

# Förderung traumatisierter Kinder und Jugendlicher im Schulalltag

EREV – Tagung in Eisenach  
November 2007



# Macrotraumen - Microtraumen

Unterscheiden:

- Einmalige traumatische Ereignisse
- Kumulierende Ereignisse / belastende Beziehungserfahrungen, die traumatischen Charakter annehmen  
z.B. chronische Vernachlässigung,  
sexuelle Misshandlung,  
Gewalterfahrungen



# Psychisches Trauma

- Überflutende Angst (Es-ist-aus-Gefühl)
- Ausgeliefertsein (keine Fluchtmöglichkeit)
- Ohnmacht (keine Angriffsmöglichkeit)
  
- D.h. die Reaktionen auf Angst
  - Kampf oder Flucht – sind blockiert



# Neurobiologische Reaktionen

- Amygdala meldet Alarmzustand
- Hippocampus  
geordnetes Denken und Wahrnehmen  
wird zunehmend gelähmt bzw.  
fragmentiert



# „Hirnchemie“ unter Traumastress

- während traumatischer Stresssituation:
- Anstieg der Stresshormone  
Adrenalin, Noradrenalin:  
notwendige Körperspannung entsteht, um  
Kampf oder Flucht zu meistern,  
Anstieg des Neurotransmitters Dopamin  
für maximale Beweglichkeit u. Wachheit



# Anstieg der Stresshormone

- Cortisolausschüttung: Alarmierter Organismus reagiert schließlich mit Erstarrung und Lähmung
- „Zerreißen“ der Wahrnehmung des Traumaerlebens und des Traumakontextes
- Da Kampf und Fluchtreaktion in Traumasituation nicht erfolgen kann, kommt es schließlich zur Ausschüttung körpereigener Opiate



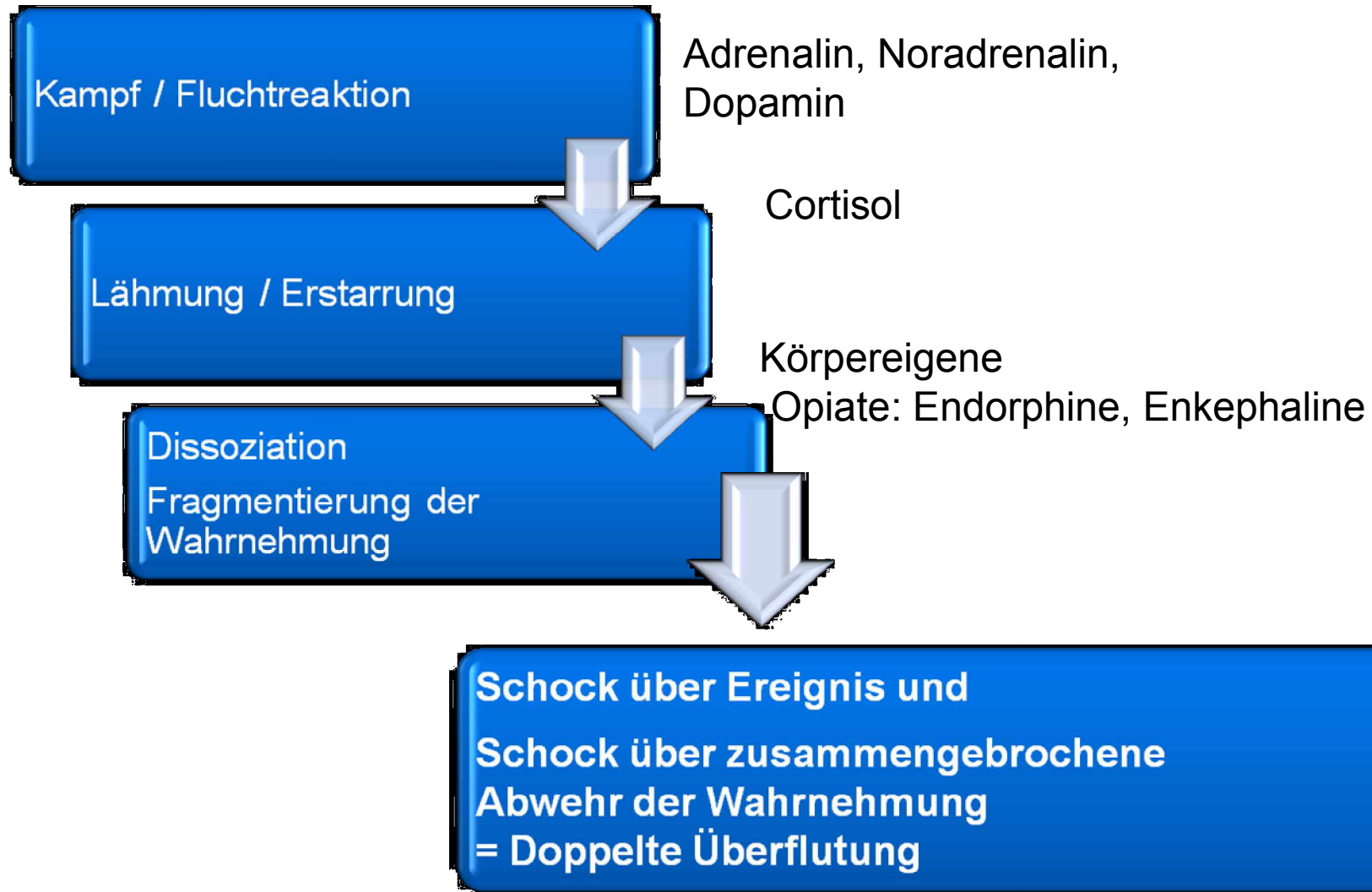
# Wirkung körpereigener Opiate

- Endorphine, Enkephaline u.a.:  
sie bewirken Wahrnehmungsveränderungen wie  
Lähmung u. Betäubung von Angst  
und Schmerz,

Dissoziation, Enthobensein, Entfremdungserleben bis  
zu erlösender Bewusstlosigkeit

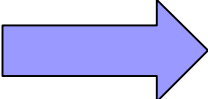
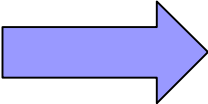
autoprotektiver, sehr sinnvoller natürlicher  
Schutzmechanismus, der die Wahrnehmung  
des Unerträglichen dämpft.

# Traumastress





# Traumafolgen

- unterschiedlich, ca. 1/3 der Betroffenen entwickelt Belastungssymptomatik, d.h.:
-  Anpassungsstörungen
-  Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- oft verbunden mit Angststörungen und Depression



# Posttraumatische Belastungsstörung

- Motorische Unruhe
- Dissoziationsneigung (neben sich stehen)
- Aggressivität
- Impulsivität
- geringe Konzentration
- Reizüberempfindlichkeit (Trigger)
- Vermeidung
- Schlafstörungen
- Amnesie



# Dissoziation

- Protektive Entlastungsreaktion bei Übererregung und Traumastress
- Kontinuum von Tagträumen bis zur Derealisation, Depersonalisation
- Realität wird nur ungenau wahrgenommen
- Neigung zur Dissoziation bei Dauerstress
- Vorschnell wird „worst case“ interpretiert



# Trigger

- Triggerreize lösen Wiedererleben aus.
- Flashback-Erleben, als ob Trauma hier und jetzt wieder passiert – nicht „wie damals“
- Im getriggerten Zustand sind Menschen kaum erreichbar und ansprechbar.  
Triggerreize werden unbedingt gemieden.



# Intrusionen / Flashbacks

- Intrusionen sind innere Bilder der Traumaszene
- sie werden als unkontrollierbar und stark ängstigend erlebt
- Flashbacks : Wiedererleben der Gefühle der Traumaszene
- stark ängstigend, unkontrollierbar und belastend



# Vermeidung von Triggern

- Sicherheit gewähren, garantieren
- Handlungsfähigkeit stützen
- Selbstwirksamkeit stützen
- Kontrolle über Zeit und Raum garantieren
- Entscheidungsspielräume herstellen
- Wahlmöglichkeiten herstellen
- Bezugsperson als Modell für Affektregulation und Umgang mit emotionalen Grenzen



# Vermeidung von Triggern

- Resonante Beziehungsgestaltung

Bejahende Selbstbeachtung

immer tiefer erlernen!!

Bejahende Selbstbeachtung

während Stressbelastung erlernen!!

Alltagsgestaltung dient diesem Lernprozess.

Alles andere ordnet sich diesem Wert unter!




# Übertreibungen

- Reaktionen passen nicht zur aktuellen Situation
- Übertreibungen nach oben und nach unten
- Erleben ist aus aktueller Situation nicht erklärbar
- Weder Lehrer noch Kinder verstehen, warum Verhalten so übertrieben ausfällt



# Reaktionen auf Übertreibungen

- Übertreibungen werden oft als Ohnmacht auslösende Grenze erlebt.
- dies frustriert Bezugsperson erheblich
- bringt Pädagogen an Handlungsgrenzen
- machen ärgerlich, wütend und ratlos
- gefährden Motivation



# Sicherheit durch Stressreduktion

Ziel:

Zuversicht bei den Kindern wecken, um  
letztlich Vertrauen zu schaffen

Dazu brauchen Kinder vor allem:

**INNERE UND ÄUSSERE SICHERHEIT**

Lehrer sind „Sicherheitsbeauftragte“ ihrer  
Schüler



# Aufbau des äußeren „Sicheren Ortes“

- Äußerer „sicherer Ort“:

Personelle, räumliche und materielle Ausstattung und Strukturen, die Sicherheit gewährleisten (Knaufe statt Klinken...)

Betrifft die verlässlichen Rahmenbedingungen im professionellen Umgang mit seelisch verletzten Kindern und Jugendlichen



# Innerer „sicherer Ort“

Durch Imaginationstechniken individuell hervorgerufenes Bild, Vorstellung, Fantasie

um Gefühl maximaler Sicherheit und Geborgenheit zu verankern -

wenn Person in emotionalen Stresszustand gerät

(ist eine Kompensation / Notlösung)



# „Geregelte“ Grenzen

- verbindliche Klassenregeln für Unterricht und Pausen
- Individuelle Sanktionen
- Reflexionsrunden (freitags / täglich)  
„Wie war der Tag?“
- Lehrer einig im Regelverständnis



# Regeln „von außen nach innen“

- Unreife Schüler : Regeln setzen, begründen und einfordern
- Nach und nach weniger autoritativ lenkend ansprechen
- immer mehr „Aushandeln“ und Kompromisse finden ermöglichen
- Ziel: freiwillige Einsicht und Kooperation



# Förderliche Beziehungsgestaltung

- Vertrauen = Überzeugung, dass etwas oder jemand zuverlässig und berechenbar ist
- Behutsamer Aufbau einer vertrauensvollen pädagogischen Beziehung
- Herausfinden der individuellen Schutzmechanismen und Abwehrstrategien



# Beziehungsgestaltung im Gespräch

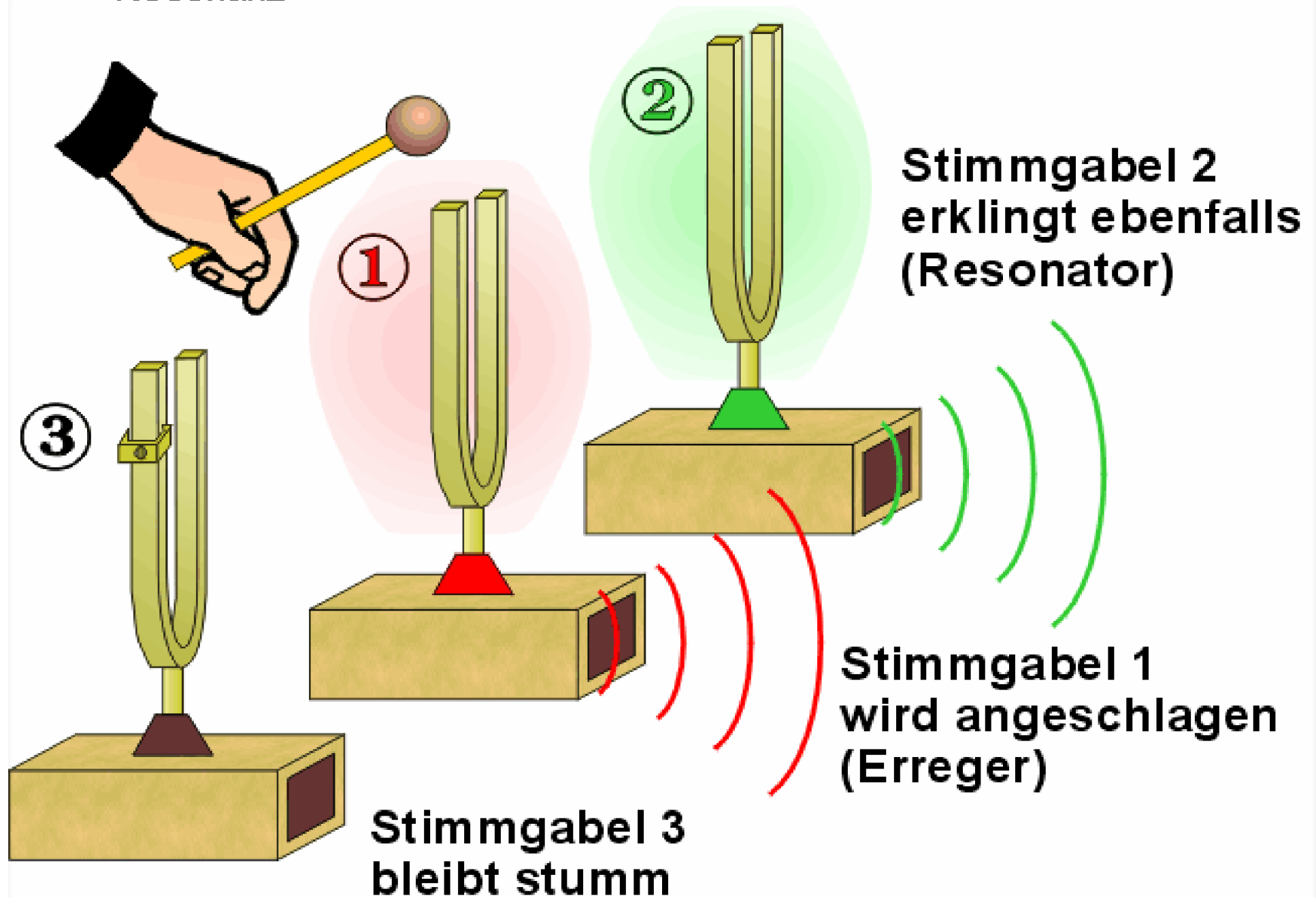
- Aktives Zuhören, Ich-Botschaften, gewaltfrei kommunizieren
- Körpersprache wahrnehmen und beachten
- Individualdistanz beachten (im Konflikt)
- Mit Fragen sparsam umgehen
- Feedback ermöglichen
- Nonverbale Kommunikation beachten
- Metakommunikation



# Emotionale Resonanz

- Sprechen Lehrer / Erzieher und Schüler eine „Sprache“?
- Gelingt emotionale Resonanz?
- Was ist resonanter Kontakt?
- Unterscheiden von Spiegeln und Resonanz

# Resonanz





# Emotionale Unterstützung für Pädagogen

- Sekundärer traumatischer Stress kann entstehen, wenn wir uns emphatisch über lange Zeiträume mit traumatisierten Kindern befassen
- Stressbelastung, die durch das Wissen über ein traumatisches Ereignis ausgelöst wird, das einer anderen Person widerfährt oder widerfahren ist



# Sicherer Rahmen für Mitarbeiter

- Sicherer äußerer Rahmen wichtig für Kolleginnen und Kollegen
- Unterricht in Doppelbesetzung
- Unterricht im kleinen Team mit mehreren kleinen Lerngruppen
- „Lernfamilie“ – Lehrkräfte und Betreuer in mehreren Lerngruppen eines Lernbereichs
- Da Belastungsgrenzen unterschiedlich, können sich Team gegenseitig unterstützen und emotionale Überforderung vermeiden



# Sicherer äußerer Rahmen

- Klare Schnittstellen Schule – Jugendhilfe
- Klare Kooperationswege
- Klare Kommunikationswege
- Fachlicher Austausch, Fallbesprechungen, verbindliche Regelgespräche
- zeitnahe Rückmeldungen an Wohngruppen über Schulvormittage



# Regeln „von außen nach innen“

- Unreife Schüler : Regeln setzen, begründen und einfordern
- Nach und nach weniger autoritativ lenkend ansprechen
- immer mehr „Aushandeln“ und Kompromisse finden ermöglichen
- Ziel: freiwillige Einsicht und Kooperation



# An eigene Grenzen kommen

- Erleben eigener Grenzen durch:
- Erfahrung des Scheiterns
- Verlust der Steuerung
- Kontaktverlust zum Schüler
- Keine Situationskontrolle
- Destruktives Schülerverhalten
  
- Gefahr: Burnout-Syndrom



# Umgang mit Scheitern

- Fehlschläge und Misserfolge als Teil der Arbeit ansehen
- Misserfolge sind nicht mit allgemeiner Unfähigkeit gleichzusetzen
- Eingeständnis eines Irrtums oder Fehlers muss möglich sein
- Realistischen Blick für eigene Leistungsfähigkeit entwickeln
- Selbstwertgefühl stabilisieren lernen



# Gefühlslandschaften skizzieren

- Skizzieren von Gefühlslandschaften, wenn man sich durch innere Turbulenzen hilflos, ohnmächtig und gelähmt fühlt.
- Beugt unkontrollierbarer Stressreaktion vor
- Grund: da man Gefühlen eine Gestalt gibt, erlebt man sich als aktiv und tatkräftig
- Das Zeichnen bewahrt uns davor, zu schnell und unreflektiert eine schwierige Situation zum Eskalieren zu bringen



# Verwicklungspunkte / Kollusionen

- Ständig wiederholte Inszenierungen von Schülern bringen Lehrkraft an immer gleiche Grenze.
- Gefühl der Erfolglosigkeit des eigenen Tuns stellt sich bei Lehrkraft ein
- Ausgeliefertsein
- Ohnmacht
- Angst – als Lehrer „unmöglich“ gemacht zu werden : Team kann hier helfen!



# Erweiterung der eigenen Handlungsfähigkeit

Methodenauswahl ( vgl. K. Gebauer):

- Pädagogisches Tagebuch im Unterricht führen
- Hilfreichen Namen für Kind erfinden
- Rollenspiel
- Zeichnerische Darstellung
- Skizzieren von Zusammenhängen
- Inneres Bild finden (von sich selbst)
- An eigenen Gefühlen arbeiten
- Beziehungen zu den Schülern klären



# Kommunikation im Lehrerzimmer

- Meist: „ Ja, aber ich habe auch.....
- Ratsuchender fühlt sich von Kollegen nicht ernst genommen.
  
- Problem: Lehrer finden keinen Kollegen, der ihnen wirklich zuhört, sich einfühlt und gemeinsam nach Lösungen sucht.



# Kollegengespräche

- Um bei Problemen wirklich weiterzukommen:  
Übereinkunft über Rollenverteilung erzielen
- Zeitweiliges asymmetrisches Verhältnis zum Gesprächspartner einnehmen und akzeptieren
- Zuhörer muss sich abgrenzen können
  
- Gespräch verabreden, nicht spontan im Lehrerzimmer „drauflosreden“
- Nicht im „Lehrer- Wir“ verschmelzen



# Professionelle Kollegengespräche

- Zuhören, ohne zu bewerten und zu steuern, so kommt es beim Sprechen zu größerer Selbstöffnung
- Emotionale Intelligenz:  
Ernstnehmen, Einfühlung, Achtung, Warmherzigkeit, nicht-bewertendes Zuhören
- Klärende Wirkung im Gespräch spürbar



# Mögliche Hinweise auf Sekundärtraumatisierung

- Emotionale Hinweise: Wut, Ärger, Zorn, Traurigkeit, Ängstlichkeit, Bedrückung
- Körperliche Hinweise: Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Energielosigkeit, Verdauungsprobleme
- Persönliche Hinweise: Selbstisolation, Zynismus, Reizbarkeit, Vermeidungshaltung



# Gefährdungsfragebogen

- „Gelebtes Wissen“ zum Thema Trauma schützt vor sekundärer Traumatisierung
- Sensibel machen für eigene Befindlichkeit im professionellen Feld, z.B. durch Einsatz des Gefährdungsfragebogens (vgl.Perry)
- Unterstützung zur Entspannung und Psychohygiene als aktive Selbstfürsorge (stützende soziale Beziehungen, Sport, Hobby u.a.)



# Institutionelle Strukturen

- Kollegiale Beratung bzw. Intervention
- Externe Supervision
- Fachliteratur zum Thema Trauma
- Standards für Handlungsabläufe, die entsprechende Handlungssicherheit bieten
  
- Planungssicherheit in Bezug auf Fort- und Weiterbildungen





# Konzeptvorstellung: Umsetzung im Schulalltag

- „Lernfamilie“ , Wir-Gefühl
- Festes Team aus Lehrern und Betreuern
- „Eigener“, traumapädagogisch gestalteter Unterrichtstrakt
- 4 Kleinklassenräume, Küche und Nebenräume
- angegliederter kleiner Schulhofbereich



# Gestaffelte Lernniveaugruppen

- Überschaubare Schülerzahl (ca. 20 )
- Ca. 13 – 17- jährige Schülerinnen und Schüler ( meist §35a SGB VIII)
- Unterricht auch an 4 Nachmittagen möglich
- 4 gestaffelte Lernniveaugruppen
- 3 Stammlerngruppen
- Stufen- und jahrgangsübergreifende Lerngruppen, gleitende Übergänge



# Unterrichtsgestaltung

- Unterricht in „gleitender“ Doppelbesetzung
- Je nach Lernmotivation unterschiedliche Unterrichtsdauer – individuelle Passung, Vom Nachmittagsunterricht allmählich vermehrt in den Vormittagsunterricht, Lernzielgleicher Unterricht, starke Binnendifferenzierung



# Erweiterte Unterrichtsangebote

- Integrierte erlebnispädagogische Angebote
- Reiten / Voltigieren
- Werken / Kochen
- Musik / Schlagzeug



# Pausengestaltung

- 2 große Pausen + Individuelle Pausenregelungen
- Offene Klassenräume für Reden und Spielen
- Schüler und Lehrer verbringen Pausen gemeinsam
- Gemeinsame „Küchengespräche“
- Gemeinsame Pausenaufsichten, um dicht am Geschehen zu sein
- Anstrengend – aber zahlt sich aus!
- unstrukturierte Situationen überfordern leicht



# Gesprächsangebote

- Tägliche Nutzung des Gesprächstherapieraumes
- Konfliktbearbeitungen, Selbstreflexionen
- Pädagogische Unterstützung in unterschiedlichsten Hinsichten
- Erfahren von Selbstwirksamkeit, Selbstkontrolle
- Erlernen immer tieferer bejahender Selbstachtung (Seilkreise)



# Sozialkompetenz- und Konflikttraining

- Tägliche Erziehungs- und Beziehungsarbeit im Unterricht und in den Pausen
- Klärungen und Erwerb von Konfliktlösungsstrategien im Einzelgespräch, in der Kleingruppe, mit den Kontrahenten



# Schlüsselkompetenzen

- Erwerb von Schlüsselkompetenzen des Sozialverhaltens durch Rollenspiele in der geschützten Atmosphäre des Gesprächsraumes.  
Empathieentwicklung, Perspektivwechsel, durch Gespräche in Kleinstgruppe



# Überwinden von Lernblockaden

- Überwinden von Versagensängsten und Lernblockaden durch psychologische Interventionen,
- längerer Prozess der Förderung von Selbststeuerung und Selbstregulation durch immer tiefer erlernte bejahende Selbstachtung



# Psychotherapeutisches Angebot

- nach besonderer Absprache gem. Hilfeplan
- in Ausnahmefällen möglich



# Fachkompetentes Team

- Präsenz von fünf Erwachsenen, zu denen Vertrauensverhältnis besteht, schafft Gefühl von Sicherheit für Schüler und Lehrkräfte
- Bei Mobbing, Gewalt, Ausrasten bleiben Lehrkräfte handlungsfähig.
- Sekundärtraumatisierungen durch Ohnmachtserleben, Ausgeliefertsein und Angst werden vermieden.



# Lehrer- und Betreuerprofil

- Erfahrung, emotionale Stabilität und Stresstoleranz
- emphatisch, wertschätzend, authentisch, humorvoll
  
- Balance zwischen Nähe und professioneller Distanz
- Therapeutische Zusatzausbildungen
  
- Behutsames fachspezifisches Einarbeiten neuer Kolleginnen und Kollegen
- Gefährdung: stellvertretender Traumatisierung durch andauernde Konfrontation mit Grenzsituationen



# Reibungsverluste vermeiden

- Unterschiedliche Talente der Lehrkräfte berücksichtigen und nutzen
- (Team) Störungen haben Vorrang
- Definierte Kompetenzen der Abteilungsleitung
- Geregelttes Aufnahmeverfahren / Überleitungen



# Umgang mit emotionalen Grenzen

- Unsere Schüler konfrontieren uns mit unseren eigenen Grenzen.
- Individuelle Selbstentwicklung durch Intervention und Beratung etc.
- Lehrkraft des Teams unterstützt „gleitend“, wenn Kollege/Kollegin an Grenze kommt.
- Sicherung der Schule als sicheren Ort für alle Beteiligten. Eskalation wird vermieden.



# Umgang mit belastenden Grenzsituationen

- Bejahende Selbstbeachtung entgegensetzen
- Distanz schaffen durch Beachtung, wie man gerade selbst auf sich verzichtet
- Wahl treffen, ob man dafür die Verantwortung übernehmen möchte
- Entscheidung, die eigenen Kompetenzen wieder zu beachten
- Aus der so gewonnenen inneren Ruhe selbstidentisch handeln
- Eigene Handlungsfähigkeit beachten und genießen



# Auseinandersetzung mit eigenen Verstrickungen

- Aggressionen der Kinder können Aggressionen bei Lehrern und Betreuern auslösen
- Auseinandersetzung mit eigenen aggressiven Impulsen ist wichtig, um Handlungsfähigkeit zu erhalten und die subjektiv erlebte Belastung zu senken.
- Konflikthafte Verstrickung, Identifizierungen kann alte Zuschreibungen festigen (Schuldgefühle, Entwertung, Angst, Scham)
- Eigene emotionale Betroffenheit bearbeiten

# Bauplanmodell der Dissoziation

Der Grund für den dissoziativen Zusammenbruch ist  
die Abwehr des eigenen Abwehrversagens

