



SEELISCHE  
VERLETZUNGEN  
UND IHRE  
AUSWIRKUNGEN AUF  
DEN SCHULALLTAG

TRAUMA  
UND SCHULE

Damit wir im Schulalltag mit  
schwierigen Situationen besser  
umgehen können  
Marianne Herzog

Titelbild: Symbol für den „sicheren Ort“, Tischdekoration zur Feier von 30 Jahre Frauenhaus AG/SO

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>5</b>
<b>1. Einführung .....</b>	<b>7</b>
<b>2. Der Mensch - ein vernünftiges Wesen? .....</b>	<b>9</b>
2.1. Ein Beispiel.....	10
2.2. Aufklärung und aktuelle Forschung.....	11
2.3. Vorgänge im Hirn, bildlich dargestellt.....	12
<b>3. Wie häufig sind Traumata? .....</b>	<b>17</b>
<b>4. Gründe für seelische Verletzungen .....</b>	<b>20</b>
4.1. Akute seelische Verletzungen.....	20
4.2. Chronifizierte seelische Verletzungen .....	22
<b>5. Seelische Verletzungen erkennen .....</b>	<b>24</b>
5.1. Allgemein.....	24
5.2. Konkrete Hinweise.....	25
5.2.1 Starke Gefühlsübertragungen .....	25
5.2.2 Der ausgerollte Teppich.....	28
5.2.3 Seltsame Verhaltensweisen.....	31
5.2.4 Nicht angepasste Kleidung .....	34
5.2.5 Nicht altersgemässes Verhalten .....	35
5.2.6 Aggressivität.....	36
5.2.7 Eingefroren-Sein.....	36
5.2.8 Vergesslichkeit.....	37
<b>6. Prinzipien des Umgangs mit Traumata .....</b>	<b>39</b>
6.1. Allgemein.....	39
6.2. Der entlastende Stil .....	39
6.3. Konkrete Beispiele.....	40
6.3.1 „Sicherer Ort“ .....	40

6.3.2	Pädagogik mit therapeutischer Wirkung.....	41
6.3.3	Zusammenarbeit mit den Eltern .....	42
6.3.4	Fokussieren als Hilfe gegen Dissoziation.....	43
6.3.5	Humor.....	44
6.3.6	Erfolge – mehr Selbstvertrauen .....	45
6.3.7	Selbstverantwortung übernehmen lassen .....	46
6.3.8	Hilflosigkeit versus Selbstwirksamkeit.....	46
6.3.9	Positionen klären .....	47
6.3.10	Spazieren und Wandern .....	47
6.3.11	Seine eigenen Stärken einbringen .....	48
6.3.12	Beschäftigung mit der Vergangenheit .....	49
<b>7.</b>	<b>Vermutetes Trauma, was nun? .....</b>	<b>52</b>
7.1.	Vorgehen.....	52
7.2.	Supervision.....	52
7.3.	Beratungsstellen .....	53
7.4.	Wichtige Adressen (Stand Febr. 2016) .....	55
<b>8.</b>	<b>Schlussbemerkungen.....</b>	<b>56</b>
<b>Glossar</b>	.....	<b>58</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	.....	<b>60</b>

## Vorwort

Kinder und Jugendliche können von Ereignissen so sehr überwältigt werden, dass Angst und Hilflosigkeit vorherrscht, die körperliche und psychische Integrität gefährdet ist, die Organisationsfähigkeit von Erinnerungen und das Gefühl von Sicherheit beeinträchtigt wird. Da nach neuen Erkenntnissen circa ein Viertel aller Kinder und Jugendlichen<sup>1</sup> solchen schwerwiegenden Erlebnissen ausgesetzt sind, kann davon ausgegangen werden, dass Lehrpersonen mehrfach in ihrem pädagogischen Alltag mit den tiefgreifenden Folgen davon konfrontiert werden.

Marianne Herzog zeigt in der vorliegenden Broschüre auf, wie sich psychische Traumata auf das Erleben und Verhalten von Kindern und Jugendlichen im schulischen Kontext auswirken können. Aber auch, wie diese von Lehrpersonen erkannt und wie unwillkürliche Gefühlsübertragungen aufgefangen werden können. Ein besonderes Gewicht legt Marianne Herzog auf die Förderung der vorhandenen Ressourcen und zwar bei der betroffenen Person selber sowie in deren sozialem Umfeld. Dabei sind die Anregungen sowohl konkret, als auch real umsetzbar und können betroffenen Kindern und Jugendlichen dazu verhelfen, das zum Lernen notwendige Vertrauen, sowie ein gewisses Mass an Sicherheit und Stabilität wieder aufzubauen.

Eine Broschüre kann weder alle Aspekte abschliessend behandeln, noch eine fachlich fundierte Fortbildung er-

---

<sup>1</sup> Streeck – Fischer, A. (2006): Trauma und Entwicklung. Stuttgart: Schattauer

setzen, ihre Lektüre ist aber jeder Lehrperson zu empfehlen.

Dr. Johanna Hersberger  
Dozentin Professur Soziales Lernen unter erschwerten  
Bedingungen  
Institut Spezielle Pädagogik Psychologie  
(ISP/PH/FHNW)

# 1. Einführung

Ist es Ihnen auch schon passiert, dass Sie sich bei Ihrer Arbeit mit Kindern oder Jugendlichen schlichtweg überfordert fühlten? Dass Sie sich fragten, was Sie überhaupt als Lehrperson oder Sozialpädagogin hier zu suchen haben? Oder wie Sie überhaupt dazu gekommen sind, einen solchen Beruf zu wählen?

Ist es Ihnen auch schon passiert, dass Sie bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen starke negative Gefühle empfunden haben? Dass Sie sich über Eltern von Schülerinnen und Schülern noch lange nach dem Gespräch geärgert haben?

Mir passieren solche Situationen auch heute noch, nach vielen Jahren der Praxis, aber glücklicherweise etwas weniger oft. Dazu hat mir meine Zusatzausbildung im Bereich Trauma geholfen und das heutige Wissen, dass rund die Hälfte unseres Gehirns kognitiv nicht steuerbar ist. Diese Sichtweise eröffnet uns ganz neue Zugänge, mit schwierigen Situationen und Störungen im Unterricht umgehen zu können.

Das Lesen und Sprechen über psychische Traumatisierungen kann schwierig sein. Es können Bilder vor dem inneren Auge auftauchen, von Lernenden, von Freunden und Kolleginnen oder Bilder aus dem eigenen Leben, die uns beunruhigen und vielleicht schwer zu ertragen sind. Es ist aber gleichzeitig eine Chance, schwierige Erlebnisse besser einordnen zu können und sich vielleicht sogar mit ihnen auszusöhnen.

Früher unterrichtete ich in einem Schulheim Jugendliche mit besonderem Verhalten. Als Fachpädagogin / Fach-

beraterin Psychotraumatologie SIPT arbeite ich heute an der Fachstelle Förderung und Integration im Kanton Basel-Stadt, wo ich mich speziell um Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund kümmere, die noch zusätzliche seelische Belastungen zu tragen haben. Daneben bin ich als Dozentin in der Lehrpersonenfortbildung tätig, und versuche, das Verständnis für oft kaum steuerbare seelische Abläufe zu wecken und somit den Schulalltag konfliktfreier und entspannter werden zu lassen.

Die Thematik ist komplex, diese Broschüre beleuchtet daher nur einen Teil davon. Sie ist auch keine wissenschaftliche Abhandlung, sondern ein Leitfaden für die Praxis. Ihr Inhalt stützt sich auf das Fachwissen, das ich durch meine Ausbildung am Schweizer Institut für Psychotraumatologie (SIPT) gewonnen habe, auf das Studium von Fachliteratur und auf meine Erfahrungen als Lehrerin, Dozentin, Supervisorin und Fachbeauftragte.

Ich möchte mich bei allen, die mich unterstützten, ganz herzlich bedanken: Bei meinen ehemaligen Schülerinnen und Schülern, die mir immer wieder Impulse gaben, mein Repertoire als Lehrerin zu erweitern, bei meinen Kolleginnen und Kollegen und vor allem auch bei Frau PD Dr. Rosmarie Barwinski, die mich mit ihrem grossen Fachwissen unterstützte. Ein ganz spezieller Dank geht an meinen jetzigen Arbeitgeber, an das Erziehungsdepartement Basel-Stadt und an meine Vorgesetzten, die mit Weitblick die Bedeutung der Traumapädagogik früh erkannten.

„Ein Psychotrauma entsteht in einer Situation, die den seelischen Bewältigungsapparat überfordert.“

Monika Dreiner, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin <sup>2</sup>

## 2. Der Mensch - ein vernünftiges Wesen?

Seit dem Zeitalter der Aufklärung sehen wir den Menschen als ein vernunftbegabtes Wesen. Das wird zum Beispiel im Satz „Ich denke, also bin ich“ zum Ausdruck gebracht.

Heute wissen wir dank der bildgebenden Verfahren im Bereich Hirnforschung und den Erkenntnissen in der Neurobiologie, dass zwar die meisten Handlungen durch Vernunft gesteuert werden, dass aber besonders in psychischen Extremsituationen Handlungen ablaufen, die nicht willentlich beeinflusst werden können. Dies ist nicht krankhaft, sondern ein Mechanismus, der das Überleben erleichtert.

Ein Teil des Gehirns, das man als limbisches System bezeichnet, zu dem auch die Amygdala gehört, kann neurobiologische Vorgänge ohne Umweg über die Grosshirnrinde, den Neocortex, auslösen und zwar blitzschnell. Die Kontrollfunktion des Neocortex wird ausgeschaltet, damit keinerlei Verzögerungen, die tödlich sein könnten, eintreten.

Bei einem Menschen, der eine seelische Verletzung – in anderen Worten – eine psychische Traumatisierung,

---

<sup>2</sup> Dreiner, M. Trauma – was tun? (o.J.), Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

erlitten hat, die er (noch) nicht verarbeiten und ablegen konnte, sind in der Amygdala diese Informationen gespeichert. Sie können durch bewusste Gedankengänge nicht erreicht werden. Es kann nun sein, dass durch ähnliche Sinneswahrnehmungen, wie beim traumatischen Ereignis, die Amygdala zum Reagieren gebracht wird. Man spricht hier auch von „getriggert werden“. Dann läuft wiederum der Mechanismus ab, der nicht kontrolliert und gesteuert werden kann, auch wenn es in diesem Fall nicht ums Überleben geht, sondern die Reaktion vielleicht völlig unpassend und störend erscheint.

## **2.1. Ein Beispiel**

Eine Schule hat eben den Sporttag beendet und versammelt alle Schülerinnen und Schüler in der Turnhalle zur Preisübergabe. Es ist sehr heiss im Raum, die Jugendlichen sind müde und verschwitzt. Benjamin will deswegen den Raum verlassen, aber eine ihm unbekannte Lehrerin stellt sich ihm in den Weg und hält ihn am Arm zurück. Dadurch wird Benjamin getriggert, das heisst, seine Amygdala sendet – da sie diese Situation wieder zu erkennen glaubt – den Befehl zum Kampf aus. Benjamin stösst die Lehrerin grob zurück, es kommt zu einem Handgemenge. Zum Glück hat die Schulsozialarbeiterin, die eine gute Beziehung zu Benjamin hat, die Situation beobachtet. Es gelingt ihr, sich vor Benjamin zu stellen, sie berührt ihn aber nicht. Mehrmals ruft sie ihn bei seinem Namen, dabei kann sie an seinem Gesichtsausdruck und seiner Körperhaltung beobachten, wie Benjamin von weit weg wieder zu sich kommt. Er lässt die geballten Fäuste sinken. Kurz darauf ist er sehr bestürzt darüber, dass er gegenüber einer Lehrperson tötlich geworden ist.

Diese massive und unerwartete Reaktion des Schülers auf die Intervention der Lehrperson lässt vermuten, dass Benjamin Opfer von Gewalt war oder noch immer ist.

## **2.2. Aufklärung und aktuelle Forschung**

Dieses relativ neue Wissen über neurobiologische Vorgänge, die willentlich nicht steuerbar sind, erklärt auch, dass einem traumatisierten Kind nicht einfach ein Verhalten antrainiert werden kann, auf das es in Extremsituationen zurückgreifen kann. Denn in einer solchen Situation ist die Grosshirnrinde, in der der Trainingsinhalt abgespeichert ist, ausgeschaltet.

Neuerdings weiss man auch, dass Informationen, die beim Menschen im limbischen System gespeichert sind, an die Nachfahren weiter gegeben werden können. Man spricht hier von transgenerationaler Weitergabe.<sup>3</sup> Aber auch in der Genforschung werden wichtige neue Forschungsergebnisse veröffentlicht: Die Epigenetik zeigt zum Beispiel, dass vorhandene Gene durch äussere Faktoren in ihrer Aktivität beeinflusst werden und auch diese Veränderungen weiter vererbt werden.

In den nächsten Jahren werden wir in der Forschung rund um das Gehirn und die Psyche weiteren Wissenszuwachs erleben. Etwas kann aber schon heute gesagt werden: Der Glaubenssatz der Aufklärer „Ich denke, also bin ich“ muss stark relativiert werden. Neben der sogenannten Vernunft gibt es noch ganz andere Faktoren, die unser Handeln bestimmen. Dies ist bei allen Menschen so, ganz besonders aber bei traumatisierten Menschen.

---

<sup>3</sup> Huber, M., Plassmann, R. (Hrsg) (2012): Transgenerationale Traumatisierung, Paderborn: Junfermann

### 2.3. Vorgänge im Hirn, bildlich dargestellt

Als Traumapädagogin ist es mir ein grosses Anliegen, diese komplexen neurobiologischen Vorgänge bildlich darzustellen, damit wir uns auch unter Belastungen daran erinnern und entsprechend handeln können, denn Bilder können besser gespeichert und wieder abgerufen werden als Worte.

Im folgenden Modell steht der Thron als Symbol für die Macht. Wer auf ihm sitzt, der regiert. Im Normalfall hält die Vernunft die Führung inne, hier dargestellt als hellblaues hirnhähnliches Gebilde. Es ist mit einer Antenne in der Art eines "Ausguckers" ausgerüstet, der die drohende Gefahren erkennt. Die Antenne ist das Sinnbild für die Amygdala.



Die "Vernunft" sitzt auf dem Thron und regiert. Quelle: M. Herzog

Stösst die Antenne nun auf eine Gefahr, so werden blitzschnell neurobiologische Vorgänge ausgelöst, die das Reptilienhirn aktivieren. Das Glöcklein symbolisiert die Ausschüttung von Botenstoffen. Dadurch übernimmt das Reptilienhirn, hier zuerst als schlafendes Echselein<sup>4</sup>, dann als regierende Echse dargestellt, nun neu die Führung und stösst die Vernunft – bildlich gesprochen – vom Thron.



Stösst die Antenne auf eine Gefahr, so wird durch das Glöckchen das Echselein aufgeweckt. Das Glöcklein steht für neurobiologische Vorgänge, das Echselein für das Reptilienhirn.  
Quelle: M. Herzog

Regiert nun das Echselein, so ist die hohe Geschwindigkeit, mit der es Entscheidungen treffen kann, ein unschätzbare Vorteil. Fällt zum Beispiel ein Ast auf uns herunter, so lässt uns das Reptilienhirn intuitiv in die richtige Richtung ausweichen. Der Nachteil ist, dass dem Echselein nur ein begrenztes Repertoire an Reaktionsmöglichkeiten zur Verfügung steht: Freeze, Flight oder Fight, also Einfrieren, Flucht oder Kampf. Beim Beispiel vom fallenden Ast würde es aber auch keine anderen Reaktionen brauchen. Im Gegenteil, wäre die Grosshirnrinde in die Entscheidungen mit einbezogen, könnte eine tödliche Verzögerung der Reaktion drohen.

---

<sup>4</sup> Die Fotos von Seite 12 bis 16 stammen von Objekten aus dem Ausleih-Koffer "Was geht in meinem Kopf ab?" zum Thema Psychoedukation, erhältlich bei der Fachstelle Förderung und Integration, Erziehungsdepartement Basel-Stadt.



Das Echslein hat die Führung übernommen, ihm stehen drei Reaktionsmuster zur Verfügung: Freeze, Flight und Fight. Quelle: M. Herzog

Ist die Gefahr vorbei, so verlässt das Echslein wieder den Thron, kuschelt sich zusammen, schläft ein und überlässt der Vernunft wieder die Macht.

Seit Zehntausenden von Jahren hat sich dieser Vorgang bei höheren Lebewesen als äusserst erfolgreiche Überlebensstrategie herausgestellt, um Todesgefahren oft erfolgreich zu bewältigen.

Wenn die Vernunft regiert, ordnet sie – bildlich gesprochen – Erlebtes in Bücher, damit diese Erinnerungen schnell wieder aufgefunden werden können. Die Vernunft ist eine zuverlässige Bibliothekarin. So hat sie auch jederzeit den Überblick, ob wir uns im "Hier und Jetzt" befinden oder ob etwas in die Vergangenheit gehört.



Wenn die "Vernunft" regiert, ordnet sie alle Erinnerungen übersichtlich ein. Quelle: M. Herzog

Das ist ganz anders, wenn die Echse auf dem Thron sitzt. Sie ordnet kaum etwas ein. War ein Kleinkind beispielsweise durch häusliche Gewalt oder durch lebensgefährliche Vernachlässigung bedroht, sind diese Erinnerungen oft nur zusammenhangslos und bruchstückhaft vorhanden, sie wirbeln sozusagen als lose Fragmente herum. So stösst die Antenne immer wieder an solche Erinnerungsfetzen und schlägt in Situationen Alarm, in denen objektiv beurteilt gar keine Lebensgefahr droht. Weil die Erinnerungen nicht eingeordnet und durch das Fehlen des Zusammenhangs unverständlich sind, kann nicht erkannt werden, dass es sich um längst Vergangenes handelt. Diese Menschen können dadurch immer wieder in Situationen geraten, in denen sie sich verhalten, als wäre ihr Leben akut bedroht.

Menschen, bei denen das Echslein auf dem Thron sitzt, können sprachlich kaum erreicht werden. Sie können in diesem Zustand nicht zuhören, nicht lernen, sich nicht mehr erinnern. Darum ist es wichtig, das Echslein mög-

lichst schnell wieder zum Schlafen zu bringen. Dafür müssen wir diesen Menschen das Gefühl von Sicherheit vermitteln, sodass das Echslein den Thron wieder verlassen und sich zum Schlafen hinlegen kann oder es gar nicht aufwacht, weil es sich sicher fühlt.



Dieses Haus (Tischdekoration zur Feier 30 Jahre Frauenhaus AG/SO) steht als Symbol für Sicherheit, der "sichere Ort". Quelle: M. Herzog

Das Vermitteln von Sicherheit, das Schaffen eines "sicheren Ortes" ist somit zentral im Umgang mit seelisch stark belasteten Menschen.

### 3. Wie häufig sind Traumata?

Wir treffen Lernende mit einer Traumafolgestörung in allen Schulstufen an, denn Intelligenz und Trauma sind nicht voneinander abhängig. Es ist davon auszugehen, dass sich in einer Regelklasse von rund 25 Lernenden mindestens ein Kind oder sogar mehrere Kinder mit einer solchen Problematik befinden. In Schulklassen, die integrativ geführt werden, ist die Zahl dieser Kinder oft noch höher.

Bei Kindern und Jugendlichen, die in Heimen leben, geht man davon aus, dass rund 75 % von ihnen ein psychosoziales Trauma erlebt haben.<sup>5</sup>

Es geht jedoch in der Traumapädagogik nicht nur um Lernende mit Traumafolgestörungen. Das Wissen um seelische Vorgänge und ihren Einbezug in die Pädagogik kann präventiv seelisch stark belastete Kinder und Jugendliche stabilisieren und damit Traumafolgestörungen vorbeugen.

**Eine sichere Bindung ist der wichtigste Faktor, der einen Menschen vor dem Krankwerden durch seelische Verletzungen schützt.** Treffen wir auf Kinder und Jugendliche, die Anzeichen von Traumafolgestörungen haben, ist daher sehr oft auch eine Bindungsproblematik vorhanden. Die sichere Bindung hätte sonst unter Umständen ein Festsetzen des Traumas verhindern können. Zudem wird in Fachkreisen heute das Fehlen einer sicheren Bindung als psychosoziales Trauma gewertet.

---

<sup>5</sup> Schmid, M. (2012): Vortrag psychisch belastete Heimkinder: Eine kooperative Herausforderung. Häufigkeit von Traumata (Schmid zit. nach Jaritz, Wiesinger, Schmid, 2008)

Beim Entstehen einer sicheren Bindung wird die Feinfühligkeit der Bezugspersonen als entscheidend angesehen. Unter Feinfühligkeit wird angepasstes und promptes Reagieren erwachsener Bezugspersonen auf die Äusserungen und Bedürfnisse des Säuglings verstanden.<sup>6</sup>

Kinder und Jugendliche von Flüchtlingsfamilien haben häufig Krieg, Zerstörung, Tod, Vertreibung, Geiselnahme und Flucht erlebt. Trotzdem ist es möglich, dass sie durch die Feinfühligkeit ihrer Eltern eine sichere Bindung aufbauen konnten. Diese hilft ihnen, die traumatischen Erfahrungen besser zu verarbeiten. So haben sie oft gute Chancen, dass ihre seelischen Verletzungen heilen und keine oder kaum Narben zurückbleiben.

Leider besitzen jene Kinder und Jugendliche, die in früher Kindheit psychosoziale Traumata erlebt haben, meistens nicht die Chance, eine schützende sichere Bindung aufzubauen. Die Verursacher dieser Verletzungen sind oft die eigenen Bezugspersonen oder deren Lebensumstände. Doch niemand hat sich je entschieden, ein schlechter Vater oder eine schlechte Mutter zu sein. Meist haben solche Eltern als kleine Kinder selbst viel Schlimmes erlebt und konnten ihrerseits keine schützende sichere Bindung aufbauen. Solche hilflosen

---

<sup>6</sup> „Traumatische Beziehungserfahrungen in der Säuglingszeit mit den Reaktionen Hyperarousel und Dissoziation legen die Basis für die Anfälligkeit für Posttraumatische Belastungsstörungen in der späteren Kindheit, in der Jugend und im Erwachsenenalter. (Typ-D- Bindung als klinisch hochrelevanter Prädiktor für das Entstehen einer PTSD).“ Frank, B. (2008): Der therapeutische Stil im Umgang mit dissoziierenden Patienten, Curriculum Fachpsychotherapeut/Fachberater Spezielle Psychotraumatologie Schweizer Gesellschaft für Psychotraumatologie

Eltern brauchen Unterstützung und sollten möglichst in die Arbeit mit den Kindern einbezogen werden.

Trotz gewisser Anhaltspunkte sind Vorhersagen über die späteren Auswirkungen der seelischen Verletzungen – ob sie heilen oder sich festsetzen – im Einzelfall kaum möglich. Umso wichtiger ist es, allen Kindern und Jugendlichen mit viel Einfühlungsvermögen und dem aktuell vorhandenen Wissen über Bindung und Trauma zu begegnen.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Köhler-Saretzki, Th., (2014): Sichere Kinder brauchen starke Wurzeln. Idstein: Schulz-Kirchner

## 4. Gründe für seelische Verletzungen

### 4.1. Akute seelische Verletzungen

Als Fachpersonen, die wir mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, treffen wir ab und zu auf seelische Verletzungen, die eben passiert sind oder die noch andauern. Einige von ihnen sind von aussen wahrnehmbar:

- Erkrankung oder Tod in der Familie
- Unfall
- Naturkatastrophen
- Scheidung, Trennung, Verlust
- Krieg
- Verlust der Arbeitsstelle eines Elternteils

Dazu kommen weitere Ursachen, die Kinder und Jugendliche ebenfalls seelisch beeinträchtigen, jedoch häufig Tabuthemen darstellen:

- Vernachlässigung
- Mobbing
- Sexuelle Übergriffe
- Gewalt (insbesondere innerfamiliäre)

Während bei den erst genannten Gründen oft das Zeigen von Mitgefühl und Unterstützung gewährt wird – je nachdem wird sogar ein Care-Team aufgeboten – wird bei den eher tabuisierten Themen oft nicht reagiert oder es kann nicht reagiert werden, weil man nichts davon weiss. Manchmal fehlt aber auch der Mut genauer hinzuschauen.

Betrachten wir drei Personen, die ein Trauma erlitten haben, so kommt es durchschnittlich bei einer Person

von dreien zu einer spontanen Selbstheilung. Bei der zweiten Person kann eine Traumafolgestörung durch geeignete Hilfestellungen vermieden werden. Wichtig dabei ist ein feinfühliges Verhalten und das Spüren, was der verletzte Mensch braucht: Zum Beispiel zuzuhören und ihm zu zeigen „ich bin für dich da“. **Ganz wichtig ist es, dem Opfer den Status des Opfers zu geben.** Es sollte aber vermieden werden, die schwierige Situation zu besprechen, wenn der Wunsch nach einem Gespräch nicht vom Opfer ausgeht. Dieses Gespräch könnte nämlich in einem falschen Moment stattfinden und damit die Erholung erschweren. Bei der dritten Person führt statistisch gesehen das schlimme Erlebnis zu einer Chronifizierung.

Diese Aufteilung in die oben erklärten drei Drittel (Kölner Risiko Index<sup>8</sup>) wurde bei einer Untersuchung von Gewaltopfern festgestellt. Ob jemand aber erkrankt, hängt auch von der Art des Ereignisses ab. Beispielsweise führen sexuelle Übergriffe in früher Kindheit eigentlich immer zu Traumafolgestörungen. Weiter spielt es eine Rolle, ob es um einen einzelnen traumatisierenden Vorfall geht oder ob es sich um wiederholte seelische Verletzungen handelt, was noch gravierendere Folgen hat. Auch Zeuge von einer schlimmen Situation zu werden, kann seelische Verletzungen auslösen.

Ganz allgemein muss davon ausgegangen werden, dass Kinder sehr verletzlich sind; je jünger sie sind, desto verletzlicher sind sie.

---

<sup>8</sup> Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Gewaltkriminalität. (S. 341 – 356). München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG

Meistens finden Traumatisierungen nicht im Umfeld der Schule statt. Mobbing ist diesbezüglich jedoch eine Ausnahme und darum hat die Schule hier eine grosse Verantwortung. Speziell bei diesem Thema kann es im Schulumfeld zu heiklen Situationen kommen, denn als Schulleiter oder als Lehrperson gehört man unter Umständen auch zum krankmachenden System und trägt somit eine Mitverantwortung. Mobbing ist immer auch ein Führungsproblem. Es kann daher schwierig sein, den Mut aufzubringen hinzuschauen. Mobbing darf nicht unterschätzt werden, es kann zu schweren seelischen Verletzungen führen. Neue Formen von Mobbing, nämlich jene über das Internet, in Chatrooms, beim Instant Messaging und/oder auch mittels Mobiltelefon, oft als Cyber-Mobbing bezeichnet, verschärfen das Problem zusätzlich.<sup>9</sup>

## 4.2. Chronifizierte seelische Verletzungen

Im Schulalltag hat man oft mit zurückliegenden Traumatisierungen zu tun. Aufgrund der eventuell tabuisierten Ursachen wissen wir oft kaum etwas über die Gründe, trotzdem sind wir als Lehrpersonen oder Sozialpädagogen mit den Folgestörungen konfrontiert.

Bei zurückliegenden Traumatisierungen können die gleichen Ursachen wie bei akuten seelischen Verletzungen aufgezählt werden. **Frühkindliche Vernachlässigung und Verwahrlosung** kommen aber noch zusätzlich dazu und müssen wegen ihrer grossen Bedeutung besonders hervorgehoben werden. Sie liegen für Lehrperso-

---

<sup>9</sup> Vgl. Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Mobbing. (S. 371 - 378). München: Ernst Reinhardt. Obwohl hier Mobbing im Erwachsenenbereich erläutert wird, kann der Inhalt auch auf die Schule übertragen werden.

nen immer zeitlich zurück, weil die Qualität der Bindung vor allem während der Schwangerschaft und in den ersten beiden Lebensjahren angelegt wird.

- **frühkindliche Vernachlässigung / Verwahrlosung**<sup>10</sup>
- *Erkrankung oder Tod in der Familie*
- *Vernachlässigung*
- *Unfall*
- *Mobbing*
- *Sexuelle Übergriffe*
- *Gewalt*
- *Krieg*
- *Naturkatastrophen*
- *Scheidung, etc*

Bei auffälligem Verhalten von Lernenden lohnt es sich deshalb, die Frage zu stellen, ob es sich um eine Traumafolgestörung handeln könnte. Dies kann für alle Beteiligten schon einmal entlastend wirken.

---

<sup>10</sup> Vgl. Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Kindheitstrauma. (S. 286 – 326). München: Ernst Reinhardt

## 5. Seelische Verletzungen erkennen

### 5.1. Allgemein

Folgende Verhalten können Hinweise auf Trauma sein, wobei nicht alle Punkte gleichzeitig zutreffen müssen, sie können sich auch abwechseln oder nur einzeln auftreten:

- Aggressivität, oft anscheinend unvermittelt
- hoher Erregungszustand
- hohe Wachsamkeit
- Distanzlosigkeit, Promiskuität, nicht altersgemässe Sexualisierung
- „Löcher in die Luft starren“
- scheinbar aus mehreren Ichs zu bestehen
- Lügen und Wahrheit vermischen sich ständig
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schlafstörungen, Schlafmangel
- Interessenlosigkeit
- Regredieren (nicht altersgemässes Verhalten zeigen)
- nicht ansprechbar sein
- Apathie, Rückzug
- häufiges Klagen über Schmerzen
- Selbstverletzungen (Ritzen, Schneiden, Prügeln, Nagelhäutchen einreissen, etc)
- spezielles Essverhalten
- sehr geringes Selbstwertgefühl
- Ängste, die immer grösser werden
- Selbstberuhigungsversuche (Nikotin, Alkohol, Drogen, Medikamente, etc.)<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Vgl. Dreiner. M., Trauma - was tun? (o.J.) Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

## 5.2. Konkrete Hinweise

### 5.2.1 Starke Gefühlsübertragungen

Traumatisierte Kinder konfrontieren uns Lehrpersonen, Sozialarbeitende und Therapeuten – ob wir es wollen oder nicht – mit ihrem Trauma.

- **Traumatisierte Kinder inszenieren ihre Geschichte im (Schul-) Alltag**
- **Sie übertragen traumatische Bindungserfahrungen**

Typisch für den Umgang mit stark traumatisierten Kindern und Jugendlichen ist, dass die beteiligten Personen starke Gefühle bei sich selbst spüren. Dies sind Reaktionen auf Übertragungen. Wenn man diese Übertragungen nicht erkennt, so ist man der Gefahr ausgesetzt, bei langer Exposition zu erkranken. Fallsupervision hilft, die Übertragungsmechanismen zu durchschauen und sie zu nutzen, um den Lernenden und seine Problematik besser kennen zu lernen. **Erst wenn die Übertragung als solche erkannt wird, kann eine tragfähige Beziehung entstehen.**

Das folgende Beispiel soll den Mechanismus der Übertragung veranschaulichen: Felix, 15 Jahre alt, seine Mutter, Frau K., ihr Lebenspartner und die Lehrerin treffen sich, um Fragen zur Berufswahl von Felix zu diskutieren. Gleich zu Beginn des Gesprächs fällt der Lehrerin auf, dass Frau K. ein ganzes Dossier dabei hat, dazu macht sie noch eifrig Notizen vom Gespräch. Die Lehrerin fühlt sich dadurch etwas verunsichert. Mitten im Gespräch erklärt Frau K. der erfahrenen Lehrerin, dass die Art, wie die Jugendlichen gelernt haben, sich zu bewerben, falsch sei, man mache es heute ganz anders. Die Lehre-

rin ärgert sich über die Kritik, die sie als überhaupt nicht zutreffend empfindet. Ihre Lernenden haben jeweils gute Chancen, Lehrstellen zu bekommen, weil auch die Bewerbungen sorgfältig und auf dem neuesten Stand sind. Sie rechtfertigt sich, was Frau K. aber nicht gelten lässt. Der Lebenspartner schaltet sich nun auch ein und unterstützt die Sichtweise von Frau K. Nur Felix wird immer stiller. Das unerfreuliche Gespräch kommt bald zu einem Ende, es sind alle einverstanden, dass Felix als nächstes den Berufsberater aufsuchen soll.

Nach dem Gespräch wundert sich die Lehrerin, dass sie sich noch immer über den Verlauf des Gesprächs ärgert. Es bleibt bei ihr ein ungutes Gefühl haften und sie fragt sich, was da wohl abgelaufen ist.

Durch die starken Übertragungen von Frau K. wurden massive Gefühle bei der Lehrerin ausgelöst, sie hatte das Gefühl, den Ansprüchen nicht zu genügen. Diese Empfindung gehört aber nicht zur Lehrerin, sondern ist Frau K.s Problem. Wenn die Lehrerin dies erkennt, kann sie ihren Ärger schnell wieder vergessen und weiss, dass Frau K. unterstützt werden muss. Das nächste Mal begegnet sie Frau K. betont wertschätzend und unterstreicht, dass es toll ist, dass sie ihren Sohn Felix derart beim Schreiben der Bewerbungen unterstützt.

Es hat sich wirklich heraus gestellt, dass Frau K. starke Entwertungen in ihrer Geschichte erlebt hat. Da diese von ihr nicht verarbeitet werden konnten, gibt sie sie nun an die Lehrerin weiter.

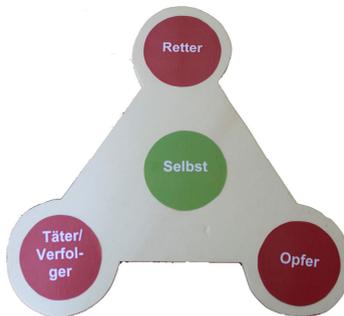


Abbildung 1 Durch Übertragungen wird im beschriebenen Fall die Lehrerin aus dem Selbst hinausbewegt und findet sich in der Position des Opfers wieder und wird durch ihre Gegenübertragung aber auch zur Verfolgerin. (Darstellung nach dem Dramadreieck von Stephen Karpman (1968))

Durch Übertragungen können wir immer wieder unbemerkt in die Position des Retters, des Verfolgers/Täters oder des Opfers geraten. Es ist auch möglich, kurzfristig von der einen zur anderen Position zu wechseln, zum Beispiel ist Frau K. Verfolgerin, aber auch Opfer, genauso wie die Lehrerin.

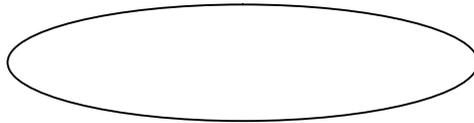
Traumatisierte Menschen haben sehr belastende Übertragungen und lösen damit massive Gegenübertragungen aus. Regelmässige, traumasensible Supervisionen sind wichtig, um sich dieser Vorgänge bewusst zu werden. Denn nur wer immer wieder in sein Selbst zurückkehrt, kann anderen helfen und bleibt dabei gesund.<sup>12 13</sup>

<sup>12</sup> Vgl. Weiß, W. (2008): Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. S. 148 – 153. Weinheim: Beltz Juventa

<sup>13</sup> Vgl. Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop. „Übertragungsphase“. FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder

## 5.2.2 Der ausgerollte Teppich

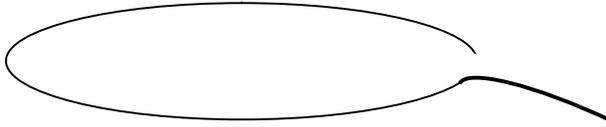
Eine Person, deren seelische Verletzungen nicht heilen konnten, wird sich unbewusst immer wieder in ähnliche Situationen bringen, wie jene, die das Trauma verursacht hat. Dies ist eine Art Selbstheilungsversuch der Seele, in der Hoffnung, die Handlung dieses Mal zu einem guten Ende zu führen, um sie integrieren und ablegen zu können. Gleichzeitig ist die Handlung so angelegt, dass sie meist zum Scheitern verurteilt ist, es kommt zu einer Retraumatisierung, die die Traumastörung noch verstärkt und die zu einem weiteren Drehen im Kreis oder der Ellipse führt.



Bildlich wird uns ein Teppich ausgerollt und sogar noch etwas mit Leim bestrichen – unbewusst natürlich – als Einladung, die uns zugedachte Rolle in der Wiederinszenierung des Traumas zu übernehmen.



Mithilfe der Traumapädagogik kann jedoch der Ausgang aus dem Retraumatisierung-Kreis gelingen. Dies ist für die Betroffenen wichtig und hilft die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

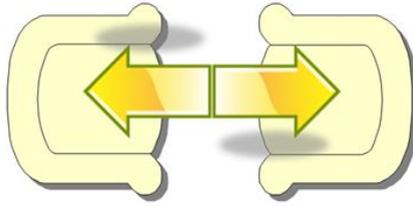


Als einfach und wirkungsvoll hat sich das Konzept des guten Grundes<sup>14</sup> von Alice Ebel gezeigt: "Du hast bestimmt einen guten Grund, warum du ...", mit diesem Satz, der zugleich eine Haltung ist, verhindern wir, dass wir eine Rolle in der Inszenierung übernehmen und bleiben im Selbst. Oft genügt es auch, wenn wir diesen Satz nur denken.

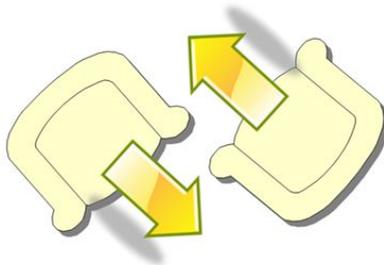
Doch nicht nur traumatisierte Personen lösen Übertragungsphänomene aus, sondern Übertragungen und Gegenübertragungen gibt es bei jedem Aufeinandertreffen von Menschen. In der Schule ist es ratsam, Übertragungsphänomene möglichst zu reduzieren. Durch die vielen Beteiligten kann die Dynamik allzu komplex und unübersichtlich werden. Eine Reduktion erreichen wir zum Beispiel, wenn die Gesprächspartner sich nicht direkt gegenüber sitzen oder gegenüber stehen. So sind bei Gesprächen im Türrahmen Übertragungen kaum zu vermeiden, was die Kommunikation stark belasten kann.

---

<sup>14</sup> Vergleiche Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop, "Das Konzept des guten Grundes". FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)



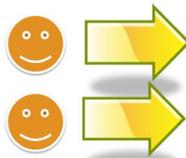
Eine solche Position begünstigt Übertragungsvorgänge



Diese Sitzposition verringert Übertragungsvorgänge

Im Klassenzimmer lassen sich Übertragungen auch reduzieren, indem sich die Lehrperson vor der Klasse bewegt und bei einer lehrerzentrierten Unterrichtssequenz nicht auf einem Stuhl sitzend zur Klasse spricht.

Für schwierige Gespräche ist es ratsam, mit dem Gesprächspartner spazieren zu gehen, zum Beispiel über den Pausenhof. Das reduziert Übertragungen stark.



Das Spazieren in die gleiche Richtung hilft Lösungen zu finden

### 5.2.3 Seltsame Verhaltensweisen

Es gibt Verhaltensweisen von Lernenden, die schwer nachvollziehbar sind. Zum Beispiel trägt Ayse, ein 16-jähriges Mädchen, ihre Tasche im Schullager selbst beim Kochen umgehängt mit sich herum oder ein Knabe, Reto, weigert sich vehement, mit nackten Füßen den Turnhallenboden zu betreten.



Ayse trägt ständig ihre Tasche mit. Quelle: M. Herzog

Damit handeln sich Ayse und Reto im Schulalltag Probleme ein und trotzdem legen sie diese Verhaltensweisen nicht ab.

In solchen Fällen ist es wichtig, sich bewusst zu werden, dass **ein Mensch nur tut, was für ihn auch Sinn macht**. Es ist aber möglich, dass sein Umfeld diesen Sinn nicht erkennt. Wenn ein solcher Sinn mit einem Trauma zusammenhängt, kann Ayse auch kaum erklären, warum sie die Tasche nicht ablegen kann und Reto kann nicht erzählen, was passiert ist, dass er nicht mehr barfuss geht. Aber offensichtlich gibt ihnen dieses unübliche Verhalten Schutz und Sicherheit.



Reto trägt als einziger Turnschlappchen, kann aber so problemlos mitturnen Quelle: M.Herzog

Es ist wichtig, die Betroffenen nicht auszugrenzen und keinen Druck auf sie auszuüben, damit sie das unverständliche, vielleicht störende Verhalten ablegen. Auf keinen Fall darf man dieses Kind zum Gespött der Klasse machen. Es geht darum, die Betroffenen so zu stärken, dass sie diese Überlebensstrategien eines Tages nicht mehr brauchen. Hier gilt die Regel: **Man darf nur zufügen, nichts wegnehmen.**

Im Fall von Ayse, die ihre Tasche selbst im Turnen immer umgehängt trägt, hat sich herausgestellt, dass ihre Eltern als Kurden zur Flucht gezwungen worden waren und dabei Schlimmes erlebt haben. Obwohl Ayse in der Schweiz eigentlich in Sicherheit geboren wurde, sind ihr diese seelischen Verletzungen mitgegeben worden und das Fluchtthema scheint sich im Dabeihaben der nötigsten Dinge in ihrer Tasche widerzuspiegeln.

Im Schulalltag ist es aber nicht nötig, die Hintergründe zu kennen, die zu einem so unüblichen Verhalten führen.

Im Fall von einem aktuellen, konkreten Verdacht gegen jemanden, vielleicht sogar gegen Familienangehörige des Kindes, muss gut überlegt und mit Bedacht gehandelt werden. Es ist ratsam, Fachleute zu kontaktieren und allfällige Schritte sorgfältig zu planen und diese im Vorfeld mit den Vorgesetzten und Experten abzusprechen (Adressliste siehe Seite 55).

Im Schulumfeld stellt allerdings Mobbing eine Ausnahme dar. Bei diesen Vorgängen muss genau hingeschaut werden. Die Erwachsenen haben die Verantwortung, alles zu unternehmen, damit Mobbing gestoppt wird. Es ist möglich, dass Mobbingopfer schon andere traumatisierende Erlebnisse erlitten haben und daher noch gefährdeter sind, krank zu werden. Unerkannte Übertragungsphänomene könnten weiter eine Rolle spielen, dass gerade dieses Kind als Mobbingopfer ausgesucht wird.

### 5.2.4 Nicht angepasste Kleidung

Ein weiterer Hinweis auf seelische Verletzungen, die sich festgesetzt haben, ist das Tragen von zu warmer oder zu wenig wärmender Kleidung. Als sinnvolle Reaktion hat der Körper im Moment der seelischen Verletzung, die vielleicht auch gleichzeitig eine körperliche war, das Schmerzempfinden reduziert oder ganz eingestellt. Diese Art von Gefühlstaubheit hält bei einer Trauma-Folgestörung oft weiter an. Das Körpergefühl ist schlecht, Schmerz, Hitze oder Kälte werden kaum wahrgenommen.



Es kommt vor, dass traumatisierte Kinder und Jugendliche zu warme Kleider tragen, meistens aber ist es umgekehrt, sie tragen bei Kälte zu wenig wärmende Kleidung. Quelle M. Herzog

### 5.2.5 Nicht altersgemässes Verhalten

Bei Kindern und Jugendlichen mit einem chronifizierten Trauma fällt immer wieder auf, dass sie sich nicht altersgemäss verhalten, sie regredieren. Das kann sprachlich sein; plötzlich fallen sie zurück in die Babysprache, vielleicht nässen oder koten sie ein. Es kann auch passieren, dass sich ein Oberstufenschüler im Klassenzimmer unter seiner Jacke versteckt, nach dem Prinzip eines Kleinkindes: „Wenn ich dich nicht sehe, siehst du mich auch nicht“.



Dieser Jugendliche fällt offensichtlich in ein frühkindliches Verhalten zurück. Quelle M. Herzog

Natürlich können diese Auffälligkeiten auch andere Ursachen haben, aber ein Trauma ist wohl recht wahrscheinlich. Indem sie sich klein machen, versuchen sie sich den benötigten Schutz zu sichern, der ihnen vielleicht früher verwehrt wurde.

## **5.2.6 Aggressivität**

Eine traumatisierte Person kann ihre Gefühle oftmals schlecht oder gar nicht regulieren. Bei einem allgemein hohen Erregungszustand braucht es folglich nur ganz wenig, bis es zu einem aggressiven Ausbruch kommt, das heisst bis – nach dem Modell von Vernunft und Echslein (siehe Seite 12) – die hochsensible Antenne einen Fehlalarm auslöst. Um Spannungen, die kaum mehr aushaltbar sind, abzubauen, wird oft der Ausweg über die Gewalt gewählt. Das kann auch Mobbing sein, selbstverletzendes Verhalten oder Gewalt gegen Personen, Tiere und Dinge.

Durch das Vermitteln von möglichst viel Sicherheit von aussen kann die Aggressivität von traumatisierten Personen reduziert werden. Als Lehrperson oder Sozialpädagoge / Sozialpädagogin ist es wichtig, diesen "sicheren Ort" bestmöglich zu garantieren und den traumatisierten Lernenden vor Übergriffen durch Klassenkolleginnen und -kollegen zu schützen, wie auch diese vor ihm zu schützen.

## **5.2.7 Eingefroren-Sein**

Das sogenannte "Freeze" gehört zu den drei Reaktionsmustern im Fall einer momentanen schweren seelischen Belastung. Im Gegensatz zum Zustand von Aggressivität (Fight) ist Eingefroren-Sein weniger auffällig und kann übersehen werden, da es im Unterricht weniger störend wirkt. Es weist aber auf eine hohe Belastung hin, die möglichst schnell reduziert werden muss, um einer Chronifizierung der seelischen Verletzung vorzubeugen.



Dieser Schüler ist durch seine familiäre Situation und die zusätzliche Belastung durch eine Schnupperlehre derart überfordert, dass er sich in einem Freeze-Zustand befindet. Er hat sich auf sich selbst zurück gezogen und berührte zum Beispiel Werkstücke, die er zusammen setzen sollte, nur noch mit dem Handrücken, was die Aufgabe unmöglich machte. Quelle: M. Herzog

### **5.2.8 Vergesslichkeit**

Ist ein Schüler oder eine Schülerin sehr vergesslich und zeigt noch weitere, der im Kapitel 5.1 beschriebenen Auffälligkeiten, könnte es sich auch um ein Dissoziieren handeln, das ihn oder sie am Erinnern hindert. Dissoziieren ist der Versuch, sich seelischer Verletzungen zu entledigen, indem der Leidende sich unbewusst in einen anderen Gefühlszustand begibt.

Wenn Menschen dies bei traumatischen Erinnerungen unbewusst machen, kann es auch bei relativ harmlosen Dingen wiederholt werden, wie etwa bei den Hausaufgaben. Die Frage: „Was brauchst du, dass du dich an die Hausaufgaben erinnerst?“, hat die einfache Lösung ergeben, dass sich dieser Schüler einen Zettel an den

Rucksack heftete mit der Erinnerung „Hausaufgaben nicht vergessen“. Dies hat funktioniert.<sup>15</sup>



Der Zettel am Rucksack hilft beim Erinnern. Der Schüler hat diese Lösung selbst vorgeschlagen und gewünscht. Quelle: M. Herzog

Dieses Beispiel zeigt weiter, dass man Kinder und Jugendliche beim Finden von Lösungen einbeziehen soll. Sie kennen sich und ihre Geschichte, sind sozusagen die Experten von sich selbst und können damit auch Hinweise geben, was sie brauchen, um sich zu stabilisieren. Ihr Einbezug zeigt ihnen, dass sie ernst genommen werden und erhöht ihr Gefühl der Wirksamkeit.

---

<sup>15</sup> Barwinski, R. (2010): Die erinnerte Wirklichkeit. In Barwinski, R., Bering, R., Fischer, G., Wurmser, L. (Hrsg). Dissoziation und Verdrängung als Ursachen für die Unfähigkeit, sich an traumatische Situationen zu erinnern (Seite 19 – 33) Kröning: Asanger

## 6. Prinzipien des Umgangs mit Traumata

### 6.1. Allgemein

- Möglichst wenig zusätzlicher Stress
  - Sicherheit vermitteln
  - Übertragung/Gegenübertragung beachten
  - Beziehungsarbeit
  - Respekt vor der Lebens- und Anpassungsleistung
  - An das Mädchen, an den Knaben glauben
- } Stabilisierung

### 6.2. Der entlastende Stil

Als Lehrperson kann man zwar vermuten, dass ein gewisser Lernender traumatisiert ist, Diagnosen müssen aber den Fachleuten überlassen werden. Trotzdem ist die Haltung der Lehrperson, die folgende Grundregeln einhält, für alle Schülerinnen und Schüler wohltuend, ganz speziell für jene mit seelischen Verletzungen:

- Sicherheit vermitteln
- respektvoll, ernsthaft und transparent sein
- Präsenz
- Sorgfalt
- stimulieren
- Hoffnung geben
- trösten
- erreichbar sein (in Grenzen und diese transparent machen)
- die Affekte der Klasse / Schüler regulieren
- eher Fragen stellen, als Vorschriften machen oder sich in moralischen Urteilen engagieren
- Übertragung und Gegenübertragung beachten

- nicht intensiver an der Problemlösung arbeiten als die Lernenden<sup>16</sup>

## 6.3. Konkrete Beispiele

### 6.3.1 „Sicherer Ort“

Es ist wichtig, dass sich Schülerinnen und Schüler im Schulzimmer und in der ganzen Schule sicher fühlen. Dies gilt allgemein für alle Lernenden, speziell stark aber für Trauma-Opfer. Neben einer guten Atmosphäre und möglichst keinem Mobbing, ist auch Transparenz sehr wichtig. Entscheide sollten nachvollziehbar sein, Abläufe möglichst gleich bleiben, Rituale und Traditionen sind wichtig. Dies alles gibt Stabilität und Sicherheit. Ein Kinderbuch, das diesen "sicheren Ort" thematisiert, ist "Lily, Ben und Omid".<sup>17</sup>



<sup>16</sup> Nach Frank, B. (2008): Der therapeutische Stil im Umgang mit dissoziierenden Patienten, Curriculum Fachpsychotherapeut / Fachberater Spezielle Psychotraumatologie Schweizer Gesellschaft für Psychotraumatologie

<sup>17</sup> Herzog, M., Hartmann Wittke, J. (2015) Lily, Ben und Omid, Oberhof: Top Support

Es handelt von drei Kindern, die sich auf den Weg machen, ihren «sicheren Ort» zu finden und eignet sich speziell für die Arbeit in Schulklassen. Dazu gibt es noch Zusatzmaterialien, zum Beispiel das Lied "Ich denk mir einen sicheren Ort"<sup>18</sup> und eine Lektionenreihe<sup>19</sup>.

Auch bei der Lagervorbereitung ist dem Thema „sicherer Ort“ ein wichtiger Stellenwert einzuräumen. Die Frage, „was brauchst du, wenn es dir nicht so gut geht?“ gibt dem Schüler, der Schülerin die Möglichkeit, vorauszudenken und sich etwas auszusuchen, was ihm oder ihr Sicherheit gibt. Das kann das Zurückziehen auf eine Sitzbank in der Nähe, das Lösen eines Sudokus oder ein Gespräch mit einer Vertrauensperson sein.

„Nur ein 'sicherer Ort' erlaubt es die hochwirksamen Überlebensstrategien aufzugeben und alternative Verhaltensweisen zu erlernen.“<sup>20</sup>

### **6.3.2 Pädagogik mit therapeutischer Wirkung**

Kurze Lieder, Sprüchlein und Verse, die mehrmals wiederholt werden und für Struktur sorgen, sind pädagogisch sehr wertvoll. Sie geben Kindern Sicherheit, gerade auch jenen, die mit Deutsch noch wenig vertraut sind und sie machen Spass.

---

<sup>18</sup> Rieser, C. (2016): Masterarbeit zur Qualifikation als Sonderpädagogin am Institut Spezielle Pädagogik und Psychologie in Basel, verfügbar auf [marianne.herzog.com](http://marianne.herzog.com)

<sup>19</sup> Rieser, C. (2016): Masterarbeit zur Qualifikation als Sonderpädagogin am Institut Spezielle Pädagogik und Psychologie in Basel, verfügbar auf [marianne.herzog.com](http://marianne.herzog.com)

<sup>20</sup> Schmid, M. (2012): Komplex traumatisierte Kinder in der stationären Jugendhilfe und als Mandanten von Kinderanwälten. Referat Weiterbildung Kinderanwaltschaft

Hüpfen und sich schütteln sind weitere gute Möglichkeiten, bei einem akuten Trauma die überschüssige Energie bei Kindern abzubauen, die eine solche seelische Verletzung mit sich bringt.<sup>21</sup> Bei meinen Besuchen in Kindergärten und Schulen staune ich immer wieder über die geschickte Art, wie die Lehrpersonen diese pädagogischen Interventionen intuitiv richtig einbauen und damit auch eine therapeutische Wirkung erzielen.<sup>22</sup>

### **6.3.3 Zusammenarbeit mit den Eltern**

Gerade bei Familien aus anderen Kulturen kann es im Fall einer Traumatisierung schwierig sein, Hilfe bei einer Psychiaterin oder einem Psychologen zu holen, entweder weil diese Berufe in den jeweiligen Kulturen unbekannt sind oder diese Fachleute beispielsweise mit einem Gewaltregime zusammen arbeiteten oder sich sogar an Folterungen beteiligten. Dazu kommen oft auch sprachliche Hürden.

Jede Kultur besitzt jedoch Wissen, wie körperliche, aber auch seelische Verletzungen zu behandeln sind. Darum ist es sinnvoll, Eltern mit Migrationshintergrund zu fragen, was sie jeweils in ihren Heimatländern machten, wenn sie selbst traurig, aufgeregt oder in Not waren. "Was hätte Ihnen Ihre Grossmutter, Ihr Grossvater wohl für einen Rat gegeben, was Sie gegen Ihre Not, Ihre Trauer machen könnten?" Wir können sie damit ermutigen, diese Traditionen auch in der Schweiz weiterhin zu pflegen.

In afrikanischen Kulturen wird sehr oft gesungen, oft mehrstimmig und dazu getanzt. Speziell Singen hat äusserst positive Auswirkungen auf die psychische Gesund-

---

<sup>21</sup> Levine, P.A., Kline, M. (2010): Kinder vor seelischen Verletzungen schützen, dt. Ausgabe. München: Kösel

<sup>22</sup> Croos-Müller, C. (2014): Kopf hoch. München: Kösel

heit, beim Singen wird das Glückshormon Oxytocin ausgeschüttet. Darum sollte es möglichst keinen Schultag geben, an dem nicht gesungen wird.

Kinder kann es auch beruhigen, sich auf den Boden zu legen und die Erde mit dem ganzen Körper zu spüren. In arabischen Kulturen wird viel gesummt und schon das Kleinkind auf dem Rücken der Mutter wird mit dieser wohltuenden Vibration beruhigt. Mit diesem Wissen wird eine Lehrperson einem Kind vielleicht erlauben, bei einer Arbeit leise zu summen.

### **6.3.4 Fokussieren als Hilfe gegen Dissoziation**

Um Kinder und Jugendliche ins „Hier und Jetzt“ zu holen, was wichtig ist, um überhaupt mit ihnen arbeiten zu können, eignet sich zum Beispiel das direkte Ansprechen: „Das ist ein toller Pullover, woher hast du ihn?“

Eine gezielte Übung gegen Dissoziation ist die sogenannte 1-2-3-4-5-Methode<sup>23</sup>. Mit ihr kann man mit den betroffenen Schülerinnen und Schülern üben im Hier und Jetzt zu bleiben. Zuerst benennt die Schülerin etwas, was sie sieht, danach, was sie hört und zuletzt, was sie gegen aussen spürt. Gleich danach werden immer zwei Dinge genannt, die gesehen, gehört und gefühlt werden. Danach wird auf drei erhöht und so weiter. Dinge können auch mehrmals genannt werden und es dürfen Fehler gemacht werden. Ein ruhiges Einüben in einer Phase der guten Hier-und-Jetzt-Orientierung ist empfehlenswert. So kann es später auch beim drohenden Wegdriften durch die Schülerin oder den Schüler selbst angewendet werden.

---

<sup>23</sup> Hantke, L., Görge, H. (2012): Handbuch Traumakompetenz. (Seite 183 - 255) Paderborn: Junfermann



Bei dieser Arbeit muss der Jugendliche stark fokussieren, das hilft ihm, Dissoziation zu vermeiden. Quelle M. Herzog

Bei schweren Traumata kann es helfen, das Traumaopfer zu stabilisieren, indem man ihm Arbeiten anbietet, bei denen es stark fokussieren muss und so nicht Gefahr läuft zu dissoziieren, wovor es sich oft selbst fürchtet. Dies können Sudokus sein, etwas ausmalen oder mit einem Raster eine Zeichnung zu vergrössern.

Ein schwer traumatisierter Junge hat beispielsweise während Wochen bis zu seinem Eintritt in eine geeignetere Institution Hunderte von Comic-Figuren, die er auf einem einzigen Bild im Internet gefunden hat, mit einem Raster auf das Dreifache vergrössert und mit Filzstiften ausgemalt. Er hat dafür über 50 Stunden gebraucht. Durch diese Stabilisierung war ein guter Abschied möglich.

### **6.3.5 Humor**

Lachen – wenn es sich nicht um Schadenfreude handelt – tut der Seele gut. Kann man einer Situation humorvoll

begegnen, bedeutet das auch immer eine gewisse Distanz. Dies ist für alle Beteiligten wohltuend.

### **6.3.6 Erfolge – mehr Selbstvertrauen**

Seelische Verletzungen haben immer eine Zerstörung des Selbstwertgefühls zur Folge. Darum sind traumatisierte Jugendliche viel besser an den Umgang mit negativen Erlebnissen gewöhnt, als an solche mit positivem Ausgang. Es ist jedoch wichtig, sich als Lehrperson dadurch nicht entmutigen zu lassen und immer wieder Projekte und Erlebnisse in den Unterricht einzubauen, bei denen die Lernenden gute Gefühle und Erfolge erleben dürfen.



In einem Schulprojekt wurden Tomaten ausgesät, die Setzlinge gepflegt und umgetopft bis nach 6 Monaten Tomaten geerntet werden konnten. Dabei konnte Wirksamkeit erfahren, Geduld und Fürsorge geübt werden. Quelle M. Herzog

Diese Selbstwirksamkeit ist auf der Handlungsebene sehr intensiv zu erleben; beim Aussäen und Pflanzen, beim Kochen und Backen, in Fächern wie Werken, Hauswirtschaft, ganz besonders auch in Musik und Gesang.

### **6.3.7 Selbstverantwortung übernehmen lassen**

Die Lernenden sollten ermächtigt werden, für ihr Verhalten wieder Verantwortung zu übernehmen und zwar in einem Mass, das sie bewältigen können. Ein Schüler, der andere mobbt, kann zum Beispiel vor dem Eintritt ins Klassenzimmer regelmässig gefragt werden: „Wie geht es dir?“ – „Nicht so gut.“ – „Meinst du, du schaffst es, dass du dich heute an die Regeln im Klassenzimmer halten kannst?“ Falls er es bejaht, ist er willkommen und kann eintreten, falls er es verneint, da es ihm nicht gut genug geht und er seine eigenen Spannungen mit Mobben abzubauen versuchen wird, nimmt er am Pult vor der Türe Platz. Wichtig ist, dass er ausdrücklich darauf hingewiesen wird, dass er willkommen ist, wenn er sich an die Regeln hält.

### **6.3.8 Hilflosigkeit versus Selbstwirksamkeit**

Eine Situation, die so belastet, dass sich die Seele mit der Bewältigung überfordert fühlt, hat auch immer mit Hilflosigkeit und Ohnmacht zu tun. Darum ist es wichtig, dass traumatisierte Personen nicht erneut in eine Position gelangen, in der sie sich hilflos fühlen. Sie sollen bei Entscheidungen einbezogen werden. Sie sollen fühlen, dass sie selbstwirksam sind. Oft haben Kinder und Jugendliche eigene wertvolle Ideen, wie sie das Problem lösen können. Als Pädagogen haben wir die Aufgabe, diese zu erfragen: „Was könnte dir helfen, dass du dich besser konzentrieren kannst?“

Speziell wirksam sind auch „weil-Fragen“: „Du kannst dich nicht konzentrieren, weil...?“<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> Vgl. Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop, „Das Konzept des guten

### **6.3.9 Positionen klären**

Kinder und Jugendliche aus schwierigen familiären Situationen sind zum Teil gewohnt, zu Hause Positionen zu übernehmen, die sie überfordern, denn sie sind oft gezwungen, Mutter oder Vater zu ersetzen oder diese zu „beeltern“. In der Schule oder im Heim kann dies auch wieder der Fall sein. Vom System unbemerkt, rutscht ein Jugendlicher in die Rolle eines Erwachsenen und beginnt zu bestimmen, was gemacht wird und welche Regeln gelten. Dies passiert vor allem bei aggressiven Jugendlichen, vor denen viele Respekt oder sogar Angst haben.

Dies ist eine grosse Überforderung des Lernenden und führt oft zu noch aggressiverem Verhalten. Es ist wichtig, dass dies sehr schnell erkannt wird und alle Personen jene Positionen wieder einnehmen und ausfüllen, die ihnen vom System her zugeordnet sind. Hier braucht es oft eine unmissverständliche und offensichtliche Klärung der Hierarchie.

### **6.3.10 Spazieren und Wandern**

Etwas sehr Effektives sind Spaziergänge und Wanderungen mit traumatisierten Personen, die sich scheinbar in einer ausweglosen Situation befinden. Als Lehrperson wird es kaum möglich sein, aber als Sozialpädagoge oder Therapeut kann man vielleicht mit dem Lernenden zu zweit einen Spaziergang oder eine Wanderung unternehmen. Die ständigen Positionswechsel beim Unter-

---

Grundes“. FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)

wegssein helfen, aus der Enge herauszufinden und wieder neue Lösungsstrategien zu entdecken. Dabei ist es manchmal gar nicht nötig, dass all zu viel gesprochen wird. Ähnlich positive Auswirkungen können auch Zug- oder Autofahrten haben.

### **6.3.11 Seine eigenen Stärken einbringen**

Bei den Lernenden ist die Arbeit über ihre Stärken zentral. Die Fähigkeiten und Begabungen sollen im Zentrum stehen und weiter gefördert werden. Oft sind dann auch Fortschritte in den schwächeren Bereichen möglich.

Diese Ressourcenorientierung ist auch wichtig im Umfeld der Kinder und Jugendlichen. Es ist ein Gewinn für alle, wenn Lehrpersonen, Sozialpädagogen und andere Berufsgruppen, die mit traumatisierten Menschen zu tun haben, eigene Themen einbringen, für die sie Begeisterung empfinden. Die Hingabe zu Sport oder zu Musik und Rhythmus, der Einbezug von Tieren im Unterricht, kreatives Gestalten, gemeinsames Kochen und Backen, die Liebe zur Natur oder zur Technik, die Faszination für fremde Länder und vieles mehr lässt sich oft im Unterricht, im Heimalltag oder der Sozialarbeit integrieren. Es tut gut, wenn Begeisterung und Engagement zu spüren ist und so der Funke auch auf die Lernenden überspringt.<sup>25 26</sup>

---

<sup>25</sup> Schmidt, G. (2005): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer

<sup>26</sup> Schmidt, G. (2006): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme

### 6.3.12 Beschäftigung mit der Vergangenheit

Durch die transgenerationale Weitergabe von Traumata ist es wichtig, sich mit den eigenen Vorfahren zu beschäftigen. Selbst wird man ja auch wieder Vorfahre für zukünftige Nachfahren und so ist es bedeutend, sich anhand von Fotos und Erzählungen mit der Vergangenheit der eigenen Familie auseinander zu setzen. Die Gespräche, die so zwischen den Generationen entstehen, haben äusserst positive Effekte, sie stärken Bindungs- und Beziehungserfahrungen<sup>27</sup>.

Solche Projekte können speziell auf der Oberstufe gut durchgeführt werden. Auch ohne psychologisches Fachwissen können rote Fäden aus Familienbiographien herausgearbeitet werden, treten Gemeinsamkeiten und Unterschiede zutage.

Eine Familie liess sich zum Beispiel regelmässig im Garten vor dem Haus fotografieren. Eine andere besitzt ausschliesslich Fotos von Ausflügen. Da kann die Hypothese aufgestellt werden, dass die eine Familie sich in ihrem Daheim speziell wohl fühlt, die andere ihren sicheren Ort beim gemeinsamen Reisen aufsucht.

Wenn nun zwei Menschen mit einem solch unterschiedlichen Hintergrund heiraten, könnte es durchaus zu Konflikten kommen. Genau dies war bei einem Paar auch der Fall, das in seinen Alben so unterschiedliche Fotos besass. Die Frau wäre am liebsten stets daheim geblieben, den Mann zog es weg, ihm war es am wohlsten, wenn er reisen konnte. Auch wenn man diese Unterschiede erst nach 60 Jahren gemeinsamem Lebensweg anhand eines Biographie-Projektes in Worte fassen konnte, hatte es auch jetzt noch eine versöhnende Wir-

---

<sup>27</sup> Krüger, W. (2015): Die Geheimnisse der Grosseltern, unsere Wurzeln kennen, um fliegen zu lernen. Norderstedt: BoD

kung. Interessant ist auch der Frage nachzugehen, wo die Kinder und Grosskinder dieses Paares ihre sicheren Orte besitzen.



Fotos aus der Jugend können Anhaltspunkte geben, über den "sicheren Ort" der Familie. Quelle M. Herzog

Bei einem anderen Biographie-Projekt fiel die grosse Ängstlichkeit der über 80-jährigen Alice auf. Immer wieder schilderte sie Situationen, die ihr als Kind grosse Angst eingejagt hatten, die dem Zuhörer aber als nicht sehr dramatisch erschienen. Beim Durchschauen der

Fotos ihrer Grosseltern erzählte Alice, dass es von ihrer Grosstante Verena kein Foto gebe. Verena sei nach dem Tod ihres Vaters zusammen mit ihrer Mutter in den Haushalt von Alices Familie gekommen. Dort sei Verena kurz vor ihrem 20. Geburtstag innerhalb von 3 Tagen an einer Lungenentzündung gestorben, wenige Tage bevor dann Alice geboren wurde.

Obwohl es kein Foto von Verena gab und ihr Leben so kurz war, hat sie die Nachfahren unbemerkt stark geprägt. Gross muss die Angst von Alices Familie gewesen sein, dass auch das Neugeborene bald sterben könnte. Diese Angst, früh sterben zu müssen, hat denn das Leben von Alice geprägt, sie war sehr oft krank und leidend. Je älter aber Alice wurde, desto mutiger, vitaler und selbstbewusster wurde sie, offensichtlich war ihr ja doch ein langes Leben beschieden worden.

Bei einem solchen Projekt geht es darum, Verbindendes zu entdecken, sich womöglich mit seiner Herkunft zu versöhnen und auf Ressourcen zu setzen. Darum sind ressourcenorientierte Fragen wichtig<sup>28</sup>:

- "Wie hast du es geschafft, die Hoffnung nicht zu verlieren?"
- "Welche Gedanken haben dir Halt gegeben?"
- "Welche Personen haben dir Halt gegeben?"  
"Warum gerade diese?"
- "Welche besonderen Stärken hast du gerade dadurch gewonnen?"

Darauf werden Antworten gegeben, die auch für Enkel, Enkelinnen, Töchter und Söhne bedeutsam sein können.

---

<sup>28</sup> Kindl-Beifuss.C. (2013): Fragen können wie Küsse schmecken. Heidelberg: Carl Auer

## **7. Vermutetes Trauma, was nun?**

### **7.1. Vorgehen**

Es kommt vor, dass Sie als Sozialarbeitende oder Lehrperson das Gefühl haben, dass die Stabilisierung in der Schule vielleicht etwas Erleichterung gebracht hat, dies aber nicht reicht, um dem Kind oder Jugendlichen wirklich zu helfen. Vielleicht haben Sie auch den Verdacht, dass das traumatisierende Geschehen im Versteckten noch immer andauert. In einem solchen Fall ist es sinnvoll, sich mit Kolleginnen und Kollegen, die das betreffende Kind oder den betreffenden Jugendlichen ebenfalls kennen, auszutauschen und die Leitungsperson einzuschalten. Miteinander wird man dann das weitere Vorgehen besprechen, allenfalls Supervision organisieren und/oder Beratungsstellen einschalten.

Wenn niemandem sonst etwas aufgefallen ist, heisst es nicht, dass in diesem Fall auch alles in Ordnung ist. Es passiert, dass schlimme Übergriffe von vielen nicht wahrgenommen werden. Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl, aber lassen Sie sich nicht zu überstürzten Aktionen hinreissen. Ziehen Sie unabhängige Fachpersonen bei. Sie haben verschiedene Möglichkeiten:

### **7.2. Supervision**

In einer Supervision ist es möglich, eine gewisse Distanz einzunehmen und das Kind oder den Jugendlichen zu besprechen und so Klarheit zu bekommen, ob und wie man aktiv werden muss.

### 7.3. Beratungsstellen

Beim Verdacht auf sexuelle Übergriffe gilt die **Beratungsstelle Castagna** schweizweit als sehr qualifizierte Anlaufstelle. Auch Kinderschutzgruppen, die meist Spitälern angegliedert sind, beraten kompetent.

**Kinderschutzgruppen** sind auch Anlaufstellen im Falle von vermuteten Misshandlungen, bei vermuteter Vernachlässigung und Verwahrlosung von Kindern und Jugendlichen.

Bei der **Opferhilfe**, die kantonal organisiert ist, wird man professionell beraten und bekommt auch Hinweise und Adressen zum weiteren Vorgehen. Sie kann auch angefragt werden, wenn keine Anzeige gemacht wurde und/oder der Täter nicht bekannt ist. Die Opferhilfe kann auch geeignete Therapeuten und Therapeutinnen angeben.

Kindern und Jugendlichen kann man die Beratung der **Pro Juventute Beratung + Hilfe 147** empfehlen. Es stehen folgende Angebote zur Verfügung: Telefon 147, SMS-Beratung 147 und Chat. Nach der Schule bis rund 23 Uhr kann es beim Telefon längere Wartezeiten geben, da der Dienst sehr stark genutzt wird, etwas Geduld ist also oft nötig. Beratende und Ratsuchende erarbeiten gemeinsam Lösungs- und Veränderungsmöglichkeiten, die auf den Ressourcen aus dem persönlichen Umfeld der Ratsuchenden aufbauen. Probleme werden als Herausforderungen gesehen, die jeder Mensch auf seine ganz persönliche Art zu bewältigen sucht. Es kann bei Bedarf auch ein Konferenzgespräch mit der Opferhilfe oder einer anderen Beratungsstelle organisiert werden.

**Die Dargebotene Hand – Tel 143** ist rund um die Uhr eine erste Anlaufstelle. Bei entsprechenden Situationen vermitteln die Mitarbeitenden von Telefon 143 Anrufende an die richtigen Stellen weiter. Telefon 143 nimmt über Telefon und Internet die Rolle eines Gesprächspartners ein, der zuhört, berät und Hinweise auf das weitere Vorgehen gibt – unter Wahrung völliger Anonymität. Die Nummer 143 ist auch die Nummer des Care-Teams.

Auch **Schulpsychologische Dienste** oder **Kantonale Jugendpsychiatrische Dienste** beraten Lehrpersonen und Sozialarbeitende.

Das **Schweizer Institut für Psychotraumatologie SIPT** hilft, mit einer Therapeutenliste Fachleute zu finden, die mit Traumatherapien vertraut sind.

Seit den 90er Jahren ist die Gefahr von Traumafolgestörungen nach einmaligen Ereignissen wie einem Unglück, einem Brand oder einer lebensbedrohenden Erkrankung (Typ I Trauma) allgemein bekannt. In der Schweiz ist es aber im Gegensatz zu gewissen anderen Ländern noch nicht Allgemeingut, dass auch wiederkehrende Vorfälle wie Vernachlässigung, psychische Gewalt (Typ II Trauma) genauso zu Traumafolgestörungen führen können. Darum ist es wichtig, für Therapien und Beratungen Fachleute beizuziehen, die mit diesen neuen Erkenntnissen vertraut sind.

## 7.4. Wichtige Adressen (Stand Febr. 2016)

- ❖ anonyme Beratung für Eltern und andere Personen, Vermittlung an Fachstellen, **Dargebotene Hand**  
**Tel. 143** (gratis)



- ❖ **Pro Juventute Beratung + Hilfe 147**  
– Telefon, SMS, Chat, [www.147.ch](http://www.147.ch) –  
professionelle, kostenlose und vertrauliche Beratung von Kindern und Jugendlichen rund um die Uhr



- ❖ Beratungsstelle **Castagna** für sexuell ausgebeutete Kinder und Jugendliche, Universitätsstr. 86, 8006 Zürich, 044 360 90 40, [www.castagna-zh.ch](http://www.castagna-zh.ch), [mail@castagna-zh.ch](mailto:mail@castagna-zh.ch)
- ❖ **Opferhilfe**, kantonal organisiert, Adressen der einzelnen Kantone sind zu finden unter: [www.bj.admin.ch](http://www.bj.admin.ch), Link „Opferhilfe“ folgen
- ❖ **Kinderschutzgruppen**, oft Spitälern angegliedert, in Basel-Stadt ist es der Kinder- und Jugenddienst KJD. Diese Stelle ist unter 061 267 45 55 jederzeit erreichbar
- ❖ **Schulpsychologische Dienste**  
[www.schulpsychologie.ch](http://www.schulpsychologie.ch), Link “Ihre Ansprechpartner in den Kantonen“ folgen
- ❖ **Schweizer Institut für Psychotraumatologie, SIPT**, [www.psychotraumatologie-sipt.ch](http://www.psychotraumatologie-sipt.ch), Link „SIPT zertifizierte TherapeutInnen“ folgen

## 8. Schlussbemerkungen

Im Schulalltag geht es darum, die Betroffenen zu stabilisieren. Das kann für die Schülerinnen und Schüler, aber auch für die Lehrpersonen eine starke Entlastung bedeuten und für alle wohltuend sein. Die Therapie von Trauma-Opfern gehört hingegen in die Hand von Spezialisten.

Folgende drei Punkte sind mir sehr wichtig, darum möchte ich sie als eine Art Zusammenfassung an den Schluss stellen:

1. Kinder sind sehr verletzlich; je jünger sie sind, desto verletzlicher. In schwierigen Situationen sind die Eltern wichtigste Ressourcen für sie, um ihnen die nötige Sicherheit und Schutz zu bieten. Sehr belastend ist für Kinder, wenn Eltern oder ihre Lebensumstände Verursacher des Traumas sind.
2. Es besteht bei einer traumatisierten Person das kaum steuerbare Bedürfnis, das eigene Trauma im Alltag wieder zu inszenieren und dem Umfeld Rollen zuzuweisen. Werden diese Rollenzuweisungen anhand vom Modell der Übertragung und Gegenübertragung erkannt, kann der zerstörerische Kreislauf von Trauma und Retraumatisierung durchbrochen und eine tragfähige Beziehung aufgebaut werden. Das führt zu einer Stabilisierung des Opfers und sorgt dafür, dass das Helfersystem weniger stark belastet ist.
3. Der entlastende Stil (Seite 39) enthält die wichtigsten Ideen, wie mit Trauma-Opfern umgegangen werden sollte. Für die meisten Lehrpersonen und

Sozialarbeitende sind diese Grundregeln in ihrer täglichen Arbeit selbstverständlich. Vielleicht tut es aber gut, sich bewusst zu werden, dass sie für traumatisierte Kinder und Jugendliche besonders wichtig sind.

Ich hoffe, mit dieser Broschüre Kolleginnen und Kollegen zu bestätigen, die sich mit Begeisterung, Kompetenz und einem langen Atem für das Wohl ihrer Schülerinnen und Schülern einsetzen. Zudem wünsche ich mir, Verständnis für traumatisierte Schülerinnen und Schüler geweckt zu haben und damit einen Beitrag zu einem professionellen Umgang mit Trauma in der Schule und in Heimen zu leisten.

## Glossar

**Posttraumatische Belastungsstörung PTBS**, (oder PTSD; post traumatic stress disorder): Es ist eine der häufigen Traumafolgestörungen. Es wird von den drei Hauptsymptomen **Flashbacks**, **Vermeidung** und **Übererregung** gesprochen. Weitere Symptome können Schlafprobleme, Aggressivität, Konzentrationsschwierigkeiten, usw. sein.

**Sicherer Ort**: Es ist ein Ort im Inneren des Menschen, der ihm das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit gibt, wo er sich aufgehoben fühlt und der ihm die Selbsttröstung ermöglicht. Obwohl der sichere Ort sich vorgestellt wird, ist es auch hilfreich, wenn er in der Realität gestaltet oder gemalt wird.

**Traumafolgestörung**: Wenn die seelische Verletzung nicht heilt, dann entstehen Traumafolgestörungen, das können Depressionen sein, Borderline-Störungen, eine posttraumatische Belastungsstörung, aber auch Auffälligkeiten, die man mit einem ADHS verwechseln könnte.

**Dissoziieren**: Bei schweren Traumata, sehr oft bei Folter oder sexuellen Übergriffen, versetzt sich ein Opfer unbewusst in andere Gefühlszustände oder in ein anderes Identitätsbewusstsein, um überhaupt überleben zu können. Dieser Vorgang – Dissoziieren genannt – kann auch später in anderen Situationen immer wieder passieren. Der Umgang mit Dissoziationen ist auch im psychiatrischen Setting eine grosse Herausforderung.

**Übertragungen**: Es ist ein Begriff aus der Psychoanalyse, der besagt, dass unbewusst positive oder negative Beziehungsmuster von früher auf die Umgebung über-

tragen werden und dies problematische Auswirkungen hat. Gegenübertragung ist die Antwort auf die Übertragung unseres Gegenübers. Traumaopfer lösen speziell starke Gegenübertragungsgefühle in ihrem Umfeld aus und diese sind eine schwere Belastung für alle Personen, die mit traumatisierten Menschen zu tun haben. Es ist deshalb sehr wichtig, Übertragungen und Gegenübertragungen zu erkennen, um mit traumatisierten Menschen richtig umgehen zu können und selbst gesund zu bleiben.

**Regredieren:** Das Zurückfallen in nicht altersgemäßes Verhalten.

**Promiskuität:** Es bedeutet den häufigen Wechsel von Sexualpartnern. Bei Jugendlichen ist eine nicht altersgemässe Sexualisierung gemeint, dies ist oft ein Zeichen von sexuellem Missbrauch.

**Chronifizierung:** Das Trauma wird zu einem Leiden, das zeitlich länger oder sogar unbegrenzt dauern kann.

## Literaturverzeichnis

Barwinski, R. (2010): Die erinnerte Wirklichkeit. In Barwinski, R., Bering, R., Fischer G., Wurmser, L. (Hrsg). Dissoziation und Verdrängung als Ursachen für die Unfähigkeit, sich an traumatische Situationen zu erinnern. Kröning: Asanger, 19 – 33

Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop, „Das Konzept des guten Grundes“. FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)

Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop. „Übertragungsphase“. FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)

Croos-Müller, C. (2014): Kopf hoch, das kleine Überlebensbuch, 7. Auflage. München: Kösel

Croos-Müller, C. (2014): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch, München: Kösel

Dreiner, M.: Trauma – was tun? (o.J.) Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

Frank, B. (2008): Der therapeutische Stil im Umgang mit dissoziierenden Patienten, Curriculum Fachpsychothe-

rapeut/Fachberater Spezielle Psychotraumatologie  
Schweizer Gesellschaft für Psychotraumatologie

Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psycho-  
traumatologie. Kindheitstrauma. 4. Auflage. München:  
Ernst Reinhardt

Fuhrmann, B. (1999): Es ist nie zu spät, eine glückliche  
Kindheit zu haben. Dortmund: Verlag modernes Lernen

Hantke, L., Görges, H. (2012): Handbuch Trauma-  
kompetenz. Paderborn: Junfermann

Huber, M., Plassmann, R. (Hrsg) (2012):  
Transgenerationale Traumatisierung, Paderborn:  
Junfermann

Herzog, M., Hartmann Wittke, J. (2015): Lily, Ben und  
Omid, Oberhof: Top Support

Jegodtka, R. (2013): Berufsrisiko Sekundäre Traumati-  
sierung? Heidelberg: Carl Auer

Kindl-Beilfuss, C. (2013): Fragen können wie Küsse  
schmecken. Heidelberg: Carl Auer

Köhler-Saretzki, Th. (2014): Sichere Kinder brauchen  
starke Wurzeln. Idstein: Schulz-Kirchner

Krüger, A. (2013): Powerbook. Erste Hilfe für die Seele.  
Hamburg: Elbe & Krueger

Krüger, W. (2015): Die Geheimnisse der Grosseltern,  
unsere Wurzeln kennen, um fliegen zu lernen. Norders-  
tedt: BoD

Levine, P.A., Kline, M. (2010): Kinder vor seelischen Verletzungen schützen: dt. Ausgabe, München: Kösel, 261 ff

Mischel, W., (2015): Der Marshmallow-Test, dt. Ausgabe, München: Siedler

Rieser, C. (2016): Masterarbeit zur Qualifikation als Sonderpädagogin am Institut Spezielle Pädagogik und Psychologie, Basel, verfügbar auf [marianne.herzog.com](http://marianne.herzog.com)

Schmid, M. (2012): Komplex traumatisierte Kinder in der stationären Jugendhilfe und als Mandanten von Kinderanwälten. Referat an Weiterbildung für die Kinderanwaltschaft Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik

Schmid, M. (2012): Vortrag psychisch belastete Heimkinder: Eine kooperative Herausforderung. Häufigkeit von Traumata (Schmid zit. nach Jaritz, Wiesinger, Schmid, 2008)

Schmidt, G. (2006): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme

Schmidt, G. (2005): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer

Storch, M. (2009): Machen Sie doch, was Sie wollen! Wie ein Wurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt. Bern: Huber

Storch, M. & Riedener, A. (2005): Ich packs! Selbstmanagement für Jugendliche. Ein Trainingsmanual für die

Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell. (2., überarbeitete Auflage). Bern: Huber

Weiß, W. (2008): Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. Weinheim: Beltz Juventa

## **Impressum**

### **Herausgeberin**

Top Support  
Schulstrasse 263  
5062 Oberhof

### **Autorin**

Marianne Herzog  
Fachpädagogin und Fachberaterin Psychotraumatologie  
Supervisorin und Coach bso  
marianne.herzog@bluewin.ch  
www.marianneherzog.com

### **Gestaltung**

Marianne Herzog

### **Text**

Marianne Herzog

### **6. überarbeitete Auflage**

500 Expl.  
Oberhof, Februar 2016

**ISBN 978-3-033-05186-7**