

SICHERER HAFEN SCHULE

Sicherer Hafen Schule

Jugendliche aus Kriegsgebieten in der weiterführenden Schule begleiten

Das Praxis-Handbuch für Lehrkräfte

KATHARINA BERG

Inhalt

- Einleitung: Zwischen zwei Welten — und wie Sie dieses Buch benutzen
- Kapitel 1 Krieg im Jugendalter — was Flucht in der Adoleszenz anders macht
- Kapitel 2 Trauma hinter der Fassade — Jugendliche zeigen es anders
- Kapitel 3 Identität unter Druck — Loyalität, Ankommen, Diskriminierung
- Kapitel 4 Ankommen in der Sekundarstufe — Einstieg, Peers, Beschulungsmodell
- Kapitel 5 Flashbacks und Dissoziation bei Jugendlichen
- Kapitel 6 Der aggressive Schutzpanzer — Trauma als Provokation
- Kapitel 7 Der stille Rückzug — Vermeidung, Absentismus, Depression
- Kapitel 8 Krieg als Unterrichtsthema — Jahrestage, Nachrichten, Konflikte moderieren
- Kapitel 9 Leistung bewerten, ohne zu brechen
- Kapitel 10 Familien zwischen Hoffnung und Erschöpfung — Elternarbeit & Aufenthaltsangst
- Kapitel 11 Wege ins Hilfesystem — und der Meldeweg bei Gefährdung
- Kapitel 12 Die Klasse als Ressource — Peers, Vorurteile, kein Publikum des Leids
- Kapitel 13 Tragen, ohne zu zerbrechen — Sekundärtraumatisierung & kollegiale Entlastung
- Kapitel 14 Schlaf, Konzentration und der erschöpfte Körper im Unterricht
- Kapitel 15 Unbegleitete Minderjährige & junge Volljährige — Vormund, Jugendhilfe, der 18. Geburtstag
- Kapitel 16 Nach der Schule — den Übergang in Ausbildung und Beruf absichern
- Kapitel 17 Resilienz und das, was wieder wächst — Schutzfaktoren stärken

Krieg im Jugendalter — was Flucht in der Adoleszenz anders macht

Die Szene

Yousra ist sechzehn und kommt zum dritten Mal diese Woche zu spät. Sie setzt sich, ohne ein Wort, klappt das Handy auf den Schoß und tippt unter der Tischkante. Als Sie sie ansprechen, hebt sie nur kurz den Blick: „Ich muss kurz was klären.“ Was sie klärt, erfahren Sie zufällig zwei Tage später im Sekretariat — ihre Mutter war beim Amt, hat das Formular nicht verstanden, und Yousra hat per Sprachnachricht durchgegeben, was angekreuzt werden muss. Sie ist die Einzige in der Familie, die genug Deutsch kann.

In Ihrem Notenheft steht neben ihrem Namen: „unzuverlässig, abwesend, Handy“. Drei Wörter, die stimmen und gleichzeitig nichts erklären. Und Sie spüren, dass Sie etwas vor sich haben, für das die üblichen Kategorien — faul, frech, desinteressiert — einfach nicht greifen.

Was hier wirklich passiert

Es ist verlockend, Yousras Verspätungen und ihr Handy als das zu lesen, was sie auf den ersten Blick sind: mangelnder Respekt, fehlende Priorität für die Schule. Bei einer anderen Sechzehnjährigen wäre diese Lesart vielleicht richtig. Bei Yousra verfehlt sie den Kern. Was Sie sehen, ist nicht Desinteresse. Es ist eine Jugendliche, die zwei Leben gleichzeitig führt — Schülerin am Vormittag, Familienmanagerin den Rest des Tages.

Krieg und Flucht treffen jede Altersgruppe hart. Aber im Jugendalter treffen sie auf eine Lebensphase, in der ohnehin alles in Bewegung ist, und genau diese Überlagerung macht das Besondere aus. Ein kleines Kind verliert mit der Flucht seine Welt, aber es hat noch keine eigene aufgebaut. Ein Jugendlicher verliert sie mitten im Bau. Mit fünfzehn, sechzehn ist man dabei, herauszufinden, wer man ist, wohin man gehört, mit wem. Flucht reißt das auseinander, und zwar an mehreren Stellen gleichzeitig.

Warum Pubertät und Trauma sich gegenseitig verstärken

Um zu verstehen, warum es im Jugendalter besonders schwer wird, lohnt ein kurzer Blick auf das, was in dieser Lebensphase ohnehin geschieht — ganz ohne Krieg. Der Entwicklungspsychologe Erik Erikson hat die Adoleszenz als die Phase beschrieben, in der die zentrale Aufgabe lautet: herausfinden, wer ich bin. Identität gegen Identitätsdiffusion. Wer bin ich, wenn ich nicht mehr nur das Kind meiner Eltern bin? Wozu

gehöre ich, woran glaube ich, was will ich werden? Diese Suche braucht zweierlei: einen sicheren Boden, von dem aus man sich ablösen kann, und Gleichaltrige, an denen man sich spiegelt. Beides reißt die Flucht weg. Der sichere Boden ist verloren, die Gleichaltrigen von früher sind verstreut.

Dazu kommt das, was im Inneren passiert. Trauma hinterlässt ein Nervensystem, das auf Daueralarm geschaltet ist — schreckhaft, leicht reizbar, schlecht abschaltbar. Das pubertierende Gehirn ist genau in diesen Jahren ohnehin im Umbau: Emotionen schlagen heftiger aus, die Impulskontrolle reift erst nach. Legt man beides übereinander — ein übererregtes Nervensystem auf ein ohnehin aufgewühltes Gehirn —, dann verstärken sie sich gegenseitig. Was bei einem Erwachsenen vielleicht als kontrollierte Anspannung erscheint, bricht beim Jugendlichen schneller durch: als Wut, als Wegtreten, als Verschwinden. Und das Tückische ist: Genau diese Übererregung sabotiert die Entwicklungsaufgabe. Wer ständig im Alarm steht, kann sich nicht in Ruhe fragen, wer er sein möchte. Trauma in der Adoleszenz unterbricht nicht nur das Wohlbefinden — es unterbricht die Loslösung, die Identitätsarbeit, das Erwachsenwerden selbst.

Da ist erstens der **Bildungsbruch** — und er ist im Jugendalter eine Frage der Zeit. Viele Jugendliche haben Monate, manche Jahre keine Schule von innen gesehen — weil Schulen zerstört, geschlossen oder zu gefährlich waren, weil die Flucht selbst Zeit fraß, weil das deutsche System sie erst spät aufgenommen hat. Bei einem Grundschulkind ist eine solche Lücke schmerzhaft, aber die Jahre bis zum Abschluss sind viele. Bei einem Sechzehnjährigen tickt die Uhr. Jedes Jahr zählt jetzt unmittelbar Richtung Abschluss, und die Lücke ist kein Stoff, den man mit Fleiß schnell nachholt — sie ist ein Loch mitten in der Bildungsbiografie, ausgerechnet in den Jahren, in denen sich entscheidet, welcher Abschluss überhaupt noch erreichbar ist. Ein Jugendlicher spürt das genau. Er weiß, dass die anderen einen Vorsprung haben, den er kaum aufholen kann — und dieses Wissen erzeugt einen Druck, der sich im Klassenzimmer ganz unterschiedlich zeigt: als verbissener Ehrgeiz bei den einen, als Resignation bei den anderen.

Zweitens die **Rollenumkehr in der Familie**. Yousra ist kein Einzelfall. Wenn Jugendliche schneller die neue Sprache lernen als ihre Eltern — und das tun sie fast immer —, dann kippt das Gefüge. Plötzlich ist der Sechzehnjährige derjenige, der beim Arzt übersetzt, der den Behördenbrief erklärt, der das Telefonat mit dem Vermieter führt. Fachleute nennen das „Parentifizierung“: Das Kind übernimmt Aufgaben und Verantwortung der Eltern. Für den Jugendlichen heißt das eine seltsame Mischung aus Macht und Last. Er ist wichtig, gebraucht, unentbehrlich — und gleichzeitig trägt er Dinge, die ihn überfordern, und sieht seine Eltern in einer Hilflosigkeit, die ihn beschämt und ängstigt zugleich. Diese Last ist kein Nebenschauplatz; sie reicht mitten in den Schulalltag hinein.

Layla, **fünfzehn**, zeigt, wie unsichtbar das bleiben kann. Sie fehlt fast jeden Mittwoch in der ersten Stunde oder kommt zwanzig Minuten zu spät. Ihre Klassenlehrerin trägt es als Schwänzen ein, spricht eine Ermahnung aus, kündigt einen Fehlstundenbrief an. Layla sagt nichts dazu — sie schaut zu Boden, nickt, geht. Erst als die Lehrerin eines Tages nicht den Vorwurf, sondern die Frage stellt — „Mir ist aufgefallen, dass du mittwochs oft später kommst. Hat das einen Grund, von dem ich wissen sollte?“ —, kommt heraus: Mittwochvormittag hat ihre Mutter regelmäßig Termine beim Jobcenter, und Layla muss dolmetschen. Niemand sonst kann es. Die ganze Zeit war es kein Schwänzen, sondern eine Pflicht, die das System der Familie aufgebürdet hat. Die Ermahnung hatte das Mädchen für etwas bestraft, wofür es eigentlich Anerkennung gebraucht hätte. Erst die offene Frage öffnete die Tür — und machte den Weg frei, eine Lösung zu suchen (Sprachmittler übers Amt, ein anderer Stundenplan-Eintrag, ein Wort an die Beratungsstelle), statt das Mädchen weiter zu beschämen.

Drittens die **abgebrochenen Freundschaften**. Für einen Erwachsenen ist der Verlust des Freundeskreises schmerzhaft. Für einen Jugendlichen, dessen ganze Welt gerade die Gleichaltrigen sind, ist er ein Riss durch die Mitte des Selbst. Die Freunde von früher sind verstreut, manche unerreichbar, manche tot. Und hier sitzt der Jugendliche nun, in einer Klasse, in der alle anderen sich seit Jahren kennen, und soll von vorne anfangen — in einer Sprache, in der seine Witze nicht zünden und sein altes Selbst nicht übersetzbar bleibt.

Viertens die **gekränkte Rolle**. Manche Jugendliche, vor allem ältere, haben in der Heimat schon gearbeitet, Geld verdient, Verantwortung für Geschwister getragen. Ein **Siebzehnjähriger**, der zu Hause im Familienbetrieb mitgearbeitet und mit seinem Lohn die jüngeren Geschwister mitversorgt hat, erlebt die Schülerrolle nicht als Chance, sondern als Degradierung. Er, der sich als halber Mann verstand, soll nun in einer Bank sitzen, Vokabeln üben und um Toilettengang bitten. Sein demonstratives Desinteresse, sein „das brauche ich alles nicht“, ist kein Hochmut — es ist der Versuch, eine Würde zu retten, die ihm die neue Rolle scheinbar nimmt. Wer das nicht sieht, liest Arroganz, wo Verletzung sitzt. Wer es sieht, kann ihm eine Brücke bauen: „Du hast schon richtig gearbeitet, das merkt man. Hier ist dein Job gerade ein anderer — und der zahlt sich später aus.“

Und fünftens, oft das Schwerste auszuhalten: die **Überlebensschuld**. Warum bin ich hier in Sicherheit, und mein Cousin nicht? Warum durfte ich gehen? Hätte ich bleiben müssen, helfen müssen? Diese Gedanken sind nicht logisch, und man kann sie einem Jugendlichen nicht ausreden. Gerade Ältere, die das Geschehen bewusster erlebt haben als kleine Kinder, tragen oft schwer daran — vielleicht haben sie einen Bruder zurückgelassen, der jetzt kämpft, vielleicht haben sie Entscheidungen mitgetroffen, an denen sie sich heute messen. Die Schuld meldet sich gerade dann, wenn es gut geht: beim Lachen mit neuen Freunden, bei einer guten Note. Als hätte er kein Recht dar-

auf. Dass es ihm besser geht als denen, die er liebt, fühlt sich nicht wie Glück an, sondern wie Verrat.

Vor, während, nach der Flucht — und warum die Schule meist die Nachflucht sieht

Es hilft, die Belastung in drei Phasen zu denken, weil jede andere Spuren hinterlässt. **Vor der Flucht:** das Erlebte in der Heimat — Gewalt, Verlust, Bedrohung, der Zusammenbruch des Vertrauten. **Während der Flucht:** der Weg selbst, oft monatelang, oft gefährlich — Hunger, Ausgeliefertsein, manchmal Gewalt unterwegs. **Nach der Flucht:** das Ankommen, das viele unterschätzen. Denn die Belastung hört mit der Ankunft nicht auf. Enge Unterkünfte, unsicherer Aufenthalt, Behördenstress, Diskriminierung, das Warten — diese sogenannten Postmigrationsstressoren wirken weiter, jeden Tag (BAfF). Für Sie als Lehrkraft ist das die entscheidende Einsicht: Sie sehen fast nie das Kriegserlebnis selbst. Sie sehen die Nachflucht-Phase, das tägliche Ankommen-Müssen unter Dauerdruck. Und genau da können Sie etwas tun — nicht am Vergangenen, aber an der Sicherheit im Jetzt.

Infokasten: Pubertät oder Trauma? — eine erste Orientierung

Vieles, was nach Belastung aussieht, ist auch ganz normale Pubertät — Abgrenzung, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit. Vier Fragen helfen, ohne zu diagnostizieren:

- **Dauer:** *Hält es über Wochen an, statt zu kommen und zu gehen?*
- **Plötzlichkeit:** *Ist es ein abrupter Bruch zum vorherigen Verhalten?*
- **Auslösebezug:** *Tritt es an bestimmte Reize gekoppelt auf (laute Geräusche, Krieg im Unterricht, Enge)?*
- **Funktionseinbruch:** *Bricht etwas weg, das vorher ging — Konzentration, Anwesenheit, Kontakt?*

Je mehr Sie hier mit Ja antworten, desto eher lohnt das genauere Hinschauen. Das ist Orientierung, keine Diagnose. Kapitel 2 vertieft die Unterscheidung; das Erkennen einer Störung gehört in fachkundige Hände.

Ein Wort zu den Zahlen, denn Sie werden ihnen begegnen, und Sie sollten ihnen mit gesundem Misstrauen begegnen. Untersuchungen zur seelischen Belastung geflüchteter Jugendlicher kommen zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen. Eine vielzitierte Meta-Analyse kommt auf rund ein Fünftel mit posttraumatischer Belastungsstörung (Blackmore u. a. 2020); europäische Übersichtsarbeiten finden für dieselbe Störung Spannen von etwa einem Fünftel bis über die Hälfte, je nach Studie, Herkunft und Zeitpunkt (Kien u. a. 2019), und eine neuere Zusammenschau von zwölf Übersichtsarbeiten errechnet im Mittel rund ein Viertel — bei einer Streuung zwischen den Studien, die kaum größer sein könnte (Tamir u. a. 2025). Zwei Befunde aus dieser Forschung sind für Sie praktisch bedeutsam. Erstens steigt das Risiko mit dem Alter — und Mädchen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Jungen (Tamir u. a. 2025). In einer deutschen Untersuchung an einer Berufsschulklasse zeigten rund 14 Wochen nach Ankunft fast die Hälfte der Jugendlichen klinisch auffällige Belastungswerte, bei den