

Handreichung zum Umgang mit durch Fluchterfahrungen traumatisierter Schüler:innen

Autorin: Sibylle Rothkegel

Ein Ereignis kann traumatisch sein, wenn es (lebens-)bedrohlich ist und uns in einer Art und Weise überwältigt, dass auch unsere üblichen Abwehr- und Bewältigungsmechanismen (z.B. Flucht, Angriff oder Verteidigung) nicht mehr ausreichen, weil wir von der Heftigkeit dieses Ereignisses überfordert sind und dem Ereignis hilf- und schutzlos ausgeliefert sind. Ein traumatisches Erlebnis führt also zu einer seelischen Verletzung, einem tiefen Einschnitt, sodass das Leben der Betroffenen in ein „Vorher“ und „Nachher“ getrennt ist. Nachher erscheint ihnen nichts mehr so, wie es vorher war.

Traumasppezifische Reaktionen sind normale Reaktionen auf nicht normale Ereignisse. Durch tragfähige Beziehungen und professionelle Begleitung können sich Betroffene nach und nach regenerieren. Das braucht viel Zeit und Geduld, Entwicklungsphasen müssen nachgeholt und Verlerntes muss wieder erlernt werden.

Traumapädagogik unterstützt neben der psychischen und physischen Stabilisierung der Kinder und Jugendlichen das Umfeld (Elternarbeit, Vernetzung mit Behörden, Beratungsstellen und Hilfsangeboten) und begibt sich gemeinsam mit den traumatisierten Kindern und Jugendlichen auf die Suche nach Ressourcen und erarbeitet mit ihnen Bewältigungsstrategien (Skillstraining, Förderung der Resilienz), ohne sich den traumatischen Ereignissen selbst zuzuwenden. Sie bedient sich dabei pädagogischer Methoden und bezieht sich auch auf die Erkenntnisse ihrer Nachbardisziplinen, etwa der (Entwicklungs-) Psychologie, der Soziologie und der Neurobiologie.

Präventive Interventionen

Die Schule als sicherer Ort

Für viele geflüchtete Schülerinnen und Schüler bedeutet die Schule nach ihren Fluchterfahrungen die einzige konstante Anlaufstelle. Insbesondere, wenn sie ohne Familie nach Deutschland gekommen sind oder noch in Heimen leben, kann ihnen das Klassenzimmer Geborgenheit und Halt geben. Hier treffen sie auf Mitschülerinnen und Mitschüler sowie Freund:innen, die Ähnliches erlebt haben wie sie selbst und sich vergleichbaren Herausforderungen stellen müssen. Darüber hinaus schafft Schule Verbindlichkeit und gibt den Tagen eine feste Struktur, die der Alltag in der Flüchtlingsunterkunft vermissen lässt. Im Idealfall treffen die Schülerinnen und Schüler auf Lehrer:innen und Sozialarbeitende, welche diese Struktur mit Verständnis, Geduld und Konsequenz gleichermaßen einfordert. Im sozialen Miteinander sind die gegenseitige Wertschätzung und ein achtsamer Umgang miteinander von großer Bedeutung.

Ein achtsamer Umgang miteinander baut im Kontext Schule Spannungen ab. Vermitteln Sie Kindern und Jugendlichen mit Fluchterfahrungen zunächst, dass sie willkommen, angenommen und in der Schule in Sicherheit sind. Dies hilft, Ängste und Spannungen zu reduzieren und stellt einen wesentlichen Schutzfaktor dar. Verlässlichkeit gibt Kontrolle zurück. Im Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, verlässliche Informationen zu teilen. Kündigen Sie nur das an, was einhaltbar ist. Das vermittelt Vorhersehbarkeit und Kontrollierbarkeit und wirkt wiederum angstmindernd und entspannend. Kontinuität stabilisiert. Traumatisierte Kinder und Jugendliche sollten möglichst keine Trennungsangst erleben müssen, der Verlust einer/

eines geliebten Lehrer:in kann schwere emotionale Krisen auslösen. Ein Wechsel in eine andere Schule oder Klasse wird als bedrohlich erlebt und sollte, sofern er sich nicht verhindern lässt oder für die Entwicklung des Kindes von Nutzen ist, von Bezugspersonen, Lehrer:innen und Mitschüler:innen begleitet werden. Kinder und Jugendliche, die Lehrer:innen und Betreuer:innen überfordern, sollten die Schule nicht verlassen müssen. Hilfreicher wäre dafür zu sorgen, dass alle im Kontext Schule Betroffenen für eine ausreichende Dauer kontinuierliche fachliche Unterstützung bekommen, um diese Kinder und Jugendlichen weiterhin an der Schule betreuen zu können.

Sprachbarrieren

Wie kann Kommunikation trotz Sprachbarriere bei der Arbeit mit Kindern und ihren Eltern gelingen? Die besondere Herausforderung der interkulturellen Kommunikation liegt darin, dass es noch leichter zu Missverständnissen kommen kann als bei jeder Kommunikation, sei es durch sprachliche „Schnitzer“ oder auch durch unterschiedliche Ausdrucks- und Handlungsweisen. Ein Dialog lebt von produktiven Fragen und unverkrampften Antworten, aber auch von einem breiten Repertoire non-verbaler Kommunikation wie Mimik, Gestik oder der Nutzung des Raums. Das gilt auch für alle Schritte zur Reorientierung (siehe S. 7-8). Unterschätzen Sie Ihre Schüler:innen nicht! Sie verstehen oft mehr als es zunächst sichtbar ist. Hilfreich ist immer, die Peers bei Verständigungsproblemen hinzuzuziehen.

Beziehungsaufbau ist ein wichtiger erster Schritt, damit Menschen überhaupt ihre Bedürfnisse offen äußern können. Versuchen Sie in ersten Gesprächen eine Beziehung aufzubauen und nicht gleich Probleme in den Vordergrund zu stellen.

Bei der Umsetzung kultursensibler Elternarbeit als Erziehungs- und Bildungspartnerschaft müssen wir zunächst mögliche Kontakthindernisse identifizieren. Erst dann können Maßnahmen ergriffen werden, um Kontakte zu erleichtern. Häufig erschwert auch hier die mangelnde Beherrschung der deutschen Sprache den Kontakt und damit die Kooperation mit der Schule. Dabei werden die meistens ebenso vorhandenen Stärken vieler Familien mit Migrationserfahrungen, wie beispielsweise Mehrsprachigkeit, familiärer Zusammenhalt und stark ausgeprägtes Sozialverhalten, respektable Biografien etc. übersehen, und notwendige strukturelle Veränderungen in der Schulpraxis und im Bildungssystem werden nicht in den Blick genommen.

Wenn es darum geht, sich differenziert verbal auszutauschen, überprüfen Sie, über welche Kenntnisse und Fähigkeiten Sie und Ihr Kollegium verfügen, um der sozialen, sprachlichen und kulturellen Vielfalt von Kindern und deren Eltern gerecht zu werden. In der Kommunikation mit den Eltern besprechen Sie gemeinsam: Wie erkläre ich den Eltern meine Rolle und meine Aufgaben? Trauen Sie sich, während des Gespräches Unsicherheit zu zeigen und stellen Sie immer wieder Fragen: Habe ich das jetzt richtig verstanden? Das ist die wichtigste Maßnahme zur Verständnissicherung. Formulieren Sie am Ende des Gespräches gemeinsame Ziele.

Weitere Empfehlungen: Kooperation mit Integrationslotsen, Stadtteilmüttern und Gemeindedolmetscher:innen (www.gdd-berlin.de)

Für Menschen mit Migrationshintergrund gibt es in Berlin kostenlose Übersetzungsangebote, um die Kommunikation bei Angelegenheiten in den Bereichen

Gesundheit und Bildung zu unterstützen. Der GDD vermittelt neben face-to-face Dolmetschen auch Telefon- und Videodolmetschen in über 35 Sprachen und Dialekten.

Ansprechpartner:innen Gemeindedolmetschdienst Berlin (GDD) Friedrichstr. 231 10969 Berlin Tel.: +49 (0) 30 - 44 31 90-90 Fax: +49 (0) 30 - 44 31 90-93

Transparenz schafft Vertrauen: Klare Tagesstrukturen, nachvollziehbare Regeln und Konsequenzen helfen (nicht nur) traumatisierten Kindern und Jugendlichen, sich in Zeit und Raum zu orientieren. Achten Sie darauf, Fachgespräche zwischen Kolleg:innen nicht vor den Schüler:innen, z. B. am Gang oder in der Klasse, zu führen, aber halten Sie Kinder und Jugendliche in Angelegenheiten, die sie betreffen, auf dem Laufenden.

Rituale vermitteln ein Gefühl der Zugehörigkeit: Geflüchtete Kinder und Jugendliche haben wichtige Bezugspersonen und Gemeinschaften verloren. Das Gefühl der Verbundenheit ist für Menschen jedoch essentiell notwendig, um sich gut entwickeln zu können. Eine gelebte Willkommenskultur in der aufnehmenden Institution (Führung durch die Einrichtung, Willkommensparty, Spiele zum Kennenlernen etc.) kann viel dazu beitragen, Brücken zu bauen. Manchmal sind Abschiede nicht vermeidbar. Abschiedsrituale können alle Beteiligten durch schmerzhafteste Prozesse begleiten und dabei helfen, das einmal geknüpfte Band zwischen den Menschen einer Gemeinschaft über den Abschied hinaus nicht reißen zu lassen. Abschiedsgeschenke, wie zum Beispiel Fotos und Briefe von Mitschüler:innen, Zeichnungen, ein Lerntagebuch, ein Portfolio, Werkstücke etc. sind wichtig, um Erinnerungen an gemeinsam Erlebtes und an schöne Momente leichter bewahren zu können und auf diese in einem neuen, noch fremden Umfeld als innere Ressource zurückgreifen zu können.

Rituale im Schulalltag stärken das Gefühl der Verbundenheit, setzen das Tun in Verbindung mit der Gemeinschaft, vermitteln Umgangsformen und leiten ein Verständnis für Traditionen ein. Sie prägen sich durch ihre Wiederholung ein und können so zu hilfreichen Gewohnheiten und Verhaltensmustern werden. Sie verleihen Festen, Feiern und besonderen Anlässen einen Rahmen und strukturieren den Alltag und geben so Halt und Orientierung. Traumatisierte Kinder und Jugendliche sind besonders orientierungsbedürftig. Sie brauchen Rituale, manche halten an diesen starr fest. Für sie ist es wichtig zu erleben, dass Veränderungen ihre Berechtigung haben können und von diesen keine Bedrohung ausgeht. Voraussetzung dafür ist, dass Regeln, Rituale und Vereinbarungen über einen längeren Zeitraum unverändert gelten und dass der/die Lehrer:in/Bezugsperson auf deren Einhaltung achtet und Veränderungen gut begründet. Hier einige Vorschläge:

- Morgenkreis — Befindlichkeitsrunde und Ausblick auf den Tag
- jede Unterrichtseinheit wird mit einer Achtsamkeits-, Konzentrations- oder Koordinationsübung eingeleitet
- Begrüßungs- und Abschiedsrituale
- wöchentliches Motto für ein gutes Miteinander
- wöchentlich wechselnde Klassenordner:innen-Dienste
- regelmäßige Gesprächskreise — wichtige Themen, die Klassengemeinschaft betreffend, werden diskutiert, und ein angenehmes Miteinander wird verhandelt (Gesprächsregeln vereinbaren!). Sie eignen sich zum Beispiel für das Erarbeiten von Klassenregeln
- Wochenkreis — Rückschau halten und reflektieren: was ist gut gelaufen, was war interessant, was habe ich gelernt, was hat mir nicht gefallen, was möchte ich verbessern? — eignet sich gut als Abschlussrunde, z.B. an einem Freitag
- Tagebuch — was habe ich heute gelernt, was hat Spaß gemacht, was war nicht so schön, was möchte ich verbessern, was war das Beste heute? (Variante: Sonnentagebuch — ein von der Klasse gemeinsam geführtes Buch, in das besonders schöne Momente, Erfolgserlebnisse und glückliche Zufälle eingetragen werden)

- Geburtstagsfeier — gemeinsames Singen, immaterielle Geschenke unter dem Aspekt: Was macht Freude und ist nicht käuflich erwerbbar? (z.B. ein Lächeln, Gutschein: Hilfe beim Aufräumen für eine Woche)
- Glückssteine für Mitschüler:innen, die Zuspruch brauchen: Der/Die Betroffene darf sich aus einer Sammlung schöner Steine einen aussuchen, dieser wird im Kreis weitergereicht und mit guten Wünschen oder Tipps „besprochen“. Der Stein soll den/die Beschenkte/n in der nächsten Zeit stärken.

Was tun wenn?

Pädagog:innen und Sozialarbeitende sind keine Therapeut:innen. Hören Sie Ihren Schüler:innen zu, wenn diese eine/n Zuhörer:in suchen, fragen Sie die Betroffenen nicht gezielt nach dem Erlebten! Sie kümmern sich in der Schule ums Hier und Jetzt. Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart und die kleinen alltäglichen Erfolge, wenn Kinder/ Jugendliche immer wieder das Gleiche erzählen, als wären sie in der Vergangenheit „hängen geblieben“. Innere Distanz macht handlungsfähig.

Selbstfürsorge

Der Hochstress Ihrer Schüler:innen kann sich auch auf Sie übertragen. Gönnen Sie sich daher nach Möglichkeit regelmäßig Supervisionen und Weiterbildungen, um die Belastungen des Schulalltags zu reflektieren, und sorgen Sie gut für sich selbst. Wir sind auch nur Menschen. Jede/r macht „Fehler“. Kinder und Jugendliche aus Kriegs- und Krisengebieten haben zumeist die Erfahrung gemacht, dass Erwachsene großen Schrecken verbreiten können und sich dabei sogar im Recht fühlen. Gerade für diese Kinder ist es sehr befreiend und beruhigend zu erleben, dass Sie die eigenen Handlungen und Worte reflektieren können und sich selbstverständlich bei ihren Schüler:innen dafür entschuldigen, wenn sie etwas „falsch gemacht“ haben. Entwicklung braucht Zeit, Traumata sitzen immer tief, die Verarbeitung dauert und verläuft meistens in Prozessen. Die betroffenen Kinder und Jugendlichen haben Schreckliches hinter sich und viel geleistet, um das Erlebte auszuhalten. Tag für Tag und Nacht für Nacht ist ihr Gehirn damit beschäftigt, mit der Vergangenheit zurechtzukommen. Bleiben Sie also geduldig! Humor und Spaß erleichtern vieles. Sie sind wichtige Ressourcen für jeden Menschen. Humor wirkt der Schwere der Belastungen und Symptome entgegen und kann gesunde Anteile bei betroffenen Kindern und Jugendlichen, aber auch bei Ihnen stärken.

In der Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen ist eine wertschätzende Sprache von großer Bedeutung, denn Sprache vermittelt unsere Grundhaltung, Werte und Normen. Gerade traumatisierten Kindern und Jugendlichen kann eine wertschätzende Sprache Orientierung und die Sicherheit vermitteln, gut aufgehoben zu sein. Das Benennen von Krisen, Gefühlen und schwierigen Situationen entlastet Betroffene, denn das traumatische Geschehen wird meist von Sprachlosigkeit und Schweigen begleitet. Wenn Kinder und Jugendliche eine Sprache für ihre Befindlichkeiten bekommen, können sie in der Folge lernen, diese gewaltlos und adäquat auszudrücken. Mit dem Benennen dessen, was ist, vermitteln Sie Ihr Interesse an der Situation beziehungsweise Ihr Bemühen, diese zu verstehen. Damit stillen Sie auch das Bedürfnis Ihrer Schüler:innen, verstanden zu werden. Folgende Formulierungen sind hilfreich: „Ich sehe, dass du traurig/wütend/verärgert bist ...“ Zur Entlastung von Schuldgefühlen: „Das, was dir passiert ist, war sehr schlimm. Damals warst du noch (so) jung/klein und konntest nichts anderes machen.“

Zu den Reaktionen (Erstarrung, Ohnmacht) auf das traumatische Ereignis in der Vergangenheit: „So wie du damals reagiert hast, reagieren viele Menschen, wenn eine Situation nicht normal ist.“

Zu den Reaktionen in der Gegenwart: „Dass du manchmal wütend oder traurig bist (dich nicht konzentrieren kannst, nicht gut schläfst, vergesslich bist usw.), ist ganz normal. Auch andere, die so wie du geflüchtet sind, sind unglücklich (traurig, vergesslich usw.).“ „weil“ statt „warum/wieso“ — das Konzept des guten Grundes. Wenn wir den Ursachen eines Verhaltens auf den Grund gehen wollen und Kinder/Jugendliche danach fragen, verstärken wir mit der „Warum-Frage“ Schuldgefühle und das Gefühl, nicht verstanden zu werden. Das kann traumatisierte Kinder und Jugendliche tiefer in ihre meist schon vorhandene Isolation treiben. Beispiele: „Warum hast du die Hausaufgabe nicht gemacht?“ Besser formulieren Sie Ihr Interesse so: „Du hast die Hausübung nicht gemacht, weil ...?“ Wird anstatt eines Fragesatzes ein Weil-Satz verwendet, werden die Betroffenen dazu angeregt, über ihre Verhaltensweisen nachzudenken. Wichtig ist, den Weil-Satz freundlich und ruhig auszusprechen, um Ihr echtes Interesse an der Ursache des Verhaltens zu zeigen. Verurteilen Sie die Begründung, die Ihr/e Schüler:in Ihnen dann liefert, nicht, sondern suchen Sie gemeinsam nach einer Lösung des Problems. Hinweis: Ist eine Situation schon „aufgeheizt“ und stehen die Gesprächspartner:innen unter emotionalem Stress, kann die „Weil-Methode“ nicht angewandt werden. Bevor Sie sich um die Ursache eines Konfliktes kümmern, sollten Sie deeskalieren und die Schüler:innen (und sich selbst) beruhigen.

Das Wort „aber“ kann als Entwertung eines vorangestellten positiven Sachverhalts verstanden werden. Bekommen wir Rückmeldungen, die mit einem „Aber“ formuliert werden, empfinden wir diese eher als Kritik. Beispiel: „Du hast die Mathematikhausaufgabe gut gemacht, aber im Diktat sind viele Fehler. Geben Sie hier am besten eine ausführlichere Rückmeldung darüber, was gut gelungen ist.“

Was macht Kinder und Jugendliche stark? Resilienzförderung in der Schule

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft gegenüber Belastungen. Resiliente Kinder und Jugendliche haben etwa die Fähigkeit, eine neue Normalität zu schaffen, die das Leben trotz traumatischer Erlebnisse wieder lebenswert und sinnvoll macht. Studien zeigen, dass resiliente Kinder sich aktiv, selbstbewusst und lösungsorientiert mit Problemen auseinandersetzen sowie über stabile emotionale Beziehungen in- und außerhalb der Familie verfügen. Resilienz ist eng mit Schutzfaktoren verbunden und erlernbar. Ist die Schule ein angstfreier Raum mit einfachen und klaren Regeln und Strukturen und entspricht der Schulalltag den alters- und entwicklungsgemäßen Bedürfnissen der Schüler:innen, kann ihre Resilienz (weiter) entwickelt werden. Durch die Förderung von Schutzfaktoren — z.B. sozialem Eingebundensein — wird die Resilienz der Kinder gestärkt. Resiliente Kinder entwickeln ein starkes Selbstkonzept, sie nehmen sich (der jeweiligen Entwicklungsphase entsprechend) selbst gut wahr, kennen ihre Vorlieben und persönlichen Eigenschaften, sie stehen zu sich und ihren Fähigkeiten, schämen sich nicht für ihre Gefühle und sind bereit, ihr Verhalten zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern. Resiliente Kinder verfügen also über ein stetig zunehmendes Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Resilienzförderung ist für alle Kinder und Jugendlichen wichtig, daher eignen sich die hier vorgestellten Methoden und Unterrichtsvorschläge für alle Schüler:innen unabhängig von einer möglichen Traumatisierung und können und sollen im Unterricht im Klassenverband zur Anwendung kommen. Einige der hier angeführten Interventionen des Skilltrainings werden wiederholt erwähnt, da sie unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten schulen und vielseitig

einsetzbar sind. Die Arbeit am Selbstkonzept ist Teil der pädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Die Fähigkeit, sich selbst und seine Umwelt urteilsfrei und absichtslos wahrzunehmen und zu beobachten bedeutet Achtsamkeit. Achtsamkeit hilft dabei, bewusster im Hier und Jetzt zu leben, eigene Gedanken- und Verhaltensmuster zu erkennen, sich in andere hineinzusetzen, einen besseren Umgang mit Stress zu erlernen, geduldig und ausgeglichen zu werden. Achtsamkeitsübungen „entschleunigen“, fördern die Konzentrationsfähigkeit und können fester Bestandteil des Unterrichts werden. Viele von Ihnen kennen vermutlich die Kim-Spiele und setzen sie im Unterricht ein. Diese auf Rudyard Kiplings Roman „Kim“ basierenden Übungen schulen die Wahrnehmung und das Gedächtnis und können gut an einer Station im Offenen Lernen eingesetzt werden. Zu den Achtsamkeitsübungen zählt auch das Skillstraining zum Umgang mit Gefühlen. Damit Betroffene emotional nachreifen können, müssen sie (wieder) lernen, ihre Gefühle zu benennen und erkennen, dass alle Gefühle ihre Berechtigung haben. In diesem Zusammenhang sei erwähnt, dass es weder positive noch negative Gefühle gibt. Gefühle können angenehm oder unangenehm sein, jedoch nicht negativ oder falsch. Wut, Ärger, Verzweiflung und Angst sind normale Reaktionen auf entsprechende Situationen. Kinder und Jugendliche müssen im Laufe ihrer Sozialisation lernen, diese Gefühle angemessen auszudrücken, damit sie weder sich selbst noch ihrem Umfeld schaden: Affektkontrolle. Dazu gehört auch, Regeln beachten zu können, um weder sich selbst noch andere zu verletzen.

Begriffe, wie positiv und negativ vermitteln Kindern und Jugendlichen, dass es erlaubte und verbotene Gefühle gibt. Dies sollte vermieden werden, um häufig bereits vorhandene Schuldgefühle nicht zu verstärken oder sogar erst entstehen zu lassen. Zum Umgang mit Gefühlen gehört es auch zu akzeptieren, dass Gefühle kommen und gehen. Ihre Schüler:innen sollen lernen, angenehme Gefühle zuzulassen und zu genießen und unangenehme Gefühle ein Stück weit auszuhalten. Viele traumatisierte Menschen haben zu ihren Gefühlen keinen Zugang mehr oder konnten das breite Spektrum der Emotionen, abgesehen von Angst, Wut und Ohnmacht, nie bewusst wahrnehmen, wenn sie schon sehr früh oder wiederholt Traumatisches erleben mussten. Daher können Achtsamkeitsübungen und die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen in traumatisierten Kindern und Jugendlichen auch Widerstand hervorrufen, weil es sehr anstrengend oder auch unangenehm sein kann, ihnen nachzuspüren. Auch hier gilt: Die betroffenen Kinder und Jugendlichen ziehen ihre Grenze selbst. Sie müssen keine Übung mitmachen, sie dürfen auch zuschauen oder eine alternative Übung wählen. Dennoch ist es wichtig, Achtsamkeit zu üben, um die Fähigkeiten der Selbstkontrolle und Selbstregulierung zu entwickeln. Bauen Sie daher in Ihren Unterricht täglich eine kleine Achtsamkeitsübung ein.

Anregung für eine Achtsamkeitsübung: Fünf Minuten lang „Achtsames Gehen“: Alle Schüler:innen sollen aufstehen, sich im Raum verteilen und ihre Fußsohlen auf dem Boden spüren. Welche Teile des Fußes können sie wahrnehmen? Sind alle Zehen auf dem Boden? Die Ferse, die Ballen? Und der Mittelfuß? Gibt es Stellen, die den Boden nicht berühren? Nun bitten Sie Ihre Schüler:innen, sich langsam im Raum zu bewegen und bei jedem Schritt den Fuß achtsam auf den Boden zu setzen. Sie sollen dabei beobachten, wie ihr Fuß abrollt, wie sie den Boden spüren und wie die Ferse, der Mittelfuß und alle Zehen daran beteiligt sind. Die Beobachtungsaufgaben führen zu einer Verlangsamung der Bewegungen.

Wie trauern Kinder und Jugendliche? Fluchterfahrungen sind immer auch begleitet von Trauer und Verlust. Die Bewältigungsstrategien von Kindern und Jugendlichen unterscheiden sich von jenen der Erwachsenen — so auch im Trauerprozess. Dieser verläuft bei Kindern diskontinuierlich, sie unterbrechen ihre Trauer und nehmen sie zu einem späteren Zeitpunkt wieder auf. Generell dauert die Phase daher länger als bei Erwachsenen. Bei Kindern und Jugendlichen mit Fluchterfahrungen werden Trauerprozesse darüber hinaus durch Verfolgung und Flucht unterbrochen. So können etwa wichtige Trauerrituale wie Beerdigungen nicht ausgeführt werden. Trauerarbeit muss sich dem Alter und der Entwicklungsstufe anpassen. Jüngere Kinder können ihre Trauer noch nicht sprachlich ausdrücken und greifen daher zu anderen Ausdrucksformen wie dem Spiel. Betroffene Kinder im Schulalter wollen nicht anders sein als ihre Mitschüler:innen. Dann kann es sein, dass sie fast so agieren, als ob nichts gewesen wäre. Dementsprechend erscheinen Trauerreaktionen von Kindern manchmal recht befremdlich. Ihr Verhalten kann das Umfeld stark verunsichern und vielleicht Angst hervorrufen, darauf möglicherweise nicht richtig zu reagieren.

Was sind Trigger im Schulalltag? Durch einen Auslösereiz, einen sogenannten Trigger, können unangenehme Erinnerungen und Flashbacks hervorgerufen werden. Mögliche Auslöser können etwa Gerüche (z.B. Schweiß-, Öl- oder Rauchgeruch), Geräusche (z.B. Feueralarm, Testung des Sirensignals oder ein lauter Knall) sowie Blicke, Bewegungen und Berührungen sein. Das zeigt, dass es kaum möglich ist, traumatisierte Kinder und Jugendliche völlig vor diesen Reizen zu schützen. Vielmehr ist es für Kinder und Jugendliche sehr hilfreich und entlastend zu erlernen, ihre ganz persönlichen Trigger rechtzeitig wahrzunehmen und, wenn notwendig, sie sogar zu vermeiden. Mit den auftauchenden Gefühlen und den damit verbundenen Erregungszuständen können sie außerdem lernen zurechtzukommen. Pädagog:innen und Sozialarbeitenden fällt in diesem Lernprozess eine wesentliche Rolle zu, denn dieser Prozess braucht viel Unterstützung und sehr viel Zeit. Wichtig ist, den Kindern zu vermitteln, dass das eine schwierige Aufgabe ist und es immer wieder auch zu Rückschlägen kommen kann, dass es ihnen aber allmählich gelingen und sie stärker und unabhängiger machen wird.

Wie kann ich Betroffenen zurück in die Gegenwart helfen? Es kann vorkommen, dass ein/e Schüler:in im Unterricht plötzlich eines der oben beschriebenen Symptome zeigt, dass er/sie beginnt, sich selbst weh zu tun oder „wie weggetreten“ ist. Es gibt aber einige Maßnahmen, die Sie setzen können und die dabei helfen, den/die Betroffene/n wieder ins Hier und Jetzt zurückzuholen:

- Ruhe bewahren
- Augenkontakt mit dem/der Schüler:in halten
- Schüler:in laut beim Namen ansprechen
- Berührungen ankündigen
- starke Sinnesreize setzen, z.B. ein kaltes Tuch auf den Arm legen, pfeifen, klatschen
- reorientieren (siehe folgend)

Stufenplan zur Reorientierung:

1. Präsenz signalisieren: „Ich bin da“ und kurz vorstellen.
2. Kurze Mitteilung darüber, wo sich jemand befindet: „Du bist in Sicherheit. Heute ist der 5.09.20xx, und wir sind im Klassenraum der ...“

3. Aktivierung: leicht verständliche Aufforderungen, wie „versuche mal, so gut Du kannst, die Augen zu öffnen, Deine Hände zu bewegen.
4. Selbst-Reorientierung: Nachfragen, ob die betroffene Person ihren Namen nennen kann und ob sie weiß, wo sie sich befindet.
5. Aufklärung: „Du hattest gerade einen Flashback, erklären als normale Reaktion auf etwas, das Dich an ein schlimmes Erlebnis erinnert. Du warst gerade ganz weit weg, aber jetzt bist du wieder da. Das ist gut.“ Sorgen Sie außerdem für Ruhe und Entspannung, beispielweise durch den Rückzug in die Kuschelecke und eine Decke. Bieten Sie etwas zu trinken oder etwas Süßes zu essen an.

Beobachtungen können verstören — darüber reden hilft. Wenn ein/e Mitschüler:in einen Flashback erlebt und Kinder beobachten, wie ihr/e Freund:in, sich ungewöhnlich verhält oder sich selbst verletzt, kann das einzelne Kinder oder eine gesamte Klasse sehr belasten. In solchen Situationen fühlen sich also auch die Mitschüler:innen ratlos, ohnmächtig, ängstlich und verwirrt. Ganz wichtig ist es, Kinder und Jugendliche mit diesen Gefühlen nicht allein zu lassen. Unterbrechen Sie daher Ihren regulären Unterricht und erklären Sie ihnen, was passiert ist und wie die Situation zu verstehen ist. Benennen Sie, was ist und vermitteln Sie Ihren Schüler:innen, dass ihre Reaktionen normal und verständlich sind. Der ursprünglich geplante Unterricht muss in diesen Situationen unterbrochen und alle notwendigen Interventionen auch als Unterricht verstanden werden, nämlich Fachgebiete, wie beispielsweise Soziales Lernen, Psychologie, Soziologie oder Sport.

Notfallkoffer: Gemeinsam wird überlegt, was in schwierigen Situationen schon einmal geholfen hat. War es die warme Tasse Kakao, ein Kuscheltier oder die Lieblingsmusik? Wenn ausreichend Zeit zur Verfügung steht, wird eine große Schachtel gemeinsam mit schönem Papier ausgekleidet und als „Notfallkoffer“ kreativ gestaltet und etabliert. Die gemeinsame Gestaltung fördert die Akzeptanz und Identifikation. Unter einem schönen Tuch liegen Gegenstände, die später in den Koffer kommen. Die Schüler:innen lernen Gegenstände kennen, die verschiedene Sinnesreize anregen, und dürfen diese nach Lust und Laune ausprobieren. Gemeinsam wird überlegt, wie sie wirken können. Einige Beispiele (der jeweiligen Zielgruppe entwicklungsgemäß anpassen): Igelbälle, Softbälle, Jonglierbälle, Jongliertücher, Kaugummi, Pfefferminz-Bonbons), kleine Süßigkeiten und Trockenfrüchte (etwa Karamellbonbons, Schokoladedrops, Rosinen), Stofftiere, ätherische Öle: Lavendel, japanische Minze, Trost-Kärtchen: sich von jemandem umarmen lassen, Luftballon zum Aufblasen, Sandsäckchen zum Balancieren auf dem Kopf. (Achtung: Der Notfallkoffer darf KEINE Medikamente enthalten!) Spätestens bei den ersten Anzeichen von Stress (motorische Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, Streit, Ins-Leere-Schauen et.), benennen Sie Ihre Beobachtung: „Ich sehe, du bist gerade so unruhig.“ Ist die Anspannung geringer, aber deutlich wahrnehmbar fragen Sie nach: „Du kannst dich gerade nicht so gut konzentrieren, weil ...?“ und schlagen dann dem/der Schüler:in vor, sich etwas aus dem Notfallkoffer zu nehmen. Ist die Spannung bereits höher, öffnen Sie sofort gemeinsam den Notfallkoffer und suchen etwas Passendes zur Beruhigung aus. Hinweise: Bei Hochspannung sind nur noch starke Anreize wie Bewegung und Sport oder Notfallmaßnahmen wirksam! Der Inhalt kann laufend erweitert werden. Auf Allergien, Unverträglichkeiten und religiöse Speisevorschriften ist natürlich Rücksicht zu nehmen, um allen Schüler:innen passende Angebote zu machen und niemanden auszuschließen. Es sollten nicht zu viele Dinge angeboten werden, Betroffene können in Krisensituationen besonders schwer Entscheidungen treffen. Sie sollten wenige Dinge, die sie erkennen, vor sich haben und alle schon im entspannten Zustand kennen gelernt und ausprobiert haben. Je mehr Dinge von den

Schüler:innen selbst beigesteuert werden, umso stärker wird die Bereitschaft den Notfallkoffer zu nutzen.

Skillstraining zur Selbstkontrolle: Geflüchtete Kinder und Jugendliche mussten in ihrer Vergangenheit extreme Schwierigkeiten meistern und dabei wiederholt über ihre Grenzen gehen. Hinzu kommt, dass ihre Grenzen häufig verletzt wurden. Nun müssen sie wieder lernen, ihre Grenzen zu spüren und anzuerkennen. Gleiches gilt für die Grenzen ihrer Mitmenschen. Unterstützen können Sie Ihre Schüler:innen, indem Sie ihnen dabei helfen, Überforderung zu erkennen und alternative Aufgaben zu wählen. So können sie erkennen lernen, was sie sich selbst zumuten können.

Damit Kinder und Jugendliche eine innere Kontrolle über die eigenen Emotionen und Handlungen erlernen können, vermitteln wir ihnen Skills zur Selbstdisziplin und Selbstmotivation. Wichtig sind stabile Bezugspersonen, die Gefühle, Stimmungen und Situationen benennen, eine gewaltfreie Sprache sprechen und Klarheit, Vorhersehbarkeit und Transparenz vermitteln.

Bezug zum Lehrplan: Gewaltprävention, Lernen am Modell (Einsatz von Kinder- und Jugendliteratur); die altersgemäße Entwicklung der Affekt- und Impulskontrolle ist ein wichtiges Lernziel des sozialen Lernens, das im Unterricht vermittelt und in der gelebten Praxis im Schulalltag eingeübt werden kann und soll. Hier kommt der Schule als kulturschaffendem Ort eine besondere Bedeutung zu. Im Religions- und Ethikunterricht, in den Fächern Philosophie und Psychologie, in Geschichte und Sozialkunde/Politische Bildung bzw. im Sachunterricht wird Gewalt in ihren unterschiedlichen Formen und den möglichen Reaktionen darauf altersgemäß thematisiert. Die Schüler:innen sollen ihren ganz persönlichen Empfindungen und Gefühlen nachspüren und damit empathische Fähigkeiten entwickeln und ausbauen. Schüler:innen mit Neigung zur Dissoziation (Abspaltungen) bekommen die Gelegenheit zu erfahren, dass ihre Reaktionen auf nicht normale, unseren Regeln nicht entsprechende Umstände normal sind, und sie können somit erfahren, dass sie wahrgenommen und ernst genommen werden.

Stopp Regeln: Die Schüler:innen erkennen ihre Grenze und wahren sie gewaltfrei, wenn andere diese überschreiten. Das eignet sich für alle Schulstufen. Grundlegender Gedanke ist, dass Konflikte zum menschlichen Zusammenleben gehören, und Kinder und Jugendliche im Schulalltag die Chance haben zu lernen, wie sie miteinander auskommen können. Um sie darin zu unterstützen dient die Einführung der Stopp-Regeln. Die Regel lautet: Wenn jemand etwas macht, was eine/n andere/n stört, darf der/die Betroffene „Stopp“ sagen. Diese Regel gilt immer dann, wenn eine persönliche Grenze überschritten wird, wenn das Verhalten des/der Mitschüler:in als unangenehm empfunden wird. Unter günstigen Bedingungen lernen Kinder im Laufe des Sozialisationsprozesses ihrer jeweiligen Entwicklungsstufe entsprechend ihre vielseitigen Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freund:innen und Mitschüler:innen zu gestalten. Kinder aus Kriegs- und Krisengebieten sind in konfliktbeladenen Lebensumständen aufgewachsen, die politische und gesellschaftliche Realität hat sich auf das Familienleben ausgewirkt und oftmals tiefe seelische Verletzungen hinterlassen, die noch nicht bewältigt werden konnten. Eine breite gesellschaftliche Auseinandersetzung mit Erziehungsfragen konnte in vielen Herkunftsländern bis heute nicht oder nicht ausreichend stattfinden, traditionell geprägte Rollenbilder und Wertvorstellungen prägten und prägen die Betroffenen. Ungeachtet ihrer Vorgeschichte müssen Schüler:innen zwischenmenschliche Fertigkeiten erlernen. Die Stopp-Regel ist ein hilfreiches Instrument, um allen Beteiligten in einer Konfliktsituation Zeit zum Innehalten zu geben und Grenzen spürbar zu machen. Erarbeiten Sie mit den Kindern/Jugendlichen altersgemäß, was

Gewalt ist und wie diese sich auch in der Klasse zeigt. Erklären Sie den Schüler:innen die Regel. In der Primarstufe bewährt es sich, dafür ein sichtbares Symbol (etwa eine Stopp-Tafel) einzuführen, dass die Kinder im Falle einer Grenzüberschreitung zur Verdeutlichung jemandem zeigen können. Die Schüler:innen sammeln Beispiele für Situationen, in denen die Stopp-Regel angewendet werden kann, und gestalten gemeinsam ein Plakat mit Klassenregeln, das gut sichtbar in der Klasse aufgehängt wird. Im Idealfall gilt die Stopp-Regel in allen Klassen, sodass bei einer Durchmischung (etwa bei Schulfesten, auf dem Pausenhof oder auf dem Gang) alle Schüler:innen die Regel anwenden können.

Skillstraining zum Selbstwert:

Ein gutes Selbstwertgefühl entwickeln Kinder, deren erwünschtes Verhalten gelobt wird. Finden sie für ihren individuellen Lernfortschritt Anerkennung, stärkt das und ermuntert, ihren Weg weiterzuverfolgen. Kinder brauchen Vorbilder, die sie wertschätzend und respektvoll durch ihre Entwicklungsphasen begleiten und ihnen Erfolgserlebnisse ermöglichen, die ihrem Entwicklungsstand entsprechen.

Training sozialer Kompetenzen, Ressourcenarbeit, Förderung der Motivation:
Empfehlenswerte Übungen und Methoden: Lerntagebuch, Fokus auf Stärken und Interessen, Normen und Werte, Biografiearbeit. Eine schriftliche Leistungsbeurteilung alternativ oder ergänzend zu den Noten gibt Ihnen die Möglichkeit, die Persönlichkeitsentwicklung Ihrer Schüler:innen zu berücksichtigen und mit einzubeziehen. Ressourcenorientiertes Beobachten und schriftliche Rückmeldungen in narrativer Form über ihre Fortschritte geben den Schüler:innen die Gelegenheit, ein differenziertes und positives Selbstbild zu entwickeln. Daher sollten die Stärken gefördert und die Schwächen nicht betont werden.

Im Rahmen der identitätsstiftenden Biografiearbeit bekommen traumatisierte Kinder und Jugendliche Gelegenheit, positive Erinnerungen festzuhalten. Das chronologische Ordnen und Dokumentieren von Ereignissen im schulischen Alltag, das Führen von Sonnentagebüchern — zum Verankern von schönen Erinnerungen — und Lerntagebüchern ist für alle Kinder und Jugendlichen eine sinnvolle Methode, um die Merkfähigkeit zu verbessern und ihre Entwicklung sichtbar zu machen.

Skillstraining zur Selbstermächtigung: Um sich aus der traumatischen Erstarrung lösen zu können, müssen Kinder viel Ermutigung erfahren und zahlreiche Gelegenheiten bekommen, sich innerhalb eines vorgegebenen Rahmens selbst auszuprobieren (Exploration). Zeigen Sie Handlungsspielräume auf, machen Sie Erfolgserlebnisse bewusst und ermöglichen Sie Ihren Schüler:innen eine dem Entwicklungsstand gemäße Partizipation, um die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, zu fördern. So wächst die Bereitschaft, für das eigene Handeln Verantwortung zu übernehmen. Spannungszustände hemmen Betroffene in ihrer Entwicklung. Hier tut Aufklärung gut. Wenn Ihre Schüler:innen verstehen, woher beispielsweise ihre Konzentrationsstörungen kommen, können sie entspannter damit umgehen und Schuldgefühle abbauen. In Rollenspielen erhalten Ihre Schüler:innen die Möglichkeit, in die entwicklungsgemäße Rolle jenes Kindes zu schlüpfen, das sie im Alltag nicht sein können, weil sie durch die Anforderungen der Vergangenheit frühzeitig erwachsen werden mussten. Szenisches Spiel kann dabei helfen, jene kindlichen Anteile zu aktivieren, die verschüttet wurden. Schüchternen Kindern und Jugendlichen sollte es erlaubt sein, einfach nur zuzuschauen.

Skillstraining: Vermittlung von Lernstrategien, Umgang mit Werkzeug aller Art, Psychoedukation; empfehlenswerte Übungen und Methoden: Bewegungsübungen, Übungen aus der Erlebnispädagogik, Übungen zum Verhandeln und Kompromiss schließen, Rollenspiele.

Bezug zum Lehrplan: Kinderrechte, Menschenrechte, Stärken und Interessen, Rollenverständnis, gemeinsames Erarbeiten der Klassenregeln.

Überkreuzbewegung: Ellbogen und Knie: Die Schüler:innen können durch Bewegungsangebote fehlende Spannung aufbauen oder hohe Spannung abbauen. Zielgruppe: für alle Schulstufen geeignet. Die Bewegungen werden möglichst langsam und achtsam ausgeführt, also bewusst und ohne zu sprechen. Die Schüler:innen stehen auf, suchen sich einen Platz in der Klasse und gehen auf der Stelle. Dabei ziehen sie das rechte Knie hoch und berühren es mit dem Ellbogen des linken angewinkelten Arms und umgekehrt. Hinweis: Rechts und links zu verorten kann Kindern und Jugendlichen aus unterschiedlichen Gründen schwerfallen, nicht immer liegt ein psychisches Trauma vor. Hilfreich kann es sein, zur Orientierung die Schreibhand oder den Ellbogen dieser Seite und das Knie der anderen Körperhälfte mit einem gleichfarbigen Band oder Klebepunkt zu markieren. 2 bis 3 Überkreuzbewegungen: Ellbogen und Knie

Skillstraining zur Selbstwirksamkeit: Selbstwirksame Menschen vertrauen auf ihre Kompetenz und glauben daran, etwas bewirken zu können. Sie sind sich sicher, auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln und diese meistern zu können. Um Selbstwirksamkeit zu fördern, brauchen Kinder Wertschätzung, Lob und Ermutigung sowie Erwachsene, die sie fördern und fördern und darauf achten, dass die an sie gestellten Aufgaben bewältigbar sind. Ein Unterricht, der auf die Stärken baut und die Schwächen nicht betont, kann Ihre Schüler:innen gezielt unterstützen.

Unterstützende Interventionen (soziales Lernen): Verantwortung durch Ämterübernahme (Klassenordner:in, Streitschlichter:in, Lernhelfer:in, Pat:in für neue Schüler:innen), Förderung von Interessen/Neigungen/Talenten und Partizipation.

Unsere Ressourcen: Die Schüler:innen lernen voneinander, wie man sich in schwierigen Situationen helfen kann. Sie erfahren, dass auch andere Probleme haben oder mal „schlecht drauf“ sind und üben, wie man anderen Tipps geben kann. Sie erweitern ihre Ressourcen und stärken ihre Resilienz. (Zielgruppe: ab 8 Jahren) Regen Sie Ihre Schüler:innen an darüber nachzudenken, was sie tun, wenn es ihnen mal nicht so gut oder vielleicht sogar sehr schlecht geht. Die Schüler:innen schreiben jeden Gedanken einzeln auf. Hinweis: Traumatisierte Menschen jeden Alters haben wenig Zugang zu ihren Ressourcen und werden von Ihnen möglicherweise Beispiele brauchen. Sie könnten zur Unterstützung Vorschläge auf Karten vorbereiten und diese Ihren Schüler:innen zur Verfügung stellen. Die Schüler:innen heften ihre Post-its in eine Tabelle, in die passende Kategorie. Hinweis: Die Schüler:innen geben hier ihre ganz persönlichen Lösungsstrategien preis. Es gibt daher keine falschen Antworten, die Zuordnung der einzelnen Post-its wird nicht korrigiert. So minimieren Sie das Risiko, Hemmungen, Scham oder Angst vor schlechten Leistungen zu fördern. Heftet beispielsweise ein/e Schüler:in „Musik hören“ in die Kategorie „Hirn“, kann das für sie richtig sein. Vielleicht hört er/sie mehr auf den Text als auf die Musik? Fragen Sie gegebenenfalls nach, wie es gemeint ist, und akzeptieren Sie alle Antworten. Lassen Sie diesbezügliche Diskussionen unter den Schüler:innen zu und deeskalieren Sie gegebenenfalls in diesem Sinne. Verankerung und Ausklang: Schreiben Sie anhand der gesammelten Beispiele gemeinsam mit den Schüler:innen eine Ressourcenliste. Hängen Sie die

Ressourcenliste an einer gut sichtbaren Stelle im Raum auf. Teilen Sie die Kopiervorlage aus, in die die Schüler:innen jeweils ihre „Lieblingstipps“ eintragen können, damit sie auch zu Hause darauf zurückgreifen können.

Was kann ich tun, wenn sich mir ein/e Schüler:in anvertraut und mich um Geheimhaltung bittet? Viele traumatische Erinnerungen sind mit Scham oder Schuldgefühlen verbunden. Betroffene belegen daher ihre Erzählungen gern mit einem Tabu. Pädagog:innen und Sozialarbeitende haben aber nicht die Rolle von Geheimnisträger:innen, sondern sie haben die Rolle von Entwicklungshelfer:innen. Schrittweise müssen Betroffene lernen zu entscheiden, wem sie ausreichend vertrauen können, um über Erlebtes sprechen und sich Hilfe holen zu können. In diesem Lernprozess kommt Ihnen eine entscheidende Rolle zu. Wendet sich ein/e Schüler:in an Sie, um sich Ihnen anzuvertrauen, und sagt Ihnen, dass Sie nichts davon mit Dritten besprechen dürfen, gibt es unterschiedliche Ausgangssituationen:

Unmündige Minderjährige (bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres): Hören Sie sich auf jeden Fall an, was das Kind zu erzählen hat, und erklären Sie ihm, falls Sie Fachleute hinzuziehen wollen oder müssen, dass Sie helfen wollen, aber selbst nicht helfen können, weil Sie für dieses spezielle Problem selbst Unterstützung brauchen. Das könnten Sie in etwa so formulieren: „Was du mir da erzählst, ist wirklich eine sehr schwierige Situation. Ich glaube, da brauchen wir beide Hilfe, und ich habe auch schon eine Idee, wer uns da helfen/beraten könnte.“ Kündigen Sie an, dass Sie diese Helfer:innen hinzuziehen werden, und erklären Sie in einfachen Worten, was Sie diesen erzählen würden. Versichern Sie dem Kind, dass Sie es auf dem Laufenden halten werden. Sie signalisieren auf diese Weise:

- eine Geheimhaltung ist zum Schutz des Kindes
- Sie bleiben die Bezugsperson und der stabile Faktor
- Sie bleiben am Thema dran
- Sie nehmen das Kind und das Problem ernst
- Sie lassen das Kind nicht allein, sondern begleiten es auf seinem Weg
- Sie sind nicht Teil des Problems, sondern Teil der Lösung.

Mündige Minderjährige (vom 15. bis zum 18. Lebensjahr):

Der/Die Schüler:in verbietet Ihnen schon einleitend die Weitergabe der Information. Antworten Sie sinngemäß in Ihren eigenen Worten etwa so: „Ich weiß ja noch gar nicht, was du mir sagen möchtest. Ich verrate niemanden. Ich werde auch dich nicht verraten. Ich muss dir aber sagen, dass wir, wenn einer/m Schüler:in etwas Schlimmes passiert ist, Hilfe holen müssen, damit es dem/der Schüler:in dann wieder gut geht.“ Versichern Sie dem/der Jugendlichen, dass Sie nur das weitergeben, was Sie mit ihr/ihm vereinbart haben, und dass Sie sie/ihn auf dem Laufenden halten werden. Vielleicht braucht aber nicht das Kind, sondern jemand anderer Hilfe. Auch da kann oder muss ein/e Lehrer:in oder Sozialarbeitende vielleicht helfen. „Ich habe eine Idee: Du erzählst mir jetzt erst einmal, was du mir sagen möchtest, und dann überlegen wir gemeinsam, wer Hilfe braucht und wer helfen kann. Was meinst du dazu?“ Machen Sie zwischen den Sätzen kurze Pausen, damit das Gesagte sickern kann. Sprechen Sie ruhig und langsam. Beantworten Sie auch Einwände und Sorgen beruhigend. Falls Sie merken, dass der/ die Schüler:in sich vor Ihnen verschließt, und Sie spüren, dass Vertrauen in Misstrauen umschlagen könnte, bieten Sie Folgendes an: „Vielleicht möchtest du darüber nochmal nachdenken. Ich hatte als Kind und als Jugendliche/r auch Geheimnisse, das ist ganz normal. Geheimnisse hat jeder. Erzähl mir das, was

du mir sagen willst, aber nur, wenn es auch andere Helfer:innen wissen dürfen, falls es notwendig sein sollte.“ Sollten Sie erst gegen Ende der Erzählung oder mittendrin den Auftrag zum Stillschweigen bekommen, wäre folgende Reaktion möglich: „Das tut mir leid, aber das geht nicht. Wir müssen genauso wie Feuerwehrleute, Sanitäter oder Ärzte helfen, wenn jemand Hilfe braucht, aber manchmal braucht ein/e Schüler:in oder jemand aus der Familie nicht Lernhilfe, sondern vielleicht eine Beratung oder etwas ganz anderes. Dafür gibt es dann auch Fachleute. Ich habe die Aufgabe, dir zu helfen oder jemanden anderen um Hilfe zu bitten, damit es dir/deiner Familie wieder bessergeht. Ich werde jetzt erst einmal über das nachdenken, was du mir erzählt hast. Das war sehr mutig von dir und bestimmt nicht leicht. Ich sehe, dass es dich traurig (wütend/ärgerlich/dir Angst) macht, und ich verstehe das. Ich wäre auch traurig (wütend/ärgerlich/hätte Angst). Es ist ganz richtig, das mit jemandem zu teilen und gemeinsam darüber nachzudenken, was zu tun ist. Danke für dein Vertrauen. Ich werde dich in den nächsten Tagen noch einmal darauf ansprechen.“ Versichern Sie auch hier, dass Sie nur das weitergeben, was Sie gemeinsam vereinbart haben, und dass Sie den/die Jugendliche/n auf dem Laufenden halten werden. Äußert der/die Jugendliche den Wunsch, dass ein/eine mutmaßliche/r Täter:in nichts von dem Gespräch erfahren solle, könnte es sinnvoll sein, diesem Wunsch nachzukommen, um das Opfer vor weiterer Gewalteinwirkung zu schützen. Auch in diesem Fall ist die rasche Beiziehung von Expert:innen der Kinder- und Jugendhilfe und der Schulpsychologie notwendig.

Sollte es sich um eine Gefährdung des Kindeswohls handeln, reicht der begründete Verdacht für eine Meldung bei der Kinder- und Jugendhilfe. Es ist nicht notwendig, bereits alle Fakten zu kennen, bevor Sie sich an diese wenden. Sprechen Sie sich mit der Schulleitung ab und ziehen Sie eventuell eine/n Schulpsycholog:in hinzu.

Was kann ich tun, wenn sich ein/e Schüler:in unerwartet öffnet und Erlebtes zu erzählen beginnt? Bedenken Sie Folgendes: Sie wissen nicht, was der/ die Schüler:in Ihnen gleich sagen möchte. Es könnten sehr schmerzhaftes Erinnerungen sein, die sich da einen Weg an die Oberfläche bahnen. Daher müssen Sie jetzt rasch einige Entscheidungen treffen:

- Eignet sich der Ort? Könnte jemand mithören, der das Erzählte nicht verarbeiten kann?
- Ist es hier ausreichend ruhig? Sind Störungen/ Unterbrechungen möglich?
- Kann ich in dieser Umgebung angemessen auf das Erzählte oder auf Gefühlsausbrüche reagieren?
- Eignet sich der Zeitpunkt?
- Haben Sie selbst ausreichend Zeit und Energie, um dem/der Schüler:in jetzt zuhören zu können?
- Hat der/die Schüler:in dafür Zeit, oder wird er/sie von jemandem erwartet?
- Kann der/die Schüler:in mit dem Erzählen warten?
- Ist ein/e Kolleg:in in der Nähe, die/der die Aufsicht der Klasse für Sie übernehmen könnte?

Je nach Situation müssen Sie nun entscheiden, wie Sie vorgehen. Sollte es Ihnen nicht möglich sein, Ihre Aufmerksamkeit ungeteilt dem/der Schüler:in zu schenken, dann teilen Sie ihm/ihr das mit. Achten Sie darauf, Ich-Botschaften auszusenden: „Bitte warte einen Moment. Ich kann dir gerade nicht so gut zuhören, aber ich möchte dir gern zuhören. Möchtest du dich mit mir vielleicht dort drüben hinsetzen? Dort ist es ruhiger. Hier ist es mir zu laut.“ Oder: „Entschuldige bitte, ich sehe, dass wir beide jetzt ganz wenig Zeit haben. Du musst gleich ... und ich muss gleich ... Ich möchte dir aber gern zuhören. Es würde mich freuen, wenn du mir das ... (Zeitvorschlag, möglichst zeitnah zu diesem Gespräch!) erzählst. Meinst du, du schaffst das, bis

dahin zu warten?“ Wichtig: Halten Sie diese Verabredung unbedingt ein. Traumatisierte Menschen haben das Vertrauen in ihre Umgebung und in die Mitmenschen verloren und müssen sich dieses mit Hilfe neuer verlässlicher Bezugspersonen schrittweise und vielfach sehr mühsam wieder erarbeiten. Dieses Vertrauen wird Ihnen in dem Moment, in dem der/die Schüler:in zu erzählen beginnt, geschenkt. Würden Sie Ihre gemeinsame Abmachung nicht einhalten, würde dieses Vertrauen zunichtegemacht werden. In so einem Fall erfüllt sich die traumatische Erfahrung („Niemand hilft mir!“) und bestätigt die traumatische Erwartungshaltung („Ich muss allein zurechtkommen, mir kann/will/wird niemand helfen!“). Es könnte zu einer Retraumatisierung kommen. Versprechen Sie nur, was Sie halten können: „Ich versuche es, aber ich bin nicht sicher, ob ich es schaffe.“ Wenn einmal etwas nicht klappt: Um Verlässlichkeit und den guten Willen sichtbar und spürbar zu machen, kann eine ehrlich gemeinte Entschuldigung Wunder wirken.

Tipps für den Fall, dass der/die Schüler:in den Redefluss nicht sofort stoppen kann:

- Seien Sie freundlich, aber klar!
- Wiederholen Sie das bereits Gesagte!
- Sprechen Sie mit eher tiefer Stimme!
- Sprechen Sie in kurzen, einfachen Sätzen und langsam, um den Stresspegel aller Beteiligten niedrig zu halten! Für den Fall, dass der/die Schüler:in mit dem Erzählen nicht warten kann (hoher Erregungszustand), müssen Sie umgehend dafür sorgen, dass Mitschüler:innen nicht zu Zeug:innen werden. Bitten Sie sie, eine/n Kollegen/in zu holen. Verlassen Sie danach, wenn das möglich ist, mit dem/ der Schüler:in den Aufenthaltsort oder bitten Sie den/ die Kollegen/in, mögliche Zeugen aus der Situation hinauszubegleiten. Während des Erzählens:
 - Hören Sie aufmerksam zu!
 - Unterbrechen Sie die Erzählung möglichst nicht, stellen Sie ausschließlich Verständnisfragen, um der Erzählung folgen zu können, aber nur, wenn es unbedingt notwendig ist!
 - Graben Sie niemals in den Erinnerungen Ihres/er Schülers/in!
 - Beobachten Sie den/die Schüler:in und lesen Sie die Gefühlsregungen ab!
 - Geben Sie diesen Gefühlen eine Sprache: Ja, das ist sehr traurig. Ja, so etwas kann sehr wütend machen. Das ist sehr verletzend!

Wie Sorge ich für mich? Wie kann ich mich schützen?

In der Prävention von sekundärer Traumatisierung geht es um eine Reduzierung bzw. um einen angemessenen Umgang mit Stress und dessen Folgeerscheinungen sowie um eine Stärkung der eigenen Resilienz. Folgende Bereiche sind hierbei von besonderer Relevanz: Ausgeglichenheit, Gelassenheit, um eine optimistische Lebenshaltung, die Fähigkeit zur Selbstöffnung, Reflexionsfähigkeit, Arbeits- und Lebensbalance und um ein hohes Kohärenzgefühl (d.h. die Fähigkeit, Geschehenes geistig einordnen zu können und ihm einen Sinn zu geben). Konkret kann es etwa für Sie hilfreich sein, über Erlebtes zu sprechen und zu reflektieren. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch und gehen Sie mit den eigenen Energiereserven achtsam um, z.B. sollten Sie für ausreichend Schlaf und körperliche Bewegung sorgen, sich entspannen und auf Ihre Ernährung achten. Es hilft auch, sich Zeit für Kreatives zu nehmen und in Kontakt mit der Natur zu sein. Verhaltensprävention. Dazu zählt das Wissen über sekundäre Traumatisierung, das Trainieren emotionaler Bewältigungsstrategien und der Körperwahrnehmung sowie das Zusammenstellen

eines „Notfallsets“. Zum „Notfallset“ zählen z.B. Übungen zum Distanzieren wie das Fokussieren auf positive Erinnerungen, konzentriertes Atmen, das Wahrnehmen der eigenen Körperreaktionen oder die Rückkehr in die Gegenwart. Nehmen Sie sich immer Zeit für Entspannungsübungen, die zur Reduktion von Erregung und Stress beitragen. Auch Fortbildungen helfen, Traumadynamiken und deren Auswirkungen zu verstehen. Andere Bezeichnungen sind indirekte Traumatisierung, stellvertretende Traumatisierung, „Mitgefühlerschöpfung“.

Gesundes Miteinander im Team: Die soziale Einbettung in ein Team, soziale Anerkennung und Verantwortungsübernahme im Team sind Elemente, die Sie besonders nach belastenden Erlebnissen stützen und schützen. Ein gesundes Miteinander hilft auch, mögliche Hinweise auf sekundäre Traumatisierung bei Kolleg:innen wahrzunehmen und sie sensibel und einfühlsam darauf anzusprechen. Fragen Sie Kolleg:innen, was passiert ist, und versuchen Sie herauszufinden, wie Sie sie unterstützen können. Motivieren Sie Kolleg:innen, auch Pausen einzulegen. Auch eine Krankschreibung kann manchmal notwendig sein. Unterstützend in der Arbeit sind auch Checklisten und klare Handlungsanleitungen, die allen bekannt und eingeübt sind, um sie im Notfall schnell präsent zu haben und umsetzen zu können. Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie sie brauchen Grundsätzlich gilt, dass alles, was wir traumatisierten Kindern und Jugendlichen raten, auch uns selbst im Umgang mit sekundärer Traumatisierung helfen kann. Dazu zählt das Ausdrücken von Stressreaktionen und Erzählen im geschützten Rahmen. Haben Sie auch den Mut, es sich einzugestehen, wenn Sie Hilfe brauchen, und nehmen Sie dann professionelle Unterstützung wie Supervision, Coaching oder auch Psychotherapie in Anspruch. In den meisten sozialen Berufen zählt es zum Standard, den Mitarbeiter:innen Supervision zu ermöglichen. In der Schule ist das jedoch häufig nicht der Fall, fragen Sie aber nach, ob Sie nicht doch Supervision in Anspruch nehmen können. Besonders in der Arbeit mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen ist das ein ganz wichtiges Instrument, um in Gruppen- oder Einzelsupervision außerhalb der Schule sein Tun, seine Reaktionen oder die eigenen Gefühle reflektieren zu können. Vielleicht können Sie sich auch mit Kolleg:innen zu einer regelmäßigen Interventionsgruppe zusammenschließen und in dieser Runde Ihre Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen besprechen. Fürsorge für Menschen, die mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen arbeiten, bedeutet auch, dass Institutionen und Einrichtungen den sicheren Rahmen für ihre Mitarbeiter:innen schaffen und für gesunde Arbeitsbedingungen sorgen. Auch Sie als Pädagog:innen und Sozialarbeitende müssen Selbstwirksamkeit, Stabilisierung und Sicherheit erleben, um dies weitergeben zu können. Ein sicherer Ort braucht sichere Mitarbeiter:innen in einem sicheren Umfeld, an einem sicheren Arbeitsplatz. Folglich wird sich auch die Schule bei einer konsequenten Umsetzung von traumapädagogischen Grundsätzen verändern, wenn Traumapädagogik tatsächlich glaubhaft und echt gelebt werden soll.

Verwendete Literatur:

Eckardt, Jo (2005): Kinder und Trauma. Was Kinder brauchen, die einen Unfall, einen Todesfall, eine Katastrophe, Trennung, Missbrauch oder Mobbing erlebt haben.

Gebauer, Karl; Hüther; Gerald (2001): Kinder brauchen Wurzeln. Neue Perspektiven für eine gelingende Entwicklung.

Cyron, Claudia Alexandra (2013): Biografiearbeit in der Grundschule. Eine Methode zur Förderung der Selbstkompetenz bei Kindern.

Greeff, Annie (2008): Resilienz. Widerstandsfähigkeit stärken — Leistung steigern. Praktische Materialien für die Grundschule.

Hoffmann, Kirsten; Lilienfeld-Toal, Veronika von; Metz, Kerstin; Kordelle-Elfner, Katja (2015): Stopp — Kinder gehen gewaltfrei mit Konflikten um.

Klingenberger, Hubert (2015): Biografiearbeit in Schule und Jugendarbeit.

Kraft, Ellen (2015): Positive Verstärker für den Schulalltag. Praktische Materialien zur Verbesserung des Arbeits- und Sozialverhaltens.

Lietz, Roman (2017): Professionalisierung und Qualitätssicherung in der Integrationsarbeit: Kriterien zur Umsetzung von Integrationslotsenprojekten.

Roth, Gerhard; Spitzer, Manfred; Caspary, Ralf (2006): Lernen und Gehirn. Der Weg zu einer neuen Pädagogik.

Spellner, Cathrin (2014): Schnelle Spiele für ein besseres Lernklima, Spiele zu Konzentration, Kommunikation und sozialem Miteinander.

Witt-Loers, Stephanie (2015): Trauernde Jugendliche in der Schule.