

# SpraKiKon 2019

## Workshop D:

### Achtsamer Umgang mit Kindern mit Traumasymptomen im Kitaalltag

Anja Schulze, Fachberaterin  
für Tageseinrichtungen für Kinder,  
AWO Region Hannover e.V.

# Frage:

- Nicht nur Kinder mit Fluchterfahrungen, sondern sogenannte „**Herausfordernde Kinder**“ mit Wahrnehmungsstörungen, Konzentrationsschwächen, extremer Unruhe, aggressivem, blockiertem und unerreichbarem Verhalten, und solche, die in Fantasiewelten abtreiben, nehmen in unseren pädagogischen Einrichtungen zu – oder?

# Was braucht es?

**Fachkenntnisse** und  
**stabilisierende sowie stärkende Ansätze aus der Traumapädagogik**  
sind im Kitaalltag für alle Beteiligten heutzutage unverzichtbar!

**Denn...**

**Trauma ist ansteckend wie ein Virus!**

„unsichtbare Epidemie“

„Transgenerationale Weitergabe“

„Organisationale Weitergabe“

# Und was ist mit den pädagogischen Fachkräften?

- Gefahr „**Sekundärer Traumatisierung**“
- **Erschöpfung, Burnout**
- man muss bewusst etwas gegen halten, wenn man seine Kraft und gesunde Lebendigkeit erhalten will...

# Man sollte sich in der Kita immer fragen:

**Ist das Kind, wenn alles so  
bleibt, später beschulbar?**

**Wird das Kind Freunde finden  
können?**

**Spielt es wirklich?**

# Feinfühligkeit, Achtsamkeit und Selbstfürsorge...

# Inseln im Stressmeer schaffen

- Was mache ich regelmäßig, um mich bewusst zu erholen?
- Was gönne ich mir an schönen Dingen, Auszeiten, um meinem stressigen Alltag etwas entgegenzuhalten?



# Wichtige Inseln im Stressmeer

- Lachen
- Singen
- Tanzen
- Richtig Atmen
- Farbe Grün
- Geruch von frisch gemähtem Gras
- Ausdauersport, zügiges Brustschwimmen

# und dann noch...

1. gut essen
2. ausgelassen feiern
3. wild putzen!!!  
(oder sortieren...;))

# Eigene Gefühle

- Innerlich immer mitlaufen lassen, wie geht es mir grade?  
(Bewusstsein für eigene Verfassung haben)
- Stress und Hochbelastung angemessen erkennen
- Selbstregulation spätestens nach stressiger Situation  
oder am Abend – wie?

# Eigener Stand(punkt)

- Wie stehe ich derzeit im Leben?
- Bin ich selber ausreichend geerdet?
- Welche innere Haltung habe ich zu dem Geschehen?
- Wie gut achte ich auf mich selber?
- Wie **stehe** ich dazu?

# Atmung

- Selber ruhig werden
- Atmung aktiv vertiefen und damit auf eigenes vegetatives Nervensystem beruhigend wirken
- (Umgang mit Panikattacken)

# Gedankenstopp üben

- Gehirn kann wie ein Muskel trainiert werden
- Achtsamkeitsübungen, Bodyscan-Übung
- Meditation

# Weinen und Zittern

- Dient der Selbstregulation, immer bis zum Ende zulassen, Zittern nicht mit Frieren verwechseln, „Notfallheilungsprogramm des Körpers“
- Überschüssige Erregung des Nervensystems wird so abgebaut
- Blutdruck wird gesenkt und PTBS nach stressigem Vorfall vermieden

# Von Nervensystem zu Nervensystem...

nur wenn ich selber wirklich ruhig bin, kann ich andere beruhigen...

nur wenn ich **meine eigene „gesunde Lebendigkeit“** erhalte, kann ich andere beim wieder lebendig werden unterstützen..



# Regelmäßiger Realitätsabgleich im Team:

Was sind unsere Stärken und Ressourcen?

Wie können wir „dem momentanen Zuviel“  
konstruktiv begegnen? Was brauchen wir?

Ist das alles langfristig in der Kita so überhaupt  
noch (strukturell) zu schaffen?

# Was ist ein Trauma?

- Definition altgriechisch:

**„Verletzung“, „Wunde“**

**...kurz oder lang anhaltendes Ereignis oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung und katastrophalem Ausmaß, das nahezu bei jedem Verzweiflung auslösen würde.**

# Und was bedeutet das?

Massiv überflutende Gefühle und Hormone lösen  
im **Gehirn**, im **Nervensystem**  
auf **Körperebene** und  
im **Stoffwechsel**  
eine **extreme Stressreaktion** aus  
bis hin zu **„toxischem Stress“**.

# Wie fühlt sich das an?

- Intensive Angst, Hilflosigkeit, Ohnmacht, existentielles Ausgeliefertsein, Kontrollverlust, Einsamkeit, Verwirrung, Hoffnungslosigkeit,...
- Das **Vertrauen in die Welt**, das Gefühl, **selbstwirksam** zu sein, wird durch derartige Erfahrungen **erschüttert** (vgl. Krüger 2007, S.19).

# Reaktionen auf eine extreme Stresssituation können sein:

Hilfe suchen

Angreifen

Fliehen

Erstarren, „sich tot stellen“

Sich unterwerfen, dissoziieren

# Was kann ein Trauma bei Kindern auslösen?

- **Innerfamiliär:**
  - Mutter erlebt Gewalt in Schwangerschaft
  - **Geburt, Krankenhausaufenthalt, OP**
  - Verlust einer nahen Bezugsperson (Scheidung, Wegzug), Psych. Erkrankung, Sucht
  - Todesfall
  - Psychische, häusliche, körperliche, sexuelle Gewalt
  - **TV, Filme, PC-Spiele**
- **Außerhalb:**
  - Unfall
  - Überfall
  - **Psychische, körperliche, sexuelle Gewalt**
  - Naturkatastrophe
  - Flucht
- ...ist Zeuge für alle Situationen...

- Diese Kinder fühlen sich erfüllt von **Wahrnehmungen**, die sie nicht abstellen können, die ihr Handeln so maßgeblich beeinflussen, dass sie denken **„sie seien aus der Welt gefallen“**.

# Was sind mögliche Trauma-Symptome?

- Schockstarre, **leerer Blick**, evtl. vorgebeugt, zusammengesackt, blaß, traurig, energielos, Schwäche der Glieder, **innere Abwesenheit (Dissoziation)**, sich wie tot fühlen,
- **auffällige Gefühllosigkeit, emotionale Abgestumpftheit**
- Verlust der Urvertrauens, großes Misstrauen gegenüber allem, **Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Essstörungen**
- **Grübeln, Konzentrationsstörungen, Bauchweh, Kopfschmerzen**
- Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Albträume, Früherwachen
- Starkes Empfinden von Schuld- und Schamgefühlen
- **Leichte Irritierbarkeit, Schreckhaftigkeit, körperliche Unruhe**
- Gefühl der unendlichen Überforderung, Zukunftsängste, Panik
- **Schnelle Verzweiflung, Wutanfälle** (Selbstregulation gelingt nicht mehr wie früher)
- Permanentes Gefühl „anders“ oder „verrückt“ zu sein, „wer und wo bin ich?“
- **Auffälliges Spielverhalten**, grenzüberschreitend, sexualisiert, selbstverletzend, fremdverletzend, ernsthafter Todeswunsch



# Das „herausfordernde Kind“ läuft Gefahr...

- keine Freunde zu finden, weil es kein altersangemessenes Spielverhalten zeigt
- nicht gut zu lernen, weil es nicht spielen und sich länger konzentrieren kann
- sich immer mehr einsam und abgelehnt zu fühlen, weil das Umfeld gestresst und überfordert ist
- im Leben später nicht „gut klar zu kommen“
- später psychisch zu erkranken.

# Vorhandene Ressourcen in der Kita

- Sicherer Ort, angenehm gestaltete Räume
- “Willkommenskultur“ (auch für die Eltern) **(Wohlgefühl)**
- Bezugserzieher/ Bezugserzieherin **(Bindungsangebot)**
- Tagesstruktur **(gewisse Vorhersehbarkeit)**
- Kinder(gruppe) **(Gemeinschaftserleben, Zugehörigkeit, Angenommen sein)**
- Essen und Trinken **(gut versorgt sein)**
- Zeit...**für alles**  
**...wirkt schon mal von allein positiv ☺**

# Was es vorübergehend braucht:

- Information und Absprachen im ganzen Kitateam, evtl. mit Beratung von außen (Kitaleitung hat Fallverantwortung und Fürsorgepflicht für das Team)
- **Normal:** Die direkt betroffenen päd. Fachkräfte haben mehr Reflexions- und Unterstützungsbedarf – (wie?)
- **„Es muss gemeinsam (noch mehr) Anstrengendem positiv begegnet werden!“**
- Eltern (noch mehr) mit einbeziehen (je nach „Fall“)

# Was ist zu tun?

- Situation erkennen
- Protokollieren!
- mit Team und Leitung sprechen
- **Professionelle Fallbesprechung!**
- evtl. Beratung von außerhalb
- (Fachberatungsstelle, § 8a,...)
- mit Eltern sprechen, (nur eigene!)
- weiterführende traumatherapeutische Hilfe muss parallel zum Kitaalltag außerhalb stattfinden

# Was hilft in der Kita?

- **Verhalten des Kindes hat „Guten Grund“** als Haltung
- Herstellen von äußerer Sicherheit und Orientierung für das Kind
- bekannte Trigger nicht unnötig provozieren
- Tempo des Kindes berücksichtigen
- Emotionale Aufrichtigkeit und (langfristige) Verlässlichkeit
- Reorientierende und tröstende Kommunikation und Berührung
- Positives Anknüpfen an unterbrochene Kommunikation
- Feinfühligkeit, ruhige Atmosphäre so gut es geht 😊
  
- Insgesamt **Lebenskraft, Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Zuversicht stärken!**

# Im Kitaalltag...

- Was macht das Kind gerne? Bei welcher Tätigkeit konzentriert es sich von allein länger?
- **Was gut läuft (womit es sich selber heilen will) davon mehr!**
- Kind immer wieder **mit Namen ansprechen**
- **Humor und Leichtigkeit!** Und loben 😊, spiegeln 😊,
- **„Give 5“!** 😊

# Im Umgang...

- **Frustration vermeiden:** stattdessen Angebote, die das Kind auf jeden Fall schaffen kann, „**kleine Erfolge**“ feiern“
- **Verlusterlebnisse (auch kleine) vermeiden** (das könnte das Kind in seinem „**großen Verlust**“ triggern)
- **Entscheidungsmöglichkeit lassen** („**nicht wieder in die Enge treiben**“)
- **Regelmäßige Mahlzeiten ermöglichen** („**es bekommt etwas Existentielles**“), wie isst das Kind: genug – zu viel?

# Und konkreter...

## Positive Körperarbeit:

- Wenn direkter Blickkontakt schwierig ist, mit **Handpuppe** arbeiten
- In Bewegung sitzen (Gymnastikball)
- **Singen** (Bewegungslieder mit Bodypercussion)
- **Gegenseitige Massage** (Pizzabacken, Zahlen, Buchstaben auf Rücken, Dschungeldusche)
- **Ballspiele, Tanzen, Hüpfen, Bewegung**, (Schwimmen, Reiten)
- **Sandkasten, Gartenarbeit, Tiere**
- **Höhle bauen, in Decke einrollen und gezogen werden**
- **Gefühlsuhren, -tagebücher, -memories**
- Eher **keine** Entspannungsübungen!



## Kreativer Ausdruck und Verarbeitung:

- **Körperumrissbild** (z.B. Gefühle im Körper darstellen, Name rückwärts: wer bin ich dann?)
- **Malen ohne oder mit wenig Vorgaben**
- Leichte Sachen basteln, etwas herstellen
- **Kneten, mit Ton arbeiten**, nachgiebigen Ball zusammendrücken („jetzt komme ich durch mit meiner Handlung und muss mich nicht mehr ohnmächtig fühlen“)
- **Rollenspiele** (lösungsorientiert)
- **Brettspiele**

# Positive Selbstregulation anleiten

- Eine „**Wieder-besser-Wohlfühlkarte**“ basteln, die nach kleinen „Vorfällen“ hilft:
  - 1. Tief in den Bauch atmen
  - 2. Sich groß machen
  - 3. In den Spiegel schauen und sich anlächeln
  - 4. Sich selber sagen: „...hat mich lieb!“
  - 5. Sich anschauen und hüpfen! (verankert das positive Gefühl besser!)

# Literaturhinweise aus dem Workshop zum Vertiefen für Zuhause:

„**Handbuch Traumapädagogik**“. Wilma Weiß u.a.. 2016.

„**Flüchtlingskinder in der Kita**“. Alle wichtigen Infos und Tipps rund um die Integration von Kindern und ihren Familien. Melanie Gräßler u.a.. 2017.

„**Traumatischer Stress in der Familie**“. Systemtherapeutische Lösungswege. Alexander Korittko, Karl Heinz Pleyer. 2010.

„**Kinder vor seelischen Verletzungen schützen.**“ Wie wir sie vor traumatischen Erfahrungen bewahren und im Notfall unterstützen können.“ Peter Levine, Maggie Kline. 2008.

„**Körperübungen für Traumaheilungen**“. David Berceci. 2013.

„**Stressfrei durch Meditation**“. Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn. (Mit 2 Übungs-CDs). Maren Schneider 2012.