

Inhalt

Vorwort	4
Selbstfürsorge	5
Gesundheit von Lehrkräften	5
Sekundäre Traumatisierung	6
Die eigene Geschichte reflektieren	8
Die eigenen Werte kennen	10
Prävention	11
Vision	14
Grundlagen	16
Trauma	16
Flashbacks und Trigger	17
Posttraumatische Belastungsstörung	18
Trauma vs. Schuld- und Schamgefühle	19
<i>Exkurs:</i> Trauma vs. Bindungsverhalten	21
Traumaverarbeitung im Gehirn	23
Traumapädagogik	25
Auswahl an Ressourcen	27
Traumatisierte Kinder in der Schule	28
Kinder mit/in Schwierigkeiten	28
Die Gefahr einer Retraumatisierung	32
Was, wenn das Schulkind (plötzlich) über ein traumatisches Erlebnis sprechen will?	32
Die doppelte Sprachlosigkeit	33
Die dreifache Sprachlosigkeit	34
Ideen für die pädagogische Arbeit	36
Sicherheit	36
Kommunikation	36
Regeln und Routinen	37
Sichere Klassenraum- und Unterrichtsgestaltung	38
Sichere Schule	39
Vertrauen	40
Vertrauen in andere	40
Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit	41
Kontrolle	42
Die Kontrolle nach außen vs. die Kontrolle im Innern	42
Ausblick	46
Literaturverzeichnis	48

Selbstfürsorge

Gesundheit von Lehrkräften

Als ich mich dazu entschieden habe, ein Buch über den Umgang mit traumatisierten Grundschulkindern zu schreiben, fand ich es unabdingbar, mit einem Kapitel zur Selbstfürsorge der Lehrkraft zu beginnen. Der Grund dafür ist, dass die emotionale und physische Gesundheit der Lehrkräfte oft übersehen wird, obwohl sie der Schlüssel zur effektiven Unterstützung unserer Schülerinnen und Schüler ist.



In meiner langjährigen Erfahrung habe ich gesehen, dass die Arbeit mit traumatisierten Kindern emotional sehr belastend sein kann. Lehrkräfte sind täglich mit den schweren Lebensgeschichten ihrer Schulkinder konfrontiert und diese Herausforderung kann zu Symptomen der sekundären Traumatisierung oder der Mitgefühlerschöpfung führen. Lehrkräfte können Traumasymptome als Reaktion auf die Traumata ihrer Schulkinder entwickeln, sie können beginnen, sich überwältigt, erschöpft oder hoffnungslos zu fühlen. Dieser Zustand ist nicht nur schädlich für die Lehrkraft selbst, sondern beeinflusst auch die Qualität der Betreuung, die sie ihren Schülerinnen und Schülern bieten kann. Eine erschöpfte, gestresste Lehrkraft kann Schwierigkeiten haben, auf die Bedürfnisse ihrer Schulkinder einzugehen und eine sichere, unterstützende Umgebung für sie zu schaffen. Deswegen ist es meiner Meinung nach essenziell, dass Lehrkräfte lernen, sich um sich selbst zu kümmern und ihre eigenen emotionalen Bedürfnisse zu erkennen und zu erfüllen. Nur wenn sie emotional stabil und gesund sind, können sie die Herausforderungen bewältigen, die die Arbeit mit traumatisierten Kindern mit sich bringt. Sie können lernen, die Warnzeichen der sekundären Traumatisierung zu erkennen, und Strategien zu entwickeln, um damit umzugehen. Indem ich mit einem Kapitel zur Selbstfürsorge der Lehrkraft beginne, möchte ich die Wichtigkeit dieses Aspekts betonen und den Lehrkräften die Werkzeuge an die

Hand geben, die sie benötigen, um sich selbst zu schützen und auf sich selbst aufzupassen, während sie ihre wichtige Arbeit machen.

Haben Sie diese Begriffe schon einmal gehört?

- Bäcker-/Bäckerinnengesundheit
- Feuerwehrmänner-/Feuerwehrfrauengesundheit
- Busfahrer-/ Busfahrerinnengesundheit
- Apotheker-/ Apothekerinnengesundheit

Und was ist mit dem Begriff:

- Lehrer-/ Lehrerinnengesundheit

Warum haben bzw. benötigen Lehrkräfte eine eigene Gesundheit? Lehren und Lernen ist vollständig eingebettet in zwischenmenschliche Beziehungsabläufe. Da das menschliche Gehirn die Qualität des Beziehungsgeschehens evaluiert und entsprechend dieser Evaluation die Aktivität neurobiologischer Stress- beziehungsweise Alarmsysteme eingestellt werden, unterliegen Humandienstleistungsberufe wie der Beruf einer Lehrkraft einem besonderen gesundheitlichen Risiko. Als Lehrkraft an einer Grundschule treten Sie tagtäglich in Interaktion mit Hunderten von Schülerinnen und Schülern, anderen Lehrkräften und Eltern. Ihr Gehirn ist u. a. ununterbrochen damit beschäftigt, emotionale Bewertungen und Einschätzungen vorzunehmen: Freund oder Feind, sympathisch oder unsympathisch, angenehm oder unangenehm. Diese mentalen Prozesse summieren sich über Tage, Monate und Jahre. Wenn Sie sich nicht ausreichend um Ihr Wohlbefinden kümmern oder diese Prozesse nicht bewusst reflektieren, kann es passieren, dass Sie irgendwann an einen Punkt gelangen, eine Grenze überschreiten, an dem die negative, emotionale Belastung auch körperlich deutlich zu spüren ist. Dies stellt für die Gesundheit von Lehrkräften eine besondere Herausforderung dar – insbesondere im Grundschulbereich, wo die Schülerinnen und Schüler noch in ihrer (emotionalen) Entwicklung sind und daher ihre Verhaltensweisen noch nicht vollständig reguliert haben. Zusätzlich

zu dieser natürlichen Dynamik kommt noch der Druck hinzu, der von Eltern, Kolleginnen und Kollegen, der Schulleitung und der Gesellschaft im Allgemeinen ausgeübt wird.

Sekundäre Traumatisierung

*Wie soll ich meine Seele halten, daß
sie nicht an deine rührt? Wie soll ich sie
hinheben über dich zu andern Dingen?
Ach gerne möcht ich sie bei irgendwas
Verlorenem im Dunkel unterbringen
an einer fremden stillen Stelle, die
nicht weiterschwingt, wenn deine Tiefen
schwingen.*

*Doch alles, was uns anrührt, dich und mich,
nimmt uns zusammen wie ein Bogenstrich,
der aus zwei Saiten eine Stimme zieht.
Auf welches Instrument sind wir gespannt?
Und welcher Geiger hat uns in der Hand?
O süßes Lied.*

(Rainer Maria Rilke)

Dieses Gedicht von Rilke führt uns vor Augen, wie schwer es sein kann, die Grenzen zu seinem Gegenüber zu wahren. In Bezug auf die Gefahr einer sekundären Traumatisierung ist diese Grenzziehung jedoch besonders wichtig. Denn eine wiederholte sekundäre Traumatisierung kann zu einer chronischen sekundären Belastungsstörung führen.

Eine sekundäre Traumatisierung zeichnet sich aus durch

- Traumatisierung ohne unmittelbare Konfrontation mit dem Ereignis.
- Traumatisierung durch Kontakt mit Betroffenen.



Dies betrifft insbesondere Einsatzkräfte, helfende und nahestehende Personen.

Wenn Sie also hören, dass jemandem etwas Traumatisches passiert ist und Sie diesem Menschen sehr nahe, sehr verbunden sind, kann das genau dieselben Symptome auslösen, als hätten Sie das traumatische Ereignis selbst erlebt. Helfende können, sobald sie mit traumatisierten Menschen zu empathisch zusammenkommen, jederzeit eine sekundäre Traumatisierung erleben. Gelassenheit ist daher kein Luxus, sondern eine Bedingung für die psychische Gesundheit! Ein hohes Risiko stellt hier eine schlechte allgemeine Verfassung dar. Vielleicht schlafen Sie nicht gut, essen nicht gut, haben Sorgen, werden krank oder haben selbst eine traumatische Vorgeschichte.

Sekundäre Traumatisierung oder Burn-out?

In meiner Tätigkeit begegnen mir oft Lehrkräfte, die mit einer mutmaßlichen Burn-out-Diagnose auf mich zukommen. Es ist wichtig zu betonen, dass *Burn-out* und *sekundäres Trauma* zwei separate Konzepte sind, die in Verbindung mit der beruflichen Belastung und der psychischen Gesundheit von Personen in helfenden und betreuenden Berufen auftreten können. Der Schlüssel zur Unterscheidung zwischen Burn-out und sekundärem Trauma liegt in den zugrunde liegenden Ursachen: Während Burn-out primär das Resultat von chronischem beruflichem Stress und Überforderung ist, ergibt sich sekundäres Trauma aus der indirekten Konfrontation mit den traumatischen Erfahrungen anderer. Obwohl ein Burn-out und ein sekundäres Trauma symptomatisch Ähnlichkeiten aufweisen können, ist es entscheidend, sie als getrennte Konzepte zu begreifen, da dies erhebliche Implikationen für Diagnose und Therapieansätze haben kann.



Es ist auch möglich, dass Personen sowohl von Burn-out als auch von sekundärem Trauma betroffen sein können, insbesondere wenn sie in helfenden Berufen arbeiten, in denen sie mit traumatisierten Personen arbeiten. In solchen Fällen ist es

wichtig, sowohl die berufliche Belastung als auch die möglichen Auswirkungen der indirekten Traumaexposition zu berücksichtigen als auch angemessene Maßnahmen zur Selbstfürsorge, Unterstützung und Erholung zu ergreifen.

Bei genauerem Hinsehen stellte es sich in meiner beruflichen Praxis oft heraus, dass es sich bei dem Leiden nicht um ein Burn-out, sondern um eine sekundäre Traumatisierung handelte. Hier eine Unterscheidungshilfe:

Sekundäre Traumatisierung:

- Sie haben mit traumatisierten Kindern zu tun.
- Sie haben ein Trauma miterlebt oder beobachtet.
- Sie fühlen sich ängstlich, hilflos und/oder sind schreckhaft.
- Sie leiden unter möglichen Symptomen: Intrusion, Vermeidung, Übererregung und/oder Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung.
- Sie leugnen die Überlastungsanzeichen vor sich selbst bzw. wollen diese nicht wahrhaben.



Burn-out:

- Burn-out ist ein berufsbedingtes, chronisches Belastungssyndrom mit stufenförmigem Verlauf: Sie entwickeln es allmählich infolge von emotionaler Erschöpfung.
- Sie verspüren auf mehreren Ebenen eine hohe Arbeitsbelastung.
- Sie zeigen eine hohe Leistungsbereitschaft, die Sie mit Ihrem Selbstwert verknüpfen.
- Sie haben das Gefühl, in einer (Arbeits-)Situation zu sein, die für Sie unlösbar ist.
- Mögliche Folgen: Funktionsstörungen, Fehlleistungen, Identitätsverlust.



Um nicht ein Burn-out und/oder eine sekundäre Traumatisierung zu erleiden, veranschaulichen Ihnen die folgenden Fallbeispiele, was präventiv getan werden kann:

Fallbeispiel: Persönliche Grenzen



Herr Meier ist Lehrer an einer Grundschule und arbeitet mit einer Gruppe von Schülerinnen und Schülern, von denen viele aus schwierigen familiären Umständen kommen und einige traumatische Erlebnisse hatten. Einer dieser Schüler, Tom, hat vor Kurzem seine Mutter verloren und kämpft nun mit Verhaltensauffälligkeiten und schlechten schulischen Leistungen. Herr Meier möchte Tom helfen, seine Situation zu bewältigen. Er beginnt, zusätzlich Zeit mit ihm zu verbringen, ihn zu beraten und bietet sogar an, ihn nach der Schule nach Hause zu fahren. Obwohl seine Absichten gut sind, findet er bald heraus, dass diese zusätzliche Verantwortung ihn emotional und physisch erschöpft. Herr Meier merkt, dass er seine persönlichen Grenzen überschritten hat und dass es wichtig ist, diese zu wahren, um seine eigene Gesundheit und sein Wohlergehen zu schützen. Herr Meier sucht professionelle Hilfe, um zu lernen, wie er Tom effektiv unterstützen kann, ohne seine eigenen Grenzen zu überschreiten. Er arbeitet daran, klare Grenzen zu setzen, wie die strikte Einhaltung der Schulstunden und das Empfehlen von professioneller Beratung für Tom. Durch das Wahren seiner persönlichen Grenzen kann Herr Meier weiterhin ein Unterstützer für Tom sein, ohne dabei seine eigene Gesundheit zu gefährden.

In meinen Vorträgen nutze ich auch gerne das folgende Beispiel, um die Notwendigkeit, Grenzen zu ziehen, zu verdeutlichen:

Stellen Sie sich einen reißenden Fluss mit Haien vor. Ja, ich weiß, Haie leben nicht in Flüssen, aber es geht um das Beispiel. Sie können auf gar keinen Fall durch den Fluss schwimmen. Aber die beiden Ufer verbindet eine Brücke. Am linken Ufer steht ein Mensch, der laut um Hilfe schreit. Am rechten Ufer stehen Sie. Wie weit würden Sie jetzt gehen, um der anderen Person zu helfen? Die Brücke stellt Ihre Fähigkeit zur Empathie dar. Sie ermöglicht es Ihnen, eine Verbindung zu der anderen Person herzustellen und Unterstützung zu leisten, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Sie können auf die Brücke gehen, um näher an die andere Person he-

Ideen für die pädagogische Arbeit

Ein Trauma kann dazu führen, dass Menschen empfinden, die Kontrolle über bestimmte Lebensbereiche oder spezielle Erfahrungen verloren zu haben. Auf das schulische Leben übertragen, bedeutet dies, dass die betroffenen Kinder Schwierigkeiten haben können, im Hier und Jetzt richtig anzukommen. Zudem kann die Fähigkeit eingeschränkt sein, Situationen adäquat zu erkennen und die eigenen Gefühle angemessen zu regulieren. Das kann ein Gefühl der Ohnmacht und des Kontrollverlusts über die eigene Gefühlslage auslösen. Das kann dann wiederum dazu führen, dass die Kinder Schwierigkeiten haben, sich selbst zu vertrauen. Plötzliche, zum Teil heftige, emotionale Reaktionen können zum Beispiel auftreten. Wenn das Kind Herzklopfen spürt und es nicht weiß, wie es reagieren soll, kann es das Vertrauen in sich selbst verlieren. Dieser Verlust von Selbstvertrauen führt oft zu einem Gefühl der Unsicherheit und Kontrollverlust. In der Folge kann das Kind quasi überall Gefahren wahrnehmen und die empfundene Bedrohung erscheint immer größer. Deshalb kann sich ein traumatisiertes Kind in der Schule oft nicht konzentrieren und verwendet stattdessen seine gesamte Energie darauf, sich sicher zu fühlen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass kein Kind bewusst Probleme bereiten möchte. Auch Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten möchten dazugehören und Teil der Gemeinschaft sein. Selbst sogenannte *Systemsprenger- und sprengerinnen* sehnen sich nach Akzeptanz und Zugehörigkeit. Bei anhaltender Ablehnung könnten sie den Gedanken entwickeln: *Bevor ihr mich rauschmeißt, werde ich dafür sorgen, dass ich rausgeschmissen werde.* Das wiederum gibt dem Kind ein Gefühl der Kontrolle und Sicherheit. Auch wenn es dem schulischen Erfolg im Wege steht, ergibt das Verhalten für diese Schülerinnen und Schüler in diesem Kontext Sinn. Demzufolge ist es von Bedeutung, Vertrauen, Sicherheit und Kontrolle in der Interaktion miteinander und in der Selbstwahrnehmung des Kindes zu fördern. Stel-



len Sie sich vor, **Sicherheit, Vertrauen und Kontrolle** sind wie drei interagierende Elemente in einem fein abgestimmten Mobile. Wenn Sie an einem dieser Fäden ziehen, bewegen sich die anderen beiden entsprechend – sie steigen auf oder fallen ab. Diese drei Elemente sind nicht nur miteinander verbunden, sondern behalten auch ihre individuellen Eigenschaften bei. Ein Mangel an Vertrauen, Sicherheit oder Kontrolle kann dazu führen, dass traumatisierte Schülerinnen und Schüler Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren, sich im Klassenzimmer sicher zu fühlen oder an sozialen Aktivitäten teilzunehmen. Daher ist es wichtig, in einer schulischen Umgebung Maßnahmen zu ergreifen, die dazu beitragen, ein Gleichgewicht zwischen diesen drei Elementen herzustellen und aufrechtzuerhalten.

Sicherheit

Sie können das Gefühl von Sicherheit verstärken, damit den Kindern das Lernen und das Sichentwickeln leichter fällt. Wenn Sie als Lehrkraft ein Gefühl von Sicherheit erzeugen möchten, sind deshalb die Kommunikation, Regeln und Routinen, die Raumgestaltung und eine sichere Schule sehr wichtig.

Was bedeutet Sicherheit für Sie?
Bringen Sie es auf den Punkt und notieren
Sie es auf einem Blatt Papier.

Kommunikation

Die Kommunikation spielt eine entscheidende Rolle im Umgang mit traumatisierten Kindern in der Grundschule. Eine sichere und unterstützende Umgebung kann durch eine authentische und klare Kommunikation geschaffen werden. Authentizität in der Kommunikation bedeu-



tet, ehrlich und offen zu sein. Es beinhaltet das Zeigen von Empathie und Mitgefühl für die Erfahrungen der Kinder und das Eingehen auf ihre Bedürfnisse. Indem Lehrkräfte ihre eigenen Grenzen und Unsicherheiten akzeptieren und gleichzeitig ein verständnisvolles und respektvolles Umfeld schaffen, können sie Vertrauen aufbauen und eine sichere Bindung zu den Kindern herstellen. Authentizität in der Kommunikation ermöglicht es den Kindern, sich gehört und verstanden zu fühlen, was entscheidend für ihren Heilungsprozess sein kann. Haben Sie einmal einen schlechten Tag, ist es hilfreich, wenn Sie den Kindern dies angemessen mitteilen. Dies hilft den Kindern zum einen dabei, Ihr Verhalten besser einordnen zu können, zum anderen liefern Sie aber auch ein gutes, authentisches Verhaltensvorbild. Klarheit in der Kommunikation ist ebenfalls von großer Bedeutung. Durch klare und verständliche Botschaften können Lehrkräfte sicherstellen, dass die Kinder die Erwartungen und Regeln verstehen. Dies schafft Struktur und Sicherheit, die für traumatisierte Kinder besonders wichtig sind. Es ist wichtig, Anweisungen deutlich zu formulieren, Informationen präzise zu vermitteln und mögliche Missverständnisse zu vermeiden. Klarheit in der Kommunikation hilft den Kindern, sich sicherer und besser orientiert zu fühlen. Kündigen Sie hierfür möglichst alles an – auch gern mehrfach im Laufe der Woche – und vermeiden Sie möglichst Überraschungen wie: *Morgen haben wir eine Feuerwehübung. Das kann dazu führen, dass es ein bisschen lauter wird.* Trifft Kinder eine Information unvermittelt, fehlt es an Möglichkeiten zur Einsicht. Frühe, begründete Ankündigungen schaffen auch Vertrauen in Sie als Person, Vertrauen in die Lebenswelt Schule, in sich selbst und helfen dabei, die Kontrolle und die Sicherheit zu behalten. Geben Sie lediglich Versprechen ab, die Sie auch sicher erfüllen können.

Es wäre beispielsweise nicht ratsam, einem Kind zu versichern, dass es in seiner Stadt, seinem Land oder an seiner Schule absolut sicher ist, da diese Aspekte außerhalb Ihres direkten Einflussbereichs liegen. Leider können Mobbing und Diskriminierung an jedem Ort stattfinden, sogar auf dem

Schulhof einer Grundschule. Was Sie allerdings versichern können, ist, dass das Kind in Ihrer Gruppe oder Klasse sicher ist, da Sie als Verantwortliche stets aufmerksam sind und konsequent gegen jegliches Fehlverhalten einschreiten werden.

Regeln und Routinen

Jeder Mensch, insbesondere ein Kind, benötigt Gewohnheiten und Rituale, die ihm Sicherheit und Stabilität bieten.



Für Kinder, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, ist dieses Bedürfnis nach Sicherheit und Vorhersehbarkeit oft noch stärker ausgeprägt. In der Grundschule spielt der Kontext des Traumas bei der Gestaltung einer unterstützenden Lernumgebung eine entscheidende Rolle. Grundschullehrkräfte können durch die Implementierung von Gewohnheiten und Ritualen den Bedürfnissen traumatisierter Kinder gerecht werden. Dies können tägliche Routinen wie ein strukturierter Stundenplan, feste Regeln und Abläufe im Klassenzimmer oder regelmäßige Rituale am Anfang und Ende des Schultags sein. Indem klare Erwartungen und vorhersehbare Abläufe geschaffen werden, können Kinder Sicherheit und Vertrauen entwickeln. Je vorhersehbarer Sie das Leben in der Klasse organisieren, desto mehr helfen Sie Kindern, mit einem Stresssystem in Alarmbereitschaft, sich zu beruhigen. Gewohnheiten und Rituale machen den Tag für die Schulkinder vorhersehbar. Hier ein paar Ideen:

- Sie können die Woche mit einem Stuhlkreis beginnen.
- Beginnen Sie die Tage immer gleich: Sie können den Tag bspw. mit dem Singen eines Klassenlieds beginnen.
- Beenden Sie die Tage immer gleich: Sie können bspw. den Tag mit einem Spruch, einem Lied oder einem Motto abschließen.

Auch können Sie gut am Tagesende besprechen, wer morgen vor der Klasse steht und ob es Besonderheiten geben wird.

- Zeigen Sie zehn Minuten vor Unterrichtsende auf die Uhr, damit die Kinder wissen, dass die Stunde gleich vorbei ist.
- Sie können zwischen zwei Aktivitäten für fünf Minuten ruhige Musik abspielen, in denen die Kinder aufräumen und aufbauen.
- Visualisieren Sie den Tagesablauf, um die Orientierung zu erleichtern. Die optische Darstellung unterstützt bestimmte Hirnregionen dabei, den Ablauf besser zu erfassen und zu verinnerlichen.
- Begrüßen Sie jedes Kind auf individuelle Weise, wenn es den Raum betritt. Ein inspirierendes Beispiel dafür ist ein Video auf YouTube, in dem an der Klassenzimmertür ein Poster mit vier verschiedenen Begrüßungsoptionen hängt. Bevor die Kinder in die Klasse treten, können sie auf das Poster tippen und so angeben, welche Art von Begrüßung sie bevorzugen: ein High-five, ein Handschlag, ein Nicken oder einfach ein freundliches *Hallo*.
Dieses Ritual fördert sowohl das Gefühl der Zugehörigkeit als auch des Respekts und der Kontrolle.
- Bei Gelegenheiten für freies Spiel, diskutieren Sie im Vorfeld einige mögliche Spielaktivitäten. Dies kann den Kindern helfen, ihre Entscheidungen zu treffen und ihre Spielzeit optimal zu nutzen.

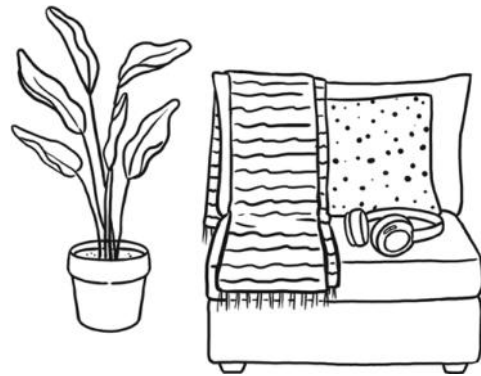
Wichtig ist aber, dass Sie Ihre eingeführten Routinen und Rituale beibehalten und nicht ohne triftigen Grund oder laufend verändern.

Sichere Klassenraum- und Unterrichtsgestaltung

Sehen Sie sich Ihren Klassenraum durch die Augen eines Kindes an: Wie sicher ist Ihr Klassenraum? Wie transparent ist Ihre Unterrichtsgestaltung?

Ziel sollte es sein, mit dem Klassenraum einen sicheren und gemütlichen Ort, ohne viele Eindrücke, zu schaffen.

Die Kinder sollten hier zur Ruhe kommen können, wenn sie gerade viel Stress erleben.



Auch die Unterrichtsgestaltung sollte vorhersehbar sein. Hier ein paar Ideen:

- Organisieren Sie Ihre Klasse übersichtlich. Vermeiden Sie zu viele Eindrücke. Es darf keine Stellen geben, die Sie nicht beaufsichtigen können.
- Veranschaulichen Sie Anweisungen nicht nur verbal, sondern auch visuell. Nutzen Sie hierfür beispielsweise schriftliche Notizen an der Tafel oder unterstützen Sie Ihre Worte mit Piktogrammen und Bildern. Aus neurophysiologischer Sicht ist dieser Ansatz wertvoll, da viele Erfahrungen vorsprachlich abgespeichert sind. Die visuelle Unterstützung kann den Kindern helfen, ein Gefühl von Kontrolle und Sicherheit zu erlangen.
- Verwenden Sie Symbole, um Orte oder Aktivitäten zu kennzeichnen, z. B. für die Lesecke.
- Bereiten Sie mit den Kindern Verhaltensoptionen vor. Jedes Kind macht bspw. für sich ein Poster oder ein Bild: *Das hilft mir, wenn ich aufgeregt/traurig/wütend ... bin*. Damit haben Sie eine Sammlung von Interventionen von Kindern selbst gestaltet, immer sichtbar an der Wand. Das ist zusätzlich eine starke Wertschätzung der Kinder. Ist ein Kind zum Beispiel wütend, können Sie eine kurze Pause machen und jedes der Kinder ein Poster aussuchen lassen – es muss nicht das eigene sein. Die Kinder können die vorgeschlagene Aktion fünf Minuten lang machen. Diese Vorgehensweise können Sie ritualisiert einbringen, wenn nötig.

Fallbeispiel: Eine Schule mit Werten



Die Willy-Meier-Grundschule legt großen Wert auf Kreativität, Miteinander und Nachhaltigkeit. Diese Werte sind für das gesamte Schulteam von großer Bedeutung und werden aktiv kommuniziert. In der Schule gibt es eine große Tafel, auf der die drei Werte prominent angezeigt werden. Zudem werden sie mit bunten und ansprechenden Bildern unterstrichen, um sie visuell hervorzuheben. Die Schulkinder wissen dadurch, dass diese Werte in der Schule eine wichtige Rolle spielen und dass sie von allen respektiert und eingehalten werden müssen. Es wird deutlich gemacht, dass es Regeln und Normen gibt, an die sich alle halten müssen, um ein vertrauensvolles und sicheres Schulumfeld zu schaffen. Die Klarheit und Beständigkeit in Bezug auf diese Werte vermittelt den Schulkindern Sicherheit und unterstützt ihr Wohlbefinden in der Schule.

Zusätzlich zur Integration der Werte in den Schulalltag wird auch eine enge Einbindung der Eltern angestrebt, um eine sichere Grundschule zu schaffen. Es werden regelmäßige Treffen und Veranstaltungen organisiert, bei denen die Eltern die Möglichkeit haben, sich aktiv einzubringen und sich mit dem Schulteam auszutauschen.

Diese Austauschplattform dient dazu, ein positives und unterstützendes Umfeld zu schaffen, in dem Eltern und Lehrkräfte gemeinsam für das Wohl der Schülerinnen und Schüler arbeiten können. Durch eine offene Kommunikation und ein vertrauensvolles Miteinander wird ein solides Fundament für die Bildung und Entwicklung der Kinder geschaffen. Die Eltern fühlen sich eingebunden und haben das Vertrauen, dass ihre Anliegen und ihre Bedürfnisse gehört und ernst genommen werden. Dies fördert eine sichere und unterstützende Lernumgebung, in der die Kinder optimal gedeihen können.

Vertrauen

Vertrauen dient als Ressource, die uns ermutigt, ins Unbekannte zu gehen. Das Vertrauen ist wie das Fahren auf einer Landstraße bei Nacht. Auch wenn der Lichtkegel des Autos nur einen begrenzten Bereich erhellt, vertrauen wir darauf, dass die Straße jenseits des Lichtkegels weitergeht. Wir haben das Vertrauen, dass wir sicher vorankommen, auch wenn wir nicht alles im Voraus sehen können. Indem wir uns selbst vertrauen, glauben wir an unsere Fähigkeiten und Stärken, selbst in unsicheren Situationen. Wenn wir den Menschen um uns herum vertrauen, bauen wir starke Beziehungen auf und wissen, dass wir auf ihre Unterstützung zählen können. Schließlich vertrauen wir darauf, dass all diese gemeinsamen Anstrengungen und das gegenseitige Vertrauen letztendlich zu einem positiven Ergebnis führen werden. Dieses Vertrauen ermöglicht es uns, mutig in die Zukunft zu schreiten und sowohl persönliche als auch gemeinschaftliche Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen.

Vertrauen in andere

Vertrauen spielt eine entscheidende Rolle in der schulischen Umgebung, insbesondere im Kontext von Trauma und Schule. Es ist wichtig, dass Kinder ein Vertrauen in ihre Lehrkräfte und Mitschülerinnen und Mitschüler entwickeln, um sich sicher, unterstützt und bereit zum Lernen zu fühlen. Doch wie kann dieses Vertrauen aufgebaut werden? In diesem Kapitel werden wir die grundlegenden Prinzipien und Strategien erkunden, um ein Klima des Vertrauens in der Schule zu schaffen.



Wir werden auf die Bedeutung von Zuverlässigkeit, aktives Zuhören, Schaffung einer positiven Lernumgebung, Bindung und Beziehungsgestaltung sowie dem Vorbildsein eingehen. Durch die Umsetzung dieser Ansätze können wir eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen, in der Kinder sich sicher fühlen und ihre traumatischen Erfah-

rungen besser bewältigen können, um erfolgreich zu lernen und zu gedeihen.

Vertrauen lässt sich insbesondere durch Zuverlässigkeit gewinnen. Wenn Sie als Lehrkraft beispielsweise stets pünktlich zum Unterricht erscheinen, demonstrieren Sie Ihre Verbindlichkeit und stärken somit das Vertrauen der Schülerinnen und Schüler in Ihr Wort. Sollten Sie hingegen ein Versprechen brechen, etwa indem Sie trotz Zusage unangekündigte Tests oder Übungen veranstalten, kann dies Ihr Ansehen und Ihre Glaubwürdigkeit in den Augen der Schülerinnen und Schüler beeinträchtigen. Vertrauen können Sie auch etablieren, indem Sie zuhören. Die Herausforderung besteht darin, alle Schülerinnen und Schüler im Blick zu behalten und trotzdem auch die Einzelne und den Einzelnen zu sehen. Nehmen Sie sich die Zeit, auf die Bedürfnisse der einzelnen Schulkinder einzugehen, zeigen Sie Interesse – auch an ihrem Leben, nicht nur an den Leistungen. Schaffen Sie eine positive Lernumgebung, in der sich die Kinder wohl- und sicher fühlen. Gehen Sie offen, respektvoll und freundlich miteinander um. Im Bereich der Unterrichtsstörung ist der Faktor, der wirksam ist, die Bindung und Beziehungsgestaltung. Alles andere, wie Sanktionen und strenge Disziplin, kann zwar kurzfristige Verhaltensänderungen bewirken, doch langfristig ist es die Vertrauensbasis und die positive Beziehung zwischen Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern, die einen nachhaltigen Einfluss auf das Verhalten haben. Strahlen Sie Sicherheit aus und gehen Sie mit gutem Beispiel voran: Agieren Sie niemals kopflos und unbeherrscht. Seien Sie stattdessen möglichst vorhersehbar, deutlich, vertrauenswürdig, mitfühlend und emotional verfügbar. Wahren Sie dabei Ihre Grenzen und akzeptieren die der anderen.



Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit

Traumatisierte Kinder haben das Gefühl, ihnen stehe auf die Stirn geschrieben: *Ich bin anders!* Sie möchten so gerne dazugehören. Wie können Sie den Kindern zu mehr Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit verhelfen? Mein Tipp: gemeinsam lachen, singen und tanzen. Es geht hierbei um Koordination und Kommunikation, man muss sich auf die anderen einstellen: Singen bietet eine natürliche Form der Atemmeditation, da eine kontrollierte Atmung für das Singen essenziell ist. Dieser Prozess fordert nicht nur die Konzentration, da man sich den Liedtext merken muss, sondern bringt auch durch die Vibrationen den Körper in Bewegung. Als gemeinschaftliche Aktivität stärkt Singen die sozialen Kompetenzen und fördert gleichzeitig ein Gemeinschaftserlebnis. Darüber hinaus stellt Singen eine effektive Methode dar, um Emotionen wie Wut, Angst und Trauer zu regulieren. Dieses kreative Ausdrucksmittel stärkt die Selbstwirksamkeit und das Selbstbewusstsein der Kinder. Lachen wirkt stressreduzierend, da es den Cortisolspiegel im Körper senkt und gleichzeitig die Ausschüttung der sogenannten Glückshormone, der Endorphine, fördert. Dies unterstützt den Abbau von Stress und fördert gleichzeitig das Wiederaufleben von Entspannung, Sicherheit und Vertrauen. Gemeinsames Lachen spielt daher eine zentrale Rolle in der Stressbewältigung. Tanzen oder rhythmische Bewegungen stellen eine ausgezeichnete Methode dar, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Als körperliche Betätigung kann es helfen, ein Gefühl von Freiheit und Selbstaussdruck zu fördern. Während autogenes Training für Traumatisierte manchmal schwierig sein kann, da die Verbindung zwischen Körper und Geist belastet ist, ermöglicht das Tanzen oder jede gemeinsame Bewegungsaktivität, diese Verbindung wiederherzustellen. Lachen, Singen und Tanzen in der Gruppe fördert zudem eine starke soziale Bindung, die Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit hervorbringt. Eine besonders wirkungsvolle Methode ist das Singen eines Liedes, das Sie gemeinsam mit den Kindern komponiert haben. Sie könnten die Melodie eines bekannten

