



**Eine Handreichung**

# **Zum Umgang mit traumatisierten Kindern in der Grundschule**

**AutorInnen:**

**Simon Becker, Anne Lorenz, Philipp Martin Nodewald, Lore Schulze**

**Universität Leipzig im Juli 2016**



## Vorwort

In den vergangenen Monaten ist eine große Vielzahl an geflüchteten Menschen nach Deutschland gekommen, um Schutz vor Verfolgung und Gewalt zu suchen. Dabei erachten wir es als unsere fürsorgliche Aufgabe, diesen Menschen zu helfen, wobei für Kinder und Jugendliche die Schule dabei eine entscheidende Institution darstellen kann. Hier haben sie die Möglichkeit, eine neue Sprache zu lernen, Freundschaften zu knüpfen und Wissen für ein unabhängiges und selbstständiges Leben in einer anderen Kultur zu erwerben. Leider ist dies für viele Kinder anfangs nicht leicht, weil die Erinnerungen an zum Teil traumatische Erlebnisse in ihrer Heimat und während der Flucht wie ein Schatten über ihnen schweben und sie überall hin verfolgen. Aber nicht nur durch Flucht- und Kriegserlebnisse können Traumata entstehen, sondern auch viele der nicht geflüchteten Kinder in Deutschland leiden unter traumatischen Ereignissen, die innerhalb der Familie oder auch durch andere, schockauslösende Erfahrungen erwachsen können. Umso wichtiger ist es, dass die Menschen, die die Kinder begleiten, für diese Problematik sensibilisiert werden und wissen, wie mit traumatisierten Kindern im Schulalltag umgegangen werden sollte.

Ziel dieser Handreichung ist es, eine Unterstützung für Lehrerinnen und Lehrer darzustellen und wesentliche Fragen zu dieser Thematik zu klären. Der erste Teil der Broschüre gibt allgemein einen Überblick zum Thema Traumata und posttraumatischen Belastungsstörungen und deren Auswirkungen im Kindesalter, während im zweiten Teil explizit auf traumatisierte Kinder in der Grundschule, mit Verhaltenshinweisen für Lehrerinnen und Lehrer und konkreten Umsetzungsmöglichkeiten für den Unterricht eingegangen wird. Ergänzend zu diesen Informationen werden auch weiterführende Literaturangaben und andere Medien, wie z. B. Bilderbücher oder Unterrichtsmaterialien kurz vorgestellt.

Dieser Handreichung liegt eine ausführliche Literaturrecherche von wissenschaftlichen Artikeln, Monographien und Sammelbänden zu betreffenden Themen zugrunde sowie verschiedene Gespräche mit Lehrkräften an Grundschulen und Herrn Dr. Matthias Schirmer vom Psychotrauma Zentrum Leipzig e.V., dem an dieser Stelle ein besonderer Dank für seine Zuarbeit, Hilfe und Unterstützung ausgesprochen wird.

Leipzig, im Juli 2016



## **Inhalt**

<b>Vorwort.....</b>	<b>1</b>
<b>Inhalt .....</b>	<b>2</b>
<b>1. Was ist ein Trauma und was eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)? ....</b>	<b>3</b>
<b>2. Wie sind Traumata oder posttraumatische Belastungsstörungen bei Kindern zu erkennen?.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Allgemeine Hinweise für Lehrkräfte, die mit traumatisierten Kindern arbeiten .....</b>	<b>5</b>
<b>4. Möglichkeiten für den Umgang mit traumatisierten Kindern .....</b>	<b>8</b>
<b>4.1 Struktur.....</b>	<b>8</b>
<b>4.2 Selbstverstehen und Selbstregulation fördern.....</b>	<b>9</b>
<b>4.3 Bewegung, Spiel und Rituale.....</b>	<b>10</b>
4.3.1 Trommeln gegen Trauma .....	10
4.3.2 Bilaterale Bewegungssequenzen.....	10
4.3.3 Code Red .....	10
4.3.4 Die Klagemauer.....	11
4.3.5 Das Feuerritual.....	11
<b>5. Medien und weiterführende Literatur.....</b>	<b>12</b>
<b>(weiterführende) Literatur:.....</b>	<b>14</b>



## 1. Was ist ein Trauma und was eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)?

Das Wort **Trauma** kommt aus dem Griechischen und heißt übersetzt so viel wie *Verletzung* oder *Wunde*. Laut Lutz Ulrich Besser, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, handelt es sich bei Traumata um Situationen, in denen Menschen von schockierenden Erlebnissen überrascht werden. Die Betroffenen werden dabei durch deren plötzliches Hervorkommen und ihre Heftigkeit an Bedrohung und den Emotionen des Ausgeliefertseins in eine ungeschützte Angst-Schreck-Schock-Situation versetzt. Es kann sich hier um Situationen von subjektiv oder objektiv erfahrener existentieller Lebensbedrohung handeln. Das Gehirn wird dabei in einen innerlich überflutenden Stresszustand versetzt. Diese überschießend starke, sich im Gehirn ausbreitende Erregung führt dazu, dass Anpassungs- und Reaktionsmuster aus den kortikalen (Vernunft gesteuerten) und subkortikal-limbischen (emotionalen) Bereichen des Gehirns vorübergehend nicht mehr nutzbar sind. Die Kontrolle wird durch die archaisch angelegten Notfallprogramme mit Aktivierung des Bindungssystems, Flucht, Angst, Erstarrung, Dissoziation und Unterwerfung übernommen. Diese Reaktion wird auch „Totstellreflex“ genannt. (vgl. Besser 2009, S. 44)

Bei einem Trauma kann es sich um eine **Monotraumatisierung**, also dem Erleben eines einzelnen traumatischen Ereignisses handeln. Für das Erleben mehrerer traumatischer Situationen wird der Begriff der **Komplextraumatisierungen** verwendet. Innerhalb der Reaktion auf traumatische Ereignisse und bezüglich der späteren Ausprägung von Traumafolgestörungen sind äußere und innere Faktoren relevant dafür, inwiefern sich die Belastung in Leid und weiteren Symptomen äußert. Zu den inneren Faktoren zählen die persönliche Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) und bisherige Lebenserfahrungen, zu den äußeren die gesellschaftliche Lebensumwelt und das Verhältnis zu wichtigen Bezugspersonen (vgl. Müller / Schwarz 2016, S. 24). Eine besonders wichtige Erkenntnis brachte eine Studie von Keilson (2005): Die Zeit nach dem traumatischen Erlebnis hat einen stärkeren Einfluss auf die Entwicklung von traumatischen Symptomen als das Ereignis selbst. So kann es sein, dass frühkindliche Erfahrungen erst im Nachhinein durch ein weiteres einschneidendes Erlebnis, zum Beispiel Erfahrungen mit Fremdenfeindlichkeit, eine posttraumatische Belastungsstörung herbeiführen (vgl. Müller / Schwarz 2016, S. 26). Diametral dazu können besonders positive Rahmenbedingungen und gute zwischenmenschliche Beziehungen die Traumasymptome eindämmen und für die Betroffenen erträglicher machen. Traumasensible Bedingungen in Gesellschaft und Schule haben demnach einen großen Einfluss auf die Zukunft und insbesondere die Lebensqualität von traumatisierten Kindern. (vgl. Wieland 2014, S. 333 ff.)



Von **akuten Belastungsreaktionen** und Anpassungsstörungen, wie Angst und Störung des Sozialverhaltens, spricht man bis ca. sechs Monate nach dem traumatischen Erlebnis. Von einer **Posttraumatischen Belastungsstörung** (kurz PTBS) spricht man, wenn das Trauma auch nach circa sechs Monaten nach dem Erlebnis weiterhin Belastungsreaktionen verursacht.

## 2. Wie sind Traumata oder posttraumatische Belastungsstörungen bei Kindern zu erkennen?

Es ist unmöglich, eine vollständige Liste mit Symptomen aufzuführen, welche auf ein Trauma oder eine PTBS hinweisen könnten, da die Auswirkungen bei jedem Kind anders sind. Besonders komplexe Traumatisierungen haben sehr individuelle Störungsbilder. (vgl. Frijia 2009, S. 80) Für eine PTBS gibt es generell 5 Symptome:

1. Erinnerungssymptome (**Intrusionen**): Die traumatische Situation wird immer wieder durchlebt, oft auch im Traum. Eine Unterkategorie sind Flashbacks, detaillierte Informationen finden sich auf der folgenden Seite.
2. Symptome einer vegetativen Überregung (**Hyperarousal**): Das Gefühl der Bedrohung hält weiter an, obwohl die als gefährlich erlebte Situation bereits vergangen ist.
3. **Posttraumatisches Spiel**: Das die Belastungsstörung auslösende Ereignis wird von dem Kind im Spiel wiederholt oder auch wiedererlebt.
4. **Dissoziation(-en)** und **Numbing**: Dissoziationen beschreiben Wahrnehmungsstörungen, bei denen die sonst im Gehirn miteinander verknüpften Realitäts- und Gedächtniseindrücke voneinander getrennt sind und zu Bewusstseinsstörungen führen (beispielsweise in der Art, dass der Betroffene glaubt, sich außerhalb seines Körpers zu befinden und sich von außen zu beobachten). Numbing beschreibt die Trivialisierung von Neigungen und das Abstumpfen von Emotionen.
5. **Vermeidung**: Dieses Symptom ist gekennzeichnet durch emotionale Stumpfheit, Gleichgültigkeit und Teilnahmslosigkeit an der Umgebung und anderen Menschen gegenüber. Es kommt zu einer aktiven Vermeidung von Tätigkeiten und Situationen, die zu traumatischen Erinnerungen führen könnten.



Ein Merkmal der PTBS sind die bereits oben erwähnten **Flashbacks**. Dabei handelt es sich um ein Wiedererleben und Wiederdurchleben, eine Erinnerung an Teilaspekte, oftmals Gefühle und Körperreaktionen aus der vergangenen traumatischen Situation. Flashbacks werden von **Triggern**, ganz individuellen sensorischen Schlüsselreizen (bspw.: Geräusche, Gerüche, Bilder etc.) hervorgerufen (vgl. Besser 2009, S. 46). Sie treten meistens unvorhersehbar auf und sind von den Betroffenen zunächst nicht kontrollierbar. Nicht selten müssen die Betroffenen davon abgehalten werden, sich oder andere zu schädigen (vgl. Frijia 2009, S. 75 f.). In Abgrenzung zu Intrusionen handelt es sich bei Flashbacks nicht nur um abstrakte Erinnerungen, sondern die Situation wird als real mit Sinneswahrnehmungen (Gerüchen, Geräuschen usw.) und Körperreaktionen durchlebt.

Bestimmte Anhaltspunkte für eine eventuelle PTBS können zudem veränderte Körperreaktionen, Überregung und / oder veränderte Bewusstseinszustände sein, wie: Stress- und Angstreaktionen, Schweißausbrüche, plötzliche Verhaltensänderungen, Weinen, Schreien, Zittern - auch ohne aktuell ersichtlichen Grund - Einnässen, Zähneknirschen, Nägelkauen, Selbstverletzung, Aggressionen gegen andere Menschen ohne aktuellen Anlass, Müdigkeit, Passivität, Rückzug und soziale Isolation. Aber auch Erstarrung und Lähmung, Schüchternheit, Ängstlichkeit, Desorientierung, Schlafstörungen, Konzentrationsunfähigkeit, Unaufmerksamkeit, Unruhe, ständige Wiederholungen bestimmter Bewegungen (z. B. Drehen, Trommeln mit Händen und Füßen, Waschen) und andere körperliche Probleme wie monotone Bewegungen sowie schreckliche Phantasien oder Alpträume können Indizien für Traumata oder eine PTBS sein. (vgl. Ding 2014, S. 175 f., S. 202 ff. / Stein 2016, S. 34)

In einigen Fällen ist auch die Veränderung der Zeitwahrnehmung möglich. Sekundäre Traumasymptome sind beispielsweise soziale Ängste, sodass sich Kinder vor Situationen fürchten, in denen sie beurteilt werden: Im Unterricht sprechen oder vor anderen Kindern essen kann von traumatisierten Kindern als zu intime Offenbarung des Selbst angesehen werden, wodurch sie in eine Außenseiterrolle gerückt werden können (vgl. Feuervogel e.V. 2014, S. 7 f.)

### **3. Allgemeine Hinweise für Lehrkräfte, die mit traumatisierten Kindern arbeiten**

Um eine Integration und Förderung von traumatisierten Kindern zu ermöglichen, ist es von Vorteil, wenn die Lehrkräfte über Kenntnisse der aktuellen Lebenssituation der Kinder verfügen, bei Flüchtlingskindern auch über die Herkunftsländer und Familienkonstellationen (z. B. ob alle Angehörigen, vor allem die Eltern, in Deutschland sind). Darüber hinaus sollten



sie psychische Belastungen und deren Symptome erkennen können (vgl. Adam et al. 2016, S. 20). In der Praxis wissen jedoch viele Lehrkräfte nicht, an wen sie sich bei psychosozialen Fragen wenden sollen und wo sie zusätzliche Unterstützung erhalten können. Im Folgenden sind erste Schritte und sinnvolle Hinweise zum Verhalten der Lehrkräfte gegenüber möglicherweise traumatisierten Kindern aufgeführt.

1. Wenn die Vermutung besteht, dass eines der Kinder traumatisiert ist, ist es sinnvoll, sich weitere Hilfe zu suchen. Je früher diese organisiert werden kann, desto besser - aber auch Jahre später kann es noch hilfreich sein (vgl. Stein 2016, S. 34). In Sachsen können folgende Schritte eingeleitet werden, wenn ein Trauma oder eine PTBS vermutet wird:

- Mit den Schulpsychologen, der Förderschullehrkraft oder den Integrationsbeauftragten der Schule sprechen, um eine Traumatherapie zu veranlassen
- Im Team mit Eltern und Förderschullehrkraft oder Integrationsbeauftragten arbeiten und eine Diagnostik anstreben (Dissoziationstest)

2. Da die getriggerten Verhaltensweisen von den Kindern selbst nicht kontrollierbar sind, sollten sie nicht dafür zur Verantwortung gezogen werden. Auf Vorwürfe, Druck oder Strafen sollte verzichtet werden. Die Kinder leiden selbst darunter, dass sie sich manchmal ‚seltsam‘ verhalten. Es ist wichtig, dass die Lehrperson die Stärken und Talente wahrnimmt und würdigt. (vgl. Stein 2016, S. 32, 35 / Frijia 2009, S. 75 f.)

Bei einem Flashback sollte das Kind ins ‚Hier und Jetzt‘ zurückgeholt werden, indem möglichst alle Sinne angesprochen werden (vgl. Frijia 2009, S. 76). Besonders gut eignet sich dafür ein ‚**Notfallkoffer**‘. In einer Box oder einem kleinen Koffer kann die Lehrperson verschiedene sinnesansprechende Gegenstände aufbewahren, die in der Situation zum Einsatz kommen: Minz-Bonbons, Bilder, Igelball, Schnipsgummi, kleine Instrumente usw. Wichtig ist dabei, dass das Kind sich diese Dinge selbst heraussucht, da dies zu einer positiven Verstärkung führen kann und die Kinder so lernen, sich selbst zu regulieren. (vgl. Feuervogel e.V. 2014, S. 15) Das systematische Vorgehen bei einem Flashback sollte möglichst wie folgt aussehen: - das Kind aus der Situation herausnehmen und beruhigen, - seine Gefühle bestätigen und - Probleme klären.

3. Es ist wichtig, dass die Lehrperson versucht, die Trigger ausfindig zu machen und diese notiert und auch an die anderen Lehrkräfte weitergibt, damit sie zumindest im schulischen Umfeld vermieden werden können. Für ältere Kinder ist es auch denkbar, dass diese selbst ein „Trigger-Tagebuch“ führen und ihr Verhalten reflektieren. (vgl. Frijia 2009, S. 75 f.)





4. Sinnvoll ist es, ein Elterngespräch zu suchen und damit den Weg für eine Therapie anzubahnen. Den Eltern sollte außerdem erklärt werden, dass Alleinsein bei dem Kind starke negative Emotionen hervorrufen kann. Es ist zu betonen, dass die Eltern möglichst nicht in Gegenwart des Kindes über ihre eventuellen eigenen traumatischen Erlebnisse sprechen, da so ein Gefühl der Unsicherheit entstehen kann. (vgl. Stein 2016, S. 35)

5. Das Kind sollte nicht zurückgewiesen werden, wenn es über seine schlimmen Erinnerungen oder Probleme sprechen möchte. Ruhiges Zuhören, die Bestätigung, dass seine Gefühle richtig sind und Trost helfen ihm in dieser Situation sicherlich. (vgl. Stein 2016, S. 35)

6. Wenn das Kind anfängt, von traumatischen Erlebnissen zu sprechen oder schreckliche Erinnerungen malt, sind einige Hinweise zu beachten: Es ist unbedingt zu vermeiden, weiter auf traumatische Details einzugehen. Trotzdem sollte mit Worten bestätigt werden, dass das Erlebnis verletzend gewesen sein muss. Wichtig ist es hier, die vorhandenen Stärken und positiven Fügungen zu fokussieren. Eine gute Möglichkeit ist ferner, die Kinder das Erlebte mit Puppen nacherzählen, die Situation beim Erzählen malen oder die Geschehnisse aus der dritten Person erzählen zu lassen. Durch diese Adlerperspektive kann sich das Kind ein Stück weit distanzieren und wird nicht von seinen möglicherweise unverarbeiteten Gefühlen übermannt. (vgl. Stein 2016, S. 36 / Ding 2014, S.198)

7. Für den Unterricht gilt es in Bezug auf traumatisierte Flüchtlingskinder, ihnen den Raum zu geben, sich mit den für sie relevanten Themen wie Herkunft, Kultur, Integration in eine neue Lebensumwelt, aber auch den seelischen Belastungen auseinandersetzen zu können. Dabei handelt es sich um aktuelle Themen, die durch die Flüchtlingssituation in Deutschland, die Lebenswelt der gesamten Klassengemeinschaft betreffen und ein aktuelles Thema darstellen. Die Lehrkraft sollte diesen Themen mit einem kreativen, handlungsorientierten und wenn nötig nonverbalen Unterrichtsstil begegnen. (vgl. Adam et al. 2016, S. 20)

8. Sichere soziale Beziehungen sind ein wichtiger Faktor in der Traumabewältigung. Sie geben den Kindern Halt und stellen einen Schutz vor weiteren psychosozialen Belastungen dar (vgl. Lennertz 2016, S. 39). Allerdings weisen die Eltern von Flüchtlingskindern in einigen Fällen eigene traumatische Symptome auf und können somit von außen nicht als sicherer Bezugspunkt für ihre Kinder angesehen werden. Lehrkräfte fungieren hierbei als zuverlässige soziale Interaktionspartner für Kinder und deren Eltern, geben einen sicheren Rückhalt in einer schwierigen Zeit. Oft reicht es, dem Kind bei selbstbestimmten Tätigkeiten regelmäßig Zeit zu widmen und als Gesprächspartner zur Verfügung zu stehen, so wird Vertrauen aufgebaut und Zugehörigkeit vermittelt. (vgl. Lennertz 2016, S. 48)





9. Eine Orientierung auf positive Erlebnisse und Ressourcen ist wichtig. Erzeugt werden kann dies durch Fragen wie: „Wann geht es dir gut?“ oder „Was hat dir geholfen, die schlimme Situation zu überstehen?“. Ebenso Fragen wie „Wen oder was magst du gern?“ oder „Was wollen wir jetzt tun/spielen/..., damit es dir besser ergeht?“ können positive Dinge fokussieren. Eine weitere Möglichkeit, die auch einer einfachen Intervention der Kinder-Trauma-Therapie entspricht, ist es, das Kind dazu anzuhalten, die traumatische Situation, die gemalt oder nachgestellt wurde, „weiterzuspinnen“ und zu einem guten Ende zu führen. Dies hat meist einen unmittelbar heilsamen und beruhigenden Effekt auf das Kind. (vgl. Stein 2016, S. 36)

#### **4. Möglichkeiten für den Umgang mit traumatisierten Kindern**

Ein wichtiger Schritt in Richtung Traumasensibilität ist es, die durch das Trauma geschaffenen Bedürfnisse des Kindes zu kennen. Verlässliche Beziehungen, aktives Zuhören, positive Verstärkung (Lobkultur) und Entlastung des Kindes sowie die Berücksichtigung der Traumasymptome sind dabei wichtige Komponenten. (vgl. Feuervogel e.V. 2014, S. 9 f.)

Elementar für die Kinder ist allerdings auch, dass sie die Schule als sicheren Ort wahrnehmen, an dem bewusst mit ihrer Situation umgegangen wird, an dem sie Beziehungs- und Bindungsangebote haben und Respekt vor ihrer Lebensleistung gezeigt wird. Dafür ist es zentral, dass im Sinne des Kindes transparent gehandelt wird und Stress und Beschämung von außen und dadurch auch von innen minimiert wird. Wichtig ist auch, dass das Rückzugsbedürfnis der Kinder akzeptiert wird. (vgl. Frijia 2009, S. 68 f.)

##### **4.1 Struktur**

Ein Trauma ist im Wesentlichen gekennzeichnet durch das Gefühl völliger Hilflosigkeit, Kontrollverlust und das Ausgeliefertsein gegenüber anderen Menschen oder Situationen. Oft erleben die Kinder, keinerlei Einfluss zu besitzen. Bedeutend ist es deswegen, ihnen das Gefühl der Kontrollierbarkeit zurückzugeben (vgl. Frijia 2009, S. 77 f.). Traumatisierte Kinder fühlen sich von Neuem und Unvorhersehbarem oft existentiell bedroht, wodurch sie mehr als andere Kinder einen klar strukturierten Rahmen benötigen. Aus diesem Grund sind offene Arbeitsformen für sie, bei denen sie selbstständig arbeiten müssen, oft undurchschaubar und im Ablauf unvorhersehbar, was beim Kind zu Stress (→ Trigger) und damit zu Flashbacks



führen kann. Zudem sollte eine Überforderung durch mehrere gleichzeitige Arbeitsaufträge vermieden werden. (vgl. Ding 2014, S. 184 ff. / Bausum 2009, S 185 ff.).

Zeitstruktur: Es ist sinnvoll, alltägliche Abläufe, Entscheidungen und bevorstehende Veränderungen transparent und klar offenzulegen und mit wiederkehrenden Abläufen und Ritualen (möglicherweise auch aus unterschiedlichen Kulturen, Städten und Religionen) zu arbeiten. Ein gut umsetzbares Element des Tages kann das **Blitzlicht** sein. Hierbei überlegt jedes Kind am Ende des (Schul-)Tages kurz, was an diesem Tag besonders schön war. Generell kommt traumatisierten Kindern ein rhythmisierter und ihnen bekannter Schulalltag entgegen. (vgl. Ding 2009a, S. 59 f. / Frijia 2009, S. 77 f.)

Beziehungsstruktur: Den Kindern hilft es, ihre Sicherheit durch vertrauensvolle Beziehungen zurückzugewinnen. Auch die Lehrkraft kann eine Vertrauensperson sein und Trost spenden. (vgl. Frijia 2009, S. 68 f. / Ding 2009a, S. 61 f.)

Raumstruktur: Oft fühlen sich traumatisierte Kinder mit Enge und Nähe überfordert und sollten sich deswegen ihren Sitzplatz selbst auswählen können. Zweckdienlich ist es auch, bestimmte räumlich abgetrennte Bereiche einzurichten, die den Kindern einen Rahmen geben und in denen die Verhaltensweisen klar formuliert sind: Ruhezeiten, Bewegungsräume, Plätze ohne viel Ablenkung, Spielzonen usw. (vgl. Ding 2009a, S. 59-66)

#### **4.2 Selbstverstehen und Selbstregulation fördern**

Das eigene Verhalten als Folge des Traumas verstehen zu lernen, fällt den betroffenen Kindern oft schwer. Als Hilfe, um Gefühle benennen zu können und Körperempfindungen zuzuordnen, kann eine **Körperlandkarte** erstellt werden. Darauf können die Fragen *Wo kommt das Gefühl her?*, *Wie fühlt es sich an?* *Wann kommt es?* und *Wie zeigt es sich?* beantwortet und für sichtbar gemacht werden (vgl. Feuervogel e.V. 2014, S. 16). Mit Hilfe von **Erregungsniveaus** können die Kinder lernen, Stresssymptome am Körper wahrzunehmen und auf einer Skala einzuordnen. Regelmäßiges Spiegeln von positiven wie unangemessenen Verhaltensweisen zeigt den Kindern eine transparente Bewertung, auf die sie sich stützen können (**Ampelrunde:** rot – das war nicht akzeptabel, gelb – hier muss ich aufpassen, grün – das habe ich gut gemacht). (vgl. Feuervogel e.V. 2014, S. 16)

Künstlerische Ausdrucksmöglichkeiten können gleichermaßen als Entspannungsverfahren genutzt werden (vgl. Weiß 2011, S. 172).



## **4.3 Bewegung, Spiel und Rituale**

### 4.3.1 Trommeln gegen Trauma

Ulrike Ding entwickelte gemeinsam mit der Förderschullehrerin Ute Dinkelmann das Konzept, Congas (afrikanische Fasstrommeln) gezielt als pädagogisch-musiktherapeutisches Medium für traumatisierte Kinder und Jugendlicher einzusetzen. Den Kindern wird dabei Raum gegeben, ihre emotionalen Befindlichkeiten auszuleben und eine Ich-Stärkung zu erfahren. Durch das Trommeln ist es möglich, dass Kinder lernen, mit ihren inneren Spannungen und Gefühlen besser umzugehen und freies Ausagieren und Aktions- sowie Bewegungsbedürfnisse werden in einen sicheren Rahmen gebettet. Für weitere Informationen und die Möglichkeiten der Umsetzung im eigenen Unterricht wird an dieser Stelle auf Ulrike Dings Beitrag „Trommeln gegen Trauma“ im Werk von Jacob Bausum: *Traumapädagogik* verwiesen. (vgl. Ding 2009b, S. 199-210)

### 4.3.2 Bilaterale Bewegungssequenzen

Das Einbinden von bilateralen Bewegungssequenzen in den Unterricht (bei denen beide Gehirn- und Körperhälften (bilateral) aktiviert werden) kann nicht nur als kognitive Entspannungsphase verwendet werden, sondern hilft insbesondere Traumatisierten dabei, Stress abzubauen und gleichsam Stressfaktoren zu verringern. Es kann somit Flashbacks und damit stressreichen Situationen vorgebeugt werden, in denen es bei manchen Traumatisierten zu Erstarrungen und dadurch zu nicht-ausagierter Energie kommt, die den Bewegungsapparat maßgeblich beeinträchtigen und lähmen. Außerdem führt Bewegung bei dem Betroffenen zu einer erhöhten Selbstbemächtigung des Körpers und gibt ihm die Kontrolle über ebenjenes zurück. Hier bietet sich vor allem die Edu-Kinestetik mit Formen wie der *Denkmütze* (→ zur Verbesserung der Konzentration und Hörfähigkeit), *Überkreuzübungen* (→ auditive, visuelle, perzeptive Sinneszugangsverbesserung), der *Eule* (→ Aktivierung der sensorischen Funktionen, Feinmotorik und Balance) oder der *liegenden Acht* (→ Schulung der Auge-Hand-Koordination) an. Aber auch andere kurze Spiele, die zur Auflockerung des Unterrichts beitragen und die Lern- und Konzentrationsfähigkeit fördern, sind hilfreich. (vgl. Ding 2014, S. 200 ff.)

### 4.3.3 Code Red

Das Lied „Code Red“ / „Tzeva Adom“ ist eine akute Bewältigungsmethode der israelischen Schulen und Kindergärten für Lehrkräfte und SchülerInnen im Falle eines (Bomben-) Alarmes. Dabei wird das Lied gesungen und nebenbei entsprechende Bewegungen ausgeführt. Ziel dieser Methode ist es, das Erstarren des Körpers (siehe Angst-Schreck-



Schock-Situation in Kapitel 1) zu verhindern und durch Bewegung Stress zu bewältigen. Für die konkrete Umsetzung im Unterricht deutscher Schulen sollte das Lied entsprechend modifiziert werden und dient an dieser Stelle nur als Beispiel dafür, dass Übungen und (Bewegungs-)Geschichten in Liedform verpackt werden können, da die Kinder mit verschiedenen Sinnen gleichzeitig angesprochen werden und der Zugang zu ihnen in einer belastenden Situation somit gewahrt bleibt.

Das Video zum Lied ist im Internet unter: <https://www.youtube.com/watch?v=SoB1AijVCueU> zu finden.

#### 4.3.4 Die Klagemauer

Als eine Methode der Trauerverarbeitung gibt die Klagemauer den SchülerInnen die Möglichkeit, ihre Gedanken, Gefühle und Wünsche in Worte zu fassen.

**Material:** Ytongsteine, Ziegelsteine oder Schuhkartons; Zettel und Stifte; ausreichend Platz

**Durchführung:** Die Mauer wird aus dem genannten Material gemeinsam mit den SchülerInnen errichtet. Danach bekommen sie Zeit, ihre Gedanken, Gefühle oder Wünsche (eventuell zu einem bestimmten Thema) aufzuschreiben und an die Klagemauer zu kleben, heften oder stecken. Es sollten Regeln aufgestellt werden, ob die Zettel von den anderen Kindern gelesen werden dürfen, ob sie anonym sein sollen, wie lange die Mauer stehen bleiben soll und wie der Abbau bewusst gestaltet wird. (vgl. Handreichung *Tod und Trauer in der Schule* 2011, S. 47)

#### 4.3.5 Das Feuerritual

Dieses Ritual dient dazu, Nicht-Anwesenden (Verstorbenen oder Menschen in weiter Entfernung) oder auch Personen, denen man sich nicht traut, etwas zu sagen, gedanklich eine Nachricht zukommen zu lassen.

**Material:** Feuerschale, Papier, Stifte, Feuerzeug, Klangschale, Musik

**Durchführung:** Die SchülerInnen formulieren ihre Nachricht auf einem Zettel und erhalten dann die Möglichkeit, diesen selbstständig in der Feuerschale (möglichst nicht in geschlossenen Räumen) selbst anzuzünden. Wenn der / die SchülerIn das Gefühl hat, die Gedanken / Nachricht losgelassen (verschickt) zu haben, kann mit der Klangschale ein Ton erzeugt werden, der die Nachricht begleitet. Die Asche wird dann gemeinsam an einem vorher bestimmten Ort verstreut und es sollte während der gesamten Durchführung eine meditative Ruhe herrschen. (vgl. Handreichung *Tod und Trauer in der Schule* 2011, S. 54)



## 5. Medien und weiterführende Literatur

### Traumabilderbuch

Durch dieses Buch kann die Eingangstür zu einer Traumatherapie gezeigt und einen Spalt breit geöffnet werden. Es dient keinesfalls einer Diagnose oder Therapie, sondern eher der Möglichkeit, das Kind besser zu verstehen und kennenzulernen, welche Situationen ihm Probleme bereiten. Wichtig ist, dass die Kinder niemals mit dem Bilderbuch alleine gelassen werden, da starke Gefühle und Erinnerungen ausgelöst werden können. Das Kind sollte immer entscheiden, wie weit es mit dem Bilderbuch gehen möchte, da es äußerst erheblich ist, dass es zu keinen Situationen kommt, in denen das Kind mit unverarbeiteten traumatischen Erinnerungsfragmenten überreizt wird.



### „Kopf hoch. Das kleine Überlebensbuch“ / „Viel Glück. Das kleine Überlebensbuch“ von Dr. Claudia Croos-Müller

Rein in den Körper, raus aus dem Tief: Bei emotionalen Durchhängern lässt sich die Psyche am einfachsten über den Körper beeinflussen. Dr. med. Claudia Croos-Müller, Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie, und Oscar, das Gute-Laune-Schaf, seine Freundin Emily oder das schwarze Glücksschaf Willy zeigen ganz einfache, dabei hoch wirksame Übungen, die Groß und Klein in Sekundenschnelle aus jedem Stimmungstief bringen und dabei auch noch Spaß und glücklich machen. Tolle Möglichkeiten, die auch mit der ganzen Klasse ausprobiert werden können.

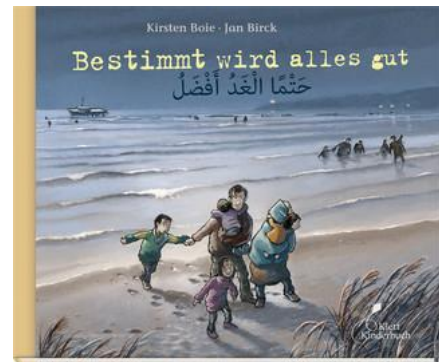






### „Bestimmt wird alles gut“ Kirsten Boie und Jan Birck

Dieses 2016 im Klett Kinderbuchverlag erschienene zweisprachige Kinderbuch erzählt die Geschichte von Rahaf und ihrer Familie: von ihrer syrischen Heimat, vom Krieg und von der Flucht. Der kleine Sprachführer im Anhang hilft außerdem beim Deutsch und Arabisch lernen.



### Gräßer / Hövemann: Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche

Eine gute Strategie der Traumabewältigung ist, wie bereits mehrfach erwähnt, die Ressourcen-Orientierung. Um diese zu meistern, ist es wichtig, eigene Ressourcen zu aktivieren oder zu entwickeln. Die positiven Ressourcen, die jeder bereits in sich trägt, können Probleme relativieren und ausbalancieren. Damit eine Ressource genutzt und auch ein Perspektivenwechsel geschehen kann, ist es wichtig, die entscheidenden Ressourcen schnell, wirksam und nachhaltig zu aktivieren. Dabei helfen die Übungen, die auf den reichhaltig illustrierten Ressourcenkarten beschrieben werden.



### The Voice-Box

Die Voice-Box ist ein traumapädagogisches Flucht- bewältigungsinstrument, das sich derzeit noch in der Erprobung befindet. In Form eines Koffers können Kinder interaktiv lernen und dabei traumatische Erlebnisse verarbeiten. Das Material fördert kooperatives Spielen, kognitive Flexibilität und vermittelt Sprache vielfältig. Durch Formen, Symbole, Puzzle, Bausteine und Magnete soll der Heilungsprozess der traumatischen Erlebnisse unterstützt werden.





### **(weiterführende) Literatur:**

**Adam, H. / Bistritzky, H. / Inal, S.:** Seelische Belastung von Flüchtlingskindern und die Auswirkungen in Schule. In: Sonderpädagogische Förderung heute, Jg. 61 (1/2016).

**Baierl, M. / Frey, K.** (2015): Praxishandbuch Traumapädagogik: Lebensfreude, Sicherheit und Geborgenheit für Kinder und Jugendliche. 2. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

**Bausum, J.** (2009): „Ressourcen der Gruppe zur Selbstbemächtigung: ‚Ich bin und ich brauche euch‘ “. In: Bausum, J. / Besser, L. / Kühn, M. / Weiß, W. (Hrsg.): Traumapädagogik - Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis. Weinheim / München: Juventa.

**Besser, L.** (2009): „Wenn die Vergangenheit Gegenwart und Zukunft bestimmt“. In: Bausum, J. / Besser, L. / Kühn, M. / Weiß, W. (Hrsg.): Traumapädagogik - Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis. Weinheim / München: Juventa.

**Ding, U.** (2009a): „Trauma und Schule Was lässt Peter wieder lernen?“. In: Bausum, J. / Besser, L. / Kühn, M. / Weiß, W. (Hrsg.): Traumapädagogik - Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis. Weinheim / München: Juventa.

**Ding, U.** (2009b): „Trommeln gegen Trauma“. In: Bausum, J. / Besser, L. / Kühn, M. / Weiß, W. (Hrsg.): Traumapädagogik - Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis. Weinheim / München: Juventa.

**Ding, U.** (2014): „Ich kann mir sowieso nichts merken, also brauche ich auch nicht hin!“ Wie kann Schule dissozierende Kinder verstehen und im Lernen unterstützen? In: Weiß, W. (Hrsg.): „Als wär' ich ein Geist, der auf mich runter guckt“: Dissoziation und Traumapädagogik. Weinheim / Basel: Beltz Juventa.

**Ellinger, N.** (2015): Was brauchen traumatisierte Kinder in der Schule? Eine Handreichung für Grundschulen.: <[http://www.psychotraumanetz-aktiver.de/files/1114/4457/9845/Was\\_brauchen\\_Trauma\\_Kinder\\_i\\_d\\_Schule.pdf](http://www.psychotraumanetz-aktiver.de/files/1114/4457/9845/Was_brauchen_Trauma_Kinder_i_d_Schule.pdf)> [04.07.2016].

**Frijia, A.** (2009): Traumatisierte Kinder und Jugendliche in der stationären Jugendhilfe - Traumafolgen als Herausforderungen für den pädagogischen Alltag: <[http://edoc.sub.uni-hamburg.de/haw/volltexte/2009/846/pdf/sp\\_d.09.1230.pdf](http://edoc.sub.uni-hamburg.de/haw/volltexte/2009/846/pdf/sp_d.09.1230.pdf)> [03.07.2016].

**Feuervogel e.V.** (11/2014): Erste Hilfe um Umgang mit traumatisierten Mädchen und Jungen. Erste Hilfe Leitfaden: <[http://www.schulamt-rastatt.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Schulaemter/schulamt-rastatt/Unterst%C3%BCtzung%20und%20Beratung/leitfaden\\_2014.pdf](http://www.schulamt-rastatt.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Schulaemter/schulamt-rastatt/Unterst%C3%BCtzung%20und%20Beratung/leitfaden_2014.pdf)> [04.07.2016].

**Garbe, E.** (2015): Das kindliche Entwicklungstrauma: verstehen und bewältigen. Stuttgart: Klett-Cotta.

**Keilson, H.** (2005): Sequentielle Traumatisierung bei Kindern: Untersuchung zum Schicksal jüdischer Kriegswaisen. Giesen: Psychosozial-Verlag.





**Lennertz, I.:** >>Bring your families<<: Auswirkungen von Krieg und Flucht auf Bindungsmuster bei Flüchtlingskindern. In: Sonderpädagogische Förderung heute, Jg. 61 (1/2016), 39-48.

**Müller, C. / Schwarz, U. J.:** Psychosoziale Aspekte der pädagogischen Arbeit mit geflüchteten Kindern und Jugendlichen. In: Sonderpädagogische Förderung heute, Jg. 61 (1/2016), 24-26.

**Stein, S.** (2016): Das Kind und seine Befreiung vom Schatten der großen, großen Angst. Ein Bilderbuch über Hilfe nach traumatischen Erlebnissen für Eltern und Kinder mit Kriegs- und Fluchterfahrung: <<http://www.susannestein.de/VIA-online/traumabilderbuch.html>> [03.07.2016].

**The Voice Box:** <[https://www.indiegogo.com/projects/the-voicebox-pilot-program#/>](https://www.indiegogo.com/projects/the-voicebox-pilot-program#/) [04.07.2016].

**Trauernde Kinder Schleswig-Holstein** (Hrsg.) (2011): Tod und Trauer in der Schule - Eine Handreichung.

**Vogel, B.** (04.12.2015): Kostenloses Bilderbuch für traumatisierte Flüchtlinge. In: Wie kann ich helfen? Informationsportal über Hilfsprojekte für Flüchtlinge in Deutschland: <<http://wie-kann-ich-helfen.info/kostenloses-bilderbuch-fuer-traumatisierte-fluechtlingskinder/2774>> [04.07.2016].

**Weiß, W.** (2011). Philipp sucht sein Ich: Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. 6. Auflage. Weinheim: Beltz Juventa.

**Wieland, S.** (Hrsg.) (2014): Dissoziation und bei traumatisierten Kindern und Jugendlichen. Grundlagen, klinische Fälle und Strategien. Stuttgart: Klett-Cotta.

### **Bildquellenverzeichnis:**

Traumabilderbuch S. 12: <http://www.susannestein.de/VIA-online/traumabilderbuch.html> [12.07.2016]

Kopf hoch - das kleine Überlebensbuch, S. 12: [http://www.randomhouse.de/content/edition/covervoila\\_hires/Croos-Mueller\\_CKopf\\_hoch\\_166476.jpg](http://www.randomhouse.de/content/edition/covervoila_hires/Croos-Mueller_CKopf_hoch_166476.jpg) [12.07.2016]

Viel Glück - das kleine Überlebensbuch, S. 12: [http://www.randomhouse.de/content/edition/covervoila\\_hires/Croos-Mueller\\_CViel\\_Glueck\\_168774.jpg](http://www.randomhouse.de/content/edition/covervoila_hires/Croos-Mueller_CViel_Glueck_168774.jpg) [12.07.2016]

Bestimmt wird alles gut, S. 13: <https://tulpentopf.de/wp-content/uploads/2016/03/Kirsten-Boie-Jan-Birck-Bestimmt-wird-alles-gut.jpg> [12.07.2016]

Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche, S. 13: [http://www.fip-materialien.de/images/product\\_images/popup\\_images/747\\_0.jpg](http://www.fip-materialien.de/images/product_images/popup_images/747_0.jpg) [12.07.2016]

The Voice Box, S. 13: <https://www.indiegogo.com/projects/the-voicebox-pilot-program#/> [12.07.2016]

**Für eventuelle Anmerkungen oder Rückfragen kontaktieren Sie bitte:**

**annelorenz@gmx-topmail.de ; pm.nodewald@gmx.de ; lore\_s10@yahoo.de oder becsim7@gmail.com. Wir antworten Ihnen gern.**