

LEITFADEN FÜR TRAUMABEWÄLTIGUNG IN DER SCHULE



„Mutterland“, F. Hinterkörner

Traumen im (Schul-)Alltag

Mit welchen Traumata werden wir in der pädagogischen Arbeit konfrontiert?

Seite 10

Traumabelastete Kinder unterstützen

Mögliche Wege, um Vertrauen zu schaffen und eine tragfähige Beziehung aufzubauen.

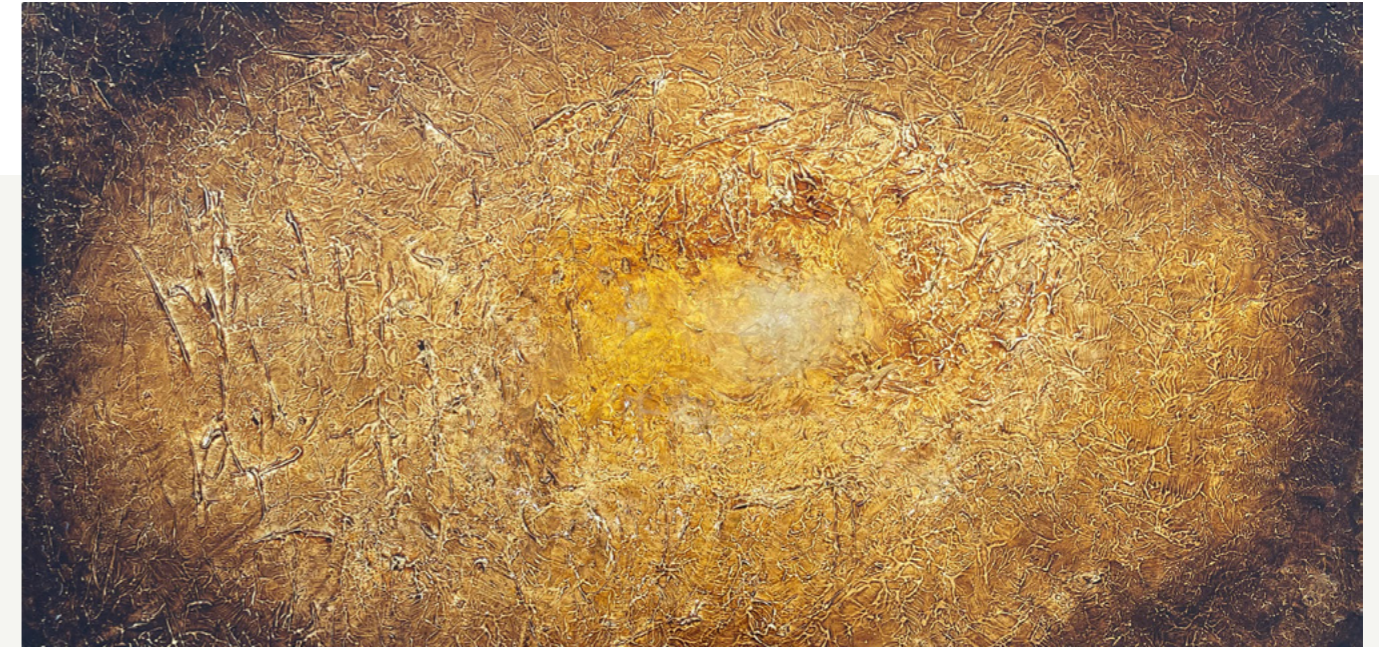
Seite 18

Traumasesensible Elternarbeit

Die Eltern betroffener Kinder sind meist „mittraumatisiert“.

Seite 26

Inhalt



„Ei des Kolumbus“, F. Hinterkörner

GENDERERKLÄRUNG

Im Sinne der besseren Lesbarkeit verwende ich bei personenbezogenen Bezeichnungen, die sich zugleich auf Frauen und Männer beziehen, zumeist nur die im Deutschen übliche männliche Form. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Manuela Hinterkörner.....	4		
Vorwort und Einleitung.....	6		
01. Definition und Arten.....	8	06. Vorbeugende Maßnahmen, um Kinder zu stärken.....	22
02. Trauma-Arten im (Schul-)Alltag.....	10	07. Scham und Schuld.....	24
03. Dissoziation - Flashback - Trigger.....	12	08. Traumasensible Elternarbeit.....	26
04. Mögliche Verhaltensweisen nach traumatischen Erlebnissen		09. Selbstreflexion: Wie gehe ich als Lehrerin oder Lehrer persönlich mit dem Thema „Trauma“ um?.....	28
4.1. Übererregung.....	15	10. Selbstregulation.....	30
4.2. Dissoziation.....	16	Anhang	
4.3. Erstarren.....	17	Hilfreiche Literatur und Podcasts.....	36
05. Mögliche Unterstützung bei traumabelasteten Kindern.....	18	Materialien für den Unterricht.....	37
		Anlaufstellen.....	37
		Impressum.....	40



Manuela Hinterkörner

Autorin

Manuela Hinterkörner-Wittinghofer ist gebürtige Freistädterin und lebt mit ihrem Mann und drei Kindern in Reichenthal.

Sie absolvierte das Lehramtsstudium an der Pädagogischen Akademie des Bundes (Linz) für Sonder- und Sprachheilpädagogik. Seit 2007 praktiziert sie selbstständig als Energetikerin. Als Betreuungslehrerin verbessert sie die Beziehungsgestaltung an Schulen durch pädagogische Beratung und Begleitung von Lehrerinnen und Lehrern, Schülerinnen und Schülern, Klassen, Eltern ...

Zahlreiche Aus- und Weiterbildungen: Kinesiologie, Schamanische Reisen, Reiki, Dorn/Breuß, Systemische Coachin für „Neue Autorität“, Aufstellungen im Einzelsetting, Mediatorin, „Walking in your shoes“, Spirituelle Wegbegleiterin bei Günter Josef Stockinger.

2007 gründete sie ihr Institut „Weg zur Mitte“ mit Sitz in Reichenthal, OÖ.



2022/2023 absolviert sie den Diplomlehrgang „**Traumapädagogik und Traumazentrierte Fachberatung**“ bei „proges“ (Linz) in Kooperation mit dem Verein „Nordlicht“.

Der vorliegende Leitfaden entstand im Zuge der Abschlussarbeit. Er soll praktische Anregungen geben und Pädagogen Methoden und Ideen anbieten, um eine traumasensible Haltung zu entwickeln und auf entsprechende Situationen in der Praxis angemessen reagieren zu können.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Franz Hinterkörner, der seine Kunstwerke für die Gestaltung des Leitfadens zur Verfügung stellte.

ATELIER - FRANZ HINTERKÖRNER
SCHÖNDORF 14 4193 REICHENTHAL
0664 42 14 795 franzhinterkoerner.at



Manuela Hinterkörner
„Weg zur Mitte“
Schöndorf 14a
4193 Reichenthal
www.weg-zur-mitte.at

Manuela Hinterkörner / Autorin

Vorwort und Einleitung

Seit 1994 bin ich Sonderschullehrerin in verschiedensten Bereichen. Dabei sind mir immer wieder Kinder begegnet, aus deren Verhalten ich nicht schlau geworden bin.

Um „unliebsame Verhaltensweisen“ abzuklären, werden Eltern oftmals dazu angehalten, Psychologen bzw. Psychiater aufzusuchen. Befunde geben tieferen Einblick in das Verhalten des Kindes, und mit den empfohlenen Maßnahmen kann erfolgreich weitergearbeitet werden: Ergotherapie, Logopädie, Reittherapie, Klettertherapie, Legasthenie-training, Arbeit mit frühkindlichen Reflexen ... es gibt viele Möglichkeiten, ein Kind zu unterstützen, damit es im Schulsystem optimal lernen kann.

Eltern und Lehrer sind oft beruhigt, wenn eine Diagnose gestellt ist: Endlich gibt es eine Antwort auf die Frage, warum sich ein Schüler so verhält, wie er sich eben verhält. Damit ist das Umfeld erst mal zufrieden, auf die Defizite wird eingegangen, indem außerschulische Unterstützungsmaßnahmen in Anspruch genommen werden. Auf alle Fälle wird das Verständnis für das Kind in dieser Phase größer. Falls diese Maßnahmen nicht die gewünschten Ergebnisse bringen, probieren es suchende Eltern häufig mit „alternativen“ Methoden: Familienaufstellungen, Craniosacraltherapie, Hypnose, Kinesiologie ... Die Liste ließe sich endlos fortsetzen. Meistens können Erfolge und Verbesserungen verzeichnet werden. Oft gilt es allerdings auch Grenzen zu akzeptieren. Manchmal geht es an die „Ursachenforschung“: Wer oder was hat dazu beigetragen, dass das Kind dieses und jenes Verhalten an den Tag legt? Wer oder was hat „Schuld“?

Im Laufe der Jahre ist mir immer klarer geworden, dass traumatische Erlebnisse nicht außer Acht zu lassen sind, da sie natürlich Einfluss auf das Verhalten von Menschen haben, aber nicht immer als Ursache erkannt werden. “



„Hügelland (Zyklus)“, F. Hinterkörner

„Ein Trauma ist die am meisten vermiedene, ignorierte, verleugnete, missverstandene und unbehandelte Ursache menschlichen Leidens.“

(Peter Levine)

Probleme in der Schwangerschaft, Alkoholgenuß, schwierige Geburt, ein Geburtsfehler, zu strenge Eltern, zu wenig strenge Eltern, der Kindergarten, der Vater, die Mutter, die Großmutter, die Nachbarin, die Schule, der Lehrer, die Pädagogin ...

Die Problematik ist komplex und hat in vielen Konferenzräumen und Elterngesprächen schon zu heißen Diskussionen und verletzenden Aussagen geführt.

Ich denke, dass es notwendig ist, auf jedes Kind (und dessen Umfeld) individuell einzugehen. Und zwar auf eine sehr sensible, wertfreie Art und Weise – ohne Schuldzuweisungen und ohne Beleidigungen!

In dieser Broschüre geht es nun – wie der Titel schon sagt – um das Thema „Trauma“. Trauma ist eines von vielen Erklärungsmodellen. Es erklärt ein vorher nicht erklärbares bzw. nicht verstandenes Verhalten und führt dazu, „anders“ – bestenfalls offener und verständnisvoller – damit umzugehen. Das eine oder andere Licht ist uns schon aufgegangen, wenn wir erfahren haben, dass ein Kind traumatisiert ist. Allein dieses Wissen verändert den eigenen Blickwinkel. Mit unserem geänderten Verhalten ändert sich auch oft „plötzlich“ das Verhalten der Menschen in unserem Umfeld. Das ist ein faszinierendes Phänomen.

In der Folge stelle ich verschiedene Möglichkeiten und Lösungsansätze dar, um ein Gefühl für traumasensiblen Umgang mit Kindern in der Schule zu bekommen, adäquat handeln und entsprechend reagieren zu können. Praktische Beispiele aus dem Alltag untermauern die Erkenntnisse.



Ein Schocktrauma ist wie ein falschfarbiger Faden in einem sonst gut gewebten Teppich. Zieht man ihn heraus, ist der Teppich immer noch in Ordnung. Bei einem Entwicklungstrauma müsste man so viele Fäden ziehen, dass sich der Teppich in Form und Farbe verändern würde. Durch langanhaltenden Stress prägen sich das gesamte Weltbild und Selbstbild eines Menschen vollkommen anders und tiefgreifender als durch einen Schock (...) Unter einem Schocktrauma verbergen sich auch meistens Entwicklungstraumata.

(aus Dami Charf: „Auch alte Wunden können heilen“)

“

„Hügelland (Zyklus)“, F. Hinterkörner

01 Definition und Arten

Das Wort „Trauma“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Wunde“.

Es erfolgt eine mögliche Einteilung verschiedener Arten „seelischer Wunden“, welche voneinander nicht immer eindeutig abgegrenzt werden können, von denen ich aber glaube, dass sie für die tägliche Arbeit in der Schule von großer Bedeutung sind:

Schocktrauma (Monotrauma):

Landläufig versteht man unter Trauma ein „Schocktrauma“, also einmalige, überwältigende, grausame Erlebnisse wie zum Beispiel als Opfer oder Zeuge von Gewaltverbrechen, (Natur-)Katastrophen, Unfall, Krieg, Vergewaltigung, Folter, Verlust eines geliebten Menschen oder gravierende medizinische Diagnosen und Eingriffe.

Komplextrauma (sequenzielles Trauma):

Mit Komplextrauma meint man meist frühe Traumatisierungen, bei denen Stress durch andere Menschen über einen längeren Zeitraum hindurch ausgelöst wurde. Dies umfasst zum Beispiel das Erlebnis emotionaler oder sexualisierter Gewalt durch Bindungspersonen, emotionale oder körperliche Vernachlässigung, fehlenden Schutz, frühe Bindungsabbrüche, Mobbing, Kriegs- und Fluchterlebnisse.

Zum Überbegriff Komplextrauma zählen auch Entwicklungstrauma und Bindungstrauma:

Entwicklungstrauma:

Hierbei handelt es sich um Verletzungen, frühe Verlusterfahrungen, auch vorgeburtliche Traumatisierungen, Vernachlässigung und Misshandlungen, die sich auf die Entwicklung des Kindes auswirken. Diese sind sehr weit verbreitet. Dabei geht es nicht um **ein** einschneidendes Erlebnis, sondern um eine Reihe von „kleinen“ Ereignissen (Stimmungen in der Familie, ständige Belastungen, immer wiederkehrende Muster ...), welche sich jedoch für Kinder nicht klein, sondern lebensbedrohlich anfühlen.

Frühe Traumatisierungen beeinträchtigen nachweislich die Hirnentwicklung und wirken sich vielschichtig auf die psychische und physische Entwicklung eines Kindes aus. Die Folgen sind oft falsch interpretierte Symptome, die mit Emotionsregulation und Beziehungsverhalten zu tun haben. Kinder mit frühen Traumatisierungen haben oft Schwierigkeiten, sich zu regulieren, sich zu konzentrieren und mit anderen Menschen zurechtzukommen. Ebenso können sich medizinisch unerklärliche Symptome wie Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafstörungen oder Überempfindlichkeiten entwickeln. Betroffene Kinder leiden häufig unter Bindungsstörungen, Trennungsangst, Depressionen, ADHS oder gelten als „verhaltensauffällig“.

Bindungstrauma:

Wenn in sensiblen Lebensphasen der Kindheit Traumatisierungen passieren, welche die Bindung zwischen dem Kind und der Bezugsperson betreffen, kann das die Bindungsfähigkeit nachhaltig beeinträchtigen.

Beispiele:

- » Verlust eines Elternteils oder eine für das Kind lebensbedrohliche Geburt (muss aber kein Entwicklungstrauma werden, wenn eine Bezugsperson die Stelle des Elternteils einnimmt)
- » Misshandlungen durch Eltern

Wie lange Traumareaktionen nachwirken, ist sehr individuell, daher möchte ich keine zeitliche Eingrenzung vornehmen. Die Grenzen zwischen den Trauma-Arten sind fließend.

02

Trauma-Arten im (Schul-)Alltag

Welche Traumata begegnen uns im (Schul-)Alltag?

Schwere familiäre Belastungen:

- » Scheidung
- » Adoption
- » Vernachlässigung
- » Krankheit
- » Alkoholismus
- » und so weiter ...

Tod und Sterben:

- » Todesfälle im Familien- und Freundeskreis
- » Tod einer Bezugsperson (Lehrerin, Nachbar ...)
- » Tod eines Kindes im Umfeld (Krankheiten, Unfälle, Suizide ...)

Krieg/Flucht:

Zahlreiche Flüchtlingskinder aus Kriegs- und Krisengebieten besuchen in Österreich die Schule. Zum Teil mussten sie unter tragischen und lebensbedrohlichen Umständen ihre Heimat verlassen. Folgende Belastungen sind damit verbunden:

- » Erlebnisse im Herkunftsland und auf der Flucht
- » Trennung von Familie und Freunden
- » Tod von Angehörigen
- » Asylsuchende wohnen in notdürftigen Unterkünften und warten auf den unbestimmten Ausgang ihres Asylverfahrens
- » Angst vor Verfolgung und Abweisung



Covid-19-Pandemie:

Das Coronavirus mit all seinen Auswirkungen ist auch als kollektives Trauma zu bezeichnen!

- » Kinder leiden unter den Diskussionen rund um das polarisierende Thema Corona: Es verunsichert Kinder sehr, wenn ihre Bezugspersonen – zum Beispiel in der Schule und zu Hause – unterschiedlicher Meinung sind. Es belastet besonders jene, deren Eltern gegen das System und die herrschenden Maßnahmen argumentieren, während sie sich in der Schule an die geltenden Bestimmungen halten müssen.
- » Fehlende Sozialkontakte aufgrund von Homeschooling und Kontaktbeschränkungen. Die Kinder mussten viel Zeit in häuslicher Enge und Isolation verbringen.
- » Maskenpflicht, Hygiene- und Abstandsregeln beeinträchtigten das tägliche Miteinander.
- » Es herrschte ein Ausnahmezustand, da Angst und Unsicherheit in der Bevölkerung verbreitet wurden. Der Zustand wurde teilweise medial verstärkt. Menschen hatten Angst zu erkranken bzw. eine Risikoperson im näheren Umfeld anzustecken.

Sonstige erschütternde Erfahrungen:

- » Übergriffe (körperlich, sexuell, psychisch)
- » Umweltkatastrophen
- » Katastrophenberichte in Medien
- » Gewalt in Filmen und Medien, die für Kinder nicht geeignet sind

03 Dissoziation - Flashback - Trigger

Durch ein Ereignis, welches man in seiner ganzen Wucht nicht verkraften würde, kommt es zu einer **Dissoziation**, das heißt Aufspaltung bzw. Fragmentierung in einzelne Teile und Verschiebung ins Unterbewusstsein, damit es aushaltbar wird. Wenn keine Kampf- oder Fluchtreaktion möglich ist, ist die Dissoziation daher lebensrettend.

Merkmale einer Dissoziation können beispielsweise sein, dass die Person am ganzen Körper oder in ihrer Mimik erstarrt, Blässe oder rote Flecken im Gesicht und am Hals sichtbar werden, Kiefermuskeln verhärten, Augäpfel nach oben gedreht sind oder die Person gedanklich wegdriftet, ihre Umwelt nicht mehr bewusst realisiert, sich nicht mehr spürt und das Gefühl hat, „neben sich zu stehen“.

Ein Nachteil dieser Dissoziation ist, dass Erinnerungsfragmente präsent bleiben und jederzeit aufflammen können, wenn ein Reiz sie aktiviert. Dies nennt man **Flashback**.

Jan
5 Jahre

Fallbeispiel aus der Praxis

Der 5-jährige Jan hatte große Schmerzen. Erst nach geraumer Zeit wurde klar, dass es sich um eine Blinddarmentzündung handelte. Da brach der Blinddarm schon durch, und Jan musste notoperiert werden. In seinem schmerzvollen Zustand wurde er von seinen Eltern getrennt und einer Narkose ausgesetzt.

Nach der Operation zu Hause bemerkten die Eltern, dass Jan nicht mehr entspannt einschlafen konnte,

er schien sich gegen den Schlaf zu wehren. Die Müdigkeit triggerte ihn, sie erinnerte ihn unbewusst an die Narkose und das traumatisierende Ereignis im Krankenhaus.

Mit der liebevollen Präsenz der Eltern konnte sich das Stressmuster bei Jan zurückentwickeln, sodass Jan die Kontrolle aufgeben und sich wieder beruhigt in den Schlaf fallen lassen konnte.



„Boote im Hafen“, F. Hinterkörner

Gewisse Sequenzen werden durch einen Auslöser im Außen aktiviert, dies sind die sogenannten **Trigger**. Im Schulalltag können dies sein:

- » Eine bestimmte Handbewegung (z. B. des Lehrers)
- » Gerüche, die mit dem traumatischen Geschehen assoziiert werden
- » Geräusche (z. B. Feueralarm, Knall, Stimmen ...)
- » Berührungen, die mit dem Erlebten zusammenhängen
- » Ähnlichkeiten mit Personen, die Täter waren
(z. B. körperliche Merkmale, ein Bart, eine Brille ...)
- » Körperliche Schmerzen
- » Bilder (z. B. Gebäude, Tiere, Farben, ein Kleidungsstück ...)

Es ist notwendig, das Kind diesbezüglich gut zu beobachten, da es unmöglich ist, alle Trigger vorherzusagen. Hilfreich sind vertrauensvolle, traumasensible Gespräche – unter Einhaltung der Schweigepflicht –, um so viel wie möglich über die Geschichte des Kindes in Erfahrung zu bringen.

04 Mögliche Verhaltensweisen nach traumatisierenden Erlebnissen

Bei Gefahr reagieren wir reflexhaft, was unser Überleben sichern soll.

Unsere Instinkte übernehmen das Steuer. Durch Erschrecken kontrahiert die Muskulatur, der Körper streckt sich und orientiert sich in Richtung Geräusch. Wir werden hellwach und hochkonzentriert, um festzustellen, ob die Situation tatsächlich gefährlich ist oder ob wir uns wieder entspannen können.

Die Reflexe, die zu unseren Überlebensmechanismen gehören, laufen blitzschnell und automatisch ab. Der Körper wird auf die Notfallsituation vorbereitet. Auf Dauer sind diese Stressreaktionen sehr belastend und nicht gesund. Eine Traumatisierung bedeutet, dass der Körper aus einer Schrecksituation nicht mehr herausfindet.

Ob das Kind in belastenden Situationen Symptome oder Traumafolgestörungen entwickelt, hängt von der individuellen Resilienz, den bisher gemachten Lebens- bzw. Bindungserfahrungen, dem Umfeld und den unmittelbar darauf folgenden Reaktionen der Erwachsenen ab.

Nicht immer ist eine eindeutige Symptomatik erkennbar. Oftmals werden betroffene Kinder als „lästig“, „auffällig“, „unkooperativ“, „unerzogen“ oder „krank“ bezeichnet.

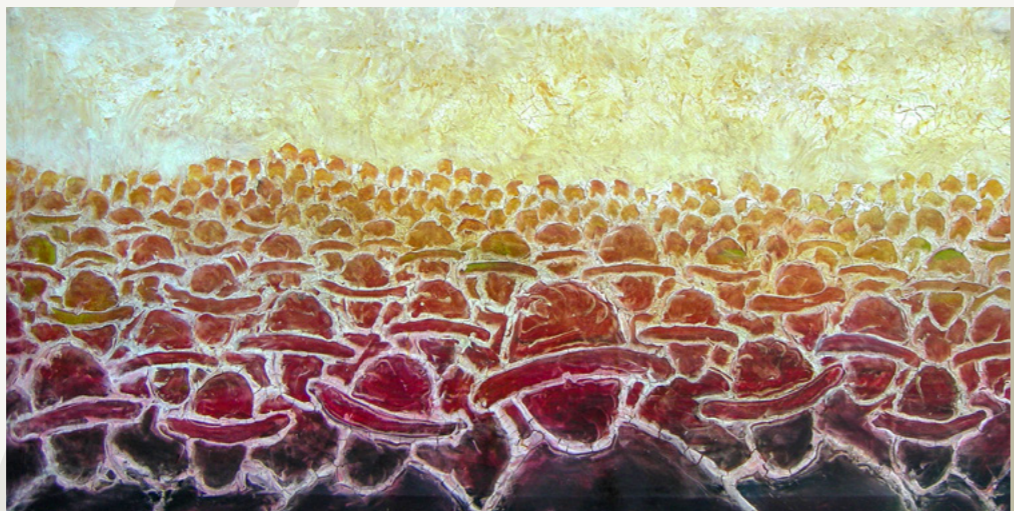
Menschen reagieren auf Traumaerlebnisse unterschiedlich. Drei typische Reaktionen mit Anleitungen zu einem hilfreichen Verhalten in der jeweiligen Situation werden auf den folgenden Seiten näher beschrieben:

- » **Übererregung:** „fight“ – Kampf
- » **Dissoziation:** „flight“ – Flucht
- » **Erstarren:** „freeze“ – Ohnmacht

Wichtig zu wissen ist, dass nicht jedes Kind in belastenden Situationen Symptome oder Traumafolgestörungen entwickelt.

“

„Hutträger“,
F. Hinterköpfer



**Anna-
lena**
10 Jahre

Fallbeispiel aus der Praxis

Die 10-jährige Annalena verweigert immer häufiger den Schulbesuch und spricht in der Schule mit niemandem. In der Pause und in der Freizeit hört man sie mit der Mama in ihrer Muttersprache sprechen. Das verwirrt die Mitschüler und auch die Lehrer, manche denken, dass sie einfach nicht sprechen möchte, und ärgern sich über Annalena. Tatsächlich hat sie in der Heimat Dinge erlebt, über die sie nicht sprechen kann und über die auch ihre Mama nicht spricht. Beide sind traumatisiert. Beide brauchen professionelle Unterstützung. Wir finden eine Therapeutin, die ebenfalls die Sprache der beiden spricht.

Die Lehrenden müssen wissen, dass das Kind mit seinem Verhalten nicht provoziert, sondern nicht anders kann und selber darunter leidet. In geduldiger und sensibler Elternarbeit muss ein Vertrauen zu Mutter und Kind gefunden werden, ohne dass man vielleicht jemals Details über die Erlebnisse erfährt, denn diese sind im Augenblick nicht wichtig. Ohne Vorwürfe, mit viel Verständnis und Geduld müssen individuelle Lösungswege gefunden werden. Annalena soll zu ihrer Lehrerin wieder Vertrauen aufbauen, um Schritt für Schritt am Unterricht teilnehmen zu können.

4.1. ÜBERERREGUNG: „FIGHT“ – KAMPF

In einer bedrohlichen Situation reagiert der Organismus mit Kämpfen oder Angreifen. Bei Kindern und Jugendlichen kann sich das folgendermaßen äußern:

- » Rebellisches Verhalten (provokativ und beleidigend)
- » Sexualisiertes bzw. promiskuitives Verhalten
- » Flashbacks: plötzlich auftauchende Gefühle, die das Kind das Ereignis noch einmal erleben lassen, ausgelöst durch Trigger (Reize, die an das Trauma „erinnern“). Dies kann heftige Körperreaktionen hervorrufen (Zittern, Weinen, Schreien ...)
- » ADS und ADHS (können erwiesenermaßen von einem Trauma verursacht werden)
- » Aggression (kann auch aus einer übergroßen Angst entstehen)
- » Wutausbrüche
- » Selbstverletzendes Verhalten (mit dem Kopf gegen die Wand, Fingernägel beißen, an den Haaren reißen, ritzen ...)
- » Konzentrationsprobleme (nicht bei einer Sache bleiben können)
- » Nervosität und Sprunghaftigkeit (von einem Zustand in den anderen schwanken, was in ausgeprägter Form unter Umständen als manisch-depressive oder bipolare Störung diagnostiziert wird)
- » Schlaflosigkeit
- » Angespanntheit und Arbeitssucht (nicht entspannen können)
- » Suche nach dem Adrenalinkick (Risikoverhalten)
- » Selbstmedikation mit allem, was beruhigt

Hilfreiches Verhalten: Sorge für Beruhigung!

- » Ruhe bewahren
- » Vorsichtiges, leises Ansprechen, sanfte Stimme, beruhigende Worte
- » Kontakt herstellen: Kind beim Namen nennen, Blickkontakt herstellen, auf Augenhöhe ansprechen (vor das Kind knien)
- » Achtsam berühren, Körperwahrnehmung anregen, Überkreuzbewegung
- » Verschiedene Sinnesorgane ansprechen (Geräusche, Gerüche, Gegenstände suchen, Getränke oder Essen anbieten, Stofftier streicheln ...)
- » Einfach da sein und Sicherheit vermitteln
- » In Bewegung kommen, einfache Arbeitsaufträge, Ablenkung
- » Ortswechsel (hinaus aus der Klasse, in den Schulgarten ...), Rückzugsort oder frische Luft
- » Psychoedukation: Dem Schüler sagen, dass er sich in einem Zustand befindet, der wieder vorübergehen wird



„Essenzen der Liebe“, F. Hinterkörner

4.2. DISSOZIATION: „FLIGHT“ - FLUCHT

Das Stammhirn entscheidet sich für das Flüchten, Vermeiden, Weglaufen, für Ablenken oder für Suchtmittel („innerlich fliehen“). Bei Kindern und Jugendlichen kann sich das folgendermaßen äußern:

- » Schwierigkeiten beim Sprechen, Sprechverweigerung: (selektiver) Mutismus
- » Übergroße Ängstlichkeit oder Angst und Panikattacken (z. B. Angst vor Dunkelheit, Tieren ...)
- » Überempfindlichkeit (psychisch/physisch); vieles auf sich selbst beziehen
- » Traurigkeit, depressive Verstimmungen, Depression
- » Schüchternheit (Kind mag nicht alleine sein, braucht immer seine Bezugsperson, traut sich wenig zu ...)
- » Beeinträchtigte Bindungsfähigkeit
- » Konzentrationsprobleme und Leistungsstörungen (Grundbedürfnisse sind nicht gestillt, Organismus ist im Überlebensmodus und kann sich nicht auf Lerninhalte konzentrieren)
- » Nicht erreichbar sein, in Tagträume oder Fantasiewelten flüchten
- » Entwicklungsrückschritte (z. B. Daumenlutschen, schon Gelerntes wieder verlernen ...)
- » Traumatische Erlebnisse werden unbewusst immer wieder nachgespielt oder gezeichnet: ein Versuch, das Erlebte zu verarbeiten

Hilfreiches Verhalten: Achte darauf, im Hier und Jetzt zu sein!

Zusätzlich zu den oben angeführten Verhaltensregeln kann Folgendes hilfreich sein:

- » Sich in der Realität orientieren (Welcher Tag ist heute? Gegenstände zeigen und beschreiben, nach der Uhrzeit fragen usw.)
- » Geduld und Präsenz ausstrahlen
- » Klar und bestimmt auftreten
- » Sicherheit schaffen und vermitteln

Fallbeispiel aus der Praxis

Ali
12 Jahre

Der 12-jährige Ali ist mit seiner Mutter und mit der jüngeren Schwester aus der Ukraine geflüchtet, der Vater ist in der Heimat geblieben. Was er bei dieser Flucht alles erlebt hat, wissen wir nicht. Während des Unterrichts starrt er oft gedankenverloren aus dem Fenster. Er kann sich schwer konzentrieren und zeigt nur ein geringes Interesse am Unterrichtsgeschehen. Manchmal wirkt er frustriert und ängstlich. Seine Lehrerin kennt den Zusammenhang zwischen seiner Geschichte und

seinem Verhalten, sie zeigt großes Verständnis dafür und baut eine echte Beziehung mit ihm auf. Sehr behutsam integriert sie ihn immer wieder in den Unterricht. Mit ihrem klaren und ritualisierten Unterricht sorgt sie für Stabilität. Für Alis Anliegen hat sie immer ein offenes Ohr. Die Lehrerin hat immer ein Auge auf den Schüler, damit sie mögliche Dissoziationen oder Trigger behutsam abfangen kann, indem sie Ali hilft, sich zu regulieren.

4.3. ERSTARREN: „FREEZE“ - OHNMACHT

Wenn wir der Gefahrenquelle nicht mehr ausweichen können, kann das eine Ohnmacht auslösen und uns erstarren lassen. Dieser Totstellreflex ist aus dem Tierreich bekannt: bewegungslose Körper werden übersehen oder uninteressant, weil sie für tot gehalten werden. Für Menschen hat diese Reaktion schwerwiegende Folgen. Sie ist mit einer Dissoziation verbunden, das heißt, der Geist koppelt sich vom Körper ab, ähnlich einer Nahtoderfahrung. Erfahrungen, die unser Überleben bedrohen, können später zu posttraumatischen Symptomen führen, die der Körper immer wieder wählt, wenn eine (auch nur subjektiv empfundene) Gefahr droht. Diese Reaktion schützt vor den schrecklichen Gefühlen, die mit dem Ereignis verbunden sind.

Mögliche Symptome:

- » Bettnässen oder Einkoten
- » Erhöhte Schreckhaftigkeit (bei Geräuschen, plötzlichen Bewegungen ...)
- » Übertriebene Anhänglichkeit, Anklammern an Eltern, Schulverweigerung
- » Probleme mit dem Essen (zu viel, zu wenig ...)
- » Nicht auffallen wollen
- » Somatisierung (psychosomatische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Bauchweh, Hautprobleme ...)
- » Depression, ein Gefühl von Sinnlosigkeit
- » Sich „anders“, alleine und abgeschnitten fühlen
- » Schuld- und Schamgefühle
- » Starrer Blick
- » Rückzug

Hilfreiches Verhalten:

Bringe die Person in Bewegung!

- » Präsenz zeigen („Ich bin für dich da!“)
- » Kontakt herstellen: Kind beim Namen nennen, Blickkontakt herstellen, sich auf Augenhöhe begeben
- » Berührungen sensibel anbieten
- » Ansprechen: „Ich merke, dass du ... Stimmt das?“
- » Bewusst atmen (miteinander, gleichzeitig, gleichmäßig atmen)
- » Zählen (1-10, 10-1)
- » Dinge, Farben etc. benennen
- » Ortswechsel (hinaus aus der Klasse, ins Freie ...)
- » Bewegung (laufen, Stiegen steigen ...)
- » Leise und ruhig sprechen
- » Starke Sinnesreize setzen (z. B. kaltes Tuch auf den Arm legen, hohe oder schrille Geräusche erzeugen ...)



Traumatisierte Kinder brauchen Beziehungen, um Selbstregulierung erlernen zu können, es fällt ihnen jedoch noch schwer, normale Beziehungen einzugehen. Daher liegt es an uns, vorsichtig in Kontakt zu treten, Vertrauen zu schaffen und eine tragfähige Beziehung aufzubauen. Wenn das Kind über ein belastendes Thema reden möchte: zuhören, offen sein, jedoch nur beantworten, was das Kind fragt – eher weniger als mehr.

“

„Neuland“, F. Hinterkörner

05 Mögliche Unterstützung bei traumabelasteten Kindern

Schule soll ein „sicherer Ort“ mit geordneten Strukturen und vertrauenswürdigen Bezugspersonen sein. Dazu gehören verlässliche Beziehungsangebote wie fixe Sprechzeiten und die Einhaltung der gewohnten Tagesabläufe. Auch Rituale und Feiern geben Sicherheit, Struktur und Halt, bieten aber auch Gelegenheit, über verschiedene Themen zu sprechen.

Im Schulalltag bieten sich folgende Hilfsmittel an:

- » Rollenspiele (Gefühle stellvertretend benennen)
- » Kreatives Gestalten (Malen, Zeichnen ...)
- » „Notfallkoffer“ in der Klasse: Sorgenpüppchen, Sorgenfresserchen, Massagebälle, Bilderbücher ...
- » Übungen für den Selbstwert
- » Spiele und Übungen mit Gefühlen (erkennen, lesen können, benennen)
- » Regelmäßiges Essen und Trinken
- » Körperliche Aktivitäten
- » Meditation, Yoga, Entspannungsübungen funktionieren bei traumatisierten Menschen nur bedingt: Sie können sich nicht darauf einlassen und entspannen, da sie ständig in Alarmbereitschaft sind und sich nicht sicher fühlen.

Ressourcenorientierte Fragestellungen im Dialog mit dem Kind:

- » Was macht dir Freude? Was hat dir früher Freude gemacht?
- » Welches Verhalten von jemand anderem hat dir geholfen?
- » Was ist dir in der letzten Woche besonders gelungen?
- » Welche Personen, Orte oder Dinge bringen dir Ruhe oder Hilfe?
- » Was würde dein bester Freund sagen, was du besonders gut kannst, was dich besonders auszeichnet?
- » Wann warst du das letzte Mal stolz auf dich?
- » Welche von deinen Fähigkeiten würdest du gerne noch weiter ausbauen?
- » Was sollte in der nächsten Stunde passieren, damit du zufriedener bist?
- » Benenne drei Dinge in deinem Leben, für die du dankbar bist.
- » Was wäre ein erster kleiner Schritt in die Richtung, in die du gehen möchtest?
- » Benenne ein paar konkrete Situationen, in denen du dich (zumindest ein wenig) so verhalten hast, wie du das gerne magst.
- » Schätze auf einer Skala von 0 bis 10 ein, wie gut es dir zurzeit gelingt, (dieses oder jenes) umzusetzen.
- » Was sind erste kleine Anzeichen, an denen du merkst, dass es dir etwas besser geht? Was sehen, hören oder bemerken dann andere an dir?
- » Wie belohnst du dich für ein Verhalten oder einen Zustand, mit dem du zufrieden bist?
- » Was hat dir in der Vergangenheit geholfen?
- » Bei welchen Problemen würdest du um Hilfe bitten, bei welchen nicht?

Lukas

11 Jahre

Fallbeispiel aus der Praxis

Der 11-jährige Lukas fiel schon in der Volksschulzeit auf: Er konnte sich schwer konzentrieren und benahm sich unpassend, indem er alles hinterfragte, häufig widersprach, Machtspiele inszenierte und provozierte. Um der Sache auf den Grund zu gehen, wurde die alleinerziehende Mutter gebeten, ein psychologisches Gutachten erstellen zu lassen, in welchem ADS und Wahrnehmungsverarbeitungsstörungen diagnostiziert wurden. Seine Intelligenz befand sich im Normbereich. Das Kind bekam intensive Ergotherapie und eine psychologische Betreuung. Beides brachte sehr wenig, weil – laut Mutter – der Junge nicht mitarbeiten wollte.

In der Mittelschule wurden die Probleme wieder akuter, und die Mutter wurde erneut in die Schule eingeladen. Man erfuhr, dass es zahlreiche Bindungsabbrüche mit dem leiblichen Vater und diversen Stiefvätern gab. Ein Stiefvater hatte Lukas – ohne das bewusste Wissen der Mutter – schwer misshandelt, indem er ihn fesselte, einsperrte und kalt abduchte. In einem Gespräch mit der Betreuungslehrerin konnte die Mutter das Ausmaß der Ereignisse begreifen und betrauern. Die Zusammenhänge mit den traumatischen Erfahrungen von Lukas wurden nun klar, und so konnten ihm auch die Lehrerinnen und Lehrer verständnisvoller begegnen. Zu einem geeigneten Zeitpunkt wurde für Lukas die passende Therapieform gefunden.

Folgende Handlungsansätze sind in der Schule hilfreich:

- » **Neue Autorität:** „Ich bin da und ich bleibe da, komme was wolle.“ Manchmal genügt es, einfach nur anwesend zu sein. (siehe Anhang Literatur: „Neue Autorität in der Schule“)
- » **Intuitive Handlungen:** Hineinspüren, was jetzt genau dieses Kind brauchen könnte, um sich wohl und sicher zu fühlen (z. B. Berührung, keine Berührung?)
- » **Beratung:** Im Beratungsgespräch ist es überaus förderlich, den Betroffenen mit Offenheit zu begegnen und sie nicht zu beurteilen. Der Fokus liegt auf positiver Krisenbewältigung. Die Sprache soll klar und einfach sein.
- » **Psychoedukation:** Man versucht, die Fakten so zu übersetzen, dass sie von den Betroffenen gut verstanden werden können.
- » **Wichtige Gesprächsregeln:** Keine Konfrontation mit dem Trauma-Thema, sondern für Stabilisierung sorgen. Nicht „bohren“! Die Traumabearbeitung ist der Psychotherapie vorbehalten.
- » **Krisenintervention:** Ich verschaffe mir einen Überblick und organisiere im akuten Fall sofortige Hilfe. Ich Sorge für ein Sicherheitsgefühl. Ich decke basale Bedürfnisse ab (trinken, essen, frieren, schwitzen, Privatsphäre ...). Ich beruhige, höre zu und bin da. Ich plane weitere Unterstützungsmöglichkeiten. Wenn es notwendig ist, verständige ich die Rettung oder die Polizei.
- » **Biografiearbeit:** Gemeinsam mit dem Kind beschäftigen wir uns mit den prägendsten Stationen des bisherigen Lebens.
- » **Individuelle Lösungen:** Jedes Kind ist anders, jedes Trauma braucht etwas anderes.

Generell gilt:

- » Zeit lassen und Ruhe bewahren
- » Augenkontakt mit dem Schüler/der Schülerin halten
- » Klar, bestimmt und geduldig sein
- » Für Ruhe und Entspannung sorgen
- » Aktives, interessiertes Zuhören

Notwendige Hilfen nach einer Traumatisierung

Das Kind braucht ...

- ... einen sicheren Ort
- ... liebevolle und vertrauenswürdige Erwachsene
- ... einen Platz, um zur Ruhe zu kommen
- ... Stabilität und Struktur
- ... Spielangebote
- ... Zeit und Geduld
- ... Normalität
- ... nach Bedarf therapeutische Angebote

Selbstfürsorge und Austausch:

- » Hilfe und Unterstützung holen – für das betroffene Kind, die Schulkollegen und sich selbst (siehe „Anlaufstellen“)
- » Möglichkeiten zur Reflexion – im kollegialen Kreis oder auch professionell (Supervision, Intervision, Selbstreflexion, Therapie – siehe Anhang)
- » Sich eigene Traumata bewusst machen, damit es nicht zu Übertragungen kommt; das heißt: eigene Emotionen reflektieren, die eigene Geschichte aufarbeiten und sich gegebenenfalls therapeutische Unterstützung holen
- » Austausch, Vernetzung und Bündnisse pflegen
- » Weitergeben, was sich bewährt hat, damit andere Lehrende von den Erkenntnissen profitieren





Typische Reaktionen traumatisierter Kinder

- » Anna hat Bauchschmerzen, ihr ist andauernd schlecht.
- » Rosi leidet unter Rückenschmerzen und kann sich kaum auf dem Stuhl halten.
- » Pia kann ihre Schulsachen nicht in Ordnung halten: Sie sind zerfleddert, die Hefte sind vollgekritzelt und unsortiert.
- » Tim ist dauernd müde, kann sich nicht konzentrieren.
- » Paul ärgert seine Mitschüler dauernd: Er zwickt sie, nimmt ihnen Dinge weg, obwohl er selbst alles hat.



„Sommergräser“, F. Hinterkörner

06 Vorbeugende Maßnahmen, um Kinder zu stärken

Welche Möglichkeiten haben Lehrer, um Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) bzw. Traumafolgestörungen zu minimieren oder sogar zu vermeiden?

Mit anderen Worten: Was ist zu tun, wenn Kinder (oder auch Erwachsene) in unserem Umfeld mit traumatisierenden Erlebnissen konfrontiert werden, z. B. schlechte Nachrichten empfangen, einen Unfall haben, Zeuge von Gewalt werden, Verletzungen erleiden, ihr Zuhause verlieren oder lebensbedrohliche Ereignisse miterleben?

Wichtig ist grundsätzlich eine traumasensible Haltung.

Verschiedene Leitgedanken dazu:

- » Das Konzept des „guten Grundes“: Vor dem Hintergrund seiner Erfahrungen und Erlebnisse ergibt das Verhalten des Kindes Sinn!
- » Ein pädagogischer Grundsatz soll sein: Ich beobachte, plane, probiere aus, adaptiere, wiederhole und hoffe, dass sich das Verhalten ändert.
- » Wir arbeiten mit dem traumatisierten Kind und mit seinen Ressourcen, das Trauma steht aber nicht im Vordergrund.
- » Authentisch sein: Das, was ich sage, soll mit der Mimik und Gestik zusammenpassen, also z. B. nicht kritisieren und dabei lächeln.
- » Selbstermächtigung: Voraussetzung ist es, die Würde des Schülers wiederherzustellen und seine Hilflosigkeit zu akzeptieren und anzuerkennen. Dazu ist es wichtig, eine gute Beziehung zum Kind zu haben. Der Lehrer begleitet und unterstützt bei der Bewältigung der Unterrichtsaufgaben. Durch die „Bestrafung“ von „unliebsamem“ Verhalten werden keine Veränderungen erzielt.
- » Netzwerke schaffen: Wenn notwendig, holen wir uns noch andere Menschen aus dem Umfeld des Kindes hinzu.

Praktische Beispiele aus dem Schulalltag:

- » Die Schule „sicher und dadurch berechenbar“ machen (siehe Kapitel 5)
- » Übungen zur Selbstwahrnehmung: Stimmungsbarometer, Gefühle benennen (Gefühlskärtchen, Gefühlsmonster ...), Stopp-Regel, Rhythmusübungen, Achtsamkeitsübungen, Körperschemaübungen, Übungen zur Raumorientierung ...
- » Ermunterung und Lob
- » Dankbarkeitstagebuch
- » Bewegung, eventuell Überkreuzbewegungen
- » Resilienztraining
- » Anti-Gewalt-Training (siehe Anhang)
- » Übungen im Sozialen Lernen

» „weil“ statt „warum/wieso“

Beispiel:
„Warum hast du die Hausübung schon wieder nicht gemacht?“ – Besser: „Du hast die Hausübung nicht gemacht, weil ...?“

» „und“ statt „aber“

Beispiel:
„Du hast die Hausübung gut gemacht, aber beim Diktat hast du so viele Fehler.“ – Besser: „Du hast die Hausübung gut gemacht, und das Diktat schreibst du bitte zur Übung noch einmal in dein Heft.“

07

Scham und Schuld

Scham ist schmerzhaft, macht uns klein, man fühlt sich unterlegen und schwach. Scham kann aber auch nützlich und konstruktiv sein: Sie setzt uns Grenzen, bewahrt unsere Würde, steigert die Motivation, fördert die Zusammenarbeit, deeskaliert und reduziert Gewalt. Scham hilft, uns zu reflektieren, Verantwortung zu übernehmen und Dinge wiedergutzumachen. Sie hilft, moralischer zu werden, indem sie unserem Gewissen sagt, was noch passt oder nicht mehr in Ordnung ist. Es hilft, sich zu motivieren, sich zu bessern, zu regulieren bzw. sich zu verändern.

Viele traumatische Erfahrungen sind mit Scham und Schuld verbunden. Für Kinder wird das Erlebte oftmals mit einem Tabu belegt. Vertraut sich ein Kind einem Lehrer an, ist es wichtig, nur das weiterzugeben, was mit dem Kind vereinbart wurde. Stelle nur Verständnisfragen, und grabe niemals in den Erinnerungen des Kindes!

Jugendliche sollen mehr und mehr zugeben können, dass ein Problem besteht, dann kann Scham reguliert werden. Sie sollen eingestehen können, dass etwas schief läuft.

**Scham
ist natürlich
und auch wichtig.
Scham ist die
Hüterin der
Menschenwürde.**

Fallbeispiel aus der Praxis

Die 6-jährige Valerie ist sehr begabt, jedoch kann sie dem Unterricht nicht folgen. Wir erfahren, dass sie ihren kleinen Bruder durch den „plötzlichen Kindstod“ verloren hat. Die Familie ist sehr belastet, das Ereignis droht sie zu erdrücken. Zwischen den Eltern ist eine Stimmung von Verurteilungen, Vorwürfen und Hilflosigkeit. Es wird angenommen, dass es auch zu gewaltsamen Übergriffen zwischen den Eltern kommt, da der eine oder die andere schon mit einem blauen Auge gesehen wurde. Sehr wahrscheinlich ist auch Valerie mit dieser Atmosphäre konfrontiert und belastet. In der Schule fertigt sie eindeutige Zeichnungen an, damit trägt sie ihre Befindlichkeiten nach außen und macht sie sichtbar. Ich ermuntere Valerie, zu zeichnen, und frage nach, ohne sie auszufragen. Die Klassenlehrerin hat eine Dissoziation mit einem allergischen Schock verwechselt. Als abgeklärt wurde, dass Valerie nicht unter Allergien leidet, kann sie ruhig auf ihre Anfälle reagieren und sie sanft herausholen, indem sie sie direkt mit Namen anspricht, ihr erklärt, wo sie gerade ist, was im Augenblick ansteht ...

Die Lehrerin fragt sie zum Beispiel: „Siehst du das grüne Buch dort drüben?“, um ihre Aufmerksamkeit auf etwas im Außen zu fokussieren. Ein mögliches, sinnvolles Spiel wäre: „Ich seh, ich seh, was du nicht siehst“. Dadurch wird Valerie spielerisch angeleitet, sich aktiv umzusehen, um festzustellen, dass alles so ist, wie es immer war, und dass sie sicher ist.

Im Kollegium wird ein Präsenzplan mit Freistunden etc. erstellt. So wird abgeklärt, ob immer jemand im Konferenzzimmer ist, der bei Bedarf die Klasse übernehmen oder Valerie auffangen kann.

In der Familie herrscht eine große Scham, weil die Eltern wissen, dass sie Fehler gemacht haben. Mit Empathie und Einfühlungsvermögen können sie diese Scham überwinden und eine außerschulische Hilfestellung von der Kinder- und Jugendhilfe dankend annehmen. Die Eltern haben sich inzwischen getrennt, Valerie ist nicht mehr den ständigen Streitigkeiten und Gewalthandlungen ausgesetzt. Es geht ihr zunehmend besser.

Fragen, die es ermöglichen, beide Seiten zu betrachten:

- » Inwieweit ist das Verhalten (z. B. Rauchen) hilfreich für dich, in welchem Bereich ist es eher schädlich bzw. hilft nicht sehr?
- » Wann denkst du, es ist genug, wann denkst du, es ist noch lange nicht genug? (z. B. Computer spielen)
- » Bei Kindern mit Wut über Eltern: Wo ist die Wut angemessen, wo nicht mehr?
- » Wenn das Kind im Gespräch missmutig reagiert, weil es sich beschämt fühlt: Inwieweit ist dieses Gefühl unangenehm für dich, inwieweit ist das jetzt hilfreich?
- » Was sind die Vorteile und Nachteile gewisser Situationen? Reden wir über beides! (Schwarz-Weiß-Denken vermeiden)
- » Wann ist das (z. B. Kiffen) gut für dich, wann schadet es dir?
- » Was ist daran in Ordnung, was ist nicht so gut gelaufen?

Wichtig bei solchen Gesprächen:

Pausen machen – es „rattert“ im Gehirn – und versuchen, neutral zu reagieren!

Valerie
6 Jahre



08 Traum sensible Elternarbeit

Um Eltern zu helfen, sich von ihrer möglichen Scham zu befreien und ein Stück ihrer Schuldgefühle hinter sich zu lassen, gilt es einen guten Kontakt aufzubauen und zu pflegen. Meist sind die Eltern betroffener Kinder wohl „mittraumatisiert“, und es passiert nicht selten, dass vor allem Mütter das erste Mal über Ereignisse sprechen, die bis dahin im Verborgenen geblieben sind. Daher ist es notwendig, Elternarbeit sensibel zu gestalten.

Ebenso wesentlich ist, dass wir uns als Lehrerinnen und Lehrer mit unseren eigenen (Trauma-)Geschichten und „Abgründen“, mit unseren eigenen Schuld- und Schamgefühlen vertraut machen. Sind wir uns immer all unserer Gefühlsregungen bewusst oder bedarf es einer Reflexion? Es ist möglicherweise ein lebenslanger Prozess, in unsere „blinden Flecken“ ein wenig Licht zu lassen. Das kann sehr schmerzhaft, jedoch heilend sein. Hilfen dazu gibt es genug in Form von Supervision, Coaching, Aufstellungsarbeit, Psychotherapie und Ähnlichem.

Hinweis zur transgenerationalen Weitergabe von Traumen:

Ein Trauma kann „sozial vererbt“ werden, z. B. durch Zuschauen, Weitererzählen oder Imitation. Traumen werden auch in den Genen verankert und verändern nachweislich Gehirnstrukturen. Durch Verschweigen entstehen „Familiengeheimnisse“, die im Inneren mächtig weiterwirken.



„Die kleine Reise“, F. Hinterkörner

Elternabende und Vernetzungsgespräche mit allen Beteiligten sorgen für Transparenz. Regelmäßige Gespräche mit Eltern sollten auch stattfinden, wenn es gerade gut läuft. Hier gilt es abzustimmen: Wer von den Gesprächsteilnehmern (Lehrer, Eltern ...) ist für die Einhaltung der jeweiligen Schritte zuständig? Wann sollen die Abmachungen erfolgt bzw. ausgeführt sein? Vereinbarung eines weiteren Termins (wenn notwendig), um Verbindlichkeit auf allen Ebenen zu schaffen.

Wesentliche Fragen:

- » Wie zeigt sich das Verhalten des Kindes zu Hause?
- » Was hat sich verbessert?
- » Was kann wer dazu beitragen, dass ...?

Um für Elterngespräche einen sicheren Ort zu schaffen, bedarf es einer empathischen Haltung:

- » Stimmung auflockern (Small Talk, Wasser anbieten, Sitzordnung auf Augenhöhe ...)
- » Eltern ins Boot holen mit nonverbalen Signalen (Mimik, Gestik, lächeln, offen sein ...)
- » Den Eltern das Gefühl geben, dass Lehrer nicht alles wissen, aber helfen wollen. („Sie als Eltern sind die Experten für Ihr Kind. Erzählen Sie mir bitte, wie geht es Ihnen mit Ihrer Tochter?“)
- » Bündnisrhetorik (Neue Autorität)
- » Alles ist okay: Jeder hat seine Gefühle, Emotionen, Gedanken ...
- » Keine Vorwürfe (Eltern haben häufig Angst, Kritik zu hören oder beschuldigt zu werden)
- » Keine Provokationen
- » Eltern fühlen sich besser verstanden, wenn Lehrende von sich und ihren Kindern erzählen
- » Auf Geheimhaltung hinweisen – alles bleibt in diesem Raum
- » Mitschreiben bedeutet: Ich bin interessiert, neugierig, ihr seid mir wichtig, ich nehme das Gespräch ernst

Lehrer sind keine Therapeuten!

Beispielsätze, mit denen die Lehrperson in ein Gespräch gehen könnte:

- » Schön, dass Sie da sind. Wie geht es Ihnen?
- » Gut, dass Sie sich heute Zeit genommen haben.
- » Es ist für uns alle eine ungewohnte und vielleicht auch unangenehme Situation.
- » Es ist gar nicht leicht, sich zusammzusetzen und über dieses Thema zu sprechen.
- » Ich freue mich auf den offenen Austausch mit Ihnen.
- » Ist es von Ihnen aus in Ordnung, wenn ...?
- » Dieses Gespräch heute könnte hart sein.
- » Es ist sehr wichtig für mich zu hören, was Sie denken, sogar wenn es kritisch ist.
- » Bitte korrigieren Sie mich ...
- » Es könnte sein, dass Sie das jetzt irritiert ...
- » Wie geht es Ihnen mit Ihrem Kind, was bereitet Ihnen Sorgen?
- » Waren Sie schon mal in solch einer Situation?
- » Wir werden uns gemeinsam was überlegen. Es geht uns darum, dass es XY gut geht.
- » Wir sind jetzt da, um uns miteinander zu unterhalten, wie wir am besten ... (auf das Ziel, das Gute, das Kind konzentrieren)
- » Was gut funktioniert/positiv auffällt, ist ...
- » Uns allen ist wichtig, dass es dem Kind gut geht, und es kann sein, dass ich etwas sage, das Sie verletzen könnte. Bitte melden Sie sich sofort, wenn das der Fall ist.
- » Sie kennen Ihr Kind als Eltern am besten, und es ist ganz normal, dass wir von der Schule einen anderen Eindruck von Ihrem Kind haben.
- » Es geht hier nicht um Richtig oder Falsch oder wer Schuld hat, sondern darum, gemeinsam einen guten Weg zu finden.
- » Können Sie mir darüber mehr erzählen?
- » Es ist sehr wichtig für mich zu hören, was ich ändern könnte, was ich anders machen könnte.
- » Haben Sie noch irgendeine Idee, was wir machen könnten? (aber nicht aus einer Hilflosigkeit heraus, sondern aus einer Offenheit für Neues)

09 Selbstreflexion

Wie gehe ich als Lehrerin oder Lehrer persönlich mit dem Thema um?

„Mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten, heißt, immer wieder neu die Kinder wahrzunehmen, sie in den Blick zu nehmen. Es heißt, sich selbst zu öffnen, sich selbst frei zu machen, um immer wieder aufs Neue hinzuschauen, sich mit den einzelnen Kindern äußerlich und vor allem auch innerlich zu beschäftigen. Es heißt, einerseits das Verhalten und den Ausdruck der Gefühle der Kinder und Jugendlichen zu beobachten, und andererseits bei sich selbst wahrzunehmen, was einem auffällt am Kind, welche Reaktionen sichtbar und welche Gefühle im Kontakt mit dem Kind spürbar werden. Es ist ein Wahrnehmen mit den Augen und Ohren und mit dem Herzen – immer und immer wieder.“ (Kohler-Spiegel, 2017)

Wenn man als Lehrperson mit Kindern in Krisensituationen arbeitet, ist es wichtig, sich bei Bedarf selber Hilfe zu holen, etwa durch Supervision, Intervention, Selbstreflexion oder Therapie.

Es braucht greifbare Ansprechpersonen, zum Beispiel im Kollegenkreis, die die Belastung und Betroffenheit teilen können, damit gemeinsame Lösungswege gefunden werden können.

Es ist wichtig, die Zuwendung zu mir selbst zu fördern. Es gilt individuell herauszufinden, was mir hilft, mich zu mögen, mit mir selbst liebevoll umzugehen, meine Gefühle gut wahrnehmen, steuern und regulieren zu können.

Traumapädagogik

ist keine Technik oder Methodik, sondern eine Haltungspädagogik.

“

Auch für uns selber können jene Methoden hilfreich sein, die wir in Krisensituationen unseren Schülern anbieten.

Lisa
13 Jahre

Fallbeispiel aus der Praxis

Die 13-jährige Lisa befürchtet, von ihrem Exfreund schwanger zu sein. Ihre Mama hat gerade ein Halbgeschwisterchen geboren, und sie traut sich ihr nichts zu erzählen. Auch mit ihren Freundinnen möchte Lisa ihre Ängste nicht teilen. Ich biete ihr an, gemeinsam mit ihrer Mama zu reden – das kann sich Lisa prinzipiell vorstellen, aber sie möchte noch ein wenig warten. Ausnahmsweise gebe ich der Schülerin meine private Handynummer, damit sie mich „im Notfall“ (wenn

ihr die Sache über den Kopf zu wachsen droht) kontaktieren kann. Ich bleibe ganz ruhig und bin einfach für sie da. In der Zwischenzeit hole ich mir bei meinen Kolleginnen externen Rat, da dies kein alltägliches Problem ist, damit ich auch nichts übersehe und mich sicher fühle. Nach ein paar Tagen kommt die erlösende WhatsApp-Nachricht: Lisa hat ihre Menstruation bekommen. Bei meinem nächsten Besuch reden wir auch über das Thema Verhütung.



„Libelle“, F. Hinterkörner

10 Selbstregulation

Im Laufe unserer Kindheit lernen wir, uns selbst zu regulieren. Wir lernen, dass ein Zustand großer Not sich lösen lässt und sich der Körper und auch die Emotionen nach und nach wieder beruhigen. Wir erfahren, dass alles wieder gut werden kann. Selbstregulation ist zwar eine natürliche Fähigkeit, jedoch müssen wir sie erst lernen. Fehlt diese Fähigkeit oder ist sie zu schwach ausgeprägt, befinden wir uns in dauerhafter Über- oder Untererregung. Zwar ist es möglich, sich auf diese Weise durchs Leben zu kämpfen, doch dies schränkt unsere Fähigkeit, zu genießen, zu entspannen und sich zu entfalten, ein. Selbstregulation ist essenziell für ein glückliches Leben!

Gerade in herausfordernden Zeiten ist es sehr wichtig, einige leicht anwendbare Möglichkeiten zu kennen, um das Nervensystem zu regulieren. Durch einfache, gezielte Übungen ist es möglich, psychisch und körperlich wieder ruhiger zu werden.

Nachfolgende Übungen können morgens und abends regelmäßig, jedoch auch in Akutsituationen wie Panikattacken, Angstzuständen, Stresssituationen, Trauer, Wut, Verzweiflung etc. durchgeführt werden. Die Übungen sind eine Auswahl und individuell einsetzbar, allerdings ersetzen sie keine Therapie!

Dennoch helfen und unterstützen sie dabei ...

- ... in unserer Mitte zu bleiben
- ... unsere Stimmungsschwankungen auszutarieren
- ... sich zu spüren
- ... Dysregulationen auszugleichen

Sie umfassen folgende Fähigkeiten:

- » sich bei emotionalem Aufruhr selbst zu beruhigen
- » sich zu erholen und zu entspannen
- » die Aufmerksamkeit auszurichten und zu halten
- » Impulse zu fühlen und zu kontrollieren
- » mit Frustrationen umzugehen
- » Absichten zu verwirklichen und Ziele zu verfolgen
- » Freude zu empfinden und die Welt erkunden zu wollen
- » eine Pause zwischen Reiz und Reaktion zu machen

Übungen

Je schneller sich ein Mensch selbst regulieren kann, desto weniger wird er dissoziieren. Um diese Fähigkeiten zu trainieren, gibt es zahlreiche Übungen. Die Länge und die Häufigkeit der Übungen hängen vom Alter und der Ausdauer des Kindes ab, dies ist sehr individuell und muss „erspürt“ werden. Natürlich gilt: Je länger, desto besser. Die Pausen: so lange wie notwendig.

Schmetterlingsumarmung

Hände über Kreuz nehmen und rechts und links abwechselnd auf die Oberarme tippen – Pause: sich selber umarmen (Hände in die Achseln)

Umschauen

Alle runden, roten, blauen, ovalen Dinge, alle vertikalen Linien, alle Füße etc. zählen – dazwischen: Pause

Atmen

Auspusten, solange du kannst – Denkmütze (Ohren von unten nach oben, von innen nach außen massieren) – Pause

Zentrierter Schmetterling

Hände falten – Zeigefinger ausstrecken – Daumen abwechselnd übereinanderschlagen – Pause – wiederholen – Pause

Versteckte Finger

Beide Daumen berühren sich, linken Daumen wie einen Fahrradlenker umgreifen, rechten Zeigefinger strecken und mit der linken Hand umgreifen – Einatmen: eine Hand zusammendrücken – Ausatmen: die andere Hand zusammendrücken – Pause – wiederholen

Hand auf Stirn und Brustkorb

Beobachten, was zwischen den Händen passiert: Was nimmst du wahr? – Hand von Stirn auf Bauch: Was nimmst du wahr? Beobachte deinen Atem!

Nimm dir Zeit, die Abläufe der folgenden Übungen Punkt für Punkt bewusst durchzugehen:

Orientierung und Verbindung

Verbindung wahrnehmen, sich selber wahrnehmen – *Ich spüre, dass ich da bin, dass mein Körper im Raum ist* – Blick im Raum schweifen lassen und die Dinge im Raum betrachten wie ein Gemälde – Wahrnehmen, was in diesem Raum ist, langsam nach oben schauen, nach unten schauen, nach hinten schauen, dabei den Kopf bewegen – Den Raum um sich herum spüren, wahrnehmen, sich orientieren – Wahrnehmen, ob du schon einen Atemzug genommen hast – Bewusst atmen – Spüren, wie du mit dir in Verbindung kommst – Ruhe und Präsenz sind spürbarer – Es gibt ein kollektives Feld wohltuender Energie, versuche es zu spüren (du bist mit anderen verbunden) – Augen schließen, sich mit dem Feld verbinden – Wahrnehmen, dass du da bist – Das Herz wahrnehmen, keine Angst, nur Frieden – Das Herz ist rein und unversehrt geblieben, da ist Liebe, Kraft und Reinheit, es ist immer größer als eine Bedrohung – Entspannt atmen – *Ich gebe und empfangen wohltuende Energie von diesem Feld der Verbindung* – Entbinden aus dem Feld der Angst – Augen öffnen – Raum betrachten, Umfeld abtasten – Verbundenheit spüren – Kopf bewegen, sanft und bewusst schauen, mit dem Kopf dem Blick folgen, seufzen, gähnen, atmen – Zurücklehnen – Bewegen, ankommen

Trost durch Berührung

Ankommen (Körper spüren, in Verbindung gehen) – *Wie reagiert mein Körper gerade, in dieser Zeit, in den letzten Tagen/Wochen ... Was nehme ich wahr? Reaktionen?* – Körper wertschätzen, anerkennen, dankbar sein, mögen ... – Hände aneinander legen, Berührung spüren, vorstellen, wie man ein Tier streichelt, ein Kind sanft tröstet ... – Hand auf Körper (evtl. Herz), Gefühle wahrnehmen, bewusst spüren, akzeptieren, aushalten, benennen – Eventuell Position wechseln, Hände bewegen – Tröstende, liebende Haltung – In Kontakt mit mir und dem Körper sein – Atmen, Körper bewegen, lächeln, entspannen – Liebe für mich aktivieren

Containment in deinem Körper

Ankommen (*Ich und mein Körper sind hier*, Verbundenheit spüren – mit mir und anderen) – Im Raum umschaun, betrachten, Kopf bewegen – *Ich bin in Sicherheit* – Körper spüren – Atemzug – Energie sammelt sich im Körper – Augen eventuell schließen: Körpergrenze bewusst wahrnehmen (mit Handflächen über Beine, Waden, Schienbeine, Füße, Bauch, Brust, Schultern, Arme, Gesicht, Kopf, Nacken ... streichen, drücken) – Atemzug – *„Hier ist meine Grenze!“* – Hände auf oberen Brustbereich und Bauch – *Ich spüre den Raum meines Oberkörpers* – Vorstellen, dass der Körper von innen anfängt zu leuchten, hell wird ... – Hände leicht bewegen, um Raum bewusst zu spüren, der immer heller wird – Gefühle der letzten Zeit wahrnehmen, nicht hineingehen, aber wahrnehmen, dass sie in diesem Bereich daheim sind und irgendwann aktiviert werden – *Mit meiner Aufmerksamkeit halte ich den Raum, in dem auch die schwierigen Gefühle sind* – Bewusst sein, dass ich diesen hellen Raum in mir pflegen kann – Wenn negative Gefühle kommen, sich mit dem hellen Raum in mir verbinden und dass die Gefühle von diesem Licht gewärmt und berührt werden – Bewusst zurücklehnen, tief atmen, die Weite, die Stabilität dieses Raumes spüren – Noch einmal meine Konturen und Grenzen spüren (Hände ...) – Augen öffnen, bewegen, mit Umwelt in Kontakt treten, herum-schauen ...

Orientierung in der Schwerkraft, Kiefergelenk

Orientierung, Verbundenheit spüren, Zuwendung zum Körper – Unangestrenzte Körperhaltung, vertikal oder horizontal – Sitz- bzw. Liegefläche spüren, loslassen, Schwerkraft spüren, Gewicht abgeben – Mit jedem Atemzug abgeben, Spannung im Körper wahrnehmen – Immer wieder abgeben an die Schwerkraft, der Erde anvertrauen – Mit der Aufmerksamkeit zum Kiefergelenk gehen, versuchen, noch mehr zu entspannen – Kiefer nach unten öffnen, Zunge nach unten sinken lassen, Kehlkopf entspannen – Atmen wird leichter – Gefühle, Emotionen werden frei, dabei bleiben ...

Dein Atemraum, Zwerchfell

Sitzen oder (besser) gerade auf dem Rücken liegen – Beine aufstellen – Hände auf den unteren Teil des Brustkorbs legen, Zeigefinger und Daumen auf die Rippen, die anderen Finger auf den Bauch legen – Mit der Wahrnehmung zu den Händen gehen; Hände fühlen aktiv, was sie berühren – Beobachten, wie sich das anfühlt – Perspektive wechseln: der Bereich des Körpers berührt deine Hände – Hände spüren – Dem Körper Aufmerksamkeit schenken – Fläche, auf der ich liege, spüren – Noch mehr ablegen, Atem wird weicher – Welchen Raum nimmt sich der Atem?

Erweitertes Sichtfeld und Wirbelsäule

Aufrecht sitzen – Blick auf einen Punkt – Die Peripherie wahrnehmen, ohne den Blick vom Punkt wegzunehmen, nicht fokussieren! – Währenddessen: Aufmerksamkeit auf Wirbelsäule richten, sie spüren (von der Schädelbasis, Hals, Brust, Mitte Oberkörper, Lendenwirbelsäule, Steißbein) – Eventuell rotieren, bewegen ... – Augen schließen – Wirbelsäule spüren – Vorstellen, dass zwischen den Wirbelkörpern Raum entsteht – Impulsen, feinen Bewegungen folgen – Dem Körper erlauben, sich sanft zu zentrieren – Augen öffnen – Weiten, offenen Blick wahrnehmen – Blick konkretisieren, sich im Raum umsehen – Spüren, was sich verändert hat

Grundübung von Stanley Rosenberg

Relativ flach auf den Rücken legen, die Hände ineinander verschränken und unter den Hinterkopf legen, Kopf ruht auf den Händen; Übungen machen, bis man gähnt, seufzt oder schluckt (ca. 30 Sekunden): Blick geradeaus auf die Decke – Kopf gerade – Augen nach rechts, soweit es entspannt möglich ist, Augen in die Mitte – entspannt ruhen – Links – Mitte, Augen schließen, durchatmen, nachspüren. Noch einmal: rechts – Mitte – links – Mitte, atmen, nachspüren – Aufsetzen

Weitere Fallbeispiele

Der **9-jährige Leo** hat ein „Wutproblem“: Seine Eltern und Lehrerinnen meinten es gut und rieten zum Ausagieren seiner Emotionen mithilfe eines Boxsackes. Da die Aggressionen einem frühkindlichen Trauma zugrunde lagen, wurde Leo beim wütenden Boxen gegen den Sack jedes Mal retraumatisiert. Unmittelbar danach ging es ihm zwar gut und er fühlte sich erleichtert, das Problem war jedoch nicht gelöst und die Wutanfälle kamen immer wieder zurück. In solchen Fällen kann das Ausleben von Emotionen totalen Kontrollverlust bedeuten und sollte unbedingt vermieden werden.

Der Vater der **9-jährigen Sarah** hat Begehungsverbot, da er ihre Mama krankenhauserreif geschlagen hat. Sarah reagiert besonders auf männliche Bezugspersonen äußerst aggressiv. Sarahs Lehrerin litt in ihrer Kindheit ebenfalls unter einem gewalttätigen Vater, daher ist es ihr nicht möglich, angemessen auf die aggressiven Anteile der Schülerin zu reagieren. Sie schwankt zwischen Mitleid und Aggression – es fällt ihr schwer, mit Sarahs obsessivem Verhalten umzugehen, da sie ihre eigene Vergangenheit noch nicht aufarbeiten konnte. Auf Anraten einer Kollegin sucht sie sich professionelle Hilfe und geht seit einem halben Jahr zu einer personenzentrierten Psychotherapeutin, die auf Trauma spezialisiert ist. In der Schule holt sich die Lehrerin externe Hilfe von einer Betreuungslehrerin (mit Zusatzausbildung „Traumapädagogik und traumaspezifische Fachberatung“), die den Beziehungsaufbau mit der Schülerin stellvertretend übernimmt und Vertrauen aufbaut. Gleichzeitig hat die Lehrerin auch in der Schule jemanden, mit der sie sich regelmäßig austauschen kann.

Der Vater der **13-jährigen Tamara** hat in den letzten Sommerferien seinen jahrelangen Kampf gegen den Krebs verloren. Seit dem Schulbeginn verhält sich die Schülerin trotzig und frech. Lehrende einzelner Fächer beschwerten sich über das Verhalten bei der Klassenlehrerin. Diese weiß über den Schicksalsschlag Bescheid und informiert und berät ihre Kollegen über traumasensiblen Unterricht, damit Tamaras Verhalten verständlicher wird. Im Unterricht bietet sie der Schülerin Struktur, Sicherheit und Verlässlichkeit. Die Klassenregeln sind klar, und der

Tagesablauf ist strukturiert. Im Turnunterricht baut sie Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen ein, das schadet den anderen Kindern ja auch nicht. Die Lehrerin bemüht sich, emotional ausgeglichen zu sein. Bei einem Elterngespräch vermittelt sie der Mutter geeignete Therapeuten und eine Gruppentherapie für Tamara bei „Rainbow“.

Der **14-jährige Max** war im letzten Schuljahr kein einziges Mal in der Schule. Die Eltern haben sich jede Hilfe geholt, auch die Kinder- und Jugendhilfe (KJH) kam regelmäßig nach Hause, um den Jungen und die Familie zu unterstützen. In diesem Jahr schafft er es, mehrmals in der Woche zu kommen. Er hat nun eine Klassenlehrerin, die sich freut, wenn er kommt, zu der er eine positive Beziehung hat und die er mag. Mit den Eltern gibt es einen engen, guten Kontakt. Sie können der Schule und ihren Maßnahmen vertrauen, was auch Max deutlich spürt. Es tut ihm wohl, dass eine gute Beziehung zwischen Schule und Elternhaus herrscht und nicht mehr gestritten und verurteilt wird. Alle wünschen sich von ihm dasselbe: Dass es ihm gut geht und er in die Schule gehen kann. Hausübungen und Noten sind nicht vorrangig, alles andere wird sich zeigen.

Der **8-jährige Marcel** ist in der Pause beim Klettern vom Gerüst gestürzt. Sein Handgelenk ist offensichtlich verdreht, eine medizinische Versorgung ist notwendig. Marcel weint und schreit laut, weil der Arm schmerzt und keinen schönen Anblick bietet. Eine Kollegin ruft seine Mama an, als diese nicht erreichbar ist, die Oma. In der Zwischenzeit sitze ich ruhig und ganz nah bei Marcel in der Garderobe. Ich erkläre ihm, was passiert ist und dass nun seine Oma kommt und mit ihm ins Krankenhaus fahren wird, damit sein Arm versorgt werden kann. In der Zwischenzeit zeige ich ihm, was ich alles sehe und motiviere Marcel dazu, sein Umfeld zu betrachten, damit er feststellen kann, dass er im Augenblick sicher ist und ihm nichts passieren kann. Ich bin da und ich bleibe da – bis seine aufgeregte Oma eintrifft, die sich schnell beruhigt, als sie sieht, dass sich auch ihr Enkel beruhigt hat und es ihm so weit gut geht.



Anhang

Hilfreiche Literatur und Podcasts

Bücher

Bohnet, Kati: „Die Reise des Schmetterlings – Stressregulation für Kinder“ (Bilderbuch mit Übungen zur Stressregulation)

Charf, Dami: „Auch alte Wunden können heilen“, Lagato, Hörbuch

Charf, Dami: „Die 3 Quellen echten Lebensglücks. Was wirklich wichtig ist für ein erfülltes Leben“, Gräfe und Unzer

Hehmsoth, Carl: „Traumatisierte Kinder in Schule und Unterricht – Wenn Kinder nicht wollen können“, utb (*Dieses Buch ist besonders zu empfehlen für Lehrer, die sich noch tiefer in die Materie einlesen möchten, sowie Betreuungslehrer und Sonderpädagogen.*)

Huber, Michaela: „Der geborgene Ort. Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress“, Junfermann

Hüther, Gerald und Weser, Ingeborg: „Das Geheimnis der ersten neun Monate. Reise ins Leben“, Beltz

Julius, Henri: „Bindung im Kindesalter“, Hogrefe

Kachler, Roland: „Traumatische Verluste“, Carl-Auer Verlag

König, Verena: „Bin ich traumatisiert?“, GU

Levine, Peter: „Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt“, Kösel

Schmidt, Johannes B.: „Der Körper kennt den Weg: Trauma-Heilung und persönliche Transformation“, Kösel

Schönangerer, Wilhelm und Steinkellner, Hans (Hrsg.): „Neue Autorität in der Schule“, Berger & Söhne

Siebert, Gabriele (Hrsg.): „Flucht und Trauma im Kontext Schule“, Handbuch für PädagogInnen, UNHCR
Das Handbuch kann kostenlos per Mail an ausvi@unhcr.org oder telefonisch unter 01 260 60 4048 bestellt werden und steht zum kostenlosen Download unter www.unhcr.at zur Verfügung. Es enthält zahlreiche Informationen, Trainingsmöglichkeiten, Übungen und Tipps für die Elternarbeit.

Podcasts

Verena König:
„Von Schämen und Beschämtsein“, „Trauma und Schuld“, „Regulation deines Nervensystems 1 – 7“ u. v. m.

Dami Charf:
„Wie gut ist deine Selbstregulation?“, „Die Kunst der Selbstberuhigung“, „Scham“

Materialien und Ideen für den Unterricht

- » „Gefühlsmonster-Karten“
Sehr ansprechende Karten für Kinder und Erwachsene mit zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten auf www.gefuehlsmonster.de
- » „Das Reden Fühlen Handeln Spiel“, Verlag Manfred Vogt
- » „Stimmungsbarometer“
Viele Möglichkeiten, Bastelanleitungen und Download im Internet
- » Handpuppen, Fingerpuppen, Klappmaulpuppen
- » Kinetic Sand (sehr weicher Sand, krümelt nicht und lässt sich wunderbar kneten)
- » Biografiearbeit (Timeline, Lebenskurve, Zeitleiste, Genogramm, Lebensbuch, Stammbaum ...)
- » Spieleserie: „Die 50 besten ...“: „Wut-weg-Spiele“, „Spiele, die zur Ruhe führen“, „Spiele zur Selbstregulation“, „Spiele zum Umgang mit Konflikten“, „Spiele für Gewaltfreie Kommunikation“, „Spiele für mehr Sozialkompetenz“, Verlag Don Bosco
- » Gräßer, Melanie und Hovermann, Eike:
„Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche“ (Kartenset), Beltz-Verlag

Anlaufstellen

- » Zuständige BetreuungslehrerInnen
- » Verein Nordlicht: Heidi Kettl, 0650/3708163, www.verein-nordlicht.at
- » Schulpsychologie OÖ: 0732/7071-2321
- » Selbstverteidigungseminare für SchülerInnen und LehrerInnen: <http://www.ulrich-gruber.at>
- » Nicole Leitenmüller, BEd, Referentin Kath. Jugend OÖ, Schwerpunkt: „Tod & Trauer“, nicole.leitenmueller@dioezese-linz.at; 0676/87763364, hält Seminare auf der PH: „Wenn es plötzlich anders ist ... Tod und Trauer in der Schule“
- » Beratungszentrum Linz: Supervision für LehrerInnen
www.phdl.at/studium/beratung
Beratungsteam: 0676/87764605
- » Kinderschutzzentrum Linz: www.vereinhilfekindereltern.at
- » Krisenhilfe, Psychosozialer Notdienst: 0732/2177, www.krisenhilfeooe.at
- » Kriseninterventionszentrum: 01/4069595
- » Telefonseelsorge: 142, www.telefonseelsorge.at
- » Opfer-Notruf: 0800/112 112, www.opfer-notruf.at
- » KIT – Kriseninterventionsteam des Roten Kreuzes (täglich von 0 bis 24 Uhr, über die Rettungsstellen des Roten Kreuzes: 144)
- » Rat auf Draht: 147, www.rataufdraht.at
- » Ö3-Kummernummer: 116 123 (anonym, gratis, 16 bis 24 Uhr)
- » www.drugcom.de
Dieses Internetportal informiert über legale und illegale Drogen und bietet Interessierten und Ratsuchenden die Möglichkeit, sich auszutauschen oder auf unkomplizierte Weise professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen.
- » www.sucht-promenteooe.at
- » www.gruenerkreis.at (Adressen und Informationsquellen zum Thema Sucht)
- » www.land-oberoesterreich.gv.at (Suchtberatungsstellen)
- » www.gewaltinfo.at

Danke

PSYCHOTHERAPIE - RAINBACH

Wenn ein psychisch bedingter Leidensdruck das tägliche Leben immer mehr beeinträchtigt, ist es möglicherweise an der Zeit, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies gilt auch und gerade in der jetzigen Zeit der globalen Umbrüche und Pandemie, die auf viele Problemsituationen noch verschärfend wirken.

Seit Ende 2019 gibt es in Rainbach die Möglichkeit, Hilfe in Form von Psychotherapie in Anspruch zu nehmen. In einem kostenlosen Erstgespräch – das der absoluten Schweigepflicht unterliegt – lernen sich Klient und Therapeut kennen. Hier werden das Anliegen des Klienten, seine Veränderungswünsche und Ziele besprochen und gemeinsam festgelegt, wie eine weitere Gesprächstherapie aussehen kann.

Die therapeutische Arbeit von Frau Stöglehner beruht auf einer tiefenpsychologischen Grundlage – d.h. es werden die oft unbewussten Ursachen gesucht und bearbeitet, um eine Veränderung und Entwicklung zur Besserung zu erwirken. Aktuell ist ein Kostenzuschuss in der Praxis von Frau Stöglehner nur über KFL und KFG möglich.



Psychotherapie Rainbach, Lichtenauerstr. 35 4261 Rainbach
Termine nach tel. Vereinbarung: Tel.: 0664 / 993 780 12
www.praxis-stoeglehner.jimdofree.com



Dipl.-Ing. Doris Stöglehner
Psychotherapeutin in Ausbildung
unter Supervision
Tiefenpsychologische
Transaktionsanalyse



KULTURWIRTHSHAUS PAMMER
Guttenbrunn 3, 4242 Hirschbach www.kulturwirthshaus.at

**UNS GEHT'S
UM SIE**



Erich Traxler
Direktor im Außendienst
M +43 676 8252 1213
erich.traxler@generali.com
generali.at/erich.traxler




Diplom Traumapädagogik und traumazentrierte Fachberatung

In Kooperation mit Nordlicht – Kompetenzzentrum für Bindung, Traumapädagogik & Traumatherapie werden in einem durch DeGPT und FV-TP zertifizierten Diplomlehrgang mit Doppelabschluss die grundlegenden Kenntnisse der Psycho-traumatologie, der Bindungs-, Trauma- und Resilienzforschung sowie der Traumapädagogik und Traumafachberatung vermittelt.

Alle Informationen zum Lehrgang:
www.proges.at/traumapaedagogik

Weitere Lehrgänge für pädagogische Fachkräfte:
– Diplom Legasthenie- & Dyskalkulietrainer*in
– Marte Meo Practitioner
– Sensorische Integration
– Coach für Neue Autorität

Unser gesamtes Bildungsangebot finden Sie auf www.proges.at



PROGES
Wir schaffen Gesundheit

Akademie



PRAXIS FÜR KLINISCHE PSYCHOLOGIE
St. Peter Straße 4 | 2. OG, 4240 Freistadt
www.psychologie-freistadt.at
mobil: 0664 - 87 45 932 | mail: office@psychologie-freistadt.at





IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich: „Weg zur Mitte“, Manuela Hinterkörner-Wittinghofer, Schöndorf 14a, 4193 Reichenthal, www.weg-zur-mitte.at. Layout & Design: d.sein, Freistadt; Lektorat: Iris Erber, BA, Aistersheim; Copyrights: privat Manuela Hinterkörner, Franz Hinterkörner. Zum Schutz der Persönlichkeit wurden die Namen der Personen bei den Fallbeispielen geändert. Recherche-, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. 03/2023.
