



INSTITUT FÜR
RELIGIONS
PÄDAGOGIK

Ausgabe 24 ■ Oktober 2023
Alle Schularten

irp.aktuelle

Traumasesensible Schule



© Fabia Krakau

Schlagwörter der Unterrichtssequenz

- Traumata in der Schule
- Traumasesensible Schule
- Trauma- und Stressprävention
- Resilienzförderung
- Achtsamkeit
- Stress- und Emotionsregulation
- Beratung und Begleitung
- Traumasesensible Seelsorge

Thematische Einführung

Trauma – ein Wort, vor dem man zunächst zurückschreckt und welches man nicht mit Schule verbindet oder genauer gesagt: nicht mit Schule verbinden möchte. Und doch gibt es an jeder Schule traumatisierte Kinder und Jugendliche. Laut Hochrechnungen sind es zwei bis drei traumatisierte Kinder pro Klasse.¹ Das Wissen über traumatisierende Erfahrungen in der Biografie von Kindern und Jugendlichen kann unterschiedliche Empfindungen hervorrufen: Unsicherheit, Angst, Mitleid, Wut, Ohnmacht. Spätestens seit dem Ausbruch des Krieges in der Ukraine und der Aufnahme ukrainischer Kinder und Jugendlicher an unseren Schulen und in unseren Klassen ist eine Auseinandersetzung mit der Thematik Trauma in der Schule gefordert.

Wie können wir traumatisierte Kinder und Jugendliche im Kontext der Schule unterstützen? Welche besonderen Bedürfnisse haben traumatisierte Schülerinnen und Schüler? Welche Rolle kommt der Lehrkraft zu und wie können wir Rahmenbedingungen schaffen, die ein sicheres Lernumfeld ermöglichen?

Die vorliegende Übersicht möchte Hilfestellungen, Anregungen und Impulse geben, sich dem Thema anzunähern und Möglichkeiten und Wege zu finden, traumatisierte Kinder und Jugendliche im Kontext der Schule zu unterstützen, zu stabilisieren und zu stärken. Dabei geht es nicht darum, notwendige Therapiemaßnahmen zu ersetzen. Vielmehr soll deutlich werden, dass Schule einen wesentlichen Beitrag in der Stabilisierung belasteter Schülerinnen und Schüler leisten kann.

Wichtige Vorbemerkung:

Die Auseinandersetzung mit der Thematik sowie der Kontakt zu traumatisierten Kindern und Jugendlichen kann teilweise belasten und herausfordern, als auch mit eigenen Themen konfrontieren. Bitte holen Sie sich Unterstützung bei Schulsozialarbeit, Schulseelsorge oder Beratungsstellen, wenn Sie im Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen Überforderung und Unsicherheit spüren.

Die vorgeschlagenen Übungen und Methoden ersetzen bei schweren psychischen Erkrankungen weder Diagnostik noch Therapie. Sie dienen lediglich als Unterstützung und Hilfe in herausfordernden Lebenssituationen. Sie können vorbeugend helfen und der Selbstfürsorge und Selbststärkung dienen. Bei ernsthaften und langanhaltenden Beschwerden sollte in jedem Fall ein Arzt, Psychotherapeut oder Psychologe hinzugezogen werden. Eine Haftung der Autoren und Herausgeber für Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

1) Vgl. Hehmsoth, Carl: *Traumatisierte Kinder in Schule und Unterricht : Wenn Kinder nicht wollen können*. Bad Heilbrunn 2021, S. 12.

Teil 1: Traumasensible Schule Zum Umgang mit Traumata in der Schule



Bibeltheologische Grundlagen: Trauma in der Bibel

Kirscht, Ralph: „Besessen, gekrümmt, gelähmt“. Spuren psychischer Traumatisierungen in neutestamentlichen Erzählungen, Artikel abrufbar unter: [inspiration-Leseprobe-2017-3 \(emmaus-institut.de\)](https://www.emmaus-institut.de/inspiration-Leseprobe-2017-3)

Kirscht, Ralph: Wandlungs-Räume. Praxishandbuch traumasensible Seelsorge. Stuttgart 2021. (Insbesondere Kapitel 3: Trauma in der Bibel: Bilder von Schmerz und Heilung, S. 93–134).

Kirscht, Ralph: Der Emmaus-Weg. Trauma-Heilung in der Emmauserzählung (Lk 24,13–35) und das Modell einer Spirituellen Traumafolgen-Therapie. Nordstrand 2014.

Links zu Erstinformationen und Materialien für Lehrkräfte, Schulseelsorge, Schulsozialarbeit

Allgemeine Informationen:



Versteckte Notsignale. Traumatisierte Kinder in Schule und Unterricht. Rahmenbedingungen für ein sicheres Lernumfeld.

Veröffentlicht im FORUM Nr. 78 (7/2023) der Schulstiftung Freiburg, Schwerpunkt *Schulseelsorge*, S. 14–19: [main_pdf_77.pdf \(schulstiftung-freiburg.de\)](https://www.schulstiftung-freiburg.de/main_pdf_77.pdf)
Hier findet sich eine Annäherung an die Thematik, konkrete traumapädagogische Ansätze zur Umsetzung im Unterricht sowie eine weiterführende Literaturliste.



Helpers Circle – Mit Trauma wachsen: Plattform für Lehrkräfte, Erzieher*innen, Adoptiv-/Pflege-/Eltern: www.helperscircle.de

Sehr umfangreiche Seite und Plattform: Hier finden sich Grundlageninformationen zum Thema *Traumatisierungen bei Kindern und Jugendlichen*, Fortbildungsangebote, Übungen und Mitmachvideos zur Direktstabilisierung.



Initiative: Traumasensible Schulen

www.traumasensibleschulen.de

Informationen zu Grundhaltungen und Grundwerten einer *traumasensiblen Schule*, Möglichkeit, einzelne Module für die eigene Schule zu buchen, Begleitung auf dem Weg zu einer traumasensiblen Grundhaltung an der Schule.



Healing classrooms:

[Healing Classrooms | Resilienzförderung und psychosoziale Unterstützung im Unterricht für zugewanderte Kinder und Jugendliche](https://www.healingclassrooms.de)

Sehr umfangreiche Plattform mit Fortbildungsangeboten, Videos und Materialien für Schulen und Lehrkräfte zur Förderung eines sicheren Lernumfelds insbesondere für zugewanderte und geflüchtete Kinder und Jugendliche. Viele Materialien zum Soforteinsatz im Unterricht



Besonders empfehlenswert für Sekundar- und Berufsschule: **Gemeinsam lernen und den Schulalltag gestalten: Zehn Module mit Übungen zum Schuleinstieg für zugewanderte Jugendliche. Praxishandbuch für Pädagogische Lehrkräfte:** [IRC_Berufsschulcurriculum.pdf \(healingclassrooms.de\)](https://www.healingclassrooms.de/IRC_Berufsschulcurriculum.pdf)



Zentrum für Traumapädagogik Hanau: www.traumapaedagogik-ztp.de
Fort- und Weiterbildungsangebot für pädagogische Fachkräfte, die mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen arbeiten



UNHCR: Die Schule als sicherer Ort:
[AT_Traumahandbuch_Kapitel4-1.pdf \(unhcr.org\)](https://www.unhcr.org/AT_Traumahandbuch_Kapitel4-1.pdf)
Umfangreiche Publikation mit Informationen zu traumapädagogischen Ansätzen, konkreten Hinweisen für Lehrkräfte, wie Schule für Schüler*innen als sicherer Ort gestaltet werden kann, Resilienzförderung, Interventionen, Übungen und konkreten Unterrichtsvorschlägen



Marianne Herzog: Trauma und Schule:
[Trauma und Schule_Marianne_Herzog.pdf \(ctfassets.net\)](https://www.ctfassets.net/Trauma_und_Schule_Marianne_Herzog.pdf)
Ausführliche Einführung in traumatheoretisches Grundlagenwissen für Lehrkräfte, Ressourcenförderung in der Schule, Erkennen von Traumata im Schulkontext, Prinzipien des Umgangs mit Traumata



The Heart of Learning and Teaching: Compassion, Resiliency, and Academic Success:
[HeartofLearningandTeachingManualRewriteMay2016.indd \(ospi.k12.wa.us\)](https://www.ospi.k12.wa.us/HeartofLearningandTeachingManualRewriteMay2016.indd)
Englischsprachige Online-Publikation mit Grundlagenwissen, Prävention und Selbstfürsorge für Lehrkräfte, Prinzipien und Strategien für den Unterricht, Überlegungen, wie eine mitgeföhltsbasierte Schulgemeinschaft gestaltet werden kann



Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement Köln:
Kostenfreie Informationsbroschüren (u.a. Trauma bei Kindern und Jugendlichen; Geflüchtete Kinder und Jugendliche aus der Ukraine – eine Orientierung für Schulen und Lehrkräfte) online bestellbar:
[Broschüren und Bücher – ztk-koeln.de](https://www.ztk-koeln.de/Broschüren_und_Bücher)

Ressourcenpool

Hilfen, Methoden und Übungen zur Stabilisierung bei Stress, Angst und Unsicherheit



PEP Klopftechnik gegen Angst und Unsicherheit: Videos und Plakate zum Soforteinsatz im Unterricht oder in der Einzelbegleitung

www.innen-leben.org

Die Tools zur Sofortstabilisierung finden sich auf Deutsch, Ukrainisch, Russisch, Polnisch, Englisch.



Healing classrooms: Methodenpool mit vielen Übungen:

[Materialien | Healing Classrooms](#)

Adhikari, Angela: Körperorientierte Stressbewältigung, Unterrichtsstörungen beheben, Lernblockaden lösen, Konzentration steigern. Berlin 2023.

Nützliches Grundlagenwissen für Lehrkräfte zum autonomen Nervensystem und dem Zusammenhang mit Stressbewältigung, konkrete Strategien zur Stressbewältigung in der Schule.

Dr. med. Claudia Croos-Müller:

- **Alles gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co. Kösel 2022.**
- **Halt! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Krise, Verzweiflung, Ausrastern und Co.**

Hilfreiche Körperübungen zum Soforteinsatz in sehr humorvoller Darstellung. Sowohl zur Selbstfürsorge für Lehrkräfte als auch zum Einsatz im Unterricht und in der Einzelbegleitung geeignet.

Dr. Isa Grüber: Resilienz – Dein Körper zeigt dir den Weg. Wirksame Übungen für innere Stärke und gute Nerven. Irisiana 2022.

Besonders empfehlenswert zur Selbststärkung und Selbstfürsorge für Lehrkräfte.

Apps zur emotionalen Selbstregulierung bei Stress, Angst und Trauma:

- **Body2Brain** (in Anlehnung an die Bücher von Dr. med. Claudia Croos-Müller, Fachärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie)
- **Safe Place**
- **Self Help for Trauma**

Beratung und Begleitung:

In der Erzdiözese Freiburg: Traumasensible Seelsorge für Kinder, Jugendliche & Erwachsene

[Traumasensible Seelsorge \(pastoralpsychologie-freiburg.de\)](http://traumasensible-seelsorge.pastoralpsychologie-freiburg.de)

Kontaktangebot für Lehrkräfte, Eltern, Schülerinnen und Schüler sowie alle von Trauma Betroffenen.



Helpers Circle – Mit Trauma wachsen: Plattform für Lehrkräfte, Erzieher*innen, Adoptiv-/Pflege-/Eltern: www.helperscircle.de

Teil 2: Kinder und Jugendliche stabilisieren und stärken Resilienzförderung durch Achtsamkeit in der Schule Stressprävention als Traumaprävention

Allgemeine Informationen



Achtsamkeit mal anders. Ein Workshop-Tag mit Maria Kluge.

Veröffentlicht im FORUM Nr. 78 (7/2023) der Schulstiftung Freiburg, Schwerpunkt *Schulseelsorge*, S. 60–64: [main_pdf_77.pdf \(schulstiftung-freiburg.de\)](#)
Allgemeine Einführung in das Thema Achtsamkeit in der Schule, Haltung der Achtsamkeit, konkrete Übungen und Methoden für den Unterricht



Deutsches Schulportal: Wie Kinder in der Schule von Achtsamkeit profitieren können

[Entspannter Alltag – Wie Kinder in der Schule von Achtsamkeit profitieren können – Das Deutsche Schulportal \(deutsches-schulportal.de\)](#)

Allgemeiner Überblick über aktuelle Projekte und Initiativen einzelner Lehrkräfte, Schulen sowie Schritte der Bildungspolitik



Mindful schools: [Let's Create Mindful Schools – YouTube](#)

Englischsprachiges Video, das einen ersten und allgemeinen Einblick in das Thema Achtsamkeit in der Schule gibt



AVE Institut: Institut für Achtsamkeit, Verbundenheit und Engagement in der Pädagogik: [Startseite – AVE Institut \(ave-institut.de\)](#)

Umfangreiche Plattform für Lehrkräfte mit Inhalten rund um das Thema Achtsamkeit in der Bildung, Materialien, Übungen, Kursen und Fortbildungsmöglichkeiten



Moment by moment, Magazin für Achtsamkeit: Aufbruch im Bildungssystem

[Achtsamkeit in der Schule und im Bildungssystem | moment by moment \(moment-by-moment.de\)](#)

Ein Überblick über Projekte an Kindergärten, Schulen und Universitäten, die Achtsamkeit in den Bildungsalltag integrieren



Deutsches Schulportal: Forschungsergebnisse zur Wirkung von Achtsamkeitstraining an der Schule

[Forschungsergebnisse – Welche Wirkung hat Achtsamkeitstraining in der Schule? \(deutsches-schulportal.de\)](#)

Der Artikel gibt einen Überblick über aktuelle und diverse Forschungsergebnisse und sensibilisiert dafür, vor Einführung eines festen Trainings zuerst die Lehrkräfte in Achtsamkeit zu schulen.



Arbor Online Center

[Achtsamkeit leben | Arbor Online-Center \(arbor-online-center.de\)](#)

Umfangreiche deutschsprachige Online Plattform mit Grundlageninformationen zum Thema Achtsamkeit, Texten, Videos, Online-Kursen. Diese Plattform eignet sich vor allem zur umfassenden Recherche und vertiefenden Auseinandersetzung mit der Thematik.



Arbor Seminare Freiburg

[AmiKi-Ausbildung | Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen | Arbor Seminare \(arbor-seminare.de\)](#)

Fortbildungsmöglichkeiten für Lehrkräfte speziell zu Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen.

Programme und Workshopangebote



AISCHU: Achtsamkeit in der Schule, Vera Kaltwasser:

[Start – AISCHU – Achtsamkeit in der Schule](#)

Rahmencurriculum zur Implementierung der Haltung der Achtsamkeit in der Schule (5. Klasse bis Abitur), wissenschaftlich fundiert



Herzbeschrmt, Selma Polat-Menke:

[Herzbeschrmt | Arbor Verlag \(arbor-verlag.de\)](#)

Curriculum mit Stundenverläufen, Übungen, Methoden und Texten zur Umsetzung im Unterricht, Fortbildungsangebote für Lehrkräfte



Happy Panda Training:

[Weiterbildung: Happy Panda Achtsamkeitstrainer für Kinder](#)

Trainingsangebot für Kitas und Grundschulen (Kinder von 4 bis 10 Jahren)



Healing classrooms: Methodenpool mit vielen Übungen zum unmittelbaren Einsatz im Unterricht: [Materialien | Healing Classrooms](#)



Deutsches Schulportal: 10 Übungen für mehr Achtsamkeit in der Schule: [10 Übungen für mehr Achtsamkeit in der Schule \(deutsches-schulportal.de\)](#)



The toolbox is you: [The Toolbox is You! – Machen Sie mit und üben Sie Achtsamkeit, Atmung und vieles mehr!](#)

Achtsamkeitsbuch für Kinder und Jugendliche zum Einsatz im Unterricht. Kostenfrei bestellbar und Möglichkeit, am kostenfreien Online-Training und der Einführung in die Arbeit mit dem Buch teilzunehmen



6-Minuten-Tagebuch für Kinder:

[Das 6-Minuten-Tagebuch für Kinder – Von Dominik Spent – UrBestSelf](#)

Für Kinder von der 3. bis 6. Klasse, ansprechend und kindgerecht gestaltetes Tagebuch für Kinder mit vorformulierten Impulsen und Übungen zur mentalen und emotionalen Stärkung, wissenschaftlich fundiert



Arbor: [Ressourcen | Arbor Seminare \(arbor-seminare.de\)](#)

Plattform mit umfangreichen Inhalten, Podcast, Übungen sowie angeleiteten Meditationen. Vor allem als Ressourcenpool zur Selbstfürsorge für Lehrkräfte geeignet

Apps mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen



7Mind

Förderung und kostenloser Zugang für Schüler*innen und Lehrkräfte unter: www.durch-blickt.de; Login unter www.7Mind.de/school

Headspace

Calm

Ein guter Plan

Klangschalen-Gong

Die Schülerinnen und Schüler schließen (freiwillig) die Augen. Es wird eine Klangschale angeschlagen. Die Aufmerksamkeit wird auf den Klang gelenkt. Sobald der Ton verstummt, heben die Schülerinnen und Schüler stumm die Hände. Es geht dabei nicht um einen Vergleich, wer den Klang am längsten hören kann oder am schnellsten die Hand hebt, sondern um die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit und um die ganz eigene Erfahrung.

Ausschütteln und Energie ablassen

Im Stehen werden nacheinander alle Körperteile ausgeschüttelt, um überschüssige Energie abzulassen: Rechter Arm, linker Arm, rechtes Bein, linkes Bein, gesamter Körper. Kurze Ruhephase in Stille nach der Übung. Wer möchte, darf dazu die Augen schließen.

Energieball-Übung (nach Vera Kaltwasser)¹

Die Übung wird im Stehen durchgeführt. Die Schülerinnen und Schüler schließen die Augen und formen vor dem Oberkörper einen imaginären Ball zwischen ihren Händen. In Stille wird die Aufmerksamkeit auf die Empfindungen in den Handinnenflächen gelenkt. Der Ball kann größer und kleiner sowie auseinandergezogen werden. Es geht darum, die Aufmerksamkeit bei den Erfahrungen in den Handinnenflächen zu behalten.

Atemtechniken für jüngere Schüler*innen (nach Christopher Willard, Alphabreaths)²

Schmetterlings-Atmung: Beim Einatmen werden die Arme wie Schmetterlingsflügel ausgebreitet, beim Ausatmen sanft nach unten gleiten lassen.

Krokodils-Atmung: Beim Einatmen die Arme gestreckt vor dem Oberkörper nach oben öffnen wie ein Krokodils-Maul, beim Ausatmen schließen.

1) Kaltwasser, Vera: *Achtsamkeit in der Schule*. Weinheim 2008.

2) Willard, Christopher: *Alphabreaths. The ABC of Mindful Breathing*. Sounds true 2019.

Literaturempfehlungen:

Zu Teil 1:

Hehmsoth, Carl: Traumatisierte Kinder in Schule und Unterricht. Wenn Kinder nicht wollen können. Bad Heilbrunn 2021

Kirscht, Ralph: Wandlungs-Räume. Praxishandbuch traumasensible Seel-sorge. Stuttgart 2021



Kohler-Spiegel, Helga: Aus Respekt vor den Menschen: Traumasensibel. In: <https://www.feinschwarz.net/aus-respekt-vor-den-menschen-traumasensibel>



Kohler-Spiegel, Helga: Wunden an der Seele. Traumatisierungen bei Kindern. In: <https://www.feinschwarz.net/traumatisierungen-bei-kindern>

Witt, Nicola: Traumatisierungen von Kindern und Jugendlichen. „Du wirst mich nicht am Leben hindern!“ Wie Schule Kinder und Jugendliche mit Trau-matisierungen stärken kann. In: Sigrid Springmann-Preis (Hg.): Notsignale aus dem Klassenzimmer. Hilfen und Lösungswege gemeinsam finden. Paderborn 2023, S. 206–220

Zu Teil 2:

Jensen, Helle: Hellwach und ganz bei sich. Achtsamkeit und Empathie in der Schule. Weinheim 2014

Kaiser Greenland, Susan: Achtsame Spiele. Kartenset. Freiburg

Kaltwasser, Vera: Achtsamkeit in der Schule. Weinheim 2008

Kaltwasser, Vera: Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf. Weinheim 2010

Rechtschaffen, Daniel: Die Achtsame Schule. Achtsamkeit als Weg für mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler. Freiburg 2016

Willard, Christopher: Aufwachsen in Achtsamkeit. Freiburg 2016

Willard, Christopher: Alphabreaths. The ABC of Mindful Breathing. Sounds true 2019



Zur Künstlerin:

Beide Fotoarbeiten wurden im Rahmen eines Kunstprojektes der Schülerinnen und Schüler am Kolleg St. Sebastian in Stegen von der ehemaligen Schülerin Fabia Krakau erstellt. Das Thema der Arbeit lautete „Wie geht es mir in diesen Zeiten?“ und war ein Kooperationsprojekt von Schulseelsorge und Kunstfachbereich. Betreuende Kunstlehrerin war Martina Lütjen.

Autorinnen

Sonja Haag ist Lehrerin für Katholische Religionslehre und Deutsch am Kolleg St. Sebastian Stegen, Schul- und Traumaseelsorgerin, Achtsamkeitstrainerin für Kinder und Jugendliche und Präventionsbeauftragte der Schulstiftung der Erzdiözese Freiburg.

Redaktion

Dr. Sabine Mirbach ist Direktorin des Instituts für Religionspädagogik der Erzdiözese Freiburg.

Bei Interesse an Vorträgen, Workshops, Trainings für Lehrkräfte oder Schüler*innen sowie Gestaltung Pädagogischer Tage zum Thema *Traumasaensible Schule und/oder Resilienzförderung durch Achtsamkeit in der Schule* freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Sonja Haag

Religionslehrerin, Schul- und Traumaseelsorgerin, Achtsamkeitstrainerin für Kinder und Jugendliche

Schulstiftung Freiburg, Kolleg St. Sebastian Stegen

sonja.haag@schulstiftung-freiburg.de

ISBN-Nr. 978-3-96003-318-9

So erreichen Sie uns:



INSTITUT FÜR
RELIGIONS
PÄDAGOGIK
DER ERZDIÖZESE FREIBURG

Habsburgerstraße 107
79104 Freiburg
Tel. 0761 12040-100
Oder besuchen Sie uns
im Internet unter:
www.irp-freiburg.de

Abruf der Materialien

Die in dieser Unterrichtssequenz verwendeten Materialien wurden am 10.10.2023 abgerufen.

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei der Erzdiözese Freiburg – Institut für Religionspädagogik. Eine Vervielfältigung ist ausschließlich für den eigenen Unterrichtsgebrauch erlaubt. Darüber hinaus ist insbesondere jegliche analoge oder digitale Weitergabe ohne Genehmigung der Rechteinhaberin nicht gestattet.

Wir danken den Rechteinhabern für die Erteilung der Verwendungsgenehmigungen. Bei einigen Materialien war es trotz gründlicher Recherchen nicht möglich, die Inhaber der Rechte ausfindig zu machen. Wir bitten die Rechteinhaber, sich ggf. bei uns zu melden.

Zuletzt erschienen:



ISBN-Nr. 978-3-96003-317-2



ISBN-Nr. 978-3-96003-316-5



ISBN-Nr. 978-3-96003-315-8