



Angelika Nagel

(Beratungsrektorin / Staatliche Schulpsychologin)

Traumapädagogische (Notfall)Übungen für Kinder und Jugendliche

Traumapädagogische Übungen für Kinder und Jugendliche zielen darauf ab, Sicherheit, Stabilisierung und Selbstregulation zu fördern, um traumatische Erfahrungen zu bewältigen. Wichtige Methoden sind Atemübungen (z.B. tiefe Bauchatmung), Erdungsübungen (fester Bodenkontakt), kreatives Gestalten und Bewegungsspiele zum Spannungsabbau. Diese Übungen stärken die Resilienz und helfen, Stress abzubauen.

1. Notfallbox

In der Notfallbox befinden sich Anreize für die Sinne, durch die die Betroffenen wieder ins Hier und Jetzt geholt werden. Der Inhalt richtet sich nach der Zielperson oder Zielgruppe und enthält sowohl Muntermacher als auch beruhigende Hilfsmittel wie z.B.:

- Igelbälle, Softbälle, Jonglierbälle
- Knete
- Gummibänder zum Schnipsen
- saure Kaugummis
- Brause, Brausetabletten, ...
- Bonbons: süß, sauer (Zitrone, ...), scharf (Pfefferminz, ...), bitter
- Ätherische Öle: japanische Minze, Lavendel, Zitrone, ...
- Kärtchen mit Bewegungsanreizen
- Luftballon zum Aufblasen
- Sandsäckchen zum Balancieren auf dem Kopf
- Kleine Geschicklichkeitsspiele (z.B. Zauberwürfel, ...)
- Kleines Stofftier
- Erinnerungsfoto
- Sicherheitskärtchen (mit Adresse und Telefonnummer)
- ...

Die Schüler/innen nehmen sich schon bei den ersten Anzeichen von Anspannung und Stress (Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, Ins-Leere-Schauen, Streit, ...) Gegenstände aus der Notfallbox zur Ablenkung und Entspannung. Es sollten nicht zu viele Dinge angeboten werden, da Betroffene in Krisensituationen nur schwer Entscheidungen treffen können. Sie sollten die Dinge bereits im entspannten Zustand kennengelernt und ausprobiert haben. Sie können mit einzelnen Schüler/innen individuelle Notfallboxen zusammenstellen oder einen Notfallkoffer für die ganze Klasse.

2. Notfallplan bei Intrusionen und dissoziativen Zuständen

Im Vorfeld mit Kolleg/innen und Schulleitung abklären:

- Wer übernimmt die Aufsicht in der Klasse?!

Maßnahmen im Krisenfall:

- Kind / Jugendliche*n abschirmen
- nicht alleinlassen!
- nicht nachfragen, was es gerade erlebt hat!
- ruhig mit dem Betroffenen sprechen (Sprache zweitrangig)
- Notfallbox griffbereit haben
- Beruhigen durch
 - **Blickkontakt suchen**
Vorsicht mit Berührungen: Anfassen kann ein Trigger sein!
 - **Orientierung vermitteln:**
 - mit Namen ansprechen
 - eigenen Namen und Örtlichkeit benennen
 - „ich bin es, Frau/Herr ... - dein/e Lehrer/in“ / „du bist hier in der Schule an einem sicheren Ort – schau dich um!“
 - **möglichst schnell Gegenwartsbezug herstellen:**
 - Fragen zum Hier und Jetzt: Heute ist ...
 - etwas zu trinken anbieten
 - aufstehen lassen
 - kaltes Wasser über Hände und Gesicht
 - **räumliche Orientierung herstellen:**
 - Ziel: Blick wieder nach draußen richten
 - sich im Raum umsehen lassen („Schau mal, wie viele Kinder in unserer Klasse die Farbe blau tragen!“...)
 - Augen bewegen
 - **körperliches Spüren ermöglichen:**
 - auf den Boden stampfen lassen
 - abklopfen lassen
 - Stressbälle oder Igel-Bälle zur Verfügung stellen
 - Atemübungen (langsames Zählen beim Atmen)
 - **Sicherheit immer wieder bestätigen:**
„alles ist in Ordnung!“ (man muss das meiste mehrfach sagen, damit man durchdringt)
 - anschließend **durch Beschäftigung ablenken**
den Kopf beschäftigen durch:
 - **Stifte werfen**
sich gegenüber stehen – jeder hält einen Stift in der Hand – auf ein Kommando werfen beide ihren Stift dem anderen zu – fangen und auf Kommando erneut werfen
 - **Trommeln**
kurzen Rhythmus auf die Beine patschen – dabei Sprechbegleitung z.B. „Ba-ba-ba“ – gegenüber trommelt das Echo
 - **Rechnen**
 - **Fingerübungen**
 - ...

3. Traumapädagogischer Übungen

3.1. Stabilisierung und Sicherheit

- **"Sicherer Ort" / "Reise auf der Zauberdecke":**
Imaginative Übung, bei der Kinder sich einen Ort vorstellen, an dem sie sich geborgen fühlen.
- **"Wir sind da":**
Übungen zur bewussten Körperwahrnehmung, z.B. Kontakt zum Boden spüren.
Die Stirn reiben
(horizontal mit der Hand über die Stirn streichen – von einer Schläfe über die Stirn zur anderen Schläfe – rechte und linke Hand im Wechsel)
Handmassagen
Handflächen aneinander reiben – anschließend kneten
Jeden Finger einzeln massieren
Den Zwischenraum zwischen den Fingern reiben
Handgelenke reiben
Finger verschränken und Handgelenke drehen
Abklopfen
Beginnend mit dem linken Arm – von der Schulter an der Außenseite des Armes hinunter bis zur Hand – Arm drehen und an der Innenseite zurück zur Schulter
Wiederholen mit dem rechten Arm
Beide Hände an die Rückseite der Beine legen – hinunter zu den Füßen, um die Fußgelenke herum und an der Vorderseite zurück bis zum Bauch

- **Entspannungstechniken**

Entspannungsf Faust:

- bequem auf einen Stuhl setzen - Rücken anlehnen - beide Füße fest auf den Boden stellen – Augen schließen - Hände locker auf die Oberschenkel legen.
- ruhig ein und ausatmen und beobachten, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt.
- Hand zur Faust ballen, bis man die Muskeln deutlich spürt - dabei ruhig weiteratmen - Anspannung für fünf bis zehn Sekunden halten
- mit der Ausatmung die Spannung lösen – Faust öffnen - Hand und den Arm etwa 30 Sekunden ruhig liegen lassen.
- mit der anderen Hand zu genauso verfahren.

Progressive Muskelentspannung im Sitzen

- Prinzip: Muskeln nacheinander (progressiv) maximal für 5–7 Sekunden anspannen, dann abrupt loslassen.
- Nachspüren: Nach jeder Anspannung ca. 30–60 Sekunden entspannen und den Unterschied bewusst wahrnehmen.
- Atmung: Bei Anspannung einatmen, bei Entspannung ausatmen.
- Reihenfolge der Muskelgruppen (Beispiele)
 - Rechte/Linke Hand & Unterarm: Faust ballen.
 - Oberarm: Bizeps anspannen.
 - Gesicht: Stirn in Falten ziehen, Augen schließen, Nase rümpfen, Kiefer anspannen.
 - Schultern/Nacken: Schultern zu den Ohren ziehen.
 - Brust/Bauch/Rücken: Tief einatmen und Bauch anspannen.
 - Beine/Füße: Zehen anziehen, Waden anspannen

3.2. Selbstregulation (gegen Stress / Trigger / Wut)

- **Sensorische Skills:**

Igelbälle, Knete, Gummibänder zum Schnipsen oder sehr saure Süßigkeiten nutzen, um aus Übererregung herauszukommen. Wenn man weiß, dass man zu Panikattacken neigt, kann man sich vorab eine Art "Notfallkoffer" bereit legen. Es ist wichtig, für sich das Geeignete zu finden, was hilft, um den negativen Gedankengang zu stoppen.

- **Atemtechniken:**

Achtsames Atmen hilft uns dabei, nicht so viel zu denken und stattdessen ruhig und entspannt zu sein. Bei allen Atemübungen soll tief in den Bauch geatmet werden und über die Nase ein- und den Mund ausgeatmet werden. Wichtig: Es müssen nicht ganze Sekunden sein, das Zählen ist bedeutsam!

Variante 1: 4-6

Nehmen Sie sich etwas Zeit und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie in folgendem Rhythmus:

- 4 Sek. Einatmen
- 6 Sek. durch den leicht geöffneten Mund ausatmen

Variante 2: 4-7-8

Nehmen Sie sich etwas Zeit und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie in folgendem Rhythmus:

- 4 Sek. einatmen
- 7 Sek. die Luft anhalten
- 8 Sek. durch den leicht geöffneten Mund ausatmen

Immer mitzählen, wenn möglich die Augen schließen. Acht Durchgänge führen zu einer deutlichen Entspannung, hilft auch beim Einschlafen.

Variante 3: 1-2-3-4-5

- 5 x kräftig ein- und ausatmen / durch den Mund mit Atemgeräuschen
- Einatmen 2 Sek. Luft anhalten / Ausatmen 2 Sek. Luft anhalten
- Einatmen 3 Sek. Luft anhalten / Ausatmen 3 Sek. Luft anhalten
- Einatmen 4 Sek. Luft anhalten / Ausatmen 4 Sek. Luft anhalten
- Einatmen 5 Sek. Luft anhalten / Ausatmen 5 Sek. Luft anhalten
- 5 x kräftig ein- und ausatmen / durch den Mund mit Atemgeräuschen.
- Bei Bedarf wiederholen! In besonderen Momenten einsetzen.

Variante 4: Die 5-Finger-Übung

Strecken Sie für diese Übung eine Ihrer Hände etwas vor Ihnen aus und spreizen deren Finger. Dann legen Sie die Spitze des Zeigefingers Ihrer anderen Hand ganz unten, an die Außenseite des gespreizten, kleinen Fingers. Beim nächsten Einatmen streichen Sie mit der Zeigefingerspitze auf der Außenseite des kleinen Fingers hinauf, halten den Atem kurz an und mit dem Ausatmen streichen Sie mit der Fingerspitze über die Innenseite des kleinen Fingers hinunter.

Mit dem nächsten Einatmen streichen Sie dann auf der Außenseite des gespreizten Ringfingers hinauf, halten kurz den Atem an und streichen mit dem Ausatmen auf dessen Innenseite wieder hinunter. Diesen Ablauf wiederholen Sie so lange, bis Sie am Daumen angekommen sind.

Mit dem nächsten Einatmen streichen Sie dann mit dem Zeigefinger wieder den Daumen hinauf und setzen die Übung in umgekehrter Richtung fort. Dann mit der anderen Hand wiederholen.

- **Bewegung**

"Tanzbär" oder "Schwanken wie eine Giraffe", um gestaute Energie abzubauen. Man sollte auch eigenes Zittern oder Schaukelbewegungen (Sich hin- und herwiegen) zulassen. Auch sich schütteln kann helfen. Generell hilft es, sich zu bewegen, gerade in einer spielerischen Form (z.B. Stampfen und breitbeinig gehen).

Verkrampfte Muskeln entspannen sich schneller durch auf und ab hüpfen, durch Ballen der Fäuste und anschließendes Lösen oder die Zehen in den Boden krallen. Alternative sind das Gesicht bewegen (Augen rollen, Mund und Zunge hin und her, Gähnen), Grimassieren und Lachen oder wildes Herumtanzen.

Oft reicht es schon, die Hände zu bewegen (Finger zählen, Klopfen und Trommeln, ...)

- **Übungen, wenn die Wut kommt**

Bei akuten Wutausbrüchen sollte man mit Worten eher sparsam sein, weil man das Kind gar nicht auf der Vernunftebene erreicht. Zeit geben und an vorher gelernte Übungen erinnern.

Stressball kneten

Stressball oder einen anderen Gegenstand zurecht legen, den man problemlos kneten kann. So kann man die Wut kanalisieren und keiner kriegt sie ab.

Geheime „Wutbewegung“

Eine geheime „Wutbewegung“ finden und immer ausführen, wenn die Wut kommt (z.B. alle Muskeln am Körper anspannen oder einmal stampfen, Augen schließen und dreimal kräftig durch die Nase ausatmen usw.).

Tief durchatmen

Die Augen schließen, tief einatmen und in Gedanken langsam bis zehn zählen. Man kann auch ein Wort oder einen Satz wiederholen wie: „Das macht mir nichts aus“ oder „Das ist nur ein Gefühl“.

Rausgehen

Wenn man merkt, wie die Wut in einem hochsteigt, für einige Minuten den Raum verlassen. Am besten einige Schritte laufen, um dich abzureagieren - wenn möglich an der frischen Luft (eigener Garten ...).

- **Impulskontrolle**

Traumatische Erlebnisse verstärken die Reaktionen auf negative Emotionen und traumabezogene Reize, was häufig zu impulsiven Handlungen führt.

Folgende Übung soll dem Betroffenen helfen, die Impulskontrolle nicht zu verlieren:

- aus der Situation gehen
- 3x in die Luft boxen
- Satz sagen: Setz dich und entspanne dich!
- Langsam bis 5 zählen
- 3x tief ein- und ausatmen
- 3x tief ein- und ausatmen mit jeweils 3 Sek. Luft anhalten
- 3x tief ein- und ausatmen
- Langsam bis 5 zählen.

Diese Übung regelmäßig in entspannter Atmosphäre trainieren.

- **Ablenkung**

Ablenken hilft, sich auf etwas Anderes zu konzentrieren. Man kann bewusst auf Umgebungsgeräusche hören oder die Arme mit kaltem Wasser abspülen.

Andere Möglichkeiten sind zum Beispiel:

- sichtbare Gegenstände einer bestimmten Farbe aufsagen
- kognitive Ablenkung:
 - von 100 in 7er Schritten rückwärts zählen lassen,...
 - Wohlfühl-ABC: einen Buchstaben aus dem Alphabet auswählen und zu diesem Buchstaben 3 bis 5 Begriffe, Dinge, Tätigkeiten, Erlebnisse etc. suchen, die mit Wohlbefinden verbunden sind, z. B. M: Mama, Musik hören, Marmeladenbrot, Maumau spielen, ...

Wenn die Angst sehr groß ist dann ...

- Schau, ob du **5** Dinge **sehen** kannst, die es wirklich gibt
Vielleicht siehst du einen Baum, eine Bank, ...
- Horch einmal, ob du **4** Dinge **hören** kannst
Vielleicht hörst du jemanden sprechen, wie der Wind weht, wie ein Vogel pfeift ...
- Fühl einmal, ob es **3** Dinge gibt, die du **spüren** kannst
Vielleicht fühlst du den Pulli auf deiner Haut, den Boden unter deinen Füßen, ...
- Riech einmal, ob du **2** Dinge **riechen** kannst
Vielleicht riechst du frischgemähtes Gras, ...

4. Ressourcenstärkung und Emotionen

Wie entscheidend das eigene Verhalten für unser Wohlbefinden ist, bringt folgende indische Weisheit zum Ausdruck:

„Ein alter Indianer saß schon eine Weile mit seinem Enkel schweigend am Lagerfeuer. Dann begann der Alte mit sanfter Stimme: „In meinem Inneren kämpfen zwei Wölfe.“ Der Junge blickte ihn neugierig an. „Der eine ist der Wolf der Dunkelheit, der Angst, des Leides, des Misstrauens und der Verzweiflung.“ Stille. Dann fuhr er fort: „Der andere Wolf ist jener des Lichtes, der Liebe, der Lebensfreude und des Vertrauens.“ „Und wer von beiden gewinnt?“, wollte der Enkel wissen. Der Alte sah ihn an und lächelte: „Der, den ich füttere.“

(zitiert nach: T. Gruber: Therapie-Tools Ressourcenaktivierung. Beltz, 2020)

Das Erkennen und Nutzen eigener Ressourcen, also innerer Kraftquellen, ist ein wichtiger Aspekt zur Bewältigung von Anforderungen und Schwierigkeiten. Hier einige Übungen, die helfen sollen, den Wolf zu füttern, der zu einer besseren Lebensqualität beiträgt:

- **"Ressourcenrad":**
Visualisierung eigener Stärken, Talente und Unterstützung.
- **Kreativer Ausdruck:**
Malen, Schreiben, Musik hören oder Rollenspiele zur Verarbeitung.
- **Positive Bilder:**
Fokussieren auf "Bilder des Vertrauens", "der Schönheit" oder "des Mutes".
- **Eine Handvoll Glück:**
Hand auf ein Blatt Papier malen und in jedem Finger auf dem Blatt ein Ereignis, das an diesem Tag ein Grund zur Freude war, notieren. Dies können ganz kleine Freuden sein: Die Sonne, die durchs Fenster kommt, der Lieblingspulli, den man heute trägt oder eine liebe Nachricht auf dem Handy.