

Traum sensible Pädagogik



Foto: Grit Burmeister

Vorstellung Grit Burmeister

Dipl.-Psychologin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Trainings & Seminare:
Soziale Kompetenz, Psychologie

Moderationen:
Strategie-, Projekt- und Teamentwicklungen

Dozentin an Hochschulen:
Sozialpädagogik und Management, BWL

Soziale Arbeit:
Kinder- und Jugendhilfe, Migrationssozialarbeit

Notfallpsychologie:
Akut-Interventionen nach Trauma

Personalauswahl nach DIN 33430:
Schwerpunkt Entwicklungszusammenarbeit



Grit Burmeister
Kaiser-Friedrich-Str. 120B
14469 Potsdam

0178-8087822
grit.burmeister@gmail.com

Kennenlernen

Chatstorm

1. Ich arbeite in...
2. Mein Beruf ist... mit diesen Zusatzausbildungen...
3. Ich fühle mich gerade...



ONLINE-IMPULSREFERAT „TRAUMASENSIBLE PÄDAGOGIK“

am 24. Oktober 2022
13 - 14:30 Uhr
mit Grit Burmeister

Während des Impulsreferates erhalten Sie Basiswissen zu Traumatisierungen und deren Auswirkungen auch auf die Kinder. Im Rahmen einer traumasensiblen Pädagogik bekommen Sie neben dem relevanten Fachwissen zum Erkennen und Verstehen psychischer Belastungen einen Überblick über die Techniken der Traumapädagogik.



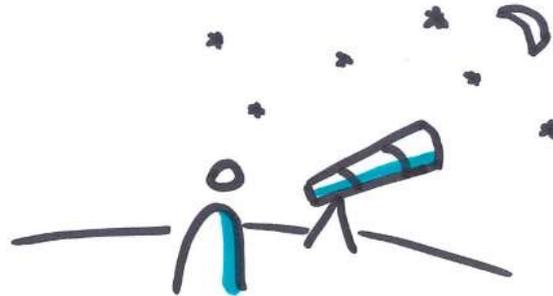
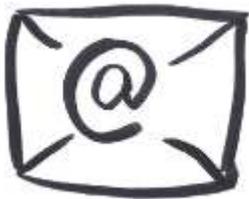
INHALTE

- Grundlagen zu „Traumatisierungen“ im Kindesalter (Verstehen von Auffälligkeiten im Verhalten und Symptome psychischer Belastungen)
- Psychoedukation (zielgruppengerechte Vermittlung theoretischen Wissens zur Aufklärung der Betroffenen und Angehörigen)
- das Konzept des guten Grundes (auffälliges Verhalten verstehen und angemessen reagieren)
- der sichere Ort (Bindung und Beziehung; Sichere Orte, Personen, Aktivitäten)
- Arbeit mit dem Drama-Dreieck für einen professionellen Umgang mit Übertragungsphänomenen (Beziehungsdynamiken erkennen, analysieren und durchbrechen)
- Stärkung der Selbstwirksamkeit durch Ressourcenorientierung und Emotionsregulation

IHRE KOORDINIERUNGSSTELLE
KIEZ-KITA
BILDUNGSCHANCEN ERÖFFNEN
IM LAND BRANDENBURG

Organisatorisches

- **Materialien:** <https://tinyurl.com/yumhm9vk>
- **Zeit:** Vortrag und Fragen 13:00 - 14:30 Uhr
- **Ziel:** Überblick über das Thema und Bedeutung in Kindertagesstätten



ONLINE-IMPULSREFERAT „TRAUMASENSIBLE PÄDAGOGIK“

**am 24. Oktober 2022
13 - 14:30 Uhr
mit Grit Burmeister**

Während des Impulsreferates erhalten Sie Basiswissen zu Traumatisierungen und deren Auswirkungen auch auf die Kinder. Im Rahmen einer traumasensiblen Pädagogik bekommen Sie neben dem relevanten Fachwissen zum Erkennen und Verstehen psychischer Belastungen einen Überblick über die Techniken der Traumapädagogik.



INHALTE

- Grundlagen zu „Traumatisierungen“ im Kindesalter (Verstehen von Auffälligkeiten im Verhalten und Symptome psychischer Belastungen)
- Psychoedukation (zielgruppengerechte Vermittlung theoretischen Wissens zur Aufklärung der Betroffenen und Angehörigen)
- das Konzept des guten Grundes (auffälliges Verhalten verstehen und angemessen reagieren)
- der sichere Ort (Bindung und Beziehung; Sichere Orte, Personen, Aktivitäten)
- Arbeit mit dem Drama-Dreieck für einen professionellen Umgang mit Übertragungsphänomenen (Beziehungsdynamiken erkennen, analysieren und durchbrechen)
- Stärkung der Selbstwirksamkeit durch Ressourcenorientierung und Emotionsregulation

**IHRE KOORDINIERUNGSSTELLE
KIEZ-KITA**
BILDUNGSCHANCEN ERÖFFNEN
IM LAND BRANDENBURG

Agenda

1. Traumatheoretische Grundlagen & „Traumatisierungen“ im Kindesalter
2. Traumapädagogik:
 - Psychoedukation
 - Konzept des guten Grundes / Haltung
 - Sicherer Ort
 - Übertragungsphänomene und Drama-Dreieck
3. Stärkung der Selbstwirksamkeit durch Ressourcenorientierung und Emotionsregulation
4. Sekundärtraumatisierung und Psychohygiene

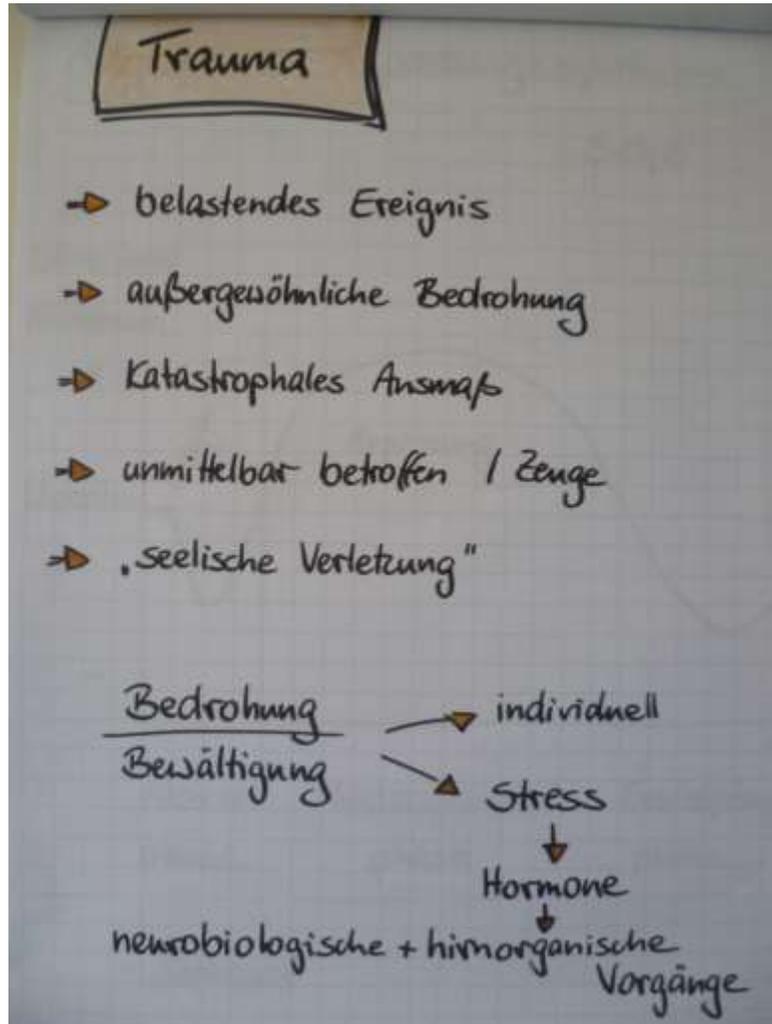


Foto: Grit Burmeister

1. Traumatheoretische Grundlagen & „Traumatisierungen“ im Kindesalter



Begriffsklärung “Trauma”

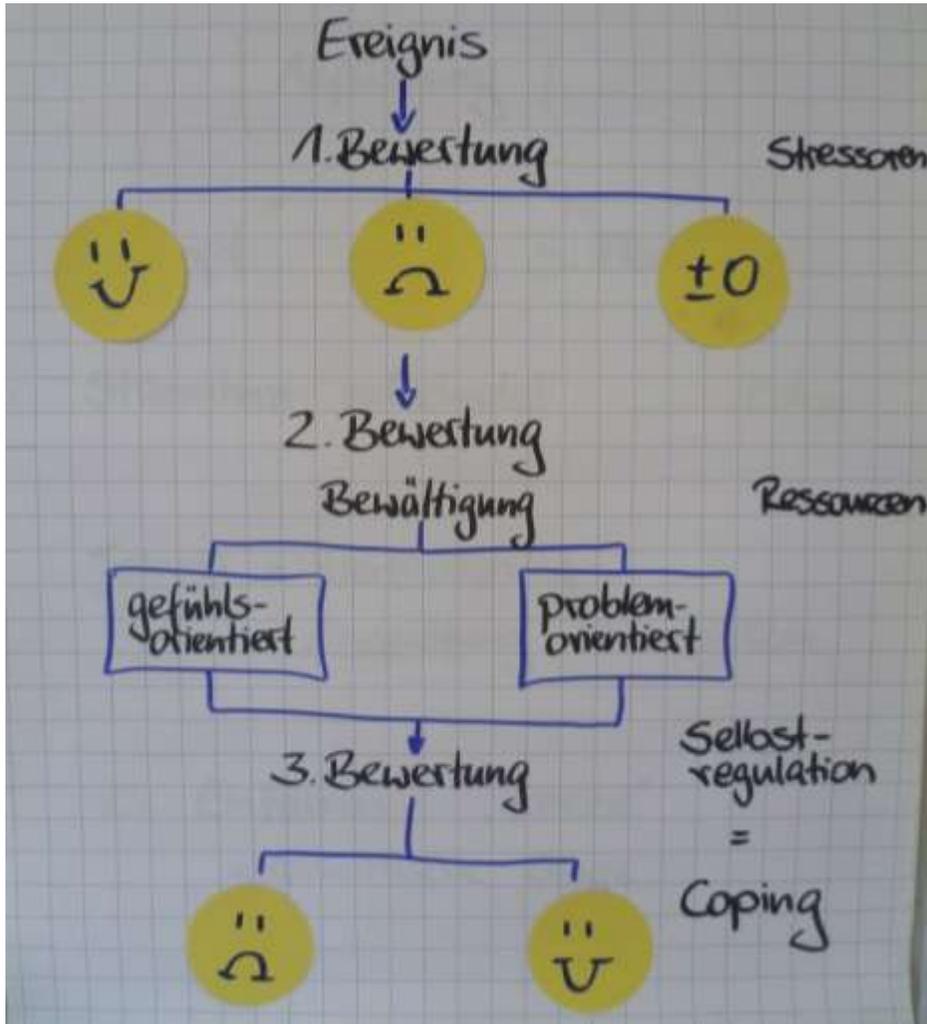


Traumata werden definiert als Ereignisse von außergewöhnlicher Bedrohung, die nahezu bei jedem Menschen tiefgreifende Verzweiflung auslösen würden.

Eine traumatische Erfahrung wird beschrieben als „[...] vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt“ (Fischer & Riedesser, 2009, S. 84).

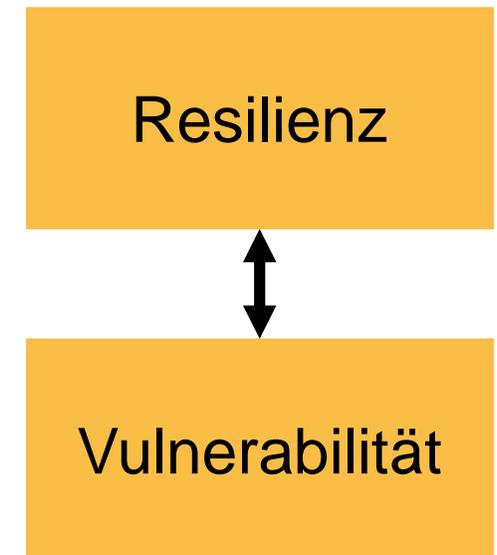
Fischer, G. & Riedesser, P. (2009). *Lehrbuch der Psychotraumatologie*. Stuttgart: UTB.

Transaktionales Stressmodell (Lazarus)



Individuelle Bewältigung:

$$\frac{\text{Belastungen}}{\text{Ressourcen}} = \text{Bewältigung/ Widerstandsfähigkeit}$$



Eigene Darstellung nach Lazarus, R.S. (1999): Stress and Emotion: A new synthesis. New York: Spring

Die spezifische Trauma-Reaktion (Cannon)



Foto: Grit Burmeister

Diagnostik

Diagnostik nach ICD 10

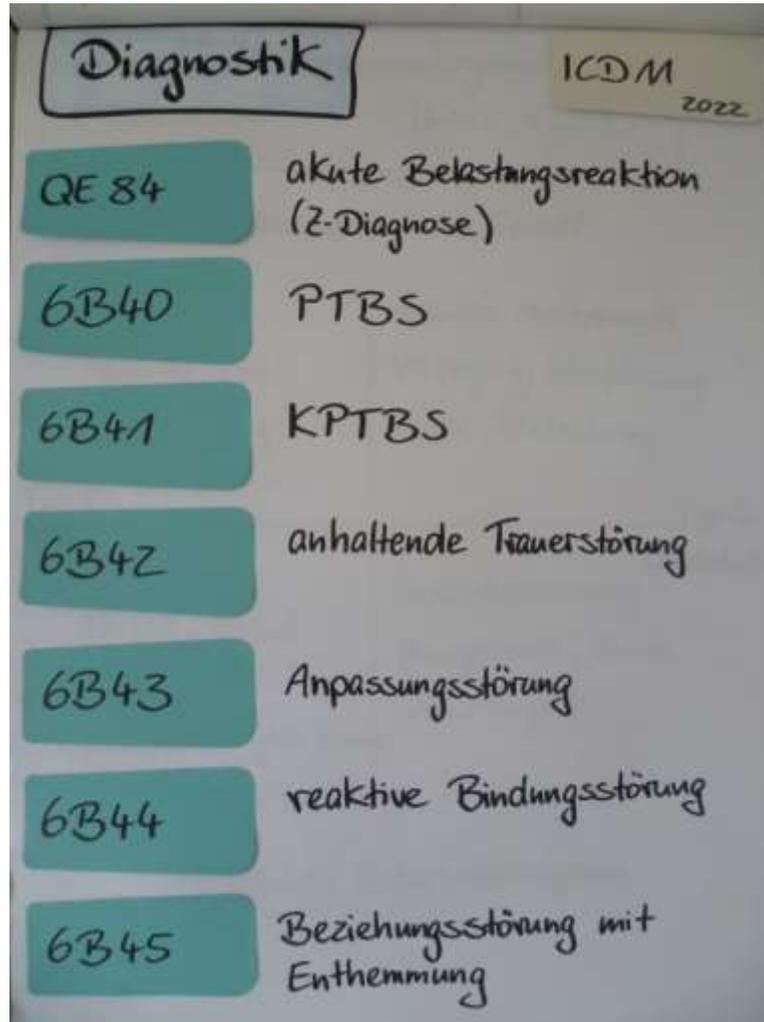
F43.- Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen

F43.0 Akute Belastungsreaktion

F43.1 Posttraumatische Belastungsstörung

F43.2 Anpassungsstörungen

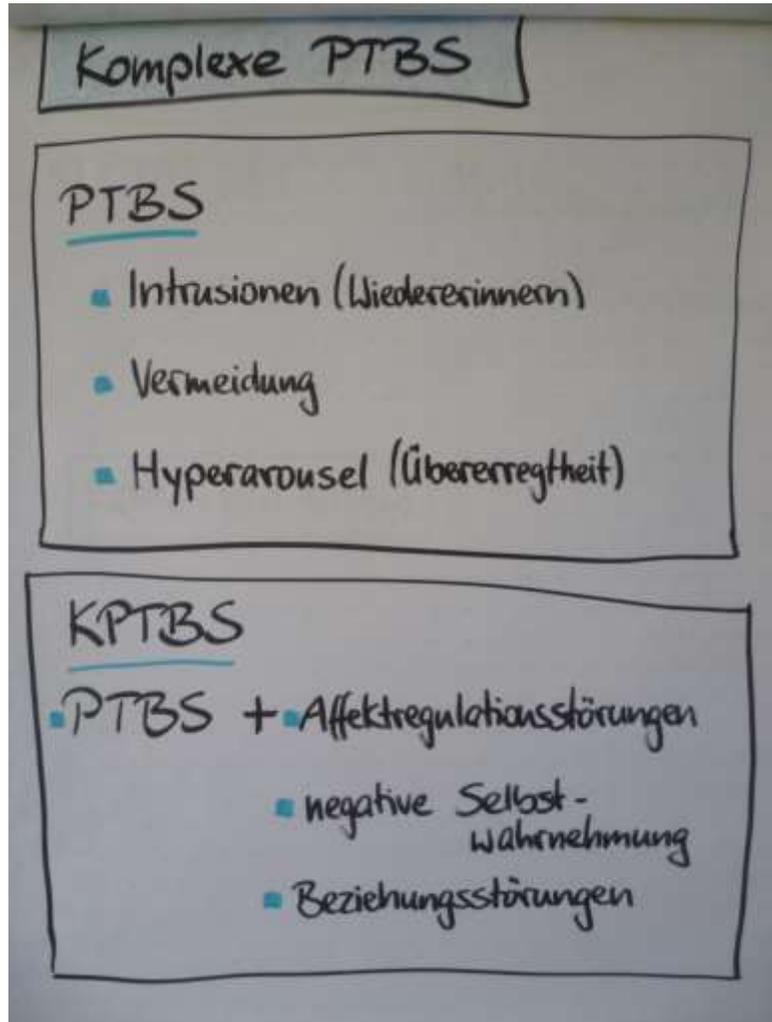
F62.0 Andauernde Persönlichkeitsänderung nach Extrembelastung



Code	Diagnose
QE 84	akute Belastungsreaktion (Z-Diagnose)
6B40	PTBS
6B41	KPTBS
6B42	anhaltende Trauerstörung
6B43	Anpassungsstörung
6B44	reaktive Bindungsstörung
6B45	Beziehungsstörung mit Enthemmung

Diagnosen
der Eltern

(Komplexe) Posttraumatische Belastungsstörung



Die „klassische“ Posttraumatische Belastungsstörung (**PTBS**) ist gekennzeichnet durch

- Intrusionen (Wiedererinnern),
- Vermeidung und
- Hyperarousal (Übererregtheit).

Die komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (**KPTBS**) wird als eigenständige Diagnose in das ICD-11 aufgenommen und tritt als Folge von sich wiederholenden oder langandauernden traumatischen Ereignissen auf. Die **KPTBS** ist neben den Symptomen der PTBS gekennzeichnet durch

- Affektregulationsstörungen,
- negative Selbstwahrnehmung und
- Beziehungsstörungen.

Klassifikation traumatischer Erlebnisse

	Typ-I-Traumata (einmalig/kurzfristig)	Typ-II-Traumata (mehrfach/langfristig)
Akzidentelle Traumata	Schwerer Verkehrsunfall Kurzandauernde Katastrophe (z.B. Brand, Wirbelsturm) Berufsbedingtes Trauma (z.B. Polizei, Rettungskräfte, Feuerwehr)	Langandauernde Katastrophe (z.B. Erdbeben, Überschwemmung)
Interpersonelle Traumata (man-made-desaster)	Ziviles Gewalterleben (z.B. Banküberfall) Kriegserleben Sexueller Übergriff (z.B. Vergewaltigung)	Sexueller Missbrauch in der Kindheit bzw. im Erwachsenenalter Geiselhaft Politische Inhaftierung, Folter

- Kinder psychisch kranker Eltern haben ein Risiko von 50%, selbst psychisch zu erkranken (Kinder ohne belastete Eltern „nur“ 20%) (Siegenthaler, 2021).
- Kinder (11-17J.) psychisch belasteter Eltern berichten 3 mal häufiger eigene psychische Auffälligkeiten (BELLA-Studie, 2015).

Schematische Einteilung traumatischer Ereignisse (vereinfacht nach Maercker, A. (2013): Posttraumatische Belastungsstörungen. Berlin, Springer, S. 16)

Psychische Belastungen bei Kindern und Jugendlichen

- **KiGGs-Studie** (2014-2017):
16,9% zwischen 3-17 Jahren berichten psychische Auffälligkeiten
 - Auffälligkeiten noch keine Störungen, aber „hartnäckig“:
nach 2 Jahren weiterhin 50% belastet, 15% der unbehandelten Jugendlichen bis ins Erwachsenenalter
 - Jungen häufiger als Mädchen (19,1% vs. 14,5%)
 - Jungen v. a. ADHS und Störungen des Sozialverhaltens
 - Mädchen v. a. Angst und Depression (Klipker et. al, 2018)
- 5,6% erhalten therapeutische Behandlung



Diagnosen
bei
Kindern

Psychische Störungen in der Familie

- Elternschaft als potentielle Belastung: 30% der Eltern empfinden wenig Freude bei der Erziehung ihrer Kinder (Heinrichs et. al, 2008)
- Kinder als „Kraftquelle“, aber lösen auch Sorgen, Versagensängste, Hilflosigkeit aus
 - weniger Zeit für sich
 - hoher Betreuungsaufwand
 - hohe emotionale Investition
 - Ansprüche an Erziehung
- Korrelation von elterlichen Belastungen, ungünstigen Erziehungshandlungen und kindlichen Verhaltensproblemen (Cina & Bodenmann, 2009)



Grafik: thenounproject

Erziehungsfähigkeit auf Kompetenzebene

- Beziehungsfähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Fähigkeiten zur Grenzsetzung
- Förderfähigkeit
- Vorbildfähigkeit
- Fähigkeit zum Alltagsmanagement

Die zugrundeliegende Kompetenz der Eltern ist die Einfühlsamkeit in die Bedürfnisse der Kinder und die Fähigkeit, diese Bedürfnisse zu befriedigen.



Foto: Grit Burmeister

Traumatische Erfahrungen der Eltern

- Bindungstraumatische Beziehungsmuster der Eltern in ihrer eigenen Kindheit führen zu **feindseligen oder hilflosen Beziehungsmodellen**.
- Nicht die Traumata werden weitergegeben. Die Folgen der elterlichen Traumatisierung führen zu **Verhaltensweisen**, die bei den **Kindern ihrerseits Bindungstraumata** auslösen.
- Im Rahmen von transgenerationalen Prozessen gibt es einen **klaren Beitrag der Eltern-Kind-Interaktion bei der Entstehung von Bindungstraumatisierungen**.
- „Die meisten Misshandlungen von Kindern reflektieren nicht die pädagogischen Haltungen der Eltern, sondern sind Folge psychogener Erregungszustände mit reflexhaften Impulsdurchbrüchen.“ (Hipp 2014)

Traumatische Erfahrungen der Eltern

- Das Verhalten der Eltern ist geprägt von einem **Schwanken zwischen ´zu viel´ und ´zu wenig´**.

Das kann im Bereich des Erziehungsverhaltens sein, wo manchmal **unangemessen strenge Strafen** verhängt werden, auf der anderen Seite **erfolgen notwendige Reaktionen auf kindliches Verhalten nicht**. Im Bereich des emotionalen Ausdrucks schwanken Eltern zwischen **überwältigender Nähe vs. absolutem Desinteresse**. Ihr Bindungsverhalten pendelt zwischen **übermäßigem Schutz und komplett fehlender Aufsicht / Begleitung**. In der täglichen Versorgung finden wir einerseits **´Überfütterung´**, andererseits **Mangelerleben**.

Typische Auswirkungen auf die Kinder

Eingeschränkte Erziehungsfähigkeit

- Desorientierung, Verwirrtheit
- Schuldgefühle
- Betreuungsdefizit
- Zusatzbelastungen (Haushalt, Betreuung jüngerer Geschwister)
- Parentifizierung (Übernahme der Elternrolle durch das Kind)
- Abwertungserlebnisse und Scham
- Isolierung
- Kommunikationsverbot (inner- und außerhalb der Familie)
- Loyalitätskonflikte (inner- und außerhalb der Familie)

Psychische Belastungen bei Kindern im Alltag erkennen

Mögliche Hinweise auf akute seelische Belastung aufgrund traumatischer Ereignisse (vgl. Dreiner, 2018 S. 31-36)

Säuglinge und Kleinstkinder

- Kinder reagieren auf Stress vor allem mit körperlichen Symptomen
- Unruhe
- Weinen, Wimmern
- Schwierigkeiten beim Trinken und/oder Essen
- Schwierigkeiten beim Einschlafen, Aufschrecken im Schlaf, ohne wach zu werden
- Starr und steif werden und/oder zittern

Kindergartenalter

- Das Kind hat nachts Alpträume, schreit, ohne richtig wach zu werden, beginnt zu schlafwandeln
- Das Kind zittert oder erstarrt
- Das Kind hat das Interesse an Spielfreund*innen verloren, es spielt nicht mehr wie gewohnt oder spielt nicht mehr allein
- Es ist aggressiv gegen andere Kinder oder zieht sich zurück
- Das Kind fällt in frühere Entwicklungsphasen zurück, es regrediert: Einnässen, einkoten, mit Piepsstimme sprechen, stottern, Daumenlutschen, etc.
- Das Kind isst entweder zu wenig oder zu viel
- Das Kind ist sehr schreckhaft
- Das Kind ist körperlich unruhig, läuft ständig hin und her

Psychische Belastungen im Alltag erkennen

- Anspannung (Hyperarousal)
- **fehlender emotionaler Ausdruck**
- **Nähe-Distanz**
- **Blickkontakt**
- Körperschemastörungen
- **Schmerzwahrnehmung, Hitze, Kälte**
- **Geräuschempfindlichkeit**
- **häufige Verletzungen**
- Hochrisikoverhalten
- Selbstverletzendes Verhalten
- sonderbare Bewegungen
- Schreckhaftigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Vergesslichkeit
- Zwänge, Ticks
- Grundbedürfnisse statt Emotionen
- Schuld und Scham
- Entscheidungen vermeiden
- Dominanz
- Überangepasstheit
- Orientierungslosigkeit (Zeit und Raum)
- Antriebs- und Interesselosigkeit
- Sprache: man statt ich
- Regression



Grafik: thenounproject

Entwicklungspsychologische Auswirkungen traumatischer Erlebnisse bei Kindern

Die Folgen der Traumatisierung

- *Selbstkonzept*
 - Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstregulation
- *Körperschema*
 - Wahrnehmung des Körperäußeren, der Körpergrenzen und des Körperinneren
- *beeinträchtigte Bindungsfähigkeit*
 - Vertrauen - Misstrauen, Nähe - Distanz
- *Ausbildung traumabezogener Erwartungen*
 - sich wiederholende Muster in der Beziehungsgestaltung
- *beeinträchtigte Entwicklungskompetenzen*
 - Schwierigkeiten im Vollenden von Entwicklungsübergängen
 - Fragmente früherer Entwicklungsabschnitte bleiben bestehen
- *moralische Entwicklung*
 - potenzierte Übernahme von (Geschlechts-)Rollen
- *Entwicklung traumaspezifischer Erinnerungen*
 - Rückblenden (Flashbacks), Alpträume, Dissoziationen
 - traumatische Übertragung

2. Traumapädagogik

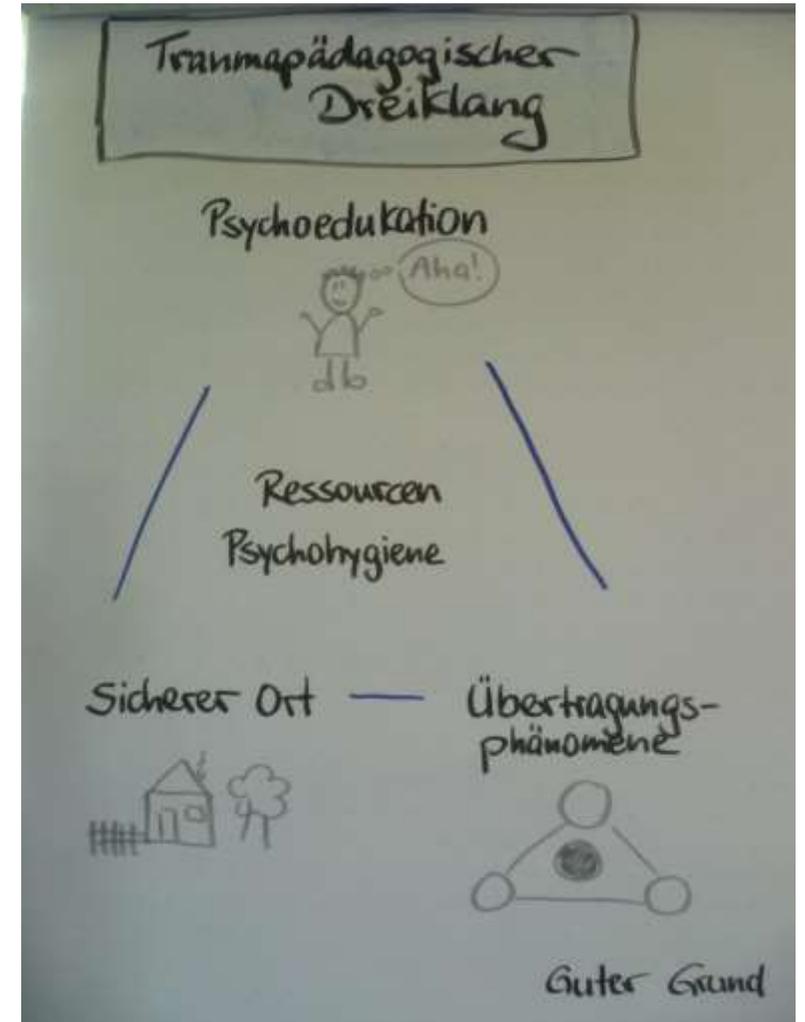


Traumapädagogik

Traumapädagogik beinhaltet **pädagogische und methodische Ansätze** für die Arbeit mit psychisch belasteten Kindern und Jugendlichen mit dem **Ziel der emotionalen und sozialen Stabilisierung**. Die Voraussetzung hierfür bilden verlässliche und vertrauensvolle **Beziehungen**.

„Traumasensible Pädagogik ist notwendig, weil traumatisierte Mädchen und Jungen Überlebensstrategien entwickelt haben, die ihnen das Leben, den Zugang zu Gleichaltrigen und Erwachsenen und vor allem den Zugang zu sozialer Teilhabe erschweren. Sie ist möglich, weil schon alleine die Kenntnis dieser Strategien den psychosozialen Fachkräften und PädagogInnen in allen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen die unterstützende Begleitung der Mädchen und Jungen bei ihrer Traumabearbeitung erleichtern kann.“ (vgl. Weiß et al, 2016, S. 20)

Weiß, W., Kessler, T. & Gahleitner, S. B. (2016). *Handbuch Traumapädagogik* (Hrsg.) Weinheim und Basel: Beltz.



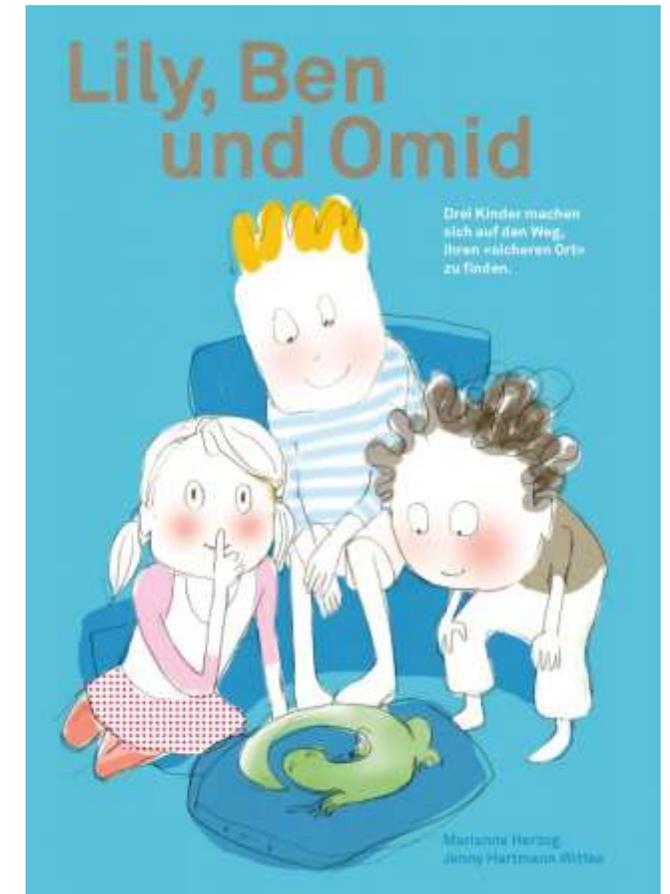
Traumapädagogik: Psychoedukation



Psychoedukation

In folgende Sprachen ist das Buch als Druckversion erhältlich:
Albanisch (2020), Arabisch (2016, 2. Auflage 2020), Englisch (2016, 2. Auflage 2020), Farsi (2017), Französisch (2017), Portugiesisch (2018), Rumänisch (2016, 2. Auflage 2017), Schwedisch (2016), Somali (2019), Tamil (2019), Tigrinya (2017), Türkisch (2019).

Hördateien in Albanisch, Italienisch, Polnisch, Russisch, Serbisch/Kroatisch, Spanisch, Ukrainisch sind unter www.marianneherzog.com kostenlos herunterzuladen.

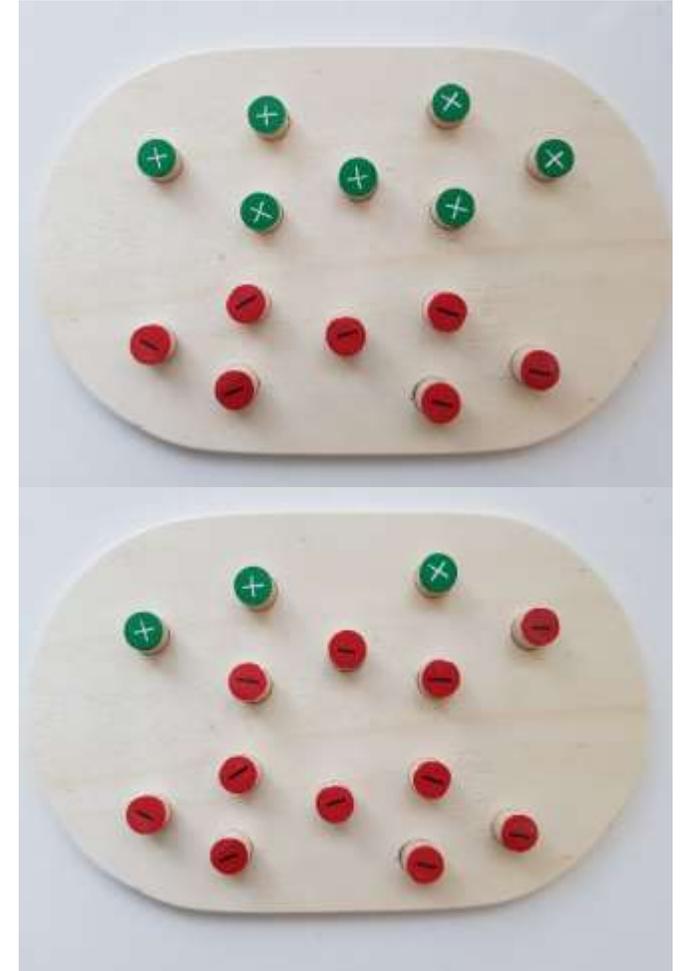


Marianne Herzog

Fachbeauftragte DaZplus in der Fachstelle F&I, ED BS, Fachpädagogin, Fachberaterin Psychotraumatologie
SIPT (Schweizer Institut für Psychotraumatologie)

<https://www.marianneherzog.com>

Psychoedukation



Fotos: Grit Burmeister

Traumasensibles Arbeiten mit Kindern (Kita/ Frühe Hilfen)

https://sfbb.berlin-brandenburg.de/sixcms/media.php/bb2.a.6742.de/M.Mayer_Traumasensibles_Arbeiten_mit_Kindern_Leitfaden_2021_3.pdf



Traumasensibles Arbeiten mit Kindern

Ein Leitfaden für Fachkräfte der
Kindertagesbetreuung und Frühen Bildung

Traumapädagogik: Konzept des guten Grundes / Haltung



Konzept des guten Grundes

Auffälliges, irritierendes, unangepasstes, störendes Verhalten der Kinder

Wahrnehmen

Reflexion



Konzept des guten Grundes

Welche Gründe könnten diese Verhaltensweisen möglicherweise haben?

Achtung!

Aufmerksamkeit: Was steckt genau dahinter?

Verstehen

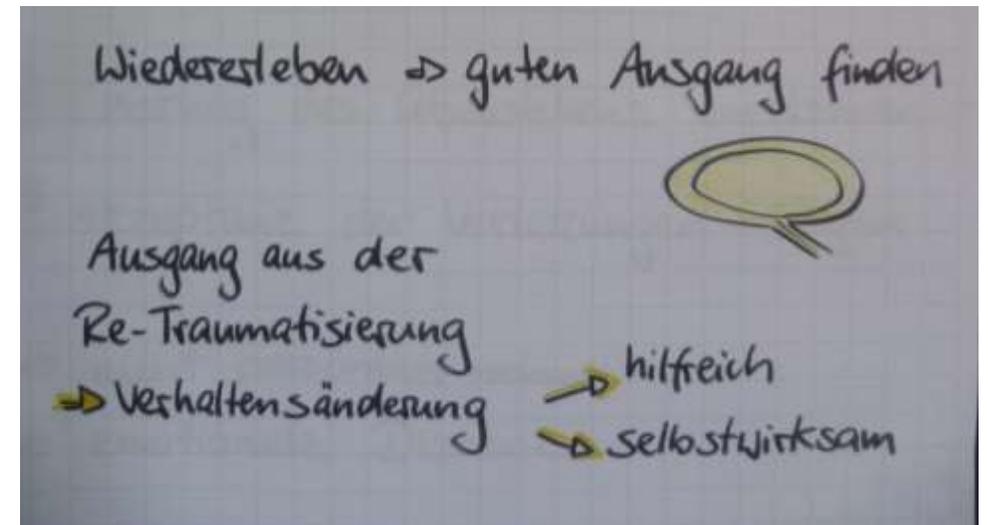
Reflexion
Austausch



Konzept des guten Grundes

- Jedes auffällige Verhalten hat einen „guten“ Grund.
- Kein Kind verhält sich unangepasst, um Erwachsene zu ärgern (Ausnahme Pubertät).
- Kinder und Jugendliche teilen uns non-verbal (Verhalten) etwas über sich und ihre Geschichte mit.

„Du hast sicher einen guten Grund, dass...“



Haltung

- Auffällige/unangepasste Verhaltensweisen sind Überlebens- und Bewältigungsstrategien.
- Es sind normale Reaktionen auf Stress und Belastungen = unnormale Situationen.
- Die betroffenen Personen haben viel überstanden und geleistet.
Wir erkennen die Leistung des Überstehens an.
- Wir unterstützen die Betroffenen bei der Akzeptanz ihrer Verletzungen, ihrer Schwierigkeiten und deren Folgen.
 - Nicht persönlich nehmen!
 - Emotionale Distanz schaffen!

Haltung ist eine kleine Sache, hat jedoch eine **GROSSE** Wirkung.

Haltung

“One thing is certain: Yelling at someone who is already out of control can only lead to further dysregulation. Just as your dog cowers if you shout and wags his tail when you speak in a high singsong, we humans respond to harsh voices with fear, anger, or shutdown and to playful tones by opening up and relaxing. We simply cannot help but respond to these.”

Bessel van der Kolk

"Eines ist sicher: Jemanden anzuschreien, der bereits außer Kontrolle ist, kann nur zu weiterer Dysregulation führen. So wie Ihr Hund feige wird, wenn Sie ihn anschreien, und mit dem Schwanz wedelt, wenn Sie in einem hohen Singsang sprechen, reagieren wir Menschen auf raue Stimmen mit Angst, Wut oder Abschaltung und auf spielerische Töne mit Öffnung und Entspannung. Wir können einfach nicht anders als auf diese zu reagieren."

Bessel van der Kolk, Übersetzung Grit Burmeister

Traumapädagogik: Sicherer Ort



Sicherheit

"Ich glaube, dass der Kern jeder Traumatisierung in extremer Einsamkeit besteht. Im äußersten Verlassensein. Damit ist sie häufig, bei Gewalttrauma immer, auch eine Traumatisierung der Beziehung und der Beziehungsfähigkeit. Eine liebevolle Beziehung, die in mancher Hinsicht einfach "sicher" ist, wird unerlässlich sein, um überhaupt von einem Trauma genesen zu können."

Onno van der Hart

Onno van der Hart im Interview mit Michaela Huber, übersetzt aus dem Englischen durch Michaela Huber, 2007
Huber, Michaela: „Die Phobie vor dem Trauma überwinden“, in: Trauma & Gewalt 1/1, 2007, S. 58-61.
https://michaela-huber.com/files/links/michaela_huber_interview_mit_onno_van_der_hart_0609191.pdf, Seite 11

Sicherer Ort

1. Mein eigener sicherer Ort

Chatstorm



Foto: Grit Burmeister



Sicherer Ort

2. Sichere Orte der Kinder

Chatstorm



Foto: Grit Burmeister



Sicherer Ort

3. Wie stellen Sie in der Kita einen „sicheren Ort“ her?

Chatstorm



Foto: Grit Burmeister



Sicherheit und Stabilität

„Stabil sein“ wird in der Traumapädagogik verstanden als „**handlungsfähig bleiben**“, eben auch in herausfordernden Situationen, ohne eine Notfallreaktion zu zeigen. In einer als lebensbedrohlich erlebten Situation wird reflexartig ein biologisches **Notfallsystem** aktiviert, welches es ermöglicht zu kämpfen oder zu fliehen. Wenn beides nicht möglich erscheint, erstarren betroffene Personen. Dieser Schockzustand mit einem Höchstmaß an Unsicherheit und Kontrollverlust wird auch als „traumatische Zange“ bezeichnet. In ähnlichen Situationen wird diese Notfallreaktion wiederholt ausgelöst.

Stabilisierung bedeutet, den Kindern und Jugendlichen zu ermöglichen, immer funktions- und widerstandsfähiger zu werden. Somit kann auch eine Integration des Erlebten immer besser gelingen.

Traumatisierendes Umfeld	Traumapädagogisches Milieu
Unberechenbarkeit	Transparenz/ Berechenbarkeit
Einsamkeit	Beziehungsangebote/ Anwaltschaft
Nicht gesehen/gehört werden	Beachtet werden/wichtig sein
Geringschätzung	Wertschätzung (Besonderheit)
Kritik und Entmutigung	Lob und Ermutigung
Bedürfnisse werden missachtet	Bedürfnisorientierung (Individualität)
Ausgeliefert sein andere bestimmen absolut über mich	Mitbestimmen können - Partizipation
Leid	Freude

Tabelle (vgl. Schmid, 2016, S. 82)

https://sfbb.berlin-brandenburg.de/sixcms/media.php/bb2.a.6742.de/M.Mayer_Traumasesensibles_Arbeiten_mit_Kindern_Leitfaden_2021_3.pdf

Sicherheit herstellen

Im Folgenden finden Sie Möglichkeiten zum Herstellen von Sicherheit in pädagogischen Kontexten:

- wertfreie Akzeptanz
- Transparenz und Informationen, auch Psychoedukation
- professionelle Nähe und Distanz
- Zuverlässigkeit
- Konstanz (Wie viele Veränderungen gleichzeitig kann ein Mensch ertragen?)
- Regeln in Verbindung mit den jeweiligen Konsequenzen bei Nichteinhaltung
- Klarheit/Eindeutigkeit in der Kommunikation
- Kohärenz im Team und Verhalten (Berechenbarkeit)
- Rollenklarheit (auch bei Veränderung der Rolle)
- Rituale
- Partizipation, z. B. bei der Raumgestaltung (Lichterketten, Nachtlicht etc.)
- Gemeinsamkeiten/gemeinsame Erlebnisse
- Integration und ein unterstützendes soziales Umfeld

Sicherheit herstellen

Im Folgenden finden Sie Möglichkeiten zum Herstellen von Sicherheit in pädagogischen Kontexten:

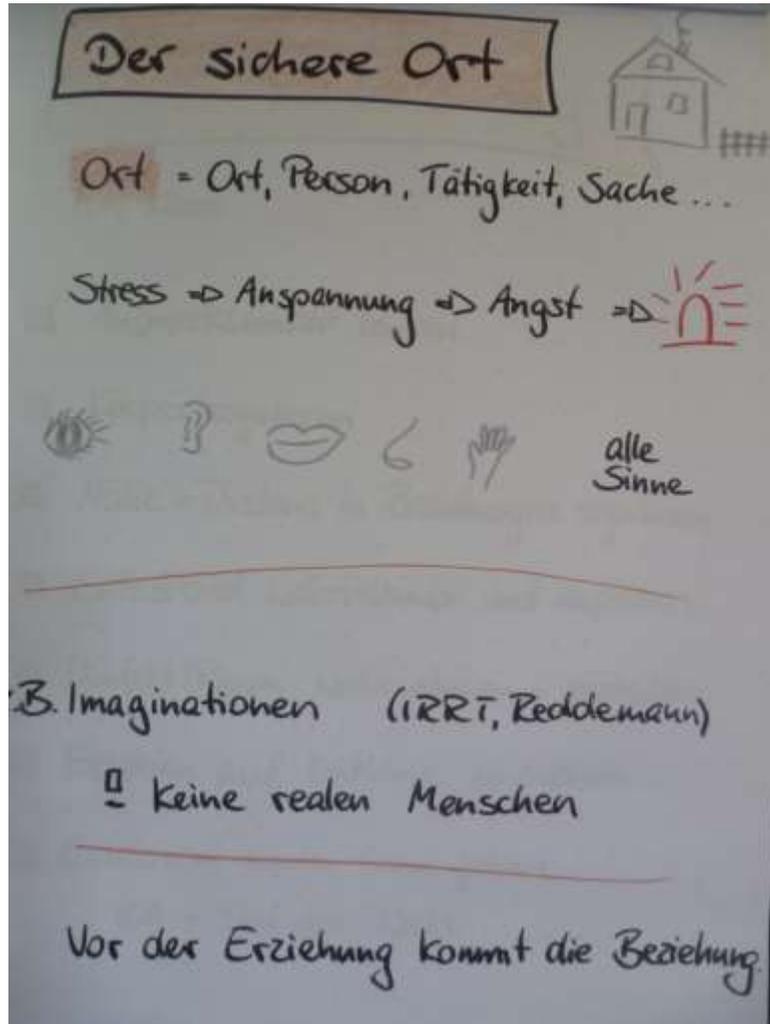
- Ressourcen aktivieren
- Achtsamkeit
- Sicherheit gebende Affirmationen/positive Selbstinstruktionen
- Sicherheit gebende Gegenstände und Erinnerungen
 - vertraute Geschichten
 - Fotos
 - vertraute Gerüche und Geschmäcke
 - Sorgenfresser
 - Stein, Clowns-nase, Trillerpfeife etc.
- Sichere Orte künstlerisch gestalten
- Gefühle validieren statt Floskeln
- Da sein (Geborgenheit)
- Selbstwirksamkeit herstellen, z. B. Fragen statt Lösungen vorgeben

Sichere
Orte
„to go“



Foto: Grit Burmeister

Imagination des sicheren Ortes



In der Traumapädagogik werden „sichere Orte“ weiter gefasst als im klassischen Sinne der **Imaginationen in der Traumatherapie**, da es in pädagogischen Handlungsfeldern um **Sicherheit und Stabilität** geht. Auch in den Traumatherapien, welche mit Imaginationen arbeiten, ist die Stabilisierung und dabei das Herstellen von Sicherheit eine unabdingbare Voraussetzung für jede weitere (Zusammen-)Arbeit.

Die Beziehungsebene ist bedeutsam für therapeutische Kontexte, doch auch und gerade in der pädagogischen Arbeit, ist die **Beziehungsarbeit** stets eine der wichtigsten Aufgaben für sozialpädagogische Fachkräfte. Es geht vor allem bei komplexen oder Entwicklungstraumata darum, was Kindern und Jugendlichen Sicherheit und Stabilität gibt und Symptome psychischer Belastungen lindern kann.



Sicherheit und Stabilität

Stabilität meint:

Ich kann meine **Aufmerksamkeit** lenken.

Ich kann meinen **Körper** regulieren.

Ich kann Nähe und Distanz in **Beziehungen** regulieren.

Ich kann mich immer wieder neu wahrnehmen und entwickeln (**Selbstbild**).

Ich kann mein **Umfeld** und den **Raum** um mich wahrnehmen, nutzen und gestalten.

Ich kann mein Erleben auf der **Zeitlinie** einordnen.

Ich gebe meinem Erlebten **Sinn** und erlebe mich als Teil der **Welt**.

(vgl. Handtke & Görge, 2012, S. 103-107)

Auch in der Therapie erfolgt lange Zeit Stabilisierung bis es zur Konfrontation und Verarbeitung kommt. Anschließend folgt wieder Stabilisierung. Hier kann die Pädagogik einen wichtigen Beitrag leisten.

Sicherheit

„Was wir anstreben können ist, dass wir eine sichere Beziehungserfahrung ermöglichen, sodass aufgrund der gemeinsamen Arbeit traumatische Erfahrungen nicht mehr so quälen und ein Leben damit möglich erscheint; dass die traumatischen Erfahrungen mit Emotionen erinnert werden können, ohne dass man sich davon überwältigt fühlt, und dass sich dadurch der traumatische Stress zurückbilden kann.“

Luise Reddemann

Ein sicherer Ort – ein Lehrfilm zu Traumapädagogik, Sicherheit, Beziehungen und Ressourcen

https://www.youtube.com/watch?v=ZRAOdRN_3bc

Kapitel

[0:00](#) Intro

[0:14](#) Kapitel 1: Personen als sichere Orte

[9:17](#) Kapitel 2: Aktivitäten als sichere Orte

[13:07](#) Kapitel 3: Natur als sicherer Ort

[19:26](#) Abspann

Der Reader zum Film

https://sfbb.berlin-brandenburg.de/sixcms/media.php/6454/Ein_sicherer_Ort_Reader.pdf



Jugendliche

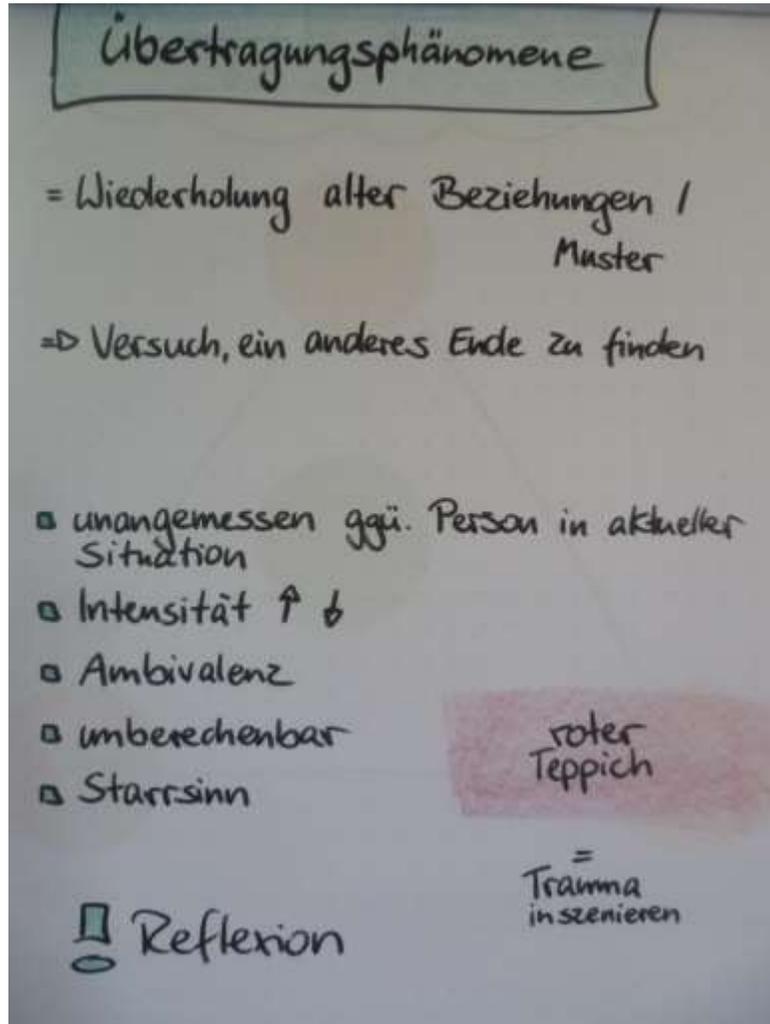


Grafik: thenounproject

Traumapädagogik: Übertragungsphänomene und Drama-Dreieck



Übertragungsphänomene



Übertragung ist das Erleben von Gefühlen und Haltungen gegenüber Personen in der Gegenwart, die ihren Ursprung in der Beziehung zu wichtigen Personen der frühen Kindheit oder Vergangenheit haben und unbewusst auf die Figuren der Gegenwart verschoben werden.

Kita: der Entwicklung ungünstiger Verhaltensmuster entgegenwirken



Foto: Grit Burmeister

Das Drama-Dreieck als Analysewerkzeug / Trauma-Viereck

Modell von Karpman zur Selbstanalyse und Persönlichkeitsentwicklung. Es hilft, verfahrenere Situationen zu analysieren und Dynamiken bei zwischenmenschlichen Begegnungen offenzulegen.

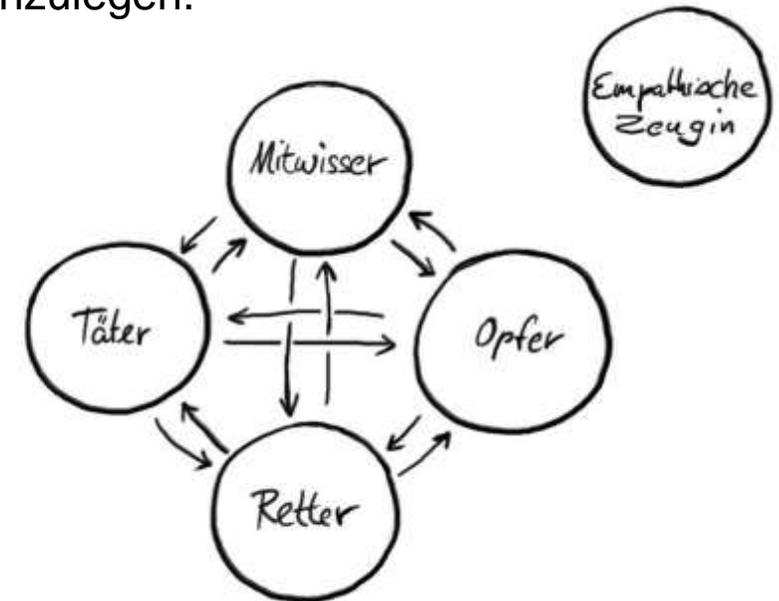
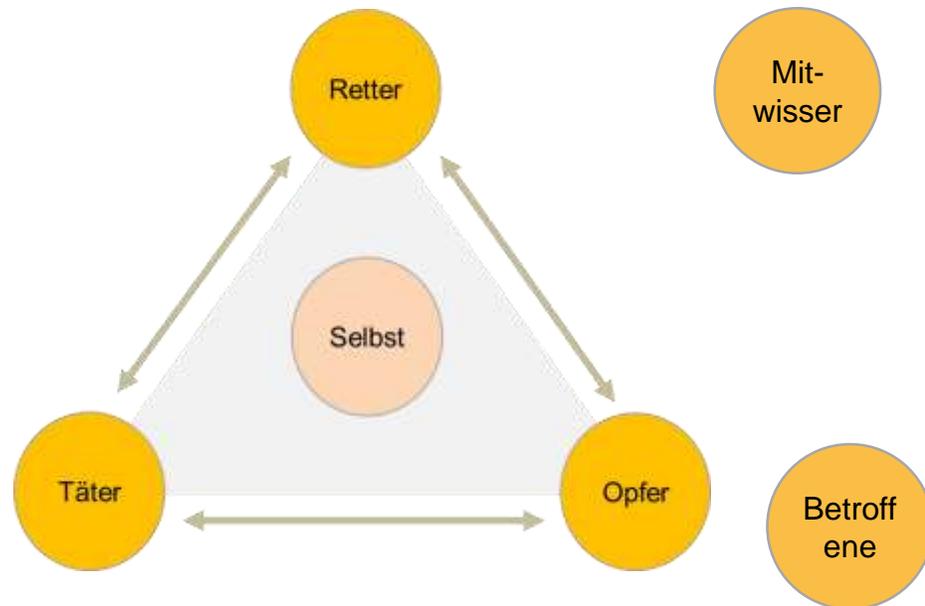
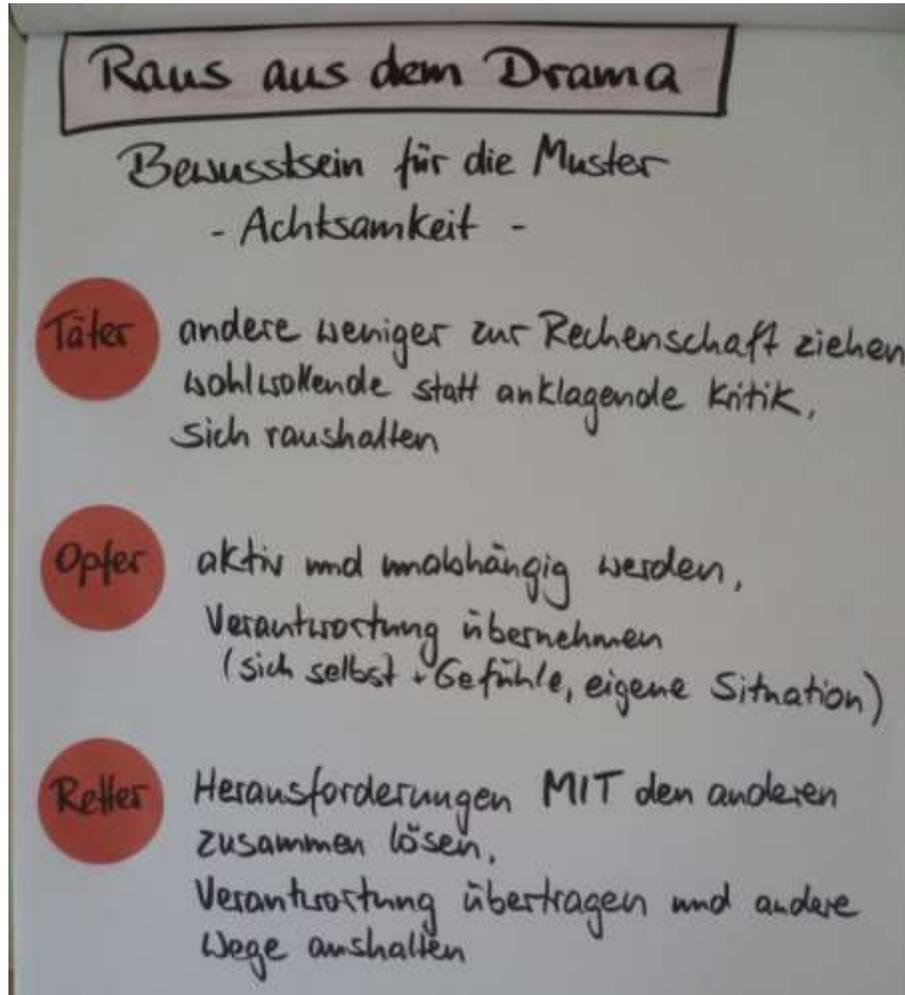


Abbildung entnommen aus: Hantke/ Görge 2012, S. 142

Es zeigt, dass man im Kontakt oder in Konflikten gerne in die Rolle des Retters, des Verfolgers/Täters oder des Opfers gerät. Aus keiner der drei „Rollen“ heraus kann man gut und angemessen reagieren. Nur, wenn man dies erkennt und immer wieder ins Selbst zurückkehrt, kann man eine tragfähige Beziehung zur stark übertragenden Person aufbauen und bleibt dabei gesund.

Übertragungsphänomene und Drama-Dreieck



1. Selbstreflexion: eigene Muster identifizieren
2. Beziehungsdynamiken erkennen, analysieren und durchbrechen

Beispiele



3. Stärkung der Selbstwirksamkeit durch Ressourcenorientierung und Emotionsregulation



7 Basisemotionen nach Paul Ekman

Angst

Freude

Schuld

Scham

Ärger/ Wut

Überraschung

Trauer

Verachtung

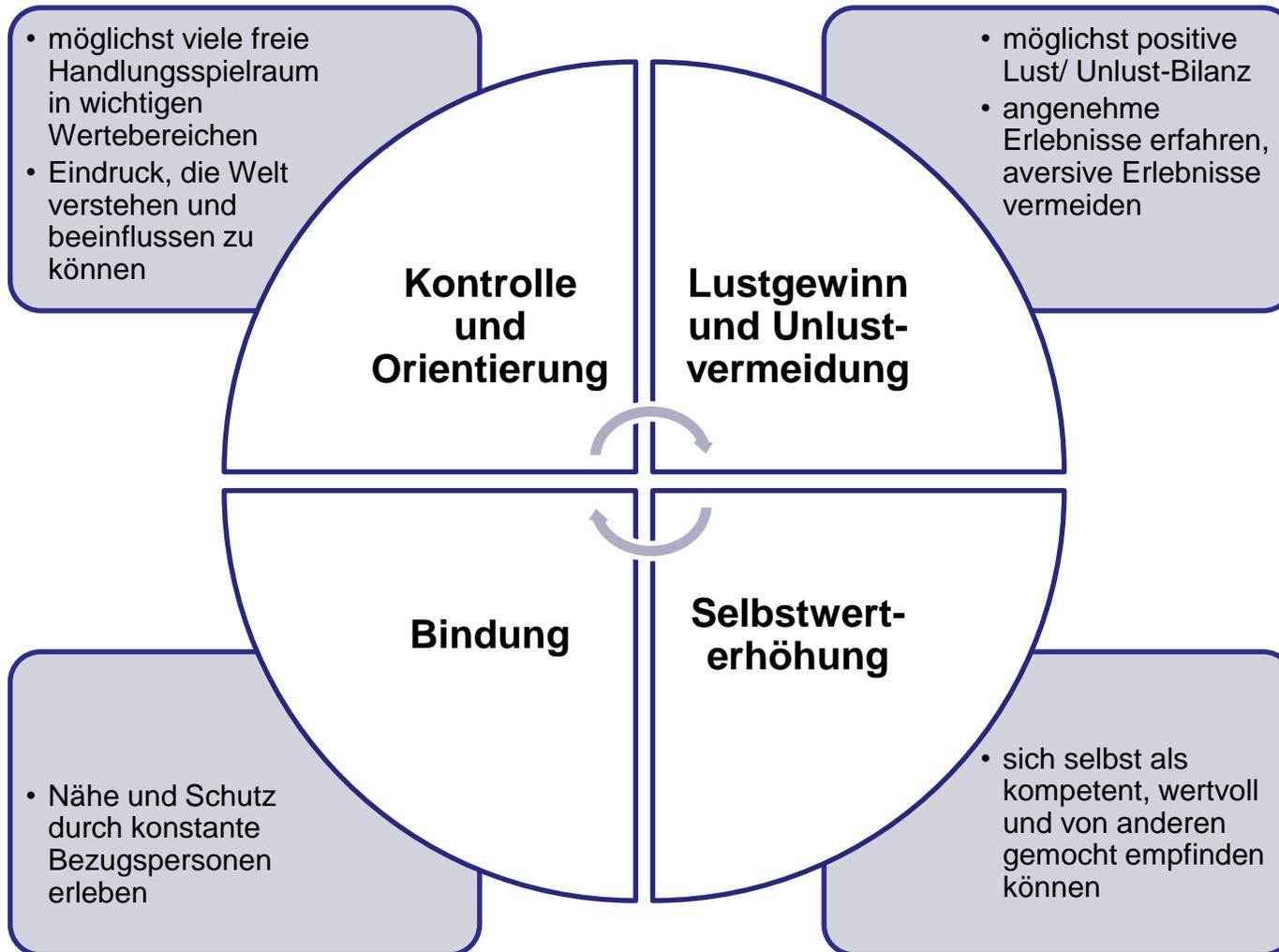
Ekel

Gefühle sind Kinder der Bedürfnisse.



Grafik: Grit Burmeister

Psychische Grundbedürfnisse (nach Klaus Grawe)



Weitere Bedürfnisse/ Motive:

- Stimmigkeit/Konsistenz (Kohärenz)
- Leistung
- Macht
- Kompetenz
- soziale Zugehörigkeit
- Autonomie

Bedürfnisbefriedigung prägt unsere Überzeugungen

Unerfüllte Grundbedürfnisse erzeugen negative Grundüberzeugungen:

- Ich bin wertlos. Ich bin unattraktiv.
- Ich habe immer Pech.
- Niemand mag mich.
- Ich werde immer übersehen.
- Ich bin ein Außenseiter.
- Man kann niemandem trauen.
- Niemand ist für mich da.

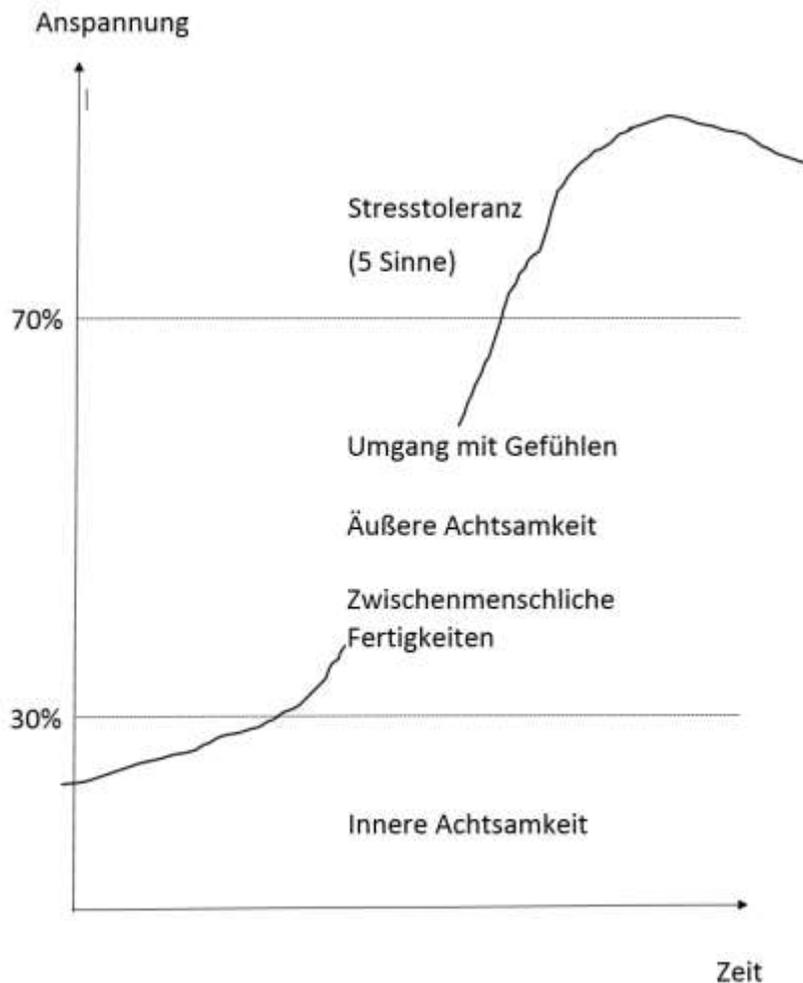
Aus den Überzeugungen bilden sich spezifische Schemata (Bewältigungsstrategien) aus:

- Erdulden
- Vermeiden
- Kompensieren

Die Überzeugungen haben negativen Einfluss auf die Versorgung (Eltern) und Entwicklung von Kindern.



Anspannung und Emotionsregulation



Gefühle

- wahrnehmen,
- validieren (annehmen) und
- einordnen (Grund und Intensität).

Emotionsregulation nach Grad der Anspannung

Abbildung: Eigene Darstellung nach Linehan, M. M. (2014): DBT Skills Training Manual.

Techniken zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit - Skills zur Emotionsregulation



Handlungs-
bezogene
(behaviorale)
Skills



Gedanken-
bezogene
(kognitive)
Skills



Sinnes-
bezogene
(sensorische)
Skills



Körper-
bezogene
(physiologische)
Skills

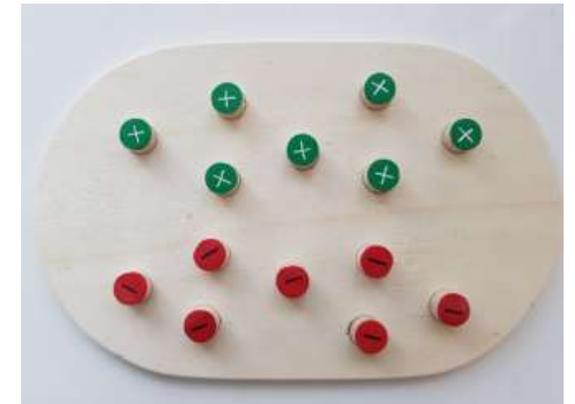
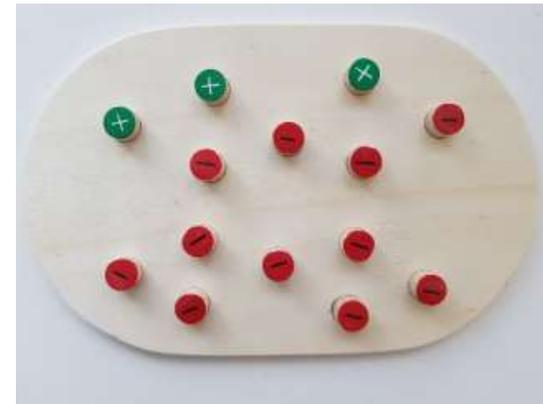
Gedankenbezogene (kognitive) Skills

Positive-Erlebnisse-Tagebuch

- Was hat mir heute positive Gefühle bereitet?
- Wer hat mir heute geholfen?
- Gab es etwas, deren Schönheit ich wahrgenommen habe?
- Welche Erlebnisse des Tages möchte ich nicht so schnell vergessen?
- Wem habe ich heute eine Freude bereitet?
- Wie oft und weshalb konnte ich heute lachen?



Grafik: thenounproject



Fotos: Grit Burmeister

„Trauma“ ist im Körper gespeichert

„Trauma comes back as a reaction not a memory.“

Bessel van der Kolk

"Trauma kommt als Reaktion zurück, nicht als Erinnerung.“

Bessel van der Kolk, Übersetzung Grit Burmeister

van der Kolk, B. (2000). Posttraumatic stress disorder and the nature of trauma. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2(1), 7-22.
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2000.2.1/bvdkolk>

Körperbezogene (physiologische) Skills

Stress Buster: Lemon

This exercise releases muscle tension. Pretend you have a lemon in your hand.

- Reach up to the tree and pick a lemon with each hand.
- Squeeze the lemons hard to get all the juice out – squeeze, squeeze, squeeze.
- Throw the lemons on the floor and relax your hands.
- Then repeat, until you have enough juice for a glass of lemonade!
- After your last squeeze and throw, shake out your hands to relax!



Stress Buster: Turtle

This exercise releases muscle tension. Pretend you are a turtle going for a slow, relaxed turtle walk.

- Oh no, it's started to rain!
- Curl up tight under your shell for about ten seconds.
- The sun's out again, so come out of your shell and return to your relaxing walk.
- Repeat a few times, making sure to finish with a walk so that your body is relaxed.
- Repeat, making sure to finish with a walk.



Stress Buster: Lazy Cat

This exercise releases muscle tension. Pretend you are a lazy cat that just woke up from a lovely, long nap.

- Have a big yawn.
- And a meow.
- Now stretch out your arms, legs and back – slowly like a cat – and relax.



Traumaverarbeitung auf der körperlichen Ebene

Neben Ansätzen der Körpertherapie können auch die Übungen der **Body2Brain©ccm-Methode** von PädagogInnen angewendet werden. Die Übungen können eine Ergänzung und Unterstützung bei zahlreichen psychischen Erkrankungen darstellen, sind jedoch kein Ersatz für notwendige Therapien. Body2Brain©ccm dient ebenfalls der Alltagsbewältigung und Selbstfürsorge, die jeder Mensch in irgendeiner Form regelmäßig praktizieren sollte.

Die Methode ist eine eingetragene und geschützte Marke von Dr. Claudia Croos-Müller.

Weitere Informationen finden Sie hier:

<http://www.croos-mueller.de/bodytobrainmethode.html>

Croos-Müller, C. (2017). Alles gut - Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co. München: Kösel-Verlag. ISBN-13: 978-3466346660
Croos-Müller, C. (2020). Ich schaf(f) das!: Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower. 50 Karten. München: Kösel-Verlag. ISBN-13: 978-3466347629

Aktivierung – Arme hoch

Übung 3
Hoch, die Arme!

Diese Übung ist wirklich einfach:
Hebe deine Arme hoch, bis über den Kopf,
so weit wie möglich.
Und dann: Strecke sie noch ein wenig weiter
in die Luft.
Mindestens einen Atemzug lang. Besser zwei.
Dann kannst du sie sanft und langsam sinken
lassen.
Und dann noch einmal: Hoch, die Arme!
Und noch einmal.
Hurra!



Warum »Hoch, die Arme!« hilft

Im Alltag lässt uns ein Stimmungshoch oft begeistert die Arme hochheben. Denke nur an La Ola im Sportstadion. Durch das Hochheben deiner Arme weitet sich dein Brustkorb. Das Atmen geht leichter, die Lunge und somit auch das Gehirn werden mit mehr lebenswichtigem Sauerstoff versorgt. Die Armmuskeln dehnen sich und auch deine Achselhöhlen öffnen sich. Der Rücken streckt sich, dadurch wirst du größer. Das alles zusammen macht ein körperliches Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit und wird in dein Gehirn weitergeleitet. Und dort wird dieses positive Körpergefühl umgewandelt in einen mentalen Zustand von Leichtigkeit und Freude.

»Hoch, die Arme!« macht ein Stimmungshoch. Es ist Begeisterung pur (zusammen mit Freunden macht es noch mehr Spaß). Also: Begeistert die Arme hoch – das spart im Zweifelsfall Glückspillen und Antibiotika.

Gefühle der Fröhlichkeit und des Glücks lassen Verletzungen oder Operationen schneller heilen und stärken das Immunsystems. Bei optimistischen und begeisterungsfähigen Menschen wurde eine höhere Widerstandsfähigkeit gegen Viren, die Schnupfen und Erkältung hervorrufen, festgestellt.

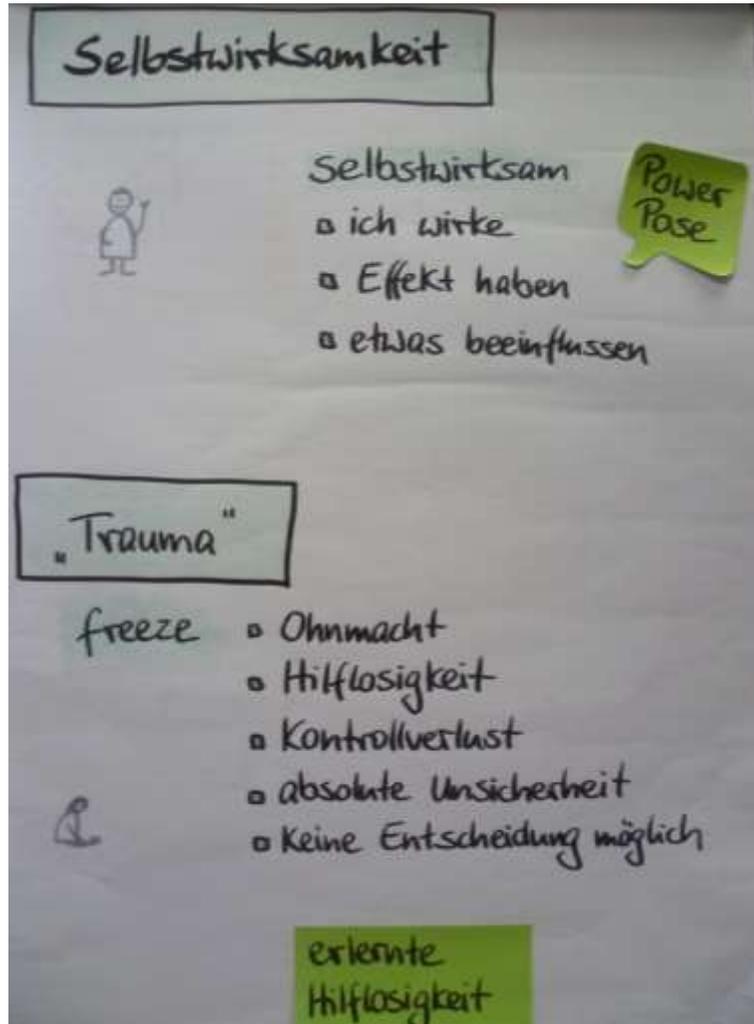


AB

Croos-Müller, C. (2013): **Viel Glück - Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Schwarzsehen, Selbstzweifeln, Pech und Pannen.** München: Kösel-Verlag. ISBN-13: 978-3466309962

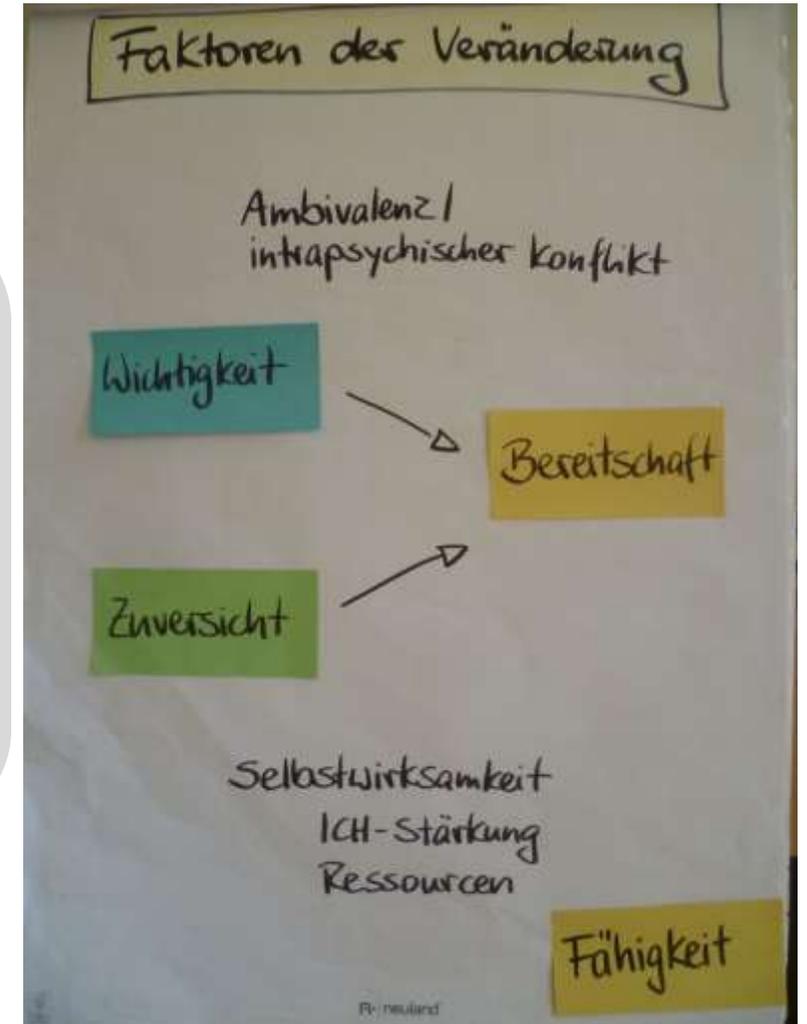
Body2Brain-
Methode

Selbstwirksamkeit, Ressourcen und Veränderung



Selbstbewusstsein = sich seiner selbst bewusst sein

Selbstwirksamkeit = sich selbst als wirksam, effektiv erleben



Resilienz

Der Begriff Resilienz stammt u. a. aus der Physik.

Er bezeichnet in der Werkstoffkunde die Fähigkeit eines Werkstoffes sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden.

- engl. resilience = Elastizität, Spannkraft
- lat. resilire = zurückspringen, abprallen
- deutsch = Widerstandskraft / Widerstandsfähigkeit

**Psychologie/ Psychiatrie:
Widerstandsfähigkeit nach
belastenden Ereignissen**



Grafik: Britta Mau

Ressourcen/Schutzfaktoren

= Hilfsmittel, Hilfsquelle, Reserven und Geldmittel

...die Gesamtheit der einer Person zur Verfügung stehenden, von ihr genutzten oder beeinflussten schützenden und fördernden Kompetenzen und äußeren Handlungsmöglichkeiten; Komponenten der Beanspruchungsoptimierung, die es ermöglichen, Situationen zu beeinflussen und unangenehme Einflüsse zu reduzieren.

- innere (interne, individuelle, subjektive, personale) physische und psychische Ressourcen
- äußere (externe, objektive) physikalische, materielle, biologische, ökologische, soziale, institutionelle, kulturelle, organisationale Ressourcen

Äußere Ressourcen	Innere Ressourcen
Hilfsmittel Umgebung Beziehungen	Werte wie: Humor, Hoffnung, Motivation, Akzeptanz Geistige/Psychische Gesundheit



Grafik: Britta Mau

Resilienz stärken

Welche Ressourcen nehmen Sie bei den Kindern wahr?

Chatstorm



Foto: Grit Burmeister



Resilienz stärken

Wie stärken Sie die Ressourcen der Kinder und fördern deren Selbstwirksamkeit?

Chatstorm



Foto: Grit Burmeister



Resilienz stärken

Beispiele bei Kindern:

- Transparenz
- Singen und Musizieren
- Hüpf- und Bewegungsspiele, Sport
- Einsatz von Kuscheltieren
- Arbeit mit Tieren
- Ressourcen aktivieren – individuelle Talente und Fähigkeiten
- Rausgehen bei jedem Wetter
- Schönes gestalten
- ins „Hier und Jetzt“ holen
- Pflanzen, kochen, basteln, singen, zeichnen, turnen!



Grafik: Britta Mau

4. Sekundärtraumatisierung und Psychohygiene



Sekundärtraumatisierung

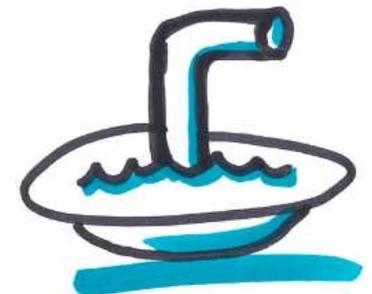
Allgemein versteht man unter Sekundärer Traumatisierung eine Traumatisierung von Menschen, die

- ein Trauma miterleben ohne direkt davon betroffen zu sein (Rettungskräfte)
- mit einem Primär-Trauma-Opfer leben (Angehörige)
- oder arbeiten (sozialpädagogische und psychologische Fachkräfte).

Das heißt: wer mit traumatisierten Menschen zusammen lebt oder ihnen fachlich hilft, kann durch die – indirekte – Begegnung mit dem Trauma, ebenfalls traumatisiert werden.

Keine Diagnose

**Belastungsphänomen
(Praxis: Burnout oder PTBS)**



Sekundärtraumatisierung

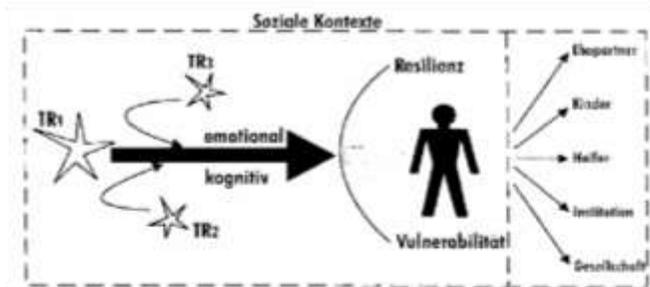


Abbildung 1: Stellvertretende Traumatisierung nach Frey

Wichtigste Risikofaktoren einer Sekundären Traumatisierung nach Lemke:

- frühere eigene Traumatisierungen einschließlich vorangegangener sekundärer Traumatisierung
- allgemeine Lebensumstände wie Lebensstress und psychische Gesundheit
- Merkmale des sozialen Umfeldes
- Demografische Faktoren wie Alter, Geschlecht, soziale Schicht
- Ressourcen und Bewältigungsmechanismen



Frey 2001, In Maier & Schwyder 2007, S. 3 Lemke 2010, S. 16ff / Glas 2009, S. 4

Frey, C. Sekundärer traumatischer Stress bei den Helfenden. In Maier, Th. & Schwyder, U. Psychotherapie mit Folter – Kriegsopfern, 2007, Huber, Bern

Lemke, J. 2010, Sekundäre Traumatisierung, Klärung von Begriffen und Konzepten der Mittraumatisierung, 3. Auflage, Asanger, Kröning

Sekundäre Traumatisierung - Symptome/ Reaktionen:

Emotionale Reaktion:

Angst, Depression, Beklemmung, Anspannung und Niedergeschlagenheit, anhaltendes Misstrauen/Argwohn, Reizbarkeit, pathologischer Kummer, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung

Kognitive Reaktion:

Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Vermeidungsverhalten, Veränderung innerer Werte und Einstellungen, Gedankenkreisel/Grübeln

Psychische und psychosomatische Reaktion:

Schlafstörungen, Appetitverlust, häufige Erkältungen, Kopf-, Bauch-, Nacken- und Rückenbeschwerden, gesteigerte Unfallhäufigkeit, Hautirritationen, Ausschläge, reduziertes/verändertes Sexualeben, Erschöpfungszustände

soziale Auswirkungen:

Distanzierung, sozialer Rückzug, Zynismus, Konflikte in der Partnerschaft, Streit zu Hause nach belastenden Erlebnissen, Leugnung der Symptome, gesteigerte oder fehlende Sensibilisierung für Unrecht und Gewalt, Eindruck, dass Familie/Freunde einen gar nicht verstehen

Burnout und Sekundäre Traumatisierung

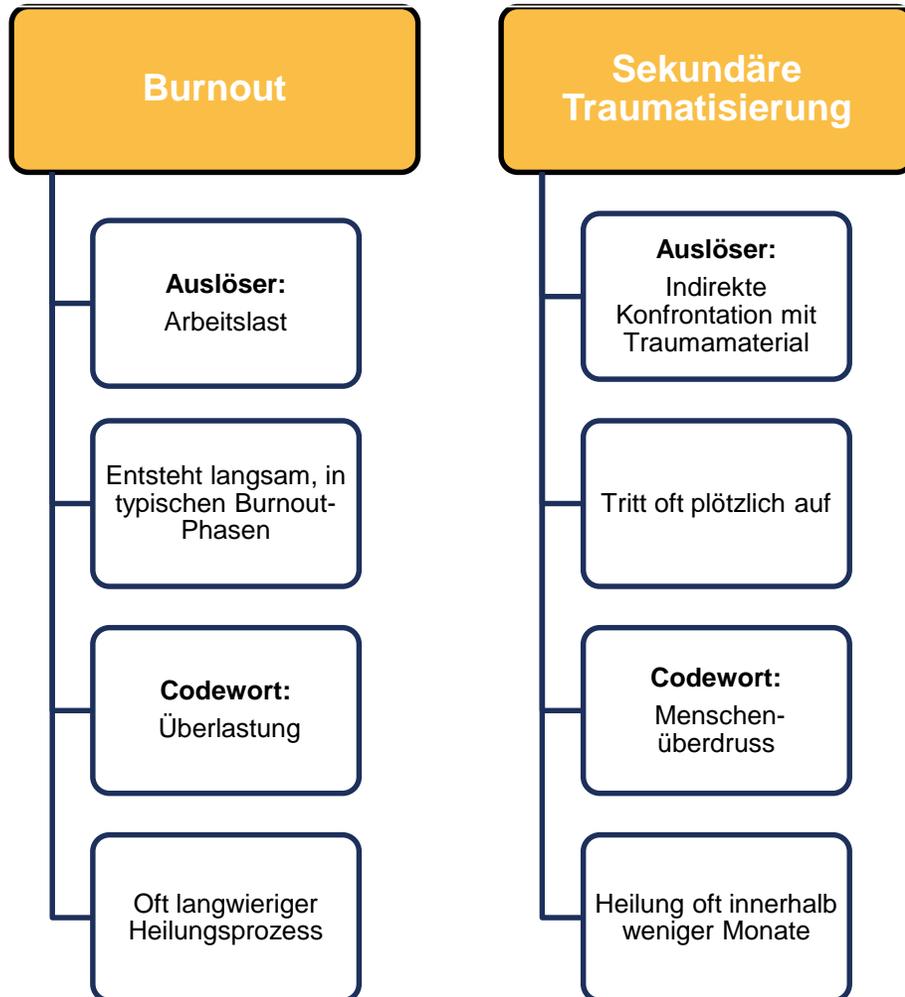


Foto: Grit Burmeister

Prävention, Selbstfürsorge und Psychohygiene

ABC - Schutz vor Sekundärtraumatisierung (Saakvitne & Pearlman, 1996)

A = Awareness (Bewusstsein schaffen, Achtsamkeit)

Sich seiner eigenen Bedürfnisse, Grenzen und „Alarmglocken“ für Stress bewusst werden, ebenso wie seiner Stärken/Ressourcen im Umgang mit Stress, wiederholte Orientierung „Jetzt“, unmittelbar

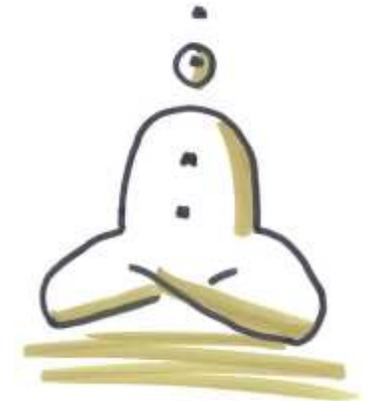
B = Balance

Ausgleich schaffen und erhalten zwischen Ruhe und Anstrengung, Spiel und Arbeit, Vielfalt der Aktivitäten

C = Connection (Verbindung)

Ermöglichen und nähren von Verbindungen zu sich selbst, zu anderen (Menschen und Tieren), zur Natur, zu etwas Transzendente

Ermöglichen von Kommunikation über Schmerz und Ohnmacht



Aktivierung – Balance

Übung 6

Auf einem Bein stehen

Eine ganz einfache und wichtige Übung bei Angst und Panik:
Steh einfach auf einem Bein.

Eine Minute lang.

Dann wechsele auf das andere Bein.

Eine Minute lang.

Wenn du am Anfang noch unsicher bist und dir die Knie zittern: Dann hebe ein Bein einfach ein wenig an, damit zur Sicherheit die Zehenspitzen noch den Boden berühren, du aber schon auf dem anderen Bein ganz fest stehst – wie die ersten Übungen beim Ballettanzen.

Wenn du dann sicherer bist, dann sei auch mal übermütig: Hebe und strecke das Bein aus, dazu die Arme. Hurra!

Die Übung kannst du (fast) überall machen.

Vor allem immer dann, wenn ein Angst- oder Panikanfall dir den Boden unter den Füßen wegziehen will: Einbeinstand!



Dein Kleinhirn mag diese Übung sehr, denn es ist das Zentrum für das Gleichgewicht. Es wird hoch aktiv, wenn du auf einem Bein stehst. Und deine anderen Hirnbereiche, die für Emotionen wie Angst und Herzklopfen zuständig sind, sind in diesem Augenblick abgelenkt. Denn das Kleinhirn signalisiert ihnen, dass es gerade das körperliche Gleichgewicht wieder richtig einstellt. Und das wirkt sich auch auf das emotionale Gleichgewicht aus.

Wenn du deinen Körper in einem Panikanfall mit Gleichgewicht halten beauftragst und auf einem Bein stehst, dann versucht auch dein Gehirn, deinen Geist in ein entsprechendes Gleichgewicht zu bringen.

Warum »Auf einem Bein stehen« hilft

Du kannst dabei noch rückwärts zählen – aber mindestens von 24 bis 0. Dein Gehirn ist dadurch völlig vom Angstanfall abgelenkt – es hat ja schließlich genug damit zu tun, auf einem Bein zu stehen, mal auf dem rechten, mal auf dem linken, gleichzeitig rückwärts zu zählen – und irgendwie ist das Ganze ja auch lustig. Da ist einfach kein Platz mehr für Angst. (Professionelle Seiltänzer können sich Angst schließlich auch nicht leisten.)



AB

Croos-Müller, C. (2012): **Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.** München: Kösel-Verlag. ISBN-13: 978-3466309450

Body2Brain-
Methode

Prävention, Selbstfürsorge und Psychohygiene

Psychohygiene

① ABC-Schutz

A	wareness	=	Bewusstsein	schaffen
B	alance	=	Ausgleich	
C	onnection	=	Verbindung	

② self care staff care
= Selbstreflexion = Arbeitsumgebung
(eigene Bedürfnisse)

③ „Wer mit traumatisierten Menschen arbeitet, muss 3 Dinge beherzigen:
1. gut essen,
2. viel feiern,
3. wütend putzen.“
Lang, 2009



Beispiele



Grafik: Britta Mau

Morgenritual
Feierabendritual
Abendritual

Abschluss & Fragen



Agenda

1. Traumatheoretische Grundlagen & „Traumatisierungen“ im Kindesalter
2. Traumapädagogik:
 - Psychoedukation
 - Konzept des guten Grundes / Haltung
 - Sicherer Ort
 - Übertragungsphänomene und Drama-Dreieck
3. Stärkung der Selbstwirksamkeit durch Ressourcenorientierung und Emotionsregulation
4. Sekundärtraumatisierung und Psychohygiene



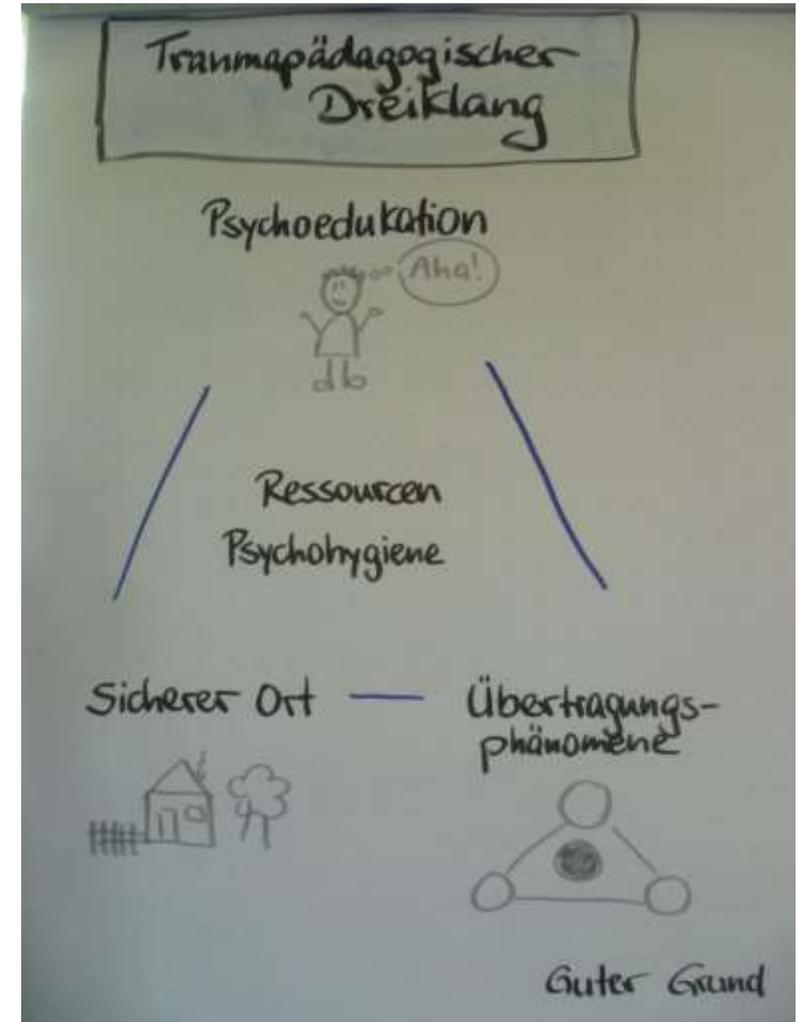
Foto: Grit Burmeister

Traumapädagogik

Traumapädagogik beinhaltet **pädagogische und methodische Ansätze** für die Arbeit mit psychisch belasteten Kindern und Jugendlichen mit dem **Ziel der emotionalen und sozialen Stabilisierung**. Die Voraussetzung hierfür bilden verlässliche und vertrauensvolle **Beziehungen**.

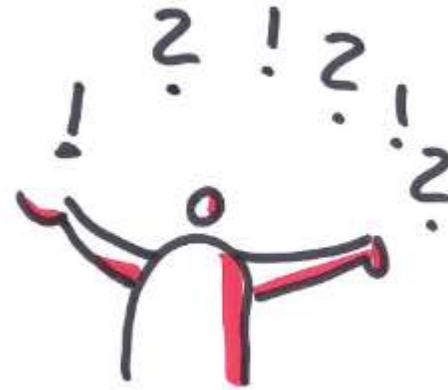
„Traumasensible Pädagogik ist notwendig, weil traumatisierte Mädchen und Jungen Überlebensstrategien entwickelt haben, die ihnen das Leben, den Zugang zu Gleichaltrigen und Erwachsenen und vor allem den Zugang zu sozialer Teilhabe erschweren. Sie ist möglich, weil schon alleine die Kenntnis dieser Strategien den psychosozialen Fachkräften und PädagogInnen in allen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen die unterstützende Begleitung der Mädchen und Jungen bei ihrer Traumabearbeitung erleichtern kann.“ (vgl. Weiß et al, 2016, S. 20)

Weiß, W., Kessler, T. & Gahleitner, S. B. (2016). *Handbuch Traumapädagogik* (Hrsg.) Weinheim und Basel: Beltz.



Abschluss

Offene Fragen



Erkenntnisse



Beruhigung - Herzpflaster

Übung 3

Guter Abstand

Herzpflaster

Einfacher geht es fast nicht.

Und ziemlich unauffällig.

Vielleicht machst du das manchmal sogar im Reflex.

Lege einfach die Hand auf dein Herz.

Genauer: auf den Brustkorbbereich über deinem Herzen.

Lass deine Hand dort kurz verweilen.

Ganz sanft.

Oder mit einem leichten, ermutigenden Druck.

Spüre dabei einfach deinen Herzschlag.

Gehe auf deinen Rhythmus des Lebens ein.

Und – wenn's irgendwie geht – dabei lächeln: ein schöner Verstärkungseffekt!



Herzpflaster ist eine fürsorgliche Schutzgeste für dich selbst. Gut gegen Herzrasen, aus welchen Gründen auch immer.

Allen Aktivitäten der Hand und des Arms räumt dein Großhirn viel Platz, Energie und Aufmerksamkeit ein: Der Bereich der sensorischen Rinde ist damit beschäftigt, die Bewegungen korrekt auszuführen und gleichzeitig die Bewegungsinformationen von Hand und Arm emotional zu verarbeiten. Und das Kleinhirn arbeitet kräftig dabei mit. Andere Gehirnbereiche, die gerade noch irgendwelche Probleme lösen sollten oder sonst wie beschäftigt waren, werden in diesem Augenblick vernachlässigt. Genau das ist gut: Sie können sich in der Zeit etwas erholen.

- Durch die ruhige Handhaltung werden gestresste Hirnbereiche beruhigt.
- Durch die fröhliche Schulterwurfbewegung werden sie erheitert.
- Kombi aus Body 2 Brain mit Rechts-links-Bewegungen: zusätzlicher Energiesnack.

Warum »Handraute«, »Schulterwurf« und »Herzpflaster« hilft

Die Herzpflaster-Übung bringt dir noch einen zusätzlichen Gewinn: Über die Hautnerven wird die beruhigende Körperberührung weitergeleitet: Der Effekt des Nervus vagus (ein besonderer Nerv, der unter anderem den Herzschlag stabilisiert) verstärkt sich und gleichzeitig wird an das Gehirn die Info weitergeleitet: emotionale Wärme. Dies führt zur Ausschüttung von Endorphinen und Oxytocin: wunderbare Beruhigungstabletten aus der Abteilung »Körpereigene Produktion«.

Ruhige Handhaltung, lustvolle Armbe-
wegung und liebevolle Körperberührung
schaffen mentalen und emotionalen
Abstand von vielen Aufregern.

AB

Croos-Müller, C. (2020): **Bleib cool - Das kleine Überlebensbuch für starke Nerven.**

München: Kösel-Verlag. ISBN: 978-3-466-34742-1

Traum sensible Pädagogik

Body2Brain-
Methode

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Dipl.-Psych. Grit Burmeister
Training - Beratung - Moderation
Kaiser-Friedrich-Str. 120B
14469 Potsdam

Mobil: +49 178 8087822

E-Mail: grit.burmeister@gmail.com



Grafik: Britta Mau

Fotos und Grafiken: Grit Burmeister
Britta Mau: <http://www.brittamau.de/kalligrafie>
Thenounproject: <https://thenounproject.com/>