

Udo Baer

# Traumatisierte Kinder sensibel begleiten

Basiswissen & Praxisideen

KITA  
KOMPAKT



**BELTZ**

Udo Baer

# Traumatisierte Kinder sensibel begleiten

Basiswissen & Praxisideen



**BELTZ**

# KITA KOMPAKT

Die Reihe »Kita kompakt« bietet für fröhpädagogische Fachkräfte Basiswissen und Praxisideen, die für den Kita-Alltag von Bedeutung sind. Die Bücher enthalten einen kompakten Wissensteil mit relevanten Informationen zum jeweiligen Thema. Ein umfangreicher Praxisteil beinhaltet viele kreative Ideen und lädt zum Umsetzen und Ausprobieren in der Arbeit mit Kita-Kindern ein.

*Udo Baer*, Dr. phil. (Gesundheitswissenschaften), Dipl.-Pädagoge, Kreativer Leibtherapeut AKL, ist Vorsitzender der Stiftung Würde und erfolgreicher Autor vieler Bücher z.B. zum Thema Gefühle oder Würde.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-407-72766-4 Print

ISBN 978-3-407-72761-9 E-Book (PDF)

1. Auflage 2018

© 2018 Beltz

in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Kristina Wippert

Layout/Reihenkonzept: Nadine Kunde, basierend auf dem Konzept

von Atelier Bea Klenk / Sabine Riesinger

Abbildungen Innenteil: © 2018 Marlen Mauermann

(S. 6, 8, 42 45, 47, 48, 57, 69, 70, 73, 74, 76, 82, 83, 88, 90, 93, 95, 97, 101, 106)

Umschlaggestaltung: Sarah Veith

Umschlagabbildung: © 2018 Marlen Mauermann

Satz: Nadine Kunde

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

5

## Ein paar einleitende Worte ...

9

### Basiswissen

- 10 Was ist ein Trauma?
- 12 Trauma-Folgen
- 14 Trauma-Trigger
- 16 Das Alleinsein danach
- 17 Trauma bei Flüchtlingskindern
- 21 Woran Traumata erkennen?
- 22 Was tun bei Verdacht?
- 23 Keine Angst vor Gefühlen
- 24 Was tun bei »seltsamen« Gefühlen traumatisierter Kinder?
- 24 Neugier
- 26 Angst
- 27 Zorn
- 29 Misstrauen
- 30 Schuldgefühle
- 31 Trauer
- 32 Scham
- 33 Einsamkeit
- 35 Mitgefühl
- 36 Sehnsucht
- 37 Erregung reduzieren
- 39 Kulturelle Unterschiede?

43

### Praxisideen

- 44 Was man falsch machen kann
- 45 Was man richtig machen sollte
- 45 Andocken und begleiten
- 47 Wirksamkeit
- 49 Ich-Stärkung
- 50 Geduldiger Halt und Sicherheit
- 51 Bilder des Schreckens, Bilder des Trostes
- 53 Wie geht Trösten?
- 55 Schwäche zeigen ist stark
- 56 Was tun unmittelbar danach?
- 59 Was mache ich, ...
- 59 ... wenn Achim plötzlich einnässt

- 60** ... wenn Steffi einen Wutanfall bekommt  
**62** ... wenn Nareide erstarrt  
**63** ... wenn Ali nicht mit Wasser spielt  
**64** ... wenn Enno nicht nach draußen will  
**65** ... wenn es mit Günay gar nicht mehr geht  
**67 Spürende Begegnungen**  
**67** Tönen, Hören und Gehört-Werden  
**69** Sehen und Gesehen-Werden  
**71** Greifen  
**73** Drücken  
**75** Lehnen  
**78 Traumasesible Ich-Stärkung**  
**78** Der Gefühlsbaum  
**80** Wir Helden  
**81** Ich sehe dich  
**83** Monsterjagd  
**85** Ich bin Ich  
**87** Angstfresserchen  
**89** Kraftsteine  
**90** Frottagen als Wiederaneignung der Welt  
**92** Namensstern  
**94 Wirksamkeitstraining**  
**94** Schlittenfahrt mit Decken  
**95** Stopp-Übung  
**97** Anstups-Ping-Pong  
**98** Verkehrsschilder  
**100** Helfen  
**100** Dirigieren  
**102** Star Wars, Indianer und die Zauber-Marienkäfer  
**104 Gruppenprojekte**  
**104** Fähnlein, Fähnlein ...  
**106** Fingerabdruckbilder  
**107** Super-Willi  
**109 Selbstfürsorge – sieben Hinweise**  
**109** Erstens: Sie können es nicht alleine!  
**110** Zweitens: Lassen Sie sich Zeit!  
**110** Drittens: Versuchen Sie, Ihre Erregungen zu dämpfen!  
**111** Viertens: Achten Sie die eigenen Erfahrungen!  
**111** Fünftens: Hilfllosigkeit!  
**112** Sechstens: Nutzen Sie Schleusen!  
**112** Siebtens: Stärken Sie sich!



## EIN PAAR EINLEITENDE WORTE ...

**I**n jeder Gruppe Ihrer Kita befinden sich wahrscheinlich ein oder zwei Kinder, die eine traumatische Erfahrung machen mussten. Wenn zu einer Gruppe mehrere Kinder aus geflüchteten Familien gehören, wird die Anzahl traumatisierter Kinder noch größer sein. Das sind Durchschnittszahlen. Sie sind erschreckend. Sie zeigen, dass für Sie als frühpädagogische Fachkraft und andere Beschäftigte im Elementarbereich das Thema »Trauma« kein fernes Problem ist, das Sie in Zeitungsberichten oder »Tatort«-Filmen finden. Es kann Ihnen in Ihrem Alltag in Ihrer Einrichtung begegnen.

Deshalb ist es wichtig, ja, notwendig, sich damit zu beschäftigen. Dazu dient dieses Buch. Sie sollen damit nicht zur Therapeutin bzw. zum Therapeuten werden, aber Sie werden Hinweise erhalten, welche Anzeichen darauf hindeuten, dass ein Kind traumatische Erfahrungen machen musste, und wie Sie damit umgehen können und sollten.

Das Buch beginnt damit, dass ich Ihnen Basiswissen rund um Traumata bei Kindern vorstelle. Zu verstehen, was ein Trauma ist und welche Folgen es haben kann, ist die Voraussetzung dafür, traumasensibel handeln zu können. Dies schließt Hinweise ein, was Sie bei einem Verdacht tun sollten und was nicht.

Es folgt dann ein buntes Buffet, wie Sie Kinder, die (möglicherweise) traumatisiert sind, sensibel begleiten können. Die Palette, die ich Ihnen vorstelle, reicht von Grundlagenwissen, Hinweisen zum Verhalten, Bilderbuchtipps, die Sie als Gesprächsanlass nutzen können, bis zu zahlreichen Spielen, die der Stärkung und der Überwindung von Trauma-Folgen dienen. Alle diese Aktivitäten fördern auch die anderen Kinder, die keinen traumatischen Ereignissen ausgesetzt waren.

Wenn Sie traumatisierte Kinder sensibel begleiten, hat das Auswirkungen auf Ihr Seelenleben. Die Belastung der Kinder belastet auch Sie. Das ist normal. Wie Sie damit umgehen und für sich sorgen können, dazu gebe ich Ihnen zum Abschluss des Buches Hinweise.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, wird sich Ihr Verständnis für diese Kinder und deren Verhalten erhöhen. Allein das hilft den Kindern. Wenn sie sich ver-

standen fühlen, erleichtert das traumatisierte Kinder und baut ihnen Brücken zu anderen Menschen. Das gelingt mit Worten und ohne Worte. Und es wirkt. Das zeigen meine über 30-jährigen Erfahrungen.

Durch das Buch werden Sie noch mehr als Verständnis erwerben. Ihre Kompetenz für eine traumasensible Begleitung wird sich erhöhen. Das ist gut so und wichtig. Es reicht nicht, dass in der Öffentlichkeit dankenswerterweise öfter und lauter über sexuelle Gewalt und andere Taten, die Traumata verursachen, gesprochen und geschrieben wird. Es ist notwendig, dass den Kindern geholfen wird. Dazu braucht es Spezialist/innen UND dazu braucht es Menschen mit Kompetenzen in traumasensibler Begleitung dieser Kinder. Wenn ein Kind zum Beispiel sexuelle Gewalt erfahren musste, ist das eine Erfahrung mit anderen Menschen, eine Beziehungserfahrung, eine Beziehungsverletzung. Beziehungswunden brauchen Beziehungsheilung. Die Kinder brauchen neue, bessere, verständnisvolle, respektierende, sensible Erfahrungen mit anderen Erwachsenen – also mit Ihnen, die Sie dieses Buch lesen.



Sie werden damit nicht allen Kindern helfen können. Doch jede noch so kleine Hilfe für jedes Kind zählt. Sie werden durch dieses Buch nicht alle Fragen, die auftauchen, beantwortet bekommen. Das kann nicht gelingen, denn jedes Kind

ist anders und die Situation jedes traumatisierten Kindes wirft auch unterschiedliche Fragen auf. Ich biete Ihnen in diesem Buch Antworten auf die grundlegenden Fragen, viele Beispiele und Anregungen. Wenn Sie mehr brauchen oder einfach neugierig sind, empfehle ich Ihnen zur weitergehenden Unterstützung zwei meiner Blogs:

- Der eine Blog heißt: [www.trauma-und-wuerde.de](http://www.trauma-und-wuerde.de). Hier erscheinen immer neue Beiträge zu allen Fragen rund um Traumata, Traumatherapie und Traumpädagogik, zu Traumata aller Altersgruppen, auch zu Kindern und viel zu traumatisierten geflüchteten Menschen. Auf dem Blog finden Sie kostenlos ein immer weiter anwachsendes Archiv von Beiträgen zu allen möglichen Fragen und Aspekten rund um Traumata in Theorie und Praxis.
- Auch der andere Blog ist kostenfrei. Er heißt: [www.kinder-und-wuerde.de](http://www.kinder-und-wuerde.de). Hier geht es um Kinder – mit vielen Tipps und Hinweisen, Hintergrundartikeln und anderen Beiträgen für Menschen, die in Erziehung, Pädagogik und Sozialpädagogik tätig sind. Traumaverständnis und Traumabegleitung ist auch ein Thema, aber nicht ausschließlich. Zu diesem Blog gibt es einen Newsletter.

Auf beiden Blogs können Sie Fragen stellen oder Ihre Erfahrungen einbringen. Ich werde sie beantworten.

Dr. Udo Baer, Februar 2018







**BASIS-  
WISSEN**

## Was ist ein Trauma?

Das Wort »Trauma« wird heute mitunter inflationär benutzt. Manche Menschen denken schon, es wäre ein Trauma, wenn sie ihren Autoschlüssel vergessen haben oder ihr Lieblingsfußballverein eine Niederlage einstecken muss. »Trauma« entstammt dem Griechischen und bedeutet »Wunde«. Doch Trauma ist ein Fachbegriff, mit dem nicht jede Wunde gemeint ist, sondern nur ganz spezifische. Damit eine Wunde zu einem Trauma führt, müssen drei Faktoren zusammenkommen:

- Ein erster Faktor ist, dass die Verletzung von den betroffenen Menschen als existenziell bedrohlich erlebt wird. Als existenzielle Bedrohungen werden immer Erfahrungen wie Bombardierungen auf der Flucht aus Libyen oder Syrien oder lebensbedrohliche Situationen auf dem Mittelmeer erlebt. Doch auch weitere Erfahrungen werden als existenziell bedrohlich erfahren: körperliche und sexuelle Gewalt, Missbrauch, Unfälle und anderes mehr. Auch unbetruerte Verluste oder Verlustdrohungen können von Kindern als existenziell bedrohlich erlebt werden, zum Beispiel die Krebserkrankung der Mutter oder das Sterben der Oma.
- Der zweite Faktor besteht darin, dass die betroffenen Kinder, um die es hier geht, nicht in der Lage sind, die traumatisierenden Erfahrungen zu bewältigen. Das ist bei Gewalt, Vergewaltigung und anderem Schrecken bei Kindern fast immer der Fall.
- Als dritter Faktor kommt hinzu, dass die traumatisierenden Erfahrungen nachhaltige Wirkungen haben. Manche Kinder zeigen die Folgen der traumatischen Erfahrung sofort. Bei vielen werden diese erst nach Tagen, Wochen, manchmal Monaten oder Jahren sichtbar.

Wenn diese drei Faktoren zusammenkommen, reden wir von einem psychischen und sozialen Trauma. Man kann folglich nicht ein Trauma dadurch definieren, dass eine Liste von traumatischen Ereignissen aufgezählt wird. Auch wenn wir davon ausgehen, dass Todesgefahr und sexuelle Gewalt eigentlich nahezu immer ein Trauma hervorrufen, so sind doch die individuellen persönlichen Wege entscheidend, wie die Menschen davon betroffen sind bzw. damit umgehen können. Ein Beispiel aus der Erwachsenenwelt: Wenn ein Lokführer einen Menschen, der Suizid begehen will, überfahren hat, dann können manche Lokführer relativ schnell wieder in ihren Zug steigen und weiterarbeiten. Andere brauchen therapeutische Betreuung. Wiederum andere sind durch den traumatischen Schock nie mehr in der Lage, ihren Beruf weiter auszuüben. Die unter-

schiedlichen Bewältigungsmöglichkeiten der Menschen und die Hilfe, die sie danach erhalten (oder nicht erhalten), entscheiden über die Wirkung der Erfahrung und machen ein Ereignis zu einem traumatischen Ereignis. Das ist wesentlich. Traumatische Ereignisse können zum Beispiel sein:

- An einem Kind werden sexuelle Handlungen vorgenommen. Solche sexuelle oder sexualisierte Gewalt hat im Kern nichts mit Sexualität zu tun, sondern ist Gewalt und Machtausübung.
- Das Kind ist an einem schweren Autounfall beteiligt.
- Ein Kind wird massiv geschlagen.
- Ein Kleinkind fällt vom Tisch und verletzt sich.
- Ein Babysitter schaut Pornos, ein Kind sieht zu und bezieht, vor allem wenn gewalttätige Handlungen vorkommen, diese als Drohung auf sich.
- Eine Familie setzt im Schlauchboot von der Türkei nach Griechenland über. Das Boot kentert. Das Kind überlebt, die Schwester ertrinkt.
- Ein Kind steht hinter einer Tür und hört, wie der Vater die Mutter anschreit, beschimpft und schlägt.

Es wird zwischen unterschiedlichen Trauma-Folgen unterschieden. Am bekanntesten ist das Posttraumatische Stresssyndrom, das ein Krankheitsbild beschreibt, das meist mit Verzögerung auftritt und mehrere Merkmale von Trauma-Folgen umfasst. Doch dieses Posttraumatische Stresssyndrom gilt nur für eine kleine Minderheit der von Trauma-Folgen betroffenen Menschen. Die bisherigen Definitionen und Kategorisierungen der Trauma-Arten und Trauma-Folgen sind unzureichend. Es werden zurzeit in den internationalen Klassifizierungen, die der Medizin und Psychologie zugrunde liegen, neue Definitionen entwickelt und getestet (ICD 10, 2018). Sicher ist: Eine traumatische Erfahrung hat schwerwiegende Folgen.

Wichtig zu wissen ist, dass sich ein Trauma-Erleben auch dann entwickeln kann, wenn Kinder nicht unmittelbar betroffen sind, sondern Zeugen von Ereignissen wurden. Wenn Kinder erleben, dass zum Beispiel der Vater die Mutter zusammenschlägt, oder sie mitbekommen, dass die Schwester bzw. der Bruder sexuelle Gewalt erfahren, dann können sie genauso traumatisiert werden, als wenn sie unmittelbar betroffen sind. Auch Zeugenschaft kann also traumatisieren!

Zu den Zahlen: Wie häufig bei Kindern Traumata auftreten, wurde noch wenig untersucht. In einer amerikanischen Studie wurden rund 400 Kinder einer Stichprobe unterzogen. 11,7 Prozent der Kinder, die jünger als 14 Jahre alt waren, hatten ein traumatisches Ereignis erlebt. Bei den Jugendlichen mit 18 Jahren war die Prozentzahl auf 43 Prozent gestiegen (Amaja-Jackson et March