

# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Traumatisierte Grundschulkinder unterstützen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



---

# Inhalt

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

---

## Vorwort

Als Lehrkraft haben Sie die einzigartige Möglichkeit, nicht nur Wissen und Fertigkeiten zu vermitteln, sondern auch eine positive Wirkung auf das Leben Ihrer Schülerinnen und Schüler zu haben. Insbesondere bei traumatisierten Schulkindern können Sie durch gezielte traumapädagogische Ansätze einen wichtigen Beitrag zur Heilung und Stärkung leisten. Sie können Ihre Schülerinnen und Schüler dabei unterstützen, Vertrauen in sich selbst und ihre Fähigkeiten zu entwickeln, ihre Emotionen besser zu regulieren und ihre sozialen Beziehungen zu verbessern. Während Sie Ihren Schulkindern helfen, können Sie selbst auch von diesem Prozess profitieren. Indem Sie lernen, sich in die Lage Ihrer Schülerinnen und Schüler zu versetzen und sie besser zu verstehen, können Sie noch mehr Empathie und Mitgefühl entwickeln, was wiederum dazu beitragen kann, Ihre eigene Resilienz und emotionale Stärke zu stärken.

Allerdings besteht für Lehrkräfte, die mit traumatisierten Kindern arbeiten, ein erhöhtes Risiko der sekundären Traumatisierung. Wenn Lehrkräfte selbst bereits traumatische Erfahrungen gemacht haben, kann der Umgang mit traumatisierten Schülerinnen und Schülern zu einer Überforderung führen und sich durch Angstzustände, Depressionen oder Schlafstörungen zeigen. Daher ist es von großer Bedeutung, dass Sie sich der Problematik der sekundären Traumatisierung bewusst sind und angemessene Tipps, Ideen und Unterstützung erhalten, um mögliche Symptome frühzeitig zu erkennen und wirksam gegenzusteuern. Dieses Buch legt daher mit dem ersten Kapitel zur Selbstfürsorge den Fokus bewusst auf Ihre eigene Gesundheit. Denn nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie anderen wirksam helfen!

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen  
Thomas Wissing

# Selbstfürsorge

## Gesundheit von Lehrkräften

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



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

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

Haben Sie diese Begriffe schon einmal gehört?

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

Und was ist mit dem Begriff:

- Lehrer-/ Lehrerinnengesundheit

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

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

## Sekundäre Traumatisierung

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

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

(Rainer Maria Rilke)

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

Eine sekundäre Traumatisierung zeichnet sich aus durch

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

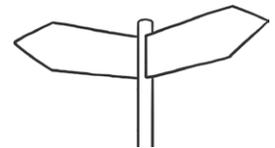


Dies betrifft insbesondere Einsatzkräfte, helfende und nahestehende Personen.

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

## Sekundäre Traumatisierung oder Burn-out?

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



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

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

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

### Sekundäre Traumatisierung:

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



### Burn-out:

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



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

### Fallbeispiel: Persönliche Grenzen



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

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

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

# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Traumatisierte Grundschulkinder unterstützen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

