

# **Traumasesensible Gestaltung des Schulalltags**

## **Projektvorstellung von Mareike Mayer**

**im Rahmen der Weiterbildung „Traumapädagogik/ Traumazentrierte Fachberatung“  
am Institut Berlin**

- 1. Ausgangslage**
- 2. Skizzierung der Projektidee**
- 3. Vorstellung der Handreichung für die Lehrkräfte**
  - 3.1 Verlässliche Beziehungen**
  - 3.2 Verlässliche Zeit- und Arbeitsstruktur**
  - 3.3 Verlässliche Raumstruktur**
- 4. Umsetzung**
- 5. Literaturangaben**

### **1. Ausgangslage**

In meiner Arbeit als Schulsozialarbeiterin erlebe ich fast täglich, wie schwierig es für viele belastete Kinder ist, am Schulalltag teilzunehmen und wie hilflos und überfordert sich viele Lehrer\_innen fühlen, mit den Verhaltensweisen der Kinder umzugehen. Die Schule an der ich arbeite, ist eine Grundschule in Berlin-Hohenschönhausen mit etwa 600 Kindern. Das Einzugsgebiet ist eine klassische Hochhaussiedlung, die meisten der Kinder kommen aus sozial schwachen, bildungsbenachteiligten Familien. Vernachlässigung und Gewalt spielt in vielen Familien eine Rolle, einige Kinder haben bereits die Erfahrung gemacht stationär untergebracht zu werden oder sind dies bereits seit frühester Kindheit. Außerdem haben mit 150-200 Kindern mehr als ein Viertel der Kinder einen Fluchthintergrund. Traumatisierung spielt daher in unterschiedlicher Weise eine Rolle an der Schule.

Die Teilnahme am Unterricht ist für viele der Kinder nur sehr schwer über einen ganzen Schultag zu bewältigen. Immer wieder kommt es bei einigen Kindern zu heftigen emotionalen Ausbrüchen, die mit Zerstörung von Dingen, Fremd- oder Selbstverletzung bis hin zu suizidalen Äußerungen einhergehen. Die Lehrkräfte sind mit diesen Situationen häufig überfordert und unsicher im richtigen Umgang mit den Kindern. Gleichzeitig spüren viele der Lehrkräfte bei sich selbst eine hohe Belastung und Erschöpfung im Arbeitsalltag.

### **2. Skizzierung der Projektidee**

Um den Schulalltag an der Schule traumasensibler zu gestalten und langfristig daraus einen „Sicheren Ort“ zu machen, halte ich es für mein Projekt daher für wichtig, zunächst die Lehrer\_innen in ihrer Handlungskompetenz mit den Kindern zu stärken. Dafür möchte mich vorerst auf zwei Bereiche konzentrieren: Die Vermittlung von grundlegendem Wissen über Traumatisierung und deren Auswirkungen auf Kinder, sowie Anregungen, wie der Schulalltag und Unterricht ein Stück traumasensibler gestaltet werden können.

Dies soll auf zwei Ebenen umgesetzt werden:

## 1. Fortbildung

An einem Studientag möchte ich eine Fortbildung für alle Lehrer\_innen gestalten, um Grundlagen von Traumatisierung und deren Auswirkungen auf Kinder zu vermitteln. Dabei möchte ich mich auf folgendes konzentrieren:

- Entwicklung und Funktion der verschiedenen Teile des Gehirns
- Ressourcenbereich
- Was ist ein Trauma
- Notfallreaktion und Dissoziation
- Stabilisierung – Wie können wir als Schule dazu beitragen?
  - Handreichung (s.u.)
- Selbstfürsorge

## 2. Angebote zur Unterrichtsgestaltung

Ich möchte den Lehrer\_innen anbieten, sie bei Ihrer Unterrichtsgestaltung zu unterstützen. Dies soll auf drei Ebenen stattfinden, wobei die Handreichung für die Lehrkräfte den Kern des Projekts darstellt.

### a. Handreichung Unterrichtsgestaltung

Ich möchte eine kurze Handreichung gestalten, in der die Lehrer\_innen konkrete alltagspraktische Anregungen bekommen, wie sie den Unterricht und den Klassenraum so gestalten können, dass sie belastete Kinder besser unterstützen können. Diese Handreichung soll im Rahmen der Fortbildung vorgestellt und in einem handlichen Format an alle Lehrkräfte verteilt werden. Zusätzlich soll diese im Lehrerzimmer gemeinsam mit weiterführenden Informationen zu Traumatisierung zugänglich gemacht werden.

### b. Unterrichtsbeobachtung

Zusätzlich möchte ich das Angebot machen, auch Unterrichtshospitationen durchzuführen, um gemeinsam mit den Lehrkräften zu schauen, an welchen Stellen noch Schwierigkeiten und Potential für Veränderungen bestehen. Dies soll darüber hinaus mit dem Angebot verbunden sein, für einzelne betroffene Schüler\_innen individuelle Unterstützungsmöglichkeiten und Absprachen zu finden.

### c. Erarbeiten individueller Unterstützung für einzelne Schüler\_innen

Für einzelne besonders belastete Schüler\_innen biete ich an, dass wir mit dem\_der Schüler\_in und den Lehrkräften gemeinsam individuelle Absprachen zur Unterstützung treffen. Das kann z.B. bedeuten:

- Vereinbarungen dass der\_die Schüler\_in ein Zeichen geben kann um den Raum während des Unterrichts zu verlassen und die Absprache wo er\_sie sich dann aufhält
- die Erarbeitung eines gemeinsamen Notfallplans
- eine Triggeranalyse
- die Vereinbarung von Einzelterminen zur Stabilisierungsarbeit

### 3. Vorstellung der Handreichung für die Lehrkräfte

Da die Handreichung für die Lehrkräfte den Kern meines Projekts darstellt, möchte ich diese im Folgenden genauer vorstellen.

Dabei gehe ich von folgenden Ausgangspunkten für die traumasensible Unterrichtsgestaltung bzw. Gestaltung des Schulalltags aus:

- Verlässliche Beziehungen
- Verlässliche Zeit- und Arbeitsstruktur
- Verlässliche Raumstruktur

#### 3.1 Verlässliche Beziehungen

Schule hat eine wichtige Funktion in der Lebenswelt von Kindern. Sie kann ein Erlebnisraum für vertrauensvolle, verlässliche und sichere Beziehungen sein und so insbesondere traumatisierten Kindern, die häufig dysfunktionale Beziehungen erlebt haben, korrigierende Beziehungserfahrungen ermöglichen.

Die Voraussetzung dafür ist, dass die Schule als guter und sicherer Ort erlebt werden kann. Schüler\_innen müssen in der Schule erwachsene Beziehungspersonen erleben, die zuverlässig verfügbar sind und möglichst über einen längeren Zeitraum erhalten bleiben. So können hoch belastete Schüler\_innen neue Beziehungserfahrungen machen und diese als wertvoll und haltgebend verinnerlichen.

Für Lehrkräfte bedeutet dies:

- Dreh- und Angelpunkt für sichere, verlässliche Beziehungen in der Schule ist die Beziehung zwischen Kind und Lehrkraft
- Zeit lassen: Traumatisierte Kinder benötigen in der Regel deutlich mehr Zeit, um Beziehungen aufzubauen und zu halten, geben Sie diese – dem Kind und sich selbst!
- Herausfordernde Verhaltensweisen der Kinder und Jugendlichen erfordern die Bereitschaft der Lehrkraft zum Halten und Aushalten - gerade auch bei widersprüchlichen und ablehnendem Beziehungsverhalten des Kindes
- „immer ermächtigen, niemals entmachten“ – versuchen Sie sich nicht in Machtkämpfe mit Schüler\_innen zu verstricken  
→ Wichtig ist es hier, sich bewusst zu machen, dass traumatisierte Kinder nahezu zwanghaft versuchen die Kontrolle über jede Situation zu behalten – also auch häufig über den Unterricht. Dies soll nicht die Grenzen der Lehrkraft testen, sondern ist eine erlernte Überlebensstrategie. Dem Kind sollte hier ein Ausweg aus dem Konflikt aufgezeigt werden bei dem beschämende Disziplinierung unbedingt vermieden werden sollte
- Annahme des „guten Grunds“: das Verhalten des Kindes hat vor dem Hintergrund seiner Erfahrungen immer einen Sinn – und richtet sich nicht gegen Sie als Lehrkraft
- Bedingungslose Akzeptanz und Willkommensein: die Anwesenheit als Teil der Klassen- und Schulgemeinschaft sollte niemals grundsätzlich in Frage gestellt werden - auch bei selbstverständlich zu kritisierendem Bruch von Regeln und Normen
- Wertschätzende Haltung und ressourcenorientierter Blick: Jedes Kind hat Stärken und Kompetenzen – wenn es Ihnen Lehrkraft manchmal schwerfällt diese zu wahrzunehmen, tauschen Sie sich im Team ressourcenorientiert über das aus
- Erfolgserlebnisse schaffen  
- durch die Auswahl der Aufgaben kann die Lehrkraft Erfolgserlebnisse sichern

- dies können neben schulischen Lerninhalten z.B. auch spezielle Klassendienste sein, für die die Kinder Verantwortung übernehmen
- System für positive Rückmeldung
  - z.B. mit Hilfe von Karten, Smileys, Stempeln o.ä.
  - bei Lob sollte darauf geachtet werden, dieses konkret zu formulieren z.B. „Ich freue mich dass du diese drei Aufgaben geschafft hast“ – traumatisierte Kinder haben häufig so viel Abwertung ihrer Person erfahren, dass es für sie schwierig sein kann zu hören „Du bist ein tolles Kind“
- Verhalten beobachten und dokumentieren, kommunikative Signale des Kindes beachten und ggf. individuellen Absprachen für Auszeiten/ Notfallplan erarbeiten
- Ansprechbarkeit für Sorgen und Wünsche der Kinder
  - zwischendurch bei Bedarf und in festem Rahmen z.B. in einer in einer festen wöchentlichen Sprechzeit der Lehrkraft
  - dabei ist wichtig, dass die Schüler\_innen merken, dass sie mit ihren Lehrer\_innen auch über belastende Erlebnisse sprechen können ohne diese damit emotional zu überfordern

### 3. 2 Verlässliche Zeit- und Arbeitsstruktur

Wichtig für die Lehrkräfte zu wissen: Unvorhersehbarkeit bedeutet Stress für traumatisierte Kinder. Daher sollte der Unterricht und die einzelnen Arbeitsaufgaben möglichst transparent und verlässlich gestaltet werden.

Dies kann z.B. bedeuten:

- Ein gut visualisierter Stundenplan, z.B. jeweiliger Tagesablauf auf verschiebbaren Karten für einzelne Fächer neben der Tafel
- der jeweilige Tagesablauf und mögliche Besonderheiten werden morgens besprochen
- Änderungen im Stundenplan oder auch Vertretungen der Lehrkräfte werden frühzeitig angekündigt und visualisiert
- der Einsatz von Piktogrammen
  - z.B. für unterschiedliche Phasen des Unterrichts
  - z.B. für benötigtes Material (Buch, Heft, Schere, ...)
- Einbau verlässlicher ritualisierter Elemente z.B. zu Beginn und zum Abschluss
- Rhythmisierung des Unterrichts durch Einbau von kurzen Bewegungs-, Musik- oder Entspannungselementen zur Reorientierung
  - Atemübungen
  - Singen, Klatschen, Bewegen
  - „Ich-sehe-was-was-du-nicht-siehst“

Struktur, Transparenz und Verlässlichkeit in der Arbeitsphase ist ebenfalls eine große Unterstützung für hochbelastete und traumatisierte Kinder.

Neben den sozialen Anforderungen in der Schule ist es für traumatisierte Kinder oft schwierig ihre Aufgaben zu organisieren, Arbeitsabläufe zu strukturieren und ihr Material zu ordnen.

Hier können z.B. hilfreich sein:

- Klarheit von Arbeitsaufträgen
  - in möglichst viele kleine Schritte gegliedert und visualisiert
  - was wird konkret erwartet
- Visualisierung von Zeiten für Arbeitsphasen, z.B. Sanduhr/ Timer

- Wichtig dabei ist zu beachten: Zeitdruck ist kontraproduktiv! Die Visualisierung soll der zeitlichen Orientierung als Planungshilfe dienen und nicht als Druckmittel
- Unterstützung bei Arbeitsplanung und Organisation
  - Individuelle Hilfe bei Reihenfolge und Prioritätensetzung  
z.B. kleine Checkliste erstellen, evtl. auch zur Schulranzenordnung
- Übersichtliche Gestaltung von Arbeitsblättern
  - z.B. Aufgaben hintereinander tackern, untereinander anordnen
- Möglichkeit zur Einzelarbeit geben – Gruppenarbeit ist häufig eine große Herausforderung für traumatisierte Kinder und kann leicht zu (weiterer) Ausgrenzung führen
- Vorsicht bei Freiarbeit/ Stationenlernen
  - Weg durch die Klasse zu unterschiedlichen Stationen kann möglicherweise bereits zu viele Reize bedeuten
  - Selbststrukturierung möglicherweise zu herausfordernd

### 3. 3 Verlässliche Raumstruktur

- Raumwechsel oder Änderung der Sitzordnung frühzeitig ankündigen
- Rückzugsräume im Klassenraum schaffen
  - Ruhecke, Lesecke...
- Ort vereinbaren den Kind bei Auszeit aufsuchen kann
  - einmal über den Schulhof rennen, Bibliothek, Schulsozialarbeit, ...
- Sitzplatz auswählen lassen
  - dabei z.B. darauf achten: macht es das Kind eher nervös, wenn es nicht weiß was hinter seinem Rücken passiert? Oder lässt es sich eher davon ablenken, was die Kinder vor ihm machen?
- Eigene Fächer für alle Kinder, an die andere nur nach Absprache rangehen dürfen
- Mobile Stellwände um ggf. vor zu vielen Reizen abzuschirmen
- Regelung zum Aufstellen der Schüler\_innen an der Tür z.B. bei Raumwechsel

Neben der Gestaltung des Klassenraums kann insbesondere auch die Organisation der Pause von großer Bedeutung sein. Die Pause ist für traumatisierte Kinder oft purer Stress.

Zu einer stressfreien Pause kann beitragen:

- Reizarme Aufenthaltsorte schaffen
  - Im Haus z.B. Bibliothek, Snoozleraum
  - Auf dem Schulhof z.B. Ruhecken
- personelle Begleitung in den Pausen
  - z.B. durch Schulhelfer\_innen, durch Kinder als „Pausen-Buddy“
- Interessen des Kindes nutzen für spezielle Aktivitäten in der Pause
  - z.B. dem Hausmeister aushelfen, Aquarienpflege, Hilfe in der Bibliothek

## 4. Umsetzung

Diese grundlegenden Ideen für die Handreichung bzw. einen Leitfaden für die Lehrkräfte sollen zunächst in der multiprofessionell zusammengesetzten Steuergruppe Inklusion (Schulleitung, Sonderpädagog\_innen, Sozialarbeit, Integrationserzieherin, Lehrer\_innen) der Schule vorgestellt und eventuell in gemeinsamem Austausch ergänzt werden.

Daraufhin soll die Handreichung an einem Studientag, im Rahmen einer Fortbildung für alle Lehrkräfte über Grundlagen von Traumatisierung vorgestellt werden und das Angebot zur Unterrichtshospitation und der gemeinsamen Entwicklung individueller Maßnahmen erklärt werden. Unterstützend kann auch dabei eventuell gemeinsam mit den Sonderpädagog\_innen gearbeitet werden.

Die Einbettung des Projekts in die schulische Steuergruppe Inklusion kann dabei behilflich sein, die Thematik Traumatisierung in die Schulentwicklungsplanung zu integrieren und ein weiterreichendes Konzept zur Gestaltung einer traumasensiblen Schule zu entwickeln und umzusetzen.

## **5. Literaturangaben**

Hantke, Lydia / Görge, Hans-J. (2012): Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Junfermann Verlag.

Lohmann, Maike (2016): Traumatisierte Schüler in Schule und Unterricht. Grundwissen, Strategien und Praxistipps. AOL Verlag.

Zimmermann, David (2017): Traumatisierte Kinder und Jugendliche im Unterricht. Ein Praxisleitfaden für Lehrerinnen und Lehrer. Beltz Verlag.