oder nicht, ein gewichtiges Wörtchen mitzureden hat.

Der große Moment des Abschieds

Der häufigste Grund für Heimweh bei Kindern ist die Sorge, dass die Eltern traurig sind. Wenn Eltern dann noch den Abschied besonders tränenreich, emotional und langwierig gestalten, verstärken sie dieses Problem unnötig. Halten Sie die Verabschiedung also besser kurz und schmerzlos. Nehmen Sie es in den Arm, sprechen Sie ihm gut zu und seien Sie froh, wenn das Kind sich anschließend schnell der Gruppe zuwendet.

Heimweh überwinden

Besonders die erste Zeit in neuer Umgebung macht vielen Kindern zu schaffen. Bereiten Sie die Betreuer darauf vor, dass Ihr Kind womöglich anfällig ist für Heimweh, geraten Sie aber selbst nicht in Panik, wenn Sie vom Heimweh Ihres Kindes erfahren. Ein bisschen Sehnsucht nach den Eltern und nach der gewohnten Umgebung gehört nun einmal dazu und ist auch eine tolle Sache! Eltern, die versuchen ihr Kind telefonisch zu erreichen oder sogar den Urlaubsort des Kindes besuchen, machen alles noch viel schlimmer. Denn dadurch wird die Sehnsucht nur noch größer. Deshalb: Keine Besuche!

Statt Telefonieren: Postkarten und Briefe

Anstatt das Kind anzurufen und das Heimweh durch die eigene Stimme zu verstärken, sollten Eltern dem Nachwuchs den Auftrag mitgeben eine Postkarte oder einen Brief zu schreiben und nach Hause zu schicken. Bereiten Sie dies gemeinsam vor: Briefmarken, ggf. Papier für Briefe, Umschläge und Stifte packen, Adresse üben. Schöne Postkarten gibt es beim Kiosk in der Freizeit.

Und bitte antworten Sie selbst schnell, und gerne so oft sie wollen. Aber achten Sie auch in Ihren Briefen auf die richtige Wortwahl!

Das Schöne an Briefen ist schließlich auch noch, dass man sie aufheben und Jahre später wieder lesen kann, um sich dann an die erste Reise ohne Eltern erinnern zu können.

Notfalls das Kind abholen

Sollte das Heimweh wirklich doch mal zu stark werden, wird Ihr Kind die Möglichkeit haben zu Hause anzurufen, um notfalls auch abgeholt zu werden. Dieses „Risiko“ haben alle Eltern zu verkraften. Aber zunächst können und sollten Sie Ihr Kind zum Bleiben überreden, gemeinsam mit den Betreuern.

Wenn es doch zum Abholen kommt, dann machen Sie Ihrem Kind keine Vorwürfe. Es darf Heimweh haben. Stattdessen ist jetzt Motivation angesagt: "Du hast doch schon ganz schön lange ausgehalten. Beim nächsten Mal schaffst du es bestimmt noch länger."

Quelle: www.t-online.de 2011, mit Ergänzungen

© CVJM Karlsruhe e.V., Karlsruhe 2016

Bilder: © Fasphotographic, Lane Erickson - Fotolia