

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| <b>Einleitung</b> .....   | 7  |
| <b>Teil 1: Grundlagenwissen Trauma</b> .....  | 15 |
| Was ist ein Trauma und wodurch kann es ausgelöst werden? .....                          | 16 |
| Das dreigliedrige Gehirn .....  | 17 |
| Cortisol – das Stresshormon .....   | 22 |
| Frühtraumatisierung .....   | 24 |
| Zwei Typen von Trauma .....   | 27 |
| Schwere des Traumas .....   | 28 |
| Was sind Traumafolgen? .....  | 28 |
| Chronische Übererregung .....   | 30 |
| Dissoziation .....  | 30 |
| Erstarrung .....  | 31 |
| Alters- und geschlechtsspezifische Aspekte .....  | 31 |
| Traumaüberlebende .....   | 33 |
| Wie lassen sich Traumata überwinden? .....  | 34 |
| Schutzfaktoren und Resilienz .....  | 34 |
| Phasen der Verarbeitung eines Traumas .....   | 35 |
| Traumatherapie .....  | 36 |
| Welche Rolle spielen Bindung und Bindungsstörungen? .....                               | 37 |
| Zwei Theorien zur Entstehung von Bindung .....  | 40 |
| Die vier Bindungsmuster .....   | 41 |
| Auswirkungen des Bindungsverhaltens auf die Schule .....                                | 42 |
| <b>Teil 2: Auswirkungen von Traumata auf Schule und Unterricht</b> .....                | 47 |
| Was müssen Sie wissen zum Umgang mit traumatisierten<br>Kindern und Jugendlichen? ..... | 48 |
| Was hilft? .....  | 48 |
| Was verstärkt alte Ängste? .....  | 48 |

|   |           |
|---|-----------|
| Was bedeutet das Wissen um Traumatisierungen für Sie als Lehrkraft? . . .                           | 49        |
| Traumafolgen (in der Schule) erkennen . . . . .   | 49        |
| Trauma und Kontrollbedürfnis . . . . .  | 50        |
| Ein traumasensibles Klima schaffen . . . . .  | 53        |
| Grenzen pädagogischen Handelns in Bezug auf Traumata . . . . .                                      | 54        |
| Woran erkennen Sie Phasen traumatisierten Verhaltens und<br>wie gehen Sie damit um? . . . . .       | 55        |
| Phasen der besonders hohen Erregung . . . . .   | 55        |
| Phasen der Dissoziation . . . . .   | 65        |
| Phasen der Erstarrung . . . . .   | 67        |
| Zusammenfassung: Phasen traumatisierten Verhaltens . . . . .  | 68        |
| Wie begleiten Sie Lernprozesse traumatisierter Schüler? . . . . .                                   | 68        |
| Wie gestalten Sie die Elternarbeit? . . . . .   | 70        |
| Pflege- und Adoptivkinder . . . . .   | 72        |
| Durch Krieg und Flucht traumatisierte Schüler . . . . .   | 73        |
| Kinder in aktuell traumatisierender Umgebung . . . . .  | 74        |
| <b>Teil 3: Strategien für die Arbeit mit traumatisierten Kindern<br/>und Jugendlichen . . . . .</b> | <b>75</b> |
| Selbstwert steigern . . . . .   | 76        |
| Klassenregeln und Grenzen festlegen . . . . .   | 77        |
| Umgang mit auffälligem Verhalten . . . . .  | 79        |
| Smiley-Pläne zur Verhaltensregulierung . . . . .  | 80        |
| Soziales Miteinander unterstützen . . . . .   | 84        |
| Unterricht strukturieren . . . . .  | 86        |
| Tagesstruktur . . . . .   | 87        |
| Anfangs- und Endrituale . . . . .   | 88        |
| Bei Handlungsplanung und Organisation unterstützen . . . . .  | 89        |
| Schulranzenordnung und Mappenführung . . . . .  | 90        |
| Gestaltung von Arbeitsblättern . . . . .  | 91        |
| Einsatz von Piktogrammen . . . . .  | 92        |
| Bei unvermeidlichen Veränderungen unterstützen . . . . .  | 92        |

---

|  |     |
|--|-----|
| Pausensituationen erleichtern . . . . .                            | 93  |
| Reizüberflutung vermeiden. . . . .                                 | 94  |
| Raumstruktur nutzen und schaffen. . . . .                          | 95  |
| Klassenraumaufteilung . . . . .                                    | 95  |
| Sitzplatz . . . . .  | 96  |
| Unterricht traumasensibel gestalten. . . . .                       | 97  |
| Lehrersprache. . . . .   | 97  |
| Mündliche Beteiligung . . . . .                                    | 97  |
| Unterrichts- und Sozialformen . . . . .                            | 98  |
| Hausaufgaben. . . . .  | 99  |
| Schulbegleitung und Schulsozialarbeit einbeziehen . . . . .        | 100 |
| Schulbegleitung . . . . .  | 100 |
| Schulsozialarbeit. . . . .   | 104 |
| <b>Teil 4: Selbstfürsorge für Lehrkräfte</b> . . . . .             | 105 |
| Achten Sie auf Übertragung und Gegenübertragung! . . . . .         | 106 |
| Sorgen Sie für sich selbst! . . . . .                              | 107 |
| <b>Schluss</b> . . . . .   | 111 |
| Wo liegen Grenzen der Bewältigung von Traumatisierungen? . . . . . | 112 |
| Warum ist interdisziplinäres Know-how notwendig? . . . . .         | 113 |
| <b>Anhang</b>  |     |
| Kopiervorlagen . . . . .   | 115 |
| Literaturempfehlungen . . . . .                                    | 117 |
| Quellen . . . . .  | 118 |
| Abbildungsnachweise. . . . .                                       | 119 |