

**Achtsame
Schulen Schweiz**

Achtsamkeit & Traumapädagogik

*Ressourcensammlung für einen feinfühligem
Umgang mit Trauma im Schulalltag*

*«Trauma ist nicht das, was uns passiert,
sondern das, was wir in uns tragen, wenn
wir keinen einfühlsamen Zeugen haben.»*

Peter Levine



MoMento
Schulprogramm



BINJA
Achtsamkeit für
Schulen und Familien

**Achtsame Schulen Schweiz
in Zusammenarbeit mit
BINJA - Achtsamkeit**

Autorinnen

Ruth Monstein
Gandhera Brechbühl

Mitarbeit

Matthias Rüst

Grafische Gestaltung

Sonja Aeschbacher

Kontakt

achtsameschulen.ch
info@achtsameschulen.ch

© Achtsame Schulen Schweiz,
Oktober 2022
ISBN 978-3-9525770-0-4

Online Vertiefungskurse

[Januar 2023 \(Deutsch\)](#)

[März 2023 \(Englisch\)](#)

[März 2023 \(Deutsch\)](#)

[Juni 2023](#)

[September 2023](#)

*Für Lehrpersonen aus
der Ukraine ist die
Kursteilnahme gratis.*

Achtsamkeit & Traumapädagogik

Ressourcensammlung für einen feinfühligem Umgang mit Trauma im Schulalltag

Achtsame Schulen Schweiz

Unterstützt mit dem MoMento-Programm die breite Förderung von Lebenskompetenzen in Schulen und Familien. Die Organisation bietet [Weiterbildungen](#) für Lehrpersonen, Schulteams und Eltern an.

Binja - Achtsamkeit

Achtsam durch die Welt der Gefühle – Ein Achtsamkeitstraining für Kinder, Begleitpersonen und Schulklassen. Binja-Achtsamkeit bietet [Weiterbildungen](#) im Bereich Achtsamkeit und Traumapädagogik an.

Nutzung

Diese Ressourcensammlung kann frei genutzt und breit an mögliche Interessengruppen weiterverteilt werden. Eine kommerzielle Nutzung sowie die Reproduktion einzelner Teile sind nicht erlaubt.

Danksagung

Wir danken allen Lehrpersonen und schulischen Fachkräften, die täglich ihr Bestes geben und mit Kopf und Herz für ihre Schüler*innen da sind! Danke für Euer unermüdliches Engagement.

Unterstützung

Die Entwicklung dieser Ressourcensammlung wurde ermöglicht durch die rasche, unkomplizierte und grosszügige Unterstützung der Asuera Stiftung und dem AVE Institut. Herzlichen Dank!

1. Einführung

Manchmal erleben wir Dinge, die uns zutiefst erschüttern und überfordern und fast nicht ertragbar sind. Sie stehen in starkem Kontrast zu unserem Bedürfnis nach Sicherheit, einer verlässlichen Ordnung und Berechenbarkeit. Wenn wir nicht in der Lage sind, diese Erlebnisse zu verarbeiten und integrieren, können Traumata daraus resultieren, die tiefe Risse und seelische Wunden hinterlassen. Sie tragen viel Leid für die Betroffenen und ihre Umgebung mit sich. Traumata sind ein Aspekt der Fragilität unserer menschlichen Existenz. Sie sind weit verbreitet und niemand von uns ist dagegen immun.

Traumatische Ereignisse zeigen sich am offensichtlichsten bei Naturkatastrophen, bei Tod und Scheidung, im Krieg oder auf der Flucht vor solchen Ereignissen. Sie verbergen sich aber auch unter der Oberfläche des menschlichen Lebens und kommen in Beziehungen, Familien und in gesellschaftlichen Systemen vor. Unterdrückung, diskriminierende Handlungen, Misshandlungen, zwischenmenschliche Gewalt, Vernachlässigung oder auch Unfälle können traumatische Auswirkungen haben.

Trauma in der Schule

Es hat in der Schule schon immer traumatisierte Kinder gegeben, nur wurden ihre Wunden nicht als solche erkannt. Der Umgang mit traumatisierten Menschen erhält durch den Krieg in der Ukraine eine aktuelle Bedeutung. Die Flüchtlingswelle hat die Gesellschaft und die Schulen sensibilisiert, sich diesem wichtigen Thema zuzuwenden, die «Sprache des Traumas» zu erkennen sowie eine stabilisierende Umgebung und achtsame Begegnungen anzubieten.

Potential der Achtsamkeit

Die Begleitung von traumatisierten Kindern in der Schule verlangt neben dem Wissen über Trauma vor allem eine achtsame und feinfühliges Zuwendung. Im Schulumfeld kann so das Trauma erkannt und entsprechend gehandelt werden, damit nicht weitere seelische Verletzungen geschehen und sich das Kind wohlfühlen kann. Achtsamkeit als persönliche Ressource ermöglicht und unterstützt die dafür notwendige traumasensible Haltung.

Die vorliegende Ressourcensammlung «Achtsamkeit & Traumapädagogik» ist eine praktische Handreichung für Lehr- und Fachpersonen, welche sie im Schulalltag unterstützt, traumatisierten Kindern einen Ort der Sicherheit zu ermöglichen. Wissenschaftliche Hintergründe über das Entstehen und die Auswirkung von Traumata werden beleuchtet und ein breites Angebot an konkreten und hilfreichen Anregungen aus den MoMento- und Binja-Programmen vorgestellt, so dass Inseln der Ruhe und des inneren Friedens gestaltet werden können.

Es werden Wege aufgezeigt, wie die Kraft der Achtsamkeit auf eine traumasensible Art und Weise angewendet werden kann, damit sie ihr heilsames Potential entfaltet. Dies fördert einen feinfühliges Umgang mit den Schulkindern und ermöglicht auf der anderen Seite, eigene, selbstfürsorgende Verhaltensweisen zu entwickeln und zu pflegen.

Möge diese Ressourcensammlung zu einem achtsamen Umgang mit Trauma beitragen und Orte der Verbundenheit, Sicherheit und Zugehörigkeit schaffen – in uns selbst und im Miteinander.

2. Achtsamkeit

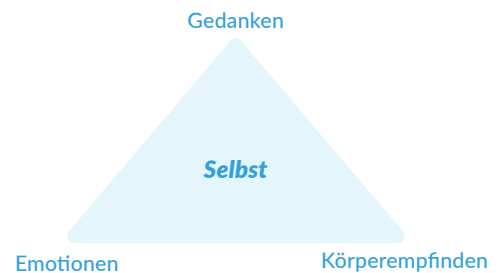
«Achtsamkeit ist eine Schulung unseres Bewusstseins. Sie trainiert unseren Geist, Körper und unser Herz, um voll im Leben präsent zu sein.»

Shauna Shapiro

Unbewusster Autopilot

Wir erfahren uns als Mensch über unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Jeder Augenblick, den wir erleben, wird über diese drei Erfahrungsebenen wahrgenommen und von ihnen geprägt. Im Alltag verstricken wir uns oft in Gedanken- und Gefühlswelten und identifizieren uns stark mit ihnen. Die Körperempfindungen werden oft nicht wahrgenommen und beachtet.

Dies hat zur Folge, dass unsere Reaktion auf eine erlebte Situation oft durch unseren «Autopiloten» erfolgt; wir reagieren so auf die Ereignisse, wie wir es in entfernter Vergangenheit gelernt und verinnerlicht haben. Alte Denk- und Gewohnheitsmuster werden laufend wiederholt und in die Gegenwart transportiert – auch wenn für die gegebene Situation eine neue, alternative Handlungsweise förderlicher wäre. All dies geschieht im Normalfall unbewusst.



Achtsames Beobachten und Üben

Die Praxis der Achtsamkeit kann dem oben beschriebenen Autopiloten entgegenwirken. Wir üben uns darin, Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen bewusster wahrzunehmen, um so unser Verhalten konsistenter auf unsere gegenwärtigen Absichten abstimmen zu können. Achtsamkeit ist deshalb vor allem ein Übungsweg, und keine Garantie oder Kontrolle über unsere Handlungen. Wie alles, was erlernt werden will, braucht es absichtsvolles und regelmässiges Üben.

Verschiedene Achtsamkeitspraktiken unterstützen uns zu erkennen, was in den Gedanken-, Emotions- und Körperwelten geschieht. Diese achtsame, beobachtende Hinwendung eröffnet einen Raum, in dem ein Stück Freiheit liegt: wir können auf das Leben «antworten» anstatt halbwegs blind zu «reagieren». Wenn es uns gelingt, unserem Erleben unsere vorbehaltlose Aufmerksamkeit zu schenken, können wir auftauchende Empfindungen einfach beobachten und wieder ziehen lassen oder ihnen die notwendige liebevolle Zuwendung schenken, die es gerade braucht.

Körperempfindungen als Warnsystem

Achtsamkeit lässt uns Innehalten, aus dem Autopiloten aussteigen, um dann aus der Mitte, aus unserem Selbst heraus, kraftvoll und bewusst zu agieren. Das Einüben von Stille verbindet uns mit unserem Selbst. Das Wahrnehmen der Körperempfindungen kann dabei zu einem hilfreichen «Frühwarnsystem» werden, welches bemerkt, wenn wir aus der inneren Mitte herausfallen:

Was brauchst du jetzt?

Wie kannst du auf diese Körperempfindungen «antworten»? Mit einer Pause? Bewussten Atemzügen? Einer beruhigenden Berührung, z.B. Hand aufs Herz oder eine andere Körperstelle? Dich wenn möglich für einen Moment aus der Situation entfernen? Etwas Anderes?

Identifikation von Körperempfindungen

Welche Körperempfindungen zeigen dir an, dass du dich aus deiner Mitte hinausbewegst und allenfalls in einen Zustand erhöhter Aktivierung kommst? Wo spürst du sie im Körper? Wie fühlt es sich an? Gibt es weitere Anzeichen auf der Ebene der Gedanken oder Emotionen?

Diese Übung zeigt eine von vielen möglichen Anwendungen der Achtsamkeitspraxis. Personen ohne etablierte Praxis empfehlen wir, einen Achtsamkeitskurs zu besuchen, um in ihrem persönlichen Lernprozess unterstützt zu werden und vom gegenseitigen Austausch profitieren zu können. Siehe [Kapitel 12 «Weitere Ressourcen»](#) für entsprechende Webseiten.

3. Trauma

«Was vorüber ist, ist nicht vorüber
Es wächst weiter, in deinen Zellen
Ein Baum aus Tränen oder vergangenem Glück»
Rose Ausländer

Seelische Verletzung

Im Alltag sprechen wir bei herausfordernden Erlebnissen oft vorschnell von einem «Trauma», in der der Begegnung mit wirklich traumatisierten Menschen sind wir jedoch schnell überfordert. Grund genug, sich tiefer mit dem Wesen und den Auswirkungen von Traumatas auseinanderzusetzen.

Der Begriff «Trauma» kommt aus dem Griechischen und bedeutet «Verletzung/Wunde». Im psychischen Kontext spricht man von einem Trauma, wenn eine seelische Verletzung vorliegt.

«Ein Trauma ist ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationserfahrungen und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so zu einer dauerhaften Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis führt.»

Lehrbuch der Psychotraumatologie
Fischer Riedesser
2009, Reinhart UTB

Traumareaktion als Überlebensstrategie

Ein Psychotrauma entsteht also in einer Situation, die den seelischen Bewältigungsapparat überfordert. Es hinterlässt seine Spuren nicht nur in der Seele, sondern auch im Körper. Ein Trauma ist ein grosses Stresserleben: Im Moment einer traumatischen Situation organisiert das Stammhirn eine der drei Überlebensmuster: Kampf, Flucht oder Erstarrung. Es werden Hormone ausgeschüttet, die dem Körper die Kraft liefern sollen, um das bedrohliche Erleben bewältigen zu können. Diese Mechanismen ziehen 80% der Energie vom Frontalhirn zugunsten des Überlebens ab.

Bei jeder Sinneswahrnehmung, die unbewusst an das Traumaerlebnis erinnert (Trigger), reagiert das System wieder mit dem gleichen Bewältigungsmuster Kampf, Flucht oder Erstarrung. Die Gefühle aus dem Traumaerleben der Vergangenheit werden in die Gegenwart übertragen, respektive, unser seelischer Bewältigungsapparat kann die Gegenwart nicht von der Vergangenheit unterscheiden.

Notwendige Stabilisierung

Wenn dies in der Schule geschieht, ist es in solchen Stressmomenten dem Kind nicht möglich, sich dem Lerninhalt zu widmen oder Erklärungen zu verstehen, wie z.B. ein Konflikt gelöst werden soll. Ein achtsames und möglichst schnelles Stabilisieren hat in diesen Situationen eine vorrangige Bedeutung.

Aber nicht jedes traumatische Erlebnis hinterlässt Folgestörungen. Durch eine liebevolle und achtsame Begleitung können zum Teil auch heftige Erfahrungen heilsam integriert werden. Gelingt dies jedoch nicht, entwickeln sich sogenannte Posttraumatische Belastungsstörungen, welche identifiziert werden können und auf ein bestehendes Trauma hinweisen (siehe dazu [Kapitel 5 «Trauma erkennen»](#)).

«Es gibt Dinge, die wir alle tun können, um unsere Widerstandsfähigkeit zu erhöhen, aber es gibt auch Dinge, die wir tun können, um die anderer zu erhöhen.»

Sheryl Sandberg

4. Traumapädagogik

Hintergrund von Traumapädagogik

Traumapädagogik verbindet unterstützende Ansätze von pädagogischem Handeln mit dem Fachwissen der Psychotraumatologie. Im schulischen Lernen wird der Fokus auf den Erwerb von fachlichen wie auch überfachlichen Kompetenzen gelegt. Die Schülerinnen und Schüler werden angeleitet, fachliches Wissen nicht auswendig zu lernen, sondern es in Form von Lebenskompetenzen zu verinnerlichen.

Dazu gehört auch das soziale Lernen in einem multikulturellen Kontext. Um in eine kompetente soziale Teilhabe hineinzuwachsen, benötigt es ein sicheres Umfeld, das ermutigt und Neugierde zur Selbstentdeckung ermöglicht. Traumatisierungen finden fast immer in Beziehungen statt und lösen innere Unsicherheiten, Ohnmacht-, Schuld- und Schamgefühle und das Gefühl «falsch zu sein» aus. Aus dieser Brüchigkeit heraus gelingt es kaum, eine gesunde Selbst- und Sozialkompetenz zu entwickeln. Auch das fachliche Erlernen ist erschwert, da die Traumagefühle viel Energie binden.

Unsere Absicht und Haltung

Die Absicht der Traumapädagogik ist, durch das Wissen um die Entstehung von Traumatas und deren Spuren im Körper, Gehirn und Seele, einen achtsamen und professionellen Umgang mit den seelisch verletzten Kindern und Jugendlichen zu gestalten. So kann die Schule zu einem Raum werden, der neue, gelingende Erfahrungen im Erwerb der Selbst- und Sozialkompetenz ermöglicht. Dies fördert die Befreiung aus den Ohnmachtsgefühlen und bildet die Grundlage zum Erlangen von Selbstwirksamkeit.

Oft wirken die Handlungen von traumatisierten Kindern und Jugendlichen unverständlich. Sie stören den Unterricht und zehren an den Nerven von Mitschülerinnen und Mitschülern sowie an der Energie der Lehrpersonen. Die Haltung zu entwickeln, dieses auffällige Verhalten auf einer tieferen Ebene verstehen zu wollen, ist eine der wichtigsten Grundlagen der Traumapädagogik.

Handlung aus gutem Grund

Das Wissen um die Komplexität von traumatischen Ereignissen ermöglicht es, die einzelnen Handlungen nicht als destruktiv zu bewerten, sondern zu erkennen, dass es sich um die einzigen Handlungsmuster handelt, die den Betroffenen zur Verfügung stehen. Diese Betrachtung führt dazu, dass wir den Kindern achtsam und respektvoll begegnen und so den Aufbau von weiteren Schuldgefühlen verhindern können. Nicht das Kind ist «falsch», sondern die Handlung ist störend.

Folgende drei Punkte unterstützen eine solch traumapädagogische Haltung:

- Gefühle haben Priorität vor dem Denken. Sie sind Ausdruck eines inneren Zustandes und sind so zu akzeptieren, wie sie sich zeigen.
- Jedes Kind befindet sich gemäss seinen sozialen Erlebnissen auf einem entsprechenden Entwicklungsstand. Es soll die Möglichkeit erhalten, sich selbstbestimmt kennenzulernen und weiterzuentwickeln.
- Als traumasensibel geschulte Lehrperson bemühe ich mich, die Übertragungs- und Gegenübertragungsfallen (siehe unten) zu erkennen und demgemäss professionell zu handeln.

Übertragung und Gegenübertragung

Emotionen und Gefühle werden von einer Person auf andere «übergeben». Dies geschieht ganz natürlich im Zusammensein mit Menschen. Auch traumatische Gefühle sowie die entsprechende Aktivierung des Nervensystems werden im Schulalltag übergeben und von anderen übernommen. Da die traumatische Erfahrung meistens in Beziehung erlebt wurde, braucht es zur Reinszenierung ebenfalls Personen. Im Schulumfeld werden also – meist unbewusst – diese Rollen an die anderen Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen übergeben. In der Traumapädagogik spricht man von Übertragungs- und Gegenübertragungsgefühlen:

Übertragung

Ausgelöst durch einen Trigger überträgt das Kind heftige Emotionen eines in der Vergangenheit erlebten Traumas in die Gegenwart und überstülpt anderen Personen spezifische Rollen (wie Täter, Opfer, Retter, etc.), die diesen Traumaerfahrungen entsprechen.

Gegenübertragung

Dieses Verhalten des traumatisierten Kindes löst in der Lehrperson heftige Emotionen aus. Sie übernimmt also unbewusst die ungelösten, durch eine traumatische Situation ausgelösten Gefühle, die eigentlich zum Kind und nicht zur Lehrperson gehören.

Ein konkretes Beispiel

Ein 9-jähriger Junge baut in der Spielecke eine grosse Burg aus Kapla-Hölzchen. Dafür hat er mehrere Tage benötigt und möchte sie nun stolz der Lehrperson zeigen. Kurz bevor die Lehrperson kommt, betrachtet ein anderer Junge aus der Klasse, der oft durch aggressives Verhalten auffällt, die Burg. Die Lehrperson freut sich über das Kunstwerk und lobt den jungen Baumeister. In dem Moment schaut der andere Junge sie mit einem Lächeln an und zerstört die Burg mit einem Schlag.

Der 9-jährige Junge wird wütend und beginnt zu weinen. Die Lehrperson weist den anderen Jungen zurecht und spürt, wie sie selbst sehr wütend wird und ihm am liebsten eine Ohrfeige verpassen würde. Das macht sie natürlich nicht. In der Supervision äussert sie sich jedoch betroffen darüber, dass sie überhaupt diesen Impuls wahrgenommen hat, aber auch dass sie sich ohnmächtig darüber fühlt, die anderen Kinder nicht genügend schützen zu können.

Hinter den Kulissen

Was ist da geschehen? Der zweite Junge, so kam heraus, wird zu Hause oft geschlagen. Die Mutter erzieht ihn sehr streng und erklärt, dass man die Kinder mittels Gewalt spüren lassen muss, was richtig und was falsch ist. Der Junge selbst, der bereits einige Schul- und Kulturwechsel hinter sich hat, fühlt sich überfordert und ohnmächtig und würde gerne auch dazu gehören.

Diese innere Spannung löst er mittels Aggressionen. Die Gefühle von Wut und Ohnmacht hat er in kürzester Zeit der Lehrperson und auch dem anderen Jungen übergeben. Sie nehmen in sich diese Gefühle als Gegenübertragung wahr. Der Lehrperson wurde die Rolle der Mutter, die mittels Schlägen erzieht, übertragen. Der Junge erfährt zu Hause Beziehung durch Gewalt - so wird er wahrgenommen und gesehen. Für die Lehrperson war es eine Erleichterung zu erkennen, dass ihre plötzlich auftauchenden Gefühle zum Traumaerleben des Jungen gehören und nicht zu ihr.

In diesem [Video](#) (10 Min) findet sich eine sehr anschauliche Erklärung zu Übertragungsphänomenen.

Bewusstsein schaffen

Durch das achtsame Beobachten der eigenen Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken können wir erkennen, ob in stressvollen Schulsituationen die verspürten Gefühle wirklich zu uns gehören, oder ob es sich um übertragene Gefühle handelt. Eine persönliche, achtsame Alltagskultur unterstützt uns also dabei, immer weniger in unbewusste Automatismen zurückzufallen und den Handlungen der Schülerinnen und Schülern aufgrund eigener erlebter Verletzungen abwertend zu begegnen. Dies ermöglicht es, den Kreislauf der Traumaschiene zu unterbrechen.

Wenn wir Bezugspersonen nicht mehr blind in die Fallen der Traumagefühle und Übertragungsrollen purzeln, können wir die Kinder zu eigenständigem Handeln ermächtigen. Wir haben dann die Möglichkeit, sie darin zu begleiten, ihre schwierigen Gefühle zu erkennen und anstatt die unbewussten Traumamuster auszuleben, neue Formen von positiven Handlungen anzuwenden.

Achtsame Traumapädagogik

Die Kenntnisse über mögliche Ursachen von Traumata und deren Auswirkungen auf das sich noch im Entstehen befindende Selbst von Kindern und Jugendlichen sowie die persönliche Schulung in Achtsamkeit bilden die Basis für eine traumapädagogische Haltung der begleitenden Fachpersonen. Darüber hinaus sollte die Schule und insbesondere die Beziehung zu den Kindern so gestaltet werden, dass heilsame Erfahrungen möglich werden und keine weitere Retraumatisierungen erfolgen. Die nachfolgenden Kapitel gehen auf diese und weitere zentrale Elemente einer achtsamen Traumapädagogik ein.

5. Trauma erkennen

Gründe für seelische Verletzungen

Es gibt sichtbare Ereignisse, die ein Trauma auslösen können, aber auch Ursachen, die uns in der Schule nicht also solche bewusst sein können:

Meist sichtbare Ereignisse

Naturkatastrophen, Unfall, Tod eines nahestehenden Menschen oder Tiers, Scheidung Trennung, Krieg, Flucht, Arbeitslosigkeit eines Elternteils, etc.

Oft verborgene Ereignisse

Vernachlässigung, Überbehütung, Mobbing, sexuelle Übergriffe, physische oder psychische Gewalt, psychische Krankheit eines Elternteils, etc.

«Es gibt mehr Menschen, die wegen Symptomen im Zusammenhang mit einem Trauma Hilfe suchen und keine Ahnung haben, dass sie ein Trauma erlebt haben, als solche, die gezielt eine Behandlung dafür suchen.»

Melina Lauer Fuchs

Nicht jedes erlebte schreckliche Erlebnis führt zu einem Trauma und den entsprechenden Belastungsstörungen. Faktoren wie das Alter des Kindes, persönliche Ressourcen, die eigene Wahrnehmung, individuelle Sozialisationserfahrungen oder eine sichere Bindung zu einer nahestehenden Bezugsperson sind wesentliche Kriterien, ob das Erlebnis verarbeitet und integriert werden kann, oder ob sich weiterführende Symptome entwickeln.

Einmal erlebte traumatische Erlebnisse sind einfacher zu verarbeiten als mehrfach erlebte Traumatas. Zum Beispiel führen sexuelle Übergriffe und häufige Gewalterfahrungen praktisch immer zu Belastungsstörungen (obwohl man sie vielleicht lange nicht als solche erkennt), das Erleben einer Naturkatastrophe kann jedoch oft mit liebevoller Zuwendung verarbeitet werden.

Symptome und Verhalten

Eine traumatisierte Person, die die schreckliche Erfahrung nicht integrieren konnte, entwickelt als Schutz individuelle Symptome und Verhaltensmuster, damit der empfundene Schmerz «nie mehr» erlebt werden muss. Bei vielen Symptomen handelt es sich auch um fragmentierte körperliche Erinnerungen, die bei Stress reaktiviert werden.

Folgende Symptome und Verhaltensmuster können möglicherweise auf ein Trauma hinweisen. Wenn sich solche Auffälligkeiten zeigen, ist es wichtig, genau hinzuschauen und gegebenenfalls Fachhilfe in Anspruch zu nehmen:

Symptome, die aus einer Hochspannung entstehen

- Reizbarkeit, Aggression
- Schreckhaftigkeit, übermäßige Angst
- Selbstverletzungen
- Hohe Wachsamkeit
- Schlafstörungen
- Einkoten, einnässen
- Verspannungen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen
- Spezielles Essverhalten
- Suchtverhalten

Symptome, die aus einer Unterspannung entstehen

- Aus dem Kontakt gehen
- Interessenlosigkeit
- Ohnmachtsanfälle
- Lähmungserscheinungen
- Antriebslosigkeit, Apathie
- Nicht ansprechbar sein

Symptome, die aus einer veränderten Wahrnehmung entstehen

- Konzentrationsstörungen
- Veränderte Körperwahrnehmung
- Kein Schmerzempfinden, warm, kalt nicht empfinden
- Lügen und Wahrheit vermischen sich
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Distanzlosigkeit
- Nicht altersgemässe Sexualisierung
- Scheinbar aus mehreren «Ichs» bestehen

Frage ein Kind nie direkt nach dem Erlebten aus! Dies kann eine Retraumatisierung auslösen. Schaffe eher Räume des Vertrauens, in denen sich die Kinder mit dem, was sie bewegt, von sich aus zeigen und äussern können.

6. Schule als sicherer Ort

Sicherheit als Schutzfaktor

Beim Erleben eines Traumas wird man vom Gefühl des «überwältigt Werdens» überrollt. Nichts, was einmal sicher war, bietet einem noch Schutz und Geborgenheit. Die Gefühle überschlagen sich und der Körper fährt das Notprogramm auf: Die Nerven und Muskeln sind in Alarmbereitschaft, das Herz schlägt wie wild, die Blutzufuhr wird erhöht, um die Kraft zu mobilisieren, um zu fliehen, kämpfen oder erstarren.

Tauchen solche Gefühle durch eine Retraumatisierung in der Schule erneut wieder auf, sollten die Stabilisierungsübungen aus **Kapitel 11 «Übungssammlung»** angewandt werden. Der pädagogische Alltag bietet traumatisierten Kindern jedoch eine grosse Chance, wieder lernen zu können, wie sich Sicherheit anfühlt.

Gedankenanstösse zur Gestaltung von sicheren Räumen im Schulalltag

1. Willkommenskultur

- Besprecht im Team eine sorgfältige Willkommenskultur von neuen Schülerinnen und Schülern, nicht nur beim Übernehmen einer neuen Klasse, sondern auch für das Übernehmen neuer Schulkinder während dem Schuljahr.
- Wie bezieht Ihr die bestehende Klasse mit ein? Beim Aufnehmen von Flüchtlingskindern ist es schön, wenn das ganze Schulhaus davon Kenntnis erhält.
- Für das Aufbauen einer Gemeinschaft, die füreinander Sorge trägt, ist es unterstützend, wenn die Lehrpersonen die Namen aller Schulkinder kennen und sich für alle verantwortlich fühlen.

2. Schulzimmer

- **Sitzplatzordnung:** ruhiger Ort, in Sichtweite der Lehrperson sitzen, damit sie Zeichen geben kann, wenn sie bemerkt, dass beim Kind eine innere Unruhe aufkommt.
- **Arbeitsplatz:** persönliche Ankerpunkte gestalten: Kraftbilder, Mutsätze, Pami (Ruhe) zur Verfügung stellen.
- **Transparenz:**
 - Ablauf des Tages sichtbar machen
 - Welche Personen unterrichten – mit Bildern sichtbar sein
 - Wer ist da, wenn die Lehrperson ausfällt – wer informiert wie?

3. Garderobe

- Garderobenplatz beschriften – wer ist neben wem beachten.
- Heisse die Kinder in der Garderobe willkommen (ein Kind fühlt sich so gesehen und abgeholt) und sei präsent in der Garderobe – das vermeidet Konflikte.
- Fordere in den Gängen und beim Wechseln der Schulzimmer Ruhe ein.

4. Pausenplatz

- Erhöhe die Präsenz, wenn eine konflikthafte Stimmung in der Schule vorherrscht.
- Toleriere keine Gewalt auf dem Pausenplatz und verstehe trotzdem, dass Aggression eine Traumafolge sein kann – bespreche es mit dem betroffenen Kind, wenn es wieder ruhig ist.
- Sucht im Lehrerteam nach Lösungen, wo, wie und mit wem erregte Kinder beruhigt werden können.
- Einführung von Friedensstiftern, z.B. «Chnopflösern» → www.binja.ch
- Sei nach der Pause vor dem Schulzimmer wieder präsent

5. Schulweg

- Auch wenn Du als Lehrperson rechtlich für den Schulweg nicht verantwortlich bist, ist es manchmal hilfreich, wenn du Konflikte auf dem Schulweg bemerken und diese im Klassenverband besprochen werden können.
- Gerade bei Mobbing-situationen, die Traumata auslösen können, ist es wichtig, wenn auch du als Lehrperson hinschauen und zusammen mit den Kindern und den Eltern nach guten Lösungen suchen kannst.
- Flüchtlingskinder wissen zu Beginn oft den Weg nicht und auch ihre Eltern sind geografisch überfordert, ihre Kinder auf dem Schulweg zu unterstützen. Ein*e Schulkamerad*in kann das Kind vielleicht begleiten.

7. Verlässliche Beziehung

Tiefes menschliches Bedürfnis

Wo Menschen zusammenleben und arbeiten, ist eine gute Beziehung das Zauberwort. Menschen sind Beziehungswesen. Jede und jeder möchte im Innersten gesehen und erfüllt werden. Dann geht es uns gut. Eine gute Beziehung schenkt die Sicherheit, sich zu zeigen und ist die Grundlage, seine Fähigkeiten auch für das Gemeinwohl einzubringen.

In der Schule ist schon lange bekannt, dass eine gute Lehrperson-Schüler*in-Beziehung eine wichtige Voraussetzung für gute Lernerfahrungen ist. Doch wie gelingt es, eine gute Beziehung aufzubauen?



MoMento-Beziehungsmodell

Das dreidimensionale Beziehungsmodell ist ein konkreter Vorschlag, wie unsere Beziehungen zu Schülerinnen und Schülern achtsam ausgelotet und in Funktion von Bedürfnissen proaktiv gestaltet werden können. Drei zentrale Dimensionen ermöglichen eine klar verständliche Übersicht dazu, was Kinder und Jugendliche von Lehrpersonen und weiteren Bezugspersonen brauchen, um sich sicher zu fühlen und gesund entwickeln zu können:

Wohllollen & Zuwendung

Kinder brauchen Liebe, Verbundenheit, Nähe und ein ehrliches Interesse an ihrer Person. Dazu gehört Feinfühligkeit und eine positive, emotional unterstützende Kommunikation von Seiten der Lehrperson.

Führung & Struktur

Kinder brauchen verständliche Strukturen wie faire Regeln und Konsequenzen, Routinen, klare Vorgaben zum erwünschten Verhalten sowie Vorbilder, welche dieses auch effektiv modellieren.

Autonomie & Verantwortung

Kinder brauchen Freiheiten in Form von Entscheidungs-, Wahl- und Ausdrucksmöglichkeiten, Mitsprache sowie verschiedene Formen der Selbst und Mitverantwortung. Sie müssen ihr eigenes Leben leben.

Das Beziehungsmodell plädiert dafür, dass sich alle Dimensionen in einem gesunden Zusammenspiel befinden sollen; z.B., dass Regeln mit den Kindern erarbeitet und liebevoll umgesetzt werden. Das gesamte Beziehungsmodell wird in den [MoMento-Weiterbildungen](#) studiert und angewandt.

Achtsamkeit und Präsenz

Der Kinder- und Jugendpsychiater Dr. Daniel Siegel, der sich gleichzeitig auch mit Achtsamkeit beschäftigt, hat erforscht, dass die Qualitäten von Achtsamkeit – Neugierde, Offenheit, Akzeptanz und Liebe – dieselben sind, die auch eine feinfühlig Beziehung entstehen lassen.

In seinem Buch «Präsente Eltern, starke Kinder» schreibt er (zusammen mit Tina Payne Bryson), dass Kinder keine perfekten Bezugspersonen benötigen – aber Personen, die präsent sind. Präsent sein verlangt also, dass wir uns den Kindern mit echtem Interesse zuwenden, uns nicht nur für das schulische Wissen und Lernen interessieren, sondern auch nachfragen, was ihnen Freude bereitet und was sie emotional bewegt. Sie postulieren folgende vier Qualitäten zur Förderung von Präsenz:

Präsenz in der Schule fördert eine gute Beziehung

- **Sich beschützt fühlen**

Klare Regeln einfordern (trag Sorge zu den Sachen, trag Sorge zu dir, etc.); Respekt einfordern; bei Konfliktsituationen genau hinschauen; Mobbing vorbeugen; Rituale: Morgenkreis, Schlusskreis
→ siehe auch [Kapitel 6 «Schule als sicherer Ort»](#)

- **Sich gesehen fühlen**

Persönlich begrüßen; Kinder oft beim Namen nennen; emotionale Befindlichkeit wahrnehmen; empathisch sein; sich interessieren; Stärken kennen; Ressourcen im Schulalltag integrieren.

- **Sich beruhigt fühlen**

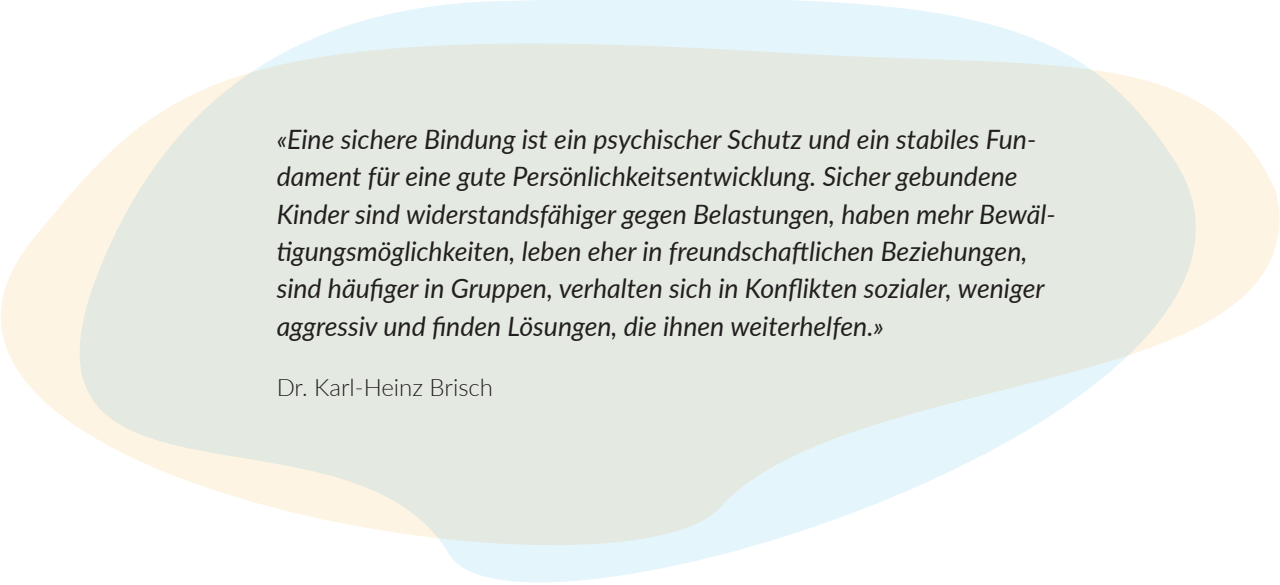
Strategien anbieten, um Ängste und Sorgen im Schulunterricht in Mut und Stärke umwandeln zu können; Notfallkoffer; Stilleminuten; Entspannungsübungen durchführen
→ siehe auch [Kapitel 11 «Übungssammlung»](#)

- **Sich sicher fühlen**

Bemerken, wenn ein Kind leidet und es darauf ansprechen; Bewältigungsmöglichkeiten anbieten; Ruheort im Schulzimmer einrichten: Sofa, Matratze.

Beziehung fördert Resilienz

Resilienz bedeutet psychische Widerstandskraft. Man versteht darunter die Fähigkeit, auch schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung überstehen zu können. Von der Forschung her weiss man, dass eine sichere Bindung der beste psychische Schutz für eine gute Widerstandskraft bildet. Sie entsteht dann, wenn Kinder Bezugspersonen haben, die feinfühlig und zuverlässig auf ihre Signale und Bedürfnisse reagieren und darauf eingehen können.



«Eine sichere Bindung ist ein psychischer Schutz und ein stabiles Fundament für eine gute Persönlichkeitsentwicklung. Sicher gebundene Kinder sind widerstandsfähiger gegen Belastungen, haben mehr Bewältigungsmöglichkeiten, leben eher in freundschaftlichen Beziehungen, sind häufiger in Gruppen, verhalten sich in Konflikten sozialer, weniger aggressiv und finden Lösungen, die ihnen weiterhelfen.»

Dr. Karl-Heinz Brisch

Die Resilienz wird auch dann gestärkt, wenn Kinder lernen, ihre Gefühle zu kennen und sie zu regulieren. Erst durch das Bewusstwerden der eigenen Gefühlswelt kann Empathie zu den Mitmenschen aufgebaut werden, was wiederum die Voraussetzung für eine gewaltlosen Konfliktlösungskultur ist. Ein gutes Sozialverhalten setzt also ein empathisches Verhalten mit sich selbst und mit anderen voraus.

Wenn ein Kind seine Fähigkeiten kennt und diese zeigen darf, lernt es selbstwirksam zu sein. Dies führt zu innerer Zufriedenheit, Freude und der Gewissheit, dass es einen bedeutsamen Platz in der Gemeinschaft hat. Das Erlernen von Selbst- und Sozialkompetenzen hat in der Förderung der Resilienzfähigkeit eine grosse Bedeutung.

8. Selbstfürsorge

Hohe Anforderungen

Der Schulalltag mit all seinen Anforderungen verlangt in einer zunehmend komplexen Weise ein grosses Engagement und eine sehr hohe Präsenz von Lehr- und Fachpersonen. Oft wird dabei die ganze Aufmerksamkeit und Fürsorge dem Aussen gewidmet, mit der Gefahr, sich in einem erschöpfenden Kreislauf von Stress und Erfüllen von äusseren Bedürfnissen und Erwartungen wiederzufinden.

Die Vernachlässigung unserer eigenen Bedürfnisse hat jedoch zur Folge, dass wir nicht mehr feinfühlig auf andere eingehen können. Ein achtsamer Umgang mit Trauma wird so verunmöglicht. Wenn man also in einem hohen Engagement für andere da ist, ist es umso wichtiger, eine möglichst regelmässige Praxis der Selbstfürsorge im eigenen Leben zu pflegen.

«Damit jemand im Stande ist, wahrhaft Mitgefühl gegenüber anderen zu entwickeln, benötigt er oder sie zunächst eine Grundlage, auf der Mitgefühl kultiviert werden kann. Die Grundlage ist die Fähigkeit, mit seinen eigenen Gefühlen verbunden zu sein und für sein eigenes Wohlergehen zu sorgen (...). Fürsorge für andere setzt Fürsorge für sich selbst voraus.»

Dalai Lama

Was ist Selbstfürsorge?

«Einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit mir selbst und Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse», so definiert Louise Reddemann (Fachärztin für Psychiatrie und Begründerin der Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie) Selbstfürsorge.

Zwei Fähigkeiten helfen uns besonders, Selbstfürsorge in diesem Sinne zu entwickeln und zu pflegen. Wir erfahren so Selbstwirksamkeit und unserem Organismus wird ein positives Feedback geliefert, welches Stress deutlich reduziert.

Selbstgewahrsein (oder Achtsamkeit) bedeutet, meine Aufmerksamkeit vorurteilslos und offen auf den gegenwärtigen Moment zu richten, um wahrzunehmen, was um mich herum und in mir geschieht. Nur wenn ich mich selbst wahrnehme, kann ich auch für mich sorgen.

Selbstmitgefühl beschreibt eine innere Haltung, welche offen und einfühlsam auf das reagiert, was ich in meinem Inneren beobachten kann, so dass ich mich gegebenenfalls fürsorglich, liebevoll und aufmerksam darum kümmern kann (siehe auch nachfolgendes Kapitel).

Selbstfürsorge auf den fünf Seins-Ebenen

Es gibt ganz viele verschiedene Arten und Möglichkeiten, wie wir gut für uns sorgen können. Selbstfürsorge findet auf allen Seins-Ebenen des Menschen statt: Körperliche Ebene, Emotionale Ebene (Gefühle), Kognitive Ebene (Gedanken, Bilder), Soziale Ebene (Beziehungen, Kontakte) Spirituelle Ebene (Werte, Sinn).

Erfolgreiche Selbstfürsorge-Strategien werden von einer akzeptierenden und wohlwollenden inneren Haltung getragen und zeichnen sich aus durch eine gute Balance zwischen Tun und Sein, Aktivierung und Entspannung, Zeit mit anderen und Zeit für sich.

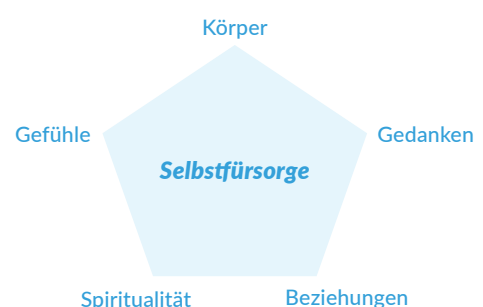
Was sind deine persönlichen Selbstfürsorge-Strategien?

Welche Ebenen pflegst du und mit welcher innerlichen Haltung?

Welche Ebenen liegen brach?

Wie kannst du deine Selbstfürsorge längerfristig stärken?

Brauchst du dazu weitere Unterstützung? Welche?



9. Selbstmitgefühl

Harsche Selbstkritik

Für viele Menschen ist es selbstverständlich, sich wohlwollend und mitfühlend um nahestehende oder andere Menschen zu kümmern, wenn diese leiden oder in Schwierigkeiten stecken. Wenn es aber uns selber nicht gut geht, sieht das ziemlich anders aus. Wir sind dann oft der Überzeugung, dass etwas nicht mit uns stimmt. Wir üben harsche Kritik an uns selbst, haben das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, nicht zu genügen und denken, dass wir uns einfach noch mehr anstrengen müssen, damit die Dinge im Leben endlich besser laufen.

Diese Überzeugungen und unsere Anstrengungen helfen uns meistens nicht wirklich weiter. Im Gegenteil, sie können längerfristig an der Lebenskraft und Lebensfreude zehren und uns in einem frustrierenden und erschöpfenden Kreislauf gefangen halten. Selbstmitgefühl ist eine innere Haltung, die uns hilft, aus diesem Kreislauf auszusteigen.

«Selbstmitgefühl ist ein Geschenk, das allen zur Verfügung steht, die bereit sind, sich für sich selbst zu öffnen. Wenn wir die Gewohnheit der Selbstfreundlichkeit entwickeln, wird Leiden zu einer Gelegenheit, Liebe und Zärtlichkeit aus dem eigenen inneren zu erfahren.»

Kristin Neff

Was ist Selbstmitgefühl?

Unter Selbstmitgefühl verstehen wir die Fähigkeit, uns selbst die notwendige Zuwendung zukommen zu lassen, wenn es uns nicht gut geht. Das heißt, dass wir uns aktiv beruhigen, trösten und umsorgen, wenn wir schmerzhafteste Momente erleben. Vielleicht etwa so, wie wir das bei einem guten Freund oder einer guten Freundin machen würden, die leiden oder in Schwierigkeiten stecken.

Wie wirkt Selbstmitgefühl?

Nicht nur Schutz- und Überlebensstrategien wie das Kampf- und Fluchtschema gehören zu unserem biologischen menschlichen Erbe, sondern auch das sogenannte Fürsorgesystem. Wenn wir in der Lage sind, unseren eigenen Schmerz zu lindern, zapfen wir dieses System an. Das Hormon Oxytocin wird freigesetzt und Gefühle von Ruhe, Besänftigung, Wärme, Sicherheit und Wohlbefinden stellen sich ein.

Die drei Pfeiler von Selbstmitgefühl

- 1 Die Basis von Selbstmitgefühl ist das aufmerksame Wahrnehmen der eigenen Befindlichkeit im gegenwärtigen Moment
= **Achtsamkeit.**
- 2 Wir vergegenwärtigen uns, dass alle Menschen schmerzhafteste und schwierige Momente erleben und dass dies Teil der menschlichen Erfahrung ist, welche uns verbindet
= **gemeinsames Menschsein.**
- 3 Gefolgt von der Absicht und dem Bemühen, sich selbst liebevoll zu umsorgen und zu trösten, wenn es uns nicht gut geht
= **Freundlichkeit und Güte.**

Selbstmitgefühl ist lernbar

Mit Hilfe der in uns allen angelegten Fähigkeit zur Fürsorge können wir also jederzeit beginnen, den Teil in uns zu kultivieren, der uns Verständnis und Trost entgegenbringt, wenn es uns nicht gut geht.

8-wöchige Trainingsprogramme in «Achtsames Selbstmitgefühl» vermitteln wertvolles Wissen, Kernprinzipien und praktische Übungen. Die Teilnehmenden lernen, eine freundliche, ermutigende und unterstützende Beziehung zu sich selbst aufzubauen. Siehe [Kapitel 12 «Weitere Ressourcen»](#) für entsprechende Webseiten.

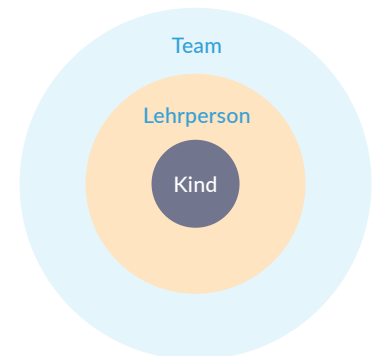
10. Fürsorge im Team

Der Umgang mit Traumata im Schulzimmer verlangt ausserordentliches von den involvierten Lehrpersonen. Es besteht die Gefahr, dass diese Herausforderungen auch zu Spaltungen innerhalb des Teams führen können. Deshalb sind Unterstützung und Fürsorge im Team umso bedeutender.

Kind: Das Wohlbefinden des Kindes hängt vom Wohlbefinden der LPs und des Teams ab.

Lehrperson: Traumasensibilität verlangt persönliches Engagement, Präsenz und eigenes Wohlbefinden.

Team: Ein Team kann dies unterstützen, indem man gegenseitig auf sich Acht gibt.



Unterstützungen im Teamzimmer

- Schöne Gestaltung – Ecken zum Erholen
- Ressourcentafel – wer kann was besonders gut
- Gefühlsbarometer – darf ich mich zeigen, wenn es mir nicht gut geht?
- Positive, gelingende Momente feiern
- Erkennen: erzähle ich «Negatives» aus dem Schulzimmer als Psychohygiene oder neige ich/neigen wir als Team dazu, mehr das «Schwierige» zu sehen als das Gelingende?
- Meditationszeiten für das Team anbieten
- Schwierigen Kindern gemeinsam gute Gedanken schicken
- Eine Kultur entwickeln, die Positives und Lösungen sieht

Krisentandems bilden

Zweck: • Konkrete Abmachungen für Krisenintervention bei einer Retraumatisierung

Ziele: • Überforderung vorbeugen
• Raum für einen psychohygienischen Dialog gewährleisten
• Rechtzeitig erkennen, wenn fachliche Unterstützung notwendig wird

Regeln: • Erreichbarkeit sicherstellen
• Wer unterstützt bei einer akuten Krisensituation im Schulzimmer?
• Bei einer emotionalen Schulsituation: nach gewissen Abständen nachfragen, wie es der involvierten Lehrperson geht

Konkrete Unterstützung in der Situation

- Übernahme der Schulklasse – die Hauptlehrperson soll sich um das traumatisierte Kind kümmern, um die Beziehungssicherheit zu gewährleisten.
- An die Stabilisierungsübungen erinnern

Unterstützung nach der Situation

1. Die involvierte Lehrperson nach ihrer Befindlichkeit fragen
2. Situationsbeschreibung; was ist genau vorgefallen?
3. Auslöser/Trigger der Traumareaktion identifizieren
4. Belastungsgefühle bei der Lehrperson nachfragen; körperlich, gedanklich, emotional
5. Reaktion/Handlung im Moment reflektieren
6. Gemeinsam entscheiden: muss ein Vorgesetzter, die schulische Sozialarbeit oder weitere Fachstellen hinzugezogen werden?
7. Was unterstützt JETZT zum Stabilisieren der Lehrperson?
8. Am Abend oder nächsten Schultag nochmals nach den Belastungsgefühlen fragen.

11. Übungssammlung

Übungen für und mit den Kindern

Diese Ressourcensammlung hat verschiedene Ansätze aufgezeigt, wie Lehr- und Fachpersonen feinfühlig auf die Bedürfnisse von Kindern mit einem Trauma eingehen können. Dabei stand der Fokus immer beim eigenen Handeln der Lehrperson (und dem Team) und den dafür förderlichen Haltungen. In diesem Kapitel werden nun konkrete Übungen vorgestellt, welche mit den Kindern zusammen gemacht werden. Dabei wird eine zentrale Unterscheidung vorgenommen:

Stabilisierungsübungen

Im Traumakontext sprechen wir von Stabilisierungsübungen, wenn wir uns auf spezifische Übungen und Strategien beziehen, die im akuten Vorfall einer Retraumatisierung angewendet werden. Sie unterstützen also ein Kind, welches durch die Retraumatisierung von Stress überflutet wird und sich im Notfallmodus befindet, wieder aus der Traumamaschiene auszusteigen und ins Hier und Jetzt zu gelangen.

Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeitsübungen wirken ebenfalls stabilisierend. Sie werden jedoch präventiv angewandt, also zur allgemeinen Schulung des Bewusstseins in ruhigen Momenten. In diesen Übungen werden unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, die durch äussere Reize ausgelöst werden, liebevoll beobachtet. Dies fördert die Präsenz sowie vor allem die Fähigkeit zur Selbstregulation im Hier und Jetzt.

Stabilisierungsübungen

Wenn ein Kind oder ein*e Jugendliche*r durch einen Trigger retraumatisiert wird, ist es wichtig, dass es aus diesem traumatischen Zustand möglichst schnell wieder herausgenommen wird. Genau dafür sind die Stabilisierungsübungen gedacht.

Dabei gilt zu beachten, dass ein Kind im Traumazustand kaum verstehen kann, was du zu ihnen sagst! Es hört deine Worte nicht, aber es fühlt deine Zugewandtheit. Der Klang deiner Stimme kann beruhigen. Der Blick und deine zugewandte Körpergeste sollten möglichst wohlwollend sein. Dies vermittelt Sicherheit.

Ein Traumageschehen hat immer körperliche Auswirkungen. Deshalb gilt es auch als erstes den Körper und die Nerven zu beruhigen:

Übungen & Strategien

- Ein Glas Wasser anbieten
- Ein Riechfläschchen anbieten
- Wasser ins Gesicht spritzen
- Nach dem Namen, Geburtstag, Adresse oder der Jahreszeit fragen
- Aus der Situation entfernen
- Von 10 nach 0 rückwärts zählen lassen
- Ein Klatschmuster anbieten
- Falls vorher abgemacht: Körperkontakt anbieten – eine Hand beruhigend auflegen, z.B auf Schulter, Unterarm...
- Einen Stressball anbieten
- Die Zehen bewegen, treten an Ort und Stelle – dies ermöglicht neuronal die Fluchtbewegung zu vervollständigen.

Persönlicher Notfallkoffer

Bei Kindern, die oft in Traumazustände fallen, lohnt es sich, in einem ruhigen Moment einen persönlichen Notfallkoffer zu erstellen.

Zusammen mit dem betroffenen Kind wird bestimmt, was es am besten unterstützt, um im Stress wieder aus dem Traumazustand herauszukommen. Bestimmen sie zusammen die Abfolge der Übungen, wie ihr sie durchführen werdet und haltet euch daran.

Vielleicht bastelst du mit dem Kind auch eine ganz konkrete Notfallschachtel.

Achtsamkeitsübungen

Eine gelebte Achtsamkeitspraxis findet in immer mehr Schulzimmern statt. Dies ist von unschätzbarem Wert für die heranwachsenden Kinder und Jugendlichen. Dank dieser Übungen lernen sie sich und ihre inneren körperlichen und seelischen Reaktionen kennen. Dies fördert die Selbsterkenntnis, was eine zentrale Voraussetzung für den Aufbau einer guten Selbst- und Sozialkompetenz ist.

Das Anleiten dieser Übungen setzt die eigene Selbsterfahrung voraus. Es ist unsere eigene regelmässige Achtsamkeitspraxis, welche den Kindern und Jugendlichen als wichtiges Vorbild dient. Die authentische Eigenerfahrung schützt auch vor eventuell schädlichen Umsetzungsformen der Übungen (wie z.B. zu hastiges Anleiten). Erlaube immer genügend Zeit, um in den Übungen anzukommen und auch wieder aus ihr herauszukommen, auch der Austausch danach ist zentral!

Traumasensible Achtsamkeit

In jeder Klasse gibt es traumatisierte Kinder. Bei Achtsamkeitsübungen, die mit der ganzen Klasse durchgeführt werden, ist es also wichtig zu wissen, dass diese unter gewissen Umständen ein Trauma verstärken oder den traumatischen Stress selbst auslösen können.

Der Grund: Bei einem Traumageschehen wird ein Kind von seinen Gefühlen überrollt. Das Unbewusste versucht fortan das Kind so zu schützen, dass es möglichst die schmerzlichen Gefühle und Körperempfindungen nie mehr wahrnehmen muss. Oft findet eine Abspaltung von Fühlen, Spüren und Erinnern statt.

Bei den Achtsamkeitsübungen leiten wir die Kinder jedoch an, sich ihren Gefühlen und Körperempfindungen bewusst zu werden, da Präsenz ein bewusstes Wahrnehmen der inneren Vorgänge verlangt. Dies kann für ein traumatisiertes Kind zu viel sein, da es dann auch mit seinen schmerzlichen Gefühlen in Kontakt kommen kann. Damit dies nicht geschieht, sollen die Achtsamkeitsübungen traumasensibel durchgeführt werden:

Traumasensible Durchführung

Grundsätzlich geht es darum, Bedingungen zu schaffen, die den Kindern und Jugendlichen ein grösstmögliches Gefühl von Wohlbefinden, Sicherheit und Stabilität ermöglichen:

- Die Übungen sollten nicht zu lange dauern. Lieber kurz, dafür aber öfters. Kurze Pausen zum Innehalten können immer wieder spontan in den Schulalltag eingebaut werden.
- Schaue, dass die Übungen für die Schüler*innen angenehm sind. Sprich langsam, sanft und möglichst wohlwollend. Formuliere die Anleitungen als Einladungen und nie als Forderungen, z.B.:
- «Wenn du magst, kannst du deine Augen jetzt schliessen. Wenn dies unangenehm ist, so lasse sie leicht geöffnet und fixiere einen äusseren Ort.» oder «Wenn es dir im Sitzen unbequem ist, schau vielleicht, ob du deine Position so verändern kannst, dass es dir wieder wohl ist. Du kannst auch stehen oder liegen.»
- Kinder und Jugendliche sollten nur das machen, was ihnen guttut. Sie sollen ermuntert werden, sich zu melden, wenn Ihnen etwas unangenehm ist. Eine Übung, bei der sie sich wirklich unwohl fühlen, sollen sie nicht durchführen.
- Beobachte und «spüre» die Klasse auch mit geschlossenen Augen, jedoch möglichst ohne Polizist*in spielen oder alles kontrollieren zu wollen.
- Versuche so zu bemerken, sobald sich ein Kind unwohl fühlt. So kannst du es im Moment oder nach der Übung darauf ansprechen und Lösungen suchen, die passend sind.
- Biete alternative Möglichkeiten an, wenn die Kinder von Beginn weg nicht mitmachen möchten (z.B. ruhig lesen oder malen)

Das Ermuntern der Kinder und Jugendlichen, dass sie sich um ihr persönliches Wohlbefinden kümmern dürfen, vermittelt ihnen das Gefühl, dass sie wichtig und richtig sind. Sie fühlen sich ernst genommen. Indem ihr gemeinsam nach Lösungen sucht, um das Praktizieren so angenehm wie möglich zu gestalten, verhilfst du ihnen, sich der Praxis zu öffnen. So kann die Achtsamkeitspraxis ihren Platz im täglichen Schulalltag gelingend einnehmen.

A) Übungen zur Reorientierung

Bewusstes Hinführen über die Sinne

- Zähle fünf Dinge auf, die du in diesem Raum siehst. Wo befinden sie sich? welche Formen haben sie? Was für Farben haben sie, wie gross sind sie?
- Zähle fünf Dinge auf, die du gerade jetzt anfassen kannst. Was spürst du? Berühre sie sanft und spüre die Berührung in deiner Hand. Wie fühlt sich die Berührung an? Spitzig? Trocken? Hart oder weich? Warm oder kalt? Angenehm oder unangenehm?
- Zähle fünf Geräusche auf, die du jetzt gerade hörst? Kannst du die Geräusche zuordnen? Sind sie laut oder leise? Kommen sie von weit weg oder von nah?
- Zähle alle Gerüche auf, die du jetzt gerade riechst? Sind die Gerüche für dich angenehm oder unangenehm?

Hier & Jetzt-Übung

- Benenne die Gegenstände, die du in deiner Umgebung siehst mit Farbe und Namen. Schau, dass du so schnell wie möglich ein Gegenstand nach dem anderen aufzählst, ohne Pausen zu machen:
- z.B. «grüne Pflanze, blaues Buch, weisser Radiergummi, silbriger Kugelschreiber, hellgrauer Boden, violettes T-Shirt, schwarze Wandtafel, roter Magnet, etc.»
- Mache das, bis es wirklich schnell geht, dann bist du sicher wieder präsent.
- Was spürst du jetzt im Körper?

B) Übungen zum Stabilisieren

Baummeditation (Audio)

- Setze dich bequem hin. Wenn du magst, schliesse die Augen oder schaue vor dich hin. Nun stelle dir deinen Lieblingsbaum vor, oder einen Baum, wie du ihn jetzt gerade siehst.
- Siehst Du den Baumstamm? Er steht aufrecht und ist ganz stabil. Wie dick ist der Stamm? Wie hoch ist er? Stell Dir vor, wie Du auf diesen Baum hingehst und Dich an den Baum anlehnt. Sitze aufrecht und spüre die Kraft des Baumstammes in Deiner Wirbelsäule.
- Dann gehe mit Deiner Aufmerksamkeit zu deinen Fusssohlen. Stell Dir vor, wie sich unten an den Fusssohlen Wurzeln bilden. Wie gross sind deine Wurzeln? Wie tief gehen sie in die Erde hinunter? Kannst du ihre Kraft und Stabilität wahrnehmen? Spüre, wie fest du verwurzelt bist. Deine Füsse halten Dich.
- Nun gehe mit der Aufmerksamkeit über die Wurzeln an den Füßen, langsam die Beine und dann den Rücken hinauf und bemerke, wie sich Dein Kopf aufrichtet – wie die Krone des Baumes. Vielleicht kannst Du das Bild Deines Baumes innerlich sehen. Schau dir seine Baumkrone an: Was für Blätter hat sie? Wie weit breitet sie sich aus? Nun fühle in dir diese Baumkrone. Auch du bist aufgerichtet und nimmst deinen Raum ein. Geniesse diese Stabilität und Grösse.
- *(hier kann mit kleineren Kindern die Übung beendet werden).*
- Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Lasse den Atem durch die Nase fein einströmen und nimm wahr, wie sich der Atem im Gehirn ausbreitet und sanft die Wirbelsäule hinunterbewegt und über die Beine, Füsse und Deine Wurzeln in die Erde strömt.
- Stell dir vor, wie beim Einatmen die Kraft der Erde über die Füsse, Beine und die Wirbelsäule hinaufbewegt und sich über deine Baumkrone in den Himmel ausströmt. Beim nächsten Einatmen nimmst du die Kraft des Himmels auf, füllst damit deinen Körper und atmest über die Wirbelsäule, die Beine, die Füsse wieder in die Erde aus.
- Atme mit dieser Vorstellung und in deinem eigenen Rhythmus selbstständig ein und aus (den Kindern und Jugendlichen ca. 2–4 Minuten Zeit lassen)

Diese Übung eignet sich auch sehr gut für einem Waldmorgen – mit richtigen Bäumen rund herum.

Nimm zusammen mit den Schulkindern während des Schulalltages immer wieder mal einige bewusste und tiefe Atemzüge und/oder baut gemeinsam Stilleübungen ein. Verlange nie von den Kindern oder Jugendlichen, dass die Augen geschlossen sein müssen.

Füsse im Sand (Audio)

- Ziehe deine Schuhe oder Finken aus und suche dir einen Platz im Raum, an dem du dich wohlfühlst... die Knie leicht gebeugt, Schultern und Arme entspannt, mit offenen Augen.
- Wenn du magst, kannst du dir vorstellen, dass du barfuss an einem schönen Strand stehst. Der Sand unter deinen Füßen ist angenehm warm und du kannst den Kontakt deiner Füße mit dem Boden spüren. Wie fühlt sich das an?
- Verlagere nun dein Gewicht auf einen Fuss und beginne, den anderen Fuss mit rotierenden Bewegungen in den Sandboden zu wühlen. Das kannst du ausprobieren, indem du zuerst deine ganze Fusssohle mit kreisenden Bewegungen in den Boden drückst, wie wenn du am Strand ein Loch mit deinem Fuss in den Sand graben möchtest.
- Beginne dann nacheinander die einzelnen Bereiche deines Fusses in den Sand zu graben, so dass die ganze Unterseite deines Fusses vom Boden massiert wird: die Fussballen, deine Zehen, deine Ferse. Während du das tust, spüre gut in deine Füße. Lass den Druck kräftig genug sein, dass deine Füße schön massiert werden. Wenn es unangenehm oder schmerzhaft ist, reguliere den Druck, reibe deinen Fuss nur sanft auf dem Boden, so dass es angenehm ist.
- Dann beende die Bewegungen und bringe dein Gewicht wieder auf beide Füße. Spür hin. Wenn du magst, kannst du die Augen schliessen, wenn nicht, lasse sie leicht geöffnet. Wie fühlt sich dein Fuss an, den du in den Sand gegraben hast? Spürst du einen Unterschied zum anderen Fuss?
- Dann machst du das gleiche mit dem anderen Fuss (Wiederholung der Anleitungen). Spüre auch auf dieser Seite, was dir guttut und wie kräftig du den Druck magst.
- Bringe dann dein Gewicht wieder gleichmässig auf beide Füße. Was nimmst du wahr? Wie fühlen sich deine Füße jetzt an? Sind sie warm? Kribbeln sie? Wie ist der Kontakt deiner Fusssohlen mit dem Boden?
- Dann löse dich von der Übung, bringe deine Aufmerksamkeit zurück in den Raum, in dem du dich befindest. Orientiere dich im Raum, schaue umher. Vielleicht magst du dich jetzt nach der Übung etwas bewegen, deinen Körper etwas dehnen und strecken.

C) Übungen zur Förderung der Körperwahrnehmung

Schütteln wie ein Eisbär (von Peter Levine, *Somatic Experiencing*)

- Eisbären lösen ihren Schock und das Trauma, das durch einen Schuss zum Einsetzen eines Senders ausgelöst wurde, indem sie ihren Körper 2 Minuten lang intensiv schütteln und dann zwei tiefe Atemzüge nehmen.
- Stehe aufrecht an deinem Platz. Nimm wahr, wie die Füße sicher auf dem Boden stehen. Beginne dich nun zu schütteln. Schüttle deine Beine, deine Hüften, dein Oberkörper, deine Arme und nun auch noch den Kopf. Schüttle heftig den ganzen Körper – die Füße bleiben aber auf ihrem festen Platz stehen. Schüttle dich, lass alles los!
- Nach einer Weile: Lass das Schütteln langsam ausklingen. Die Bewegungen werden sanfter und kleiner, bis du still dastehst. Wenn es stimmig für dich ist, schliesse für einen Augenblick deine Augen. Vielleicht willst du eine Hand auf dein Herz legen. Spürst du das Klopfen/Pumpen des Herzens? Nimm drei tiefe, aber ruhige Atemzüge... ein – aus, ein – aus, ein – aus... und beobachte, wie das Schlagen deines Herzens sich langsam wieder beruhigt.

Begrüssen des Körpers mit Selbstmassage (Audio)

- Begrüsse deinen Körper, indem du dir selbst eine wohltuende Massage gönnst: Beginne mit deinem Kopf und massiere deine Kopfhaut mit deinen Fingerspitzen. Dann kannst du mit flachen Händen sanft deine Stirne ausstreichen, deine Augen, weiter zu den Wangen, den Kiefer etwas massieren. Dabei darfst du gerne Grimassen schneiden, damit der Kiefer sich lockern kann. Massiere und knete deine Ohren, so dass sie schön warm werden.
- Lass nun deine Hände wie angenehme Trommeln auf deiner Brust tanzen. Gehe dann mit einer Hand zur gegenüberliegenden Schulter und klopfe den anderen Arm mit flacher Hand ab, von der Schulter bis hinunter zu den Händen. Wiederhole es gleich mit dem anderen Arm.
- Bewege nun deine Hände zu deinem Bauch und streiche mit langsamen, sanften und kreisenden Bewegungen darüber. Geh weiter zu deinem unteren Rücken und Po, und klopfe mit deinen flachen Händen diesen Bereich. Weiter runter geht's mit deinen beiden, rundherum klopfenden Händen, zuerst das eine Bein, bis zum Fuss, dann wieder von oben das andere Bein hinunter.
- Dann streiche deinen ganzen Körper aus. Dies machst du, indem du beide Hände vom Kopf über das Gesicht, deine Brust, Bauch, ein Arm und der anderen, die Hüfte, Beine, bis hin zu den Füßen langsam und mit sanftem Druck ausstreichst.
- Nimm dir einen Moment Zeit zum Nachspüren. Wenn du magst, darfst du die Augen schliessen. Was kannst du in deinem Körper alles wahrnehmen? Gibt es warme Stellen oder kribbelt es irgendwo? Was fällt dir auf? Du kannst deine Körperempfindungen einfach nur beobachten.
- Dann löse dich von der Übung, indem du sanft deine Augen öffnest und dich zurück orientierst.

D) Übungen für das Bewusstwerden der Gefühle

Befindlichkeitsrunde mit Glitzerflasche

- **Vorbereitung:** Im Voraus eine leere PET-Flasche (0.5 Liter) mit Wasser füllen, Glitzer einfüllen und gut verschliessen. Je nach Glitzer kann dieser zuerst Klumpen bilden und zum Teil oben aufschwimmen. Nach 1–2 Wochen lösen sich die Klumpen von allein auf. Die Glitzerflasche repräsentiert das Spektrum der verschiedenen Zustände der eigenen Befindlichkeit:
 - *Ruhig und gelassen* = der Glitzer befindet sich auf dem Boden der Flasche, das Wasser ist klar
 - *Freudig aufgeregt, leicht nervös, etwas aktiviert* = der Glitzer bewegt sich ruhig in der Flasche
 - *Gestresst, überfordert, traurig, wütend...* = der Glitzer ist aufgewirbelt und das Wasser «trüb»
- Den Kindern werden mit der Glitzerflasche die verschiedenen Zustände vor der Runde gezeigt und erklärt. Die Lehrperson kann mit dem eigenen Beispiel vorgehen, dann werden die Schülerinnen und Schüler eingeladen, ihre Gefühle zu teilen: Wie fühlt ihr Euch denn gerade jetzt? Könnt ihr es mit Hilfe der Flasche erklären? Eher ruhig und entspannt, eher Durcheinander und mit vielen Gedanken, die im Kopf herumsausen, oder irgendwo zwischendrin?
- Die Glitzerflasche wandert von einem Kind zu anderen. Jedes Kind bekommt Zeit, mit Hilfe der Glitzerflasche seine momentane Befindlichkeit (Gefühle und Gedanken) zu zeigen und beschreiben. Die anderen Kinder hören aufmerksam zu.

Glücksgefühl - Innere Reise zum guten Gefühl (Audio)

- In der Gruppe erarbeiten, bei welchem Erlebnis die Schülerinnen und Schüler ein wirklich gutes Gefühl verspürt haben. Das kann in den Ferien gewesen sein, in der Schule, am Geburtstag... falls nötig, Ideen geben. Sicherstellen, dass jedes Kind ein Ereignis gefunden hat. Den Kindern eventuell vorab den groben Ablauf erklären und sie für diese Übung selbst eine bequeme Position aussuchen lassen. Auch Augen offen/geschlossen je nach Vorliebe.
- Die Kinder einladen, sich in den Körper hineinzuspüren: Sitzt oder liegst du bequem? Spürst du irgendwo eine harte Stelle? Du kannst deine Stellung noch so verändern, dass du einige Minuten bequem zuhören kannst.
- **Erinnere dich an das Erlebnis, von dem wir vorher gesprochen haben.** Das war ein Erlebnis, an dem es dir so richtig gut gegangen ist. Es war so schön, dass du am liebsten hättest, es würde sich wiederholen.
- **Ort (sehen):** **Erinnere dich, wo du diesen Moment erlebt hast.** Wie sah er aus? War es in einem Haus oder in der Natur? Warst du alleine oder mit anderen Menschen? Welche Farben siehst du? Weisst du noch, was für Kleider du damals anhattest? Welche Jahreszeit war es? Sieh den Ort so genau wie du dich noch erinnern kannst.
- **Handlung:** **Erinnere dich daran, was du damals gemacht hast.** Bist du gestanden? Wo? Oder bist du gesessen? Oder warst du immer wieder in Bewegung? Wenn ja, in welcher? Was hat sich in dem Moment, als es dir so gut ging ereignet? Hast du etwas erhalten? Hast du etwas Bestimmtes gemacht?
- **Gefühl (spüren):** **Was hast du in diesem Moment gefühlt? Wo nimmst du das Gefühl wahr? Kannst du es auch jetzt wieder spüren? Halte deine Hand an den Ort, wo du es wahrnimmst und genieße das schöne Gefühl.**
- **Geräusche (hören):** **Erinnere dich, was du damals gehört hast.** Nimmst du ein Geräusch wahr? Oder spricht jemand zu dir? Was wird gesprochen? Hat es im Hintergrund Musik? Wenn ja, welche? Oder hörst du Vögel zwitschern? Oder ist es still? Etc.
- **Gerüche (riechen):** **Erinnere dich daran, welchen Geruch du damals wahrgenommen hast, als es dir so gut ging.** Hatte es Blumen, die einen bestimmten Duft verströmten? Riechst du etwas Gekochtes? Riecht der Raum um dich herum? Etc.
- **Geschmack (schmecken):** **Hast du damals gerade etwas gegessen? Wenn ja, weisst du noch was? Welchen Geschmack hat das in deinem Mund? Kannst du ihn noch wahrnehmen? Etc.**
- **Genieße die Situation, in der es dir so gut gegangen ist, nochmals in vollen Zügen.** Spüre, wie es sich im Körper anfühlt. Wo im Körper nimmst du das gute Gefühl wahr? Willst du diesem Ereignis einen passenden Namen geben?

E) Übungen für das Bewusstwerden der Gedanken (ab der 4. Klasse)

Stilleübung Atmen und Gedanken erwischen

- Erkläre vor der Durchführung den Schülerinnen und Schülern, dass es bei dieser Übung darum geht, einen oder mehrere Gedanken, die durch den Kopf schwirren, zu entdecken. Dazu wirst du die normale Atembeobachtung – oder eine andere Achtsamkeitspraxis, welche die Kinder bereits gut kennen – dreimal mit einem Gong unterbrechen. Je nach Alter der Kinder, können die Gedanken notiert werden oder sie können sich anschliessend austauschen, ob sie einen Gedanken erwischen haben oder nicht.
- Je nach Zeit, kann die Qualität der Gedanken untersucht werden. Ist es ein unterstützender Gedanke? (z.B. ich freue mich auf die Pause, das mache ich gerne, mir geht es gut...) oder ein abwertender Gedanke (das ist doof, jetzt habe ich dann eine Prüfung, das macht mir Angst...). Es gibt kein richtig und falsch. Wir sind lediglich Forscher der Gedankenwelten.
- Anleitung: Wähle eine Position und Körperhaltung, die angenehm für dich ist. Wenn du magst, schliesse deine Augen oder richte sie leicht geöffnet auf einen Punkt vor dir. Nun beobachte das Ein- und Ausströmen deines Atems. Jedes Mal, wenn du den Gong hörst, versuchst du den Gedanken, der dir gerade dann durch den Kopf geht, zu erwischen.

F) Übungen zur Förderung der Gemeinschaft

Spiel «Willkommen!»

- Stellt euch in einen grossen Kreis. Die Lehrperson (A) schaut ein Kind (B) an und sagt dessen Namen, worauf das Kind mit «Willkommen!» antwortet. Erst dann geht die Lehrperson (A) zum Kind (B) hinüber und stellt sich hinter es. Das Kind (B) schaut ein anderes an (C) und sagt dessen Namen. Dieses Kind (C) antwortet ebenfalls mit «Willkommen!», worauf (B) zu (C) hinüberlaufen kann. Nun sucht (C) ein neues Kind (D) aus, und so weiter. Es soll darauf geschaut werden, dass alle an die Reihe kommen.
- Varianten des Spiels: Es wird auch mit dem Namen geantwortet (statt «Willkommen!»); «Willkommen!» in der eigenen Muttersprache sagen; Nur Blicke und Gesten (alles ohne Sprechen); Mehrere Stränge gleichzeitig starten (bei grossen Gruppen); etc.

Dieses und viele weitere gemeinschaftsfördernde Spiele finden sich im [MoMento-Spielkartenset](#).

Komplimente austeilen

- Diese Übung kann zur Stärkung des Selbstbewusstseins sowie auch zur Lenkung des Bewusstseins auf das Gelingen und Schöne im alltäglichen Zusammensein angewandt werden. Auch der Klassenzusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl wird gefördert. Voraussetzung der Übung ist, dass die Schülerinnen und Schüler das Austeilen von Komplimenten kennen und wissen, was ein gutes Kompliment ist.
- Durchführung der Übung: Jeden Morgen liegt auf dem Pult der Schülerinnen und Schüler der Name eines Kameraden/einer Kameradin. Der Auftrag ist, dass sie im Verlauf des Tages diesem Kind ein Kompliment austeilen sollen. Wenn sie den Auftrag ausgeführt haben, wird der Namenszettel zurück in die bereitgestellte Box gelegt. Am nächsten Tag liegt dann wieder ein neuer Name auf dem Pult.
- Nach einer gewissen Zeit kann die Übung im Klassenrat reflektiert werden. Was hat sich in der Klassenatmosphäre verändert?

Auf der Webseite und Gratis-App [Insight Timer](#) finden sich weitere Tonaufnahmen von Achtsamkeitsübungen für Kinder und jüngere Jugendliche. Siehe Playlists von [MoMento | Achtsame Schulen Schweiz](#)

12. Weitere Ressourcen

Den Schulalltag zu bewältigen und allen Schülerinnen und Schülern mit all ihren unterschiedlichsten Bedürfnissen gerecht zu werden, fordert heraus. Traumatisierte Kinder können Begleitpersonen und auch Schulklassen überfordern. Folgende Links zu Trainingskursen, weiterführende Ressourcen und relevanten Anlaufstellen können weitere Unterstützung bieten:

Trainingskurse zu dieser Ressourcensammlung

- Achtsamkeit & Traumapädagogik – Kurse im Januar, März, Juni, September 2023; DE/EN ([Link](#))

Weiterführende Literatur

- Flucht & Resilienz - Hilfestellung in Notlagen, Informationen für LPs, Literaturliste ([Link](#))
- Flucht und Trauma im Kontext Schule – Handbuch für Pädagoginnen des UNHCR ([Link](#))
- Schweizer Institut für Psychotraumatologie – Broschüren auf Ukrainisch & Russisch ([Link](#))
- Handbuch Traumapädagogik, Wilma Weiss et al., 2016, Beltz – PDF der Einführung ([Link](#))

Unterstützungsangebote

Die Kantone bieten auf ihren Webseiten der Volksschule oder bei den Pädagogischen Hochschulen Unterstützungsangebote für den Umgang mit Flüchtlingen an. Einige Beispiele:

- Bern: Flüchtlingskinder aus der Ukraine – Infos, Materialien, Schulungen ([Link](#))
- St. Gallen: Zusammenstellung von Links, Kontaktadressen und Materialien ([Link](#))
- Zürich: Informationen zur Einschulung von geflüchteten Kindern & Jugendlichen ([Link](#))
- Zürich: Materialien, Veranstaltungen und Beratung für Schulen, PH Zürich ([Link](#))

Weitere Anlaufstellen

- Schulpsychologischer Dienst der jeweiligen Kantone/Gemeinden
- Beratungs- und Meldestellen – Kinderschutz Schweiz ([Link](#))
- Bei Gewalterfahrungen: Opferhilfe Schweiz – kantonale Stellen ([Link](#))

Organisationen & Schulungen

- Schweizer Institut für Psychotraumatologie ([Link](#))
- Schweizerischer Fachverband Traumapädagogik ([Link](#))
- Arbeitsgruppe Traumapädagogik ([Link](#))
- Verein In Relation ([Link](#))

Achtsamkeit & Selbstmitgefühl

- BINJA – Achtsamkeit ([Link](#))
- MoMento – Programm ([Link](#))
- MBSR-Kurse – Stressbewältigung durch Achtsamkeit ([Link](#))
- MSC-Kurse – Achtsames Selbstmitgefühl ([Link](#)) sowie [hier](#)

Denke selbst auch an die Verarbeitung deiner persönlichen Erlebnisse im Kontakt mit traumatisierten Kindern und nimm eventuell eine Beratung oder eine Supervision in Anspruch. Viele Schulgemeinden bieten für Lehrpersonen eine Beratungsstelle an.

Eine Beratung in Anspruch zu nehmen ist keine Schwäche, sondern weist Dich als Fachperson aus, die Verantwortung für Ihr professionelles Handeln im Schulalltag übernimmt!

Achtsame Schulen Schweiz

«Wandlung beginnt mit jedem Einzelnen. Indem wir regelmässig Achtsamkeit praktizieren, beginnen wir zu erkennen, dass wir keine Opfer der Umstände sind, sondern die Macht haben, uns selber sowie unsere Klassenzimmer und Schulen zum Positiven verändern können.»

Patricia Jennings