



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Mi Window

IO4

Leitfaden zum Entwicklungstrauma für Schulen, Lehrkräfte und Eltern



2020-1-UK01-KA201-079268

1. Was ist ein Trauma?

Traumatische Ereignisse und **Verluste** sind im Leben der Menschen weit verbreitet. **Trauma** bezieht sich auf eine Situation, in der das Subjekt Gefahr oder Schaden erlitten hat, entweder physisch oder psychisch. **Ein Trauma** kann auch auftreten, wenn eine Person Zeuge/Zeugin einer kriminellen oder gewalttätigen Handlung wird, wie z. B. das Miterleben häuslicher Gewalt. Ein Trauma kann ein einmaliges Ereignis sein, z. B. eine Vergewaltigung, oder es kann andauern, z. B. eine ständige Demütigung. Ein Trauma kann auch spezifisch für eine Person sein, wie der Tod eines geliebten Menschen, oder für eine Gruppe, wie die Auswirkungen der Covid 19-Pandemie oder die Zwangsmigration aufgrund eines Krieges.

Ob sich eine **posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)** entwickelt oder nicht, hängt von der Schwere des Traumas, dem Alter der betroffenen Person und dem Ausmaß ab, in dem die Person in der Lage ist, mit den erschwerenden oder mildernden Umständen umzugehen, und ob die Person Unterstützung dabei erhält.



Bild: 1

Manche Menschen, die ein **Trauma** erleben, können es relativ leicht überwinden, während andere eine **PTBS** entwickeln. In letzterem Fall ist eine Therapie erforderlich, je nach Einzelfall mit oder ohne medikamentöse Behandlung. In einer WHO-Studie über PTBS in 21 Ländern

gaben mehr als 10 % der Befragten an, Zeuge/Zeugin von Gewalt (21,8 %) geworden zu sein oder zwischenmenschliche Gewalt (18,8 %), Unfälle (17,7 %), Kriegserlebnisse (16,2 %) oder Traumata im Zusammenhang mit einem geliebten Menschen (12,5 %) erlebt zu haben. Und schätzungsweise 3,6 % der Weltbevölkerung leiden an einer PTBS (WHO, 2013).

Zu den Unterstützungsangeboten für **PTBS** gehören **psychologische Erste Hilfe**, **Stressbewältigung** und die Hilfe für Betroffene bei der **Identifizierung** und Stärkung **positiver Bewältigungsmethoden** und **sozialer Unterstützung**.

Darüber hinaus gilt die Überweisung zu fortgeschrittenen Behandlungen wie der **kognitiven Verhaltenstherapie (Cognitive-Behavioural Therapy - CBT)** oder einer neuen Technik namens **Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR)** als hilfreich für PTBS-Patient*innen. Diese Techniken helfen den Betroffenen, lebhaft, unerwünschte und wiederkehrende Erinnerungen an traumatische Ereignisse wahrzunehmen und zu reduzieren. Es wird empfohlen, die Ausbildung und Überwachung zu verbessern, um diese Techniken einem breiteren Publikum zugänglich zu machen.

2. Was ist das Spezielle an entwicklungsbedingtem Trauma?

Entwicklungsbedingtes Trauma (Entwicklungstrauma) ist speziell, weil es in der frühen Kindheit passiert, während sich das Gehirn und der Körper eines Kindes noch entwickeln.

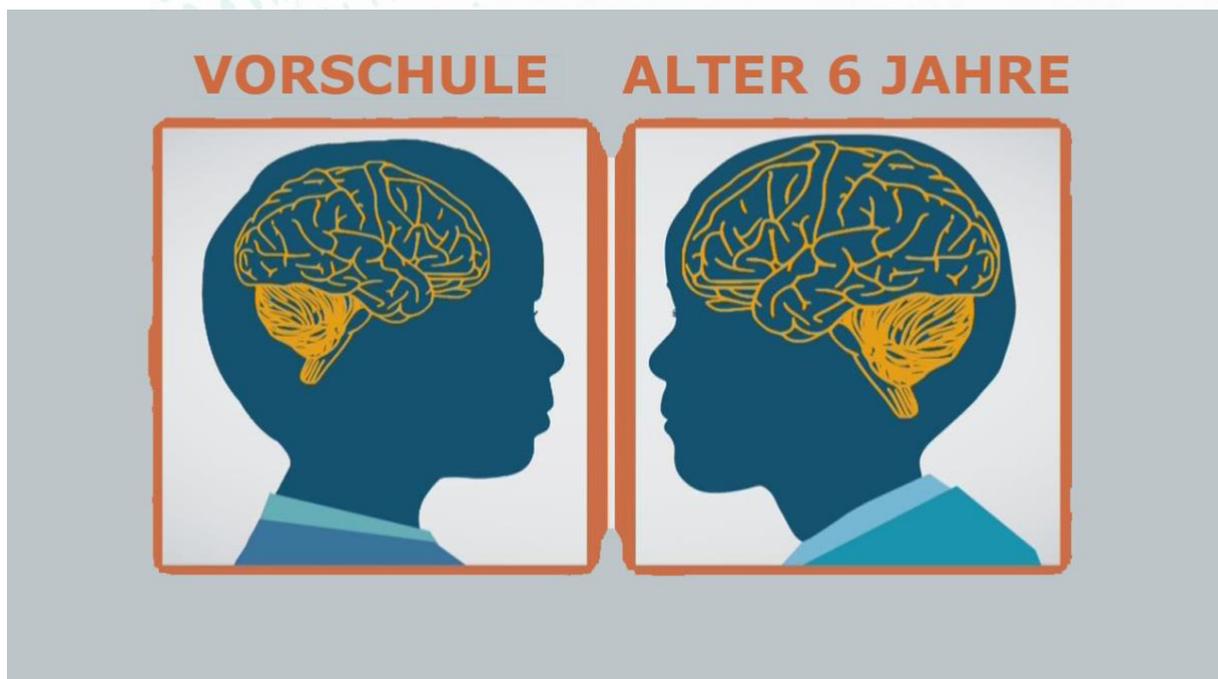


Bild: 2

Kinder erleben zwischen der Geburt und dem siebten Lebensjahr eine enorme Gehirnentwicklung. Wie sich ihr Gehirn entwickelt, ist geprägt von ihren frühesten Erfahrungen, die einen lebenslangen Einfluss auf ihre geistige, körperliche und emotionale Gesundheit haben.

Wenn Babys und Kinder wachsen und sich entwickeln, lernen, zu laufen, zu sprechen, zu kommunizieren, sich zu erinnern, ihre Emotionen auszudrücken und mit anderen und der Welt um sie herum zu lernen und zu interagieren, nehmen sie ständig neue Informationen von Menschen auf, die ihnen und ihrer Umgebung am nächsten stehen. Diese Informationen sind entscheidend für die Entwicklung eines gesunden Gehirns und Nervensystems und die Bildung aktiver Nervenbahnen.

"Neuronen, die zusammen feuern, verdrahten sich miteinander". Daniel Hebb

Nervenbahnen sind die Verbindungen, die sich zwischen den Gehirnzellen oder Neuronen bilden, von denen das erwachsene menschliche Gehirn 100 Milliarden davon hat. Wann immer Sie einen Gedanken haben, eine neue Fähigkeit erlernen, eine Handlung ausführen oder Ihre Gefühle ausdrücken, werden neuronale Bahnen hergestellt. Je öfter wir diese Gedanken, Handlungen und Gefühle wiederholen, desto stärker werden die neuronalen Bahnen. Eine gesunde Gehirnentwicklung und starke Nervenbahnen sind die neurobiologische Grundlage für unser Verhalten und unsere Gewohnheiten. Wenn also ein Kind in der Kindheit eine Nervenbahn bilden musste, um mit negativen Erfahrungen physisch oder psychisch fertig zu werden, sind diese Nervenbahnen im späteren Leben oft über die traumatischen Umstände hinaus nachteilig. Stellen Sie sich im vereinfachten Sinne ein Kind vor, das gelernt hat, sich unter einen Tisch zu ducken, wenn Granaten in einem Kriegsgebiet abgeworfen werden, und das diese Aktion im späteren Leben in einem Restaurant wiederholen könnte, wenn draußen ein Auto nach hinten losgeht. Und wie seltsam am Platz das erscheinen mag, wenn die Umgebung ein Restaurant ist.

Entwicklungstrauma ist anders, weil Kinder unter 7 Jahren nicht die sprachliche oder kognitive Fähigkeit haben, Widrigkeiten zu verarbeiten.

Kinder unter 7 Jahren verfügen aufgrund mangelnder Lebenserfahrung nicht über die kognitiven Fähigkeiten, um Widrigkeiten zu verstehen und ihnen einen Sinn zu geben. In den meisten Fällen haben sie bestenfalls ein begrenztes Verständnis dafür, was zum Beispiel ein Krieg ist oder warum eine weltweite Pandemie ihre Schule geschlossen hat. Außerdem fehlt ihnen die sprachliche Fähigkeit, die Auswirkungen des Unglücks auf die Welt um sie herum, aber auch auf sie selbst, zu artikulieren. Bei Kindern unter 7 Jahren, die ein Unglück erlebt

haben, ist es üblich, dass sie sich nicht oder nur eingeschränkt an das traumatische Ereignis oder die traumatischen Ereignisse erinnern können. Häufig wird die fehlende Erinnerung eines Kindes von den Betreuungspersonen fälschlicherweise als Hinweis darauf interpretiert, dass das Kind den dauerhaften psychologischen Auswirkungen der widrigen Umstände entgangen ist. Leider ist dies nicht der Fall. Das traumatische Ereignis oder die traumatischen Ereignisse prägen sich unbewusst in das Nervensystem des Kindes ein, weil das Kind in der traumatischen Umgebung anwesend war und nicht auf „wundersame Weise“ abwesend. Verhaltensmuster, die dem Kind geholfen haben, zu überleben, können später im Leben ausgelöst werden, ohne dass die Person sich dessen bewusst ist, wenn der Körper registriert, dass ähnliche Umstände wie bei früheren traumatischen Ereignissen wieder auftreten könnten. Zudem ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass diese Ähnlichkeiten bestenfalls schwach ausgeprägt sein können.

Entwicklungstraumata unterscheiden sich dadurch, dass sie chronisch und komplex sind. Die Veränderungen, die es in der Gehirnentwicklung eines Kindes hervorruft, können lang anhaltende negative Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben.

Entwicklungsstrauma bezieht sich auf andauernde und wiederholte Erfahrungen von psychischen, emotionalen, oder körperlichen Schäden oder Vernachlässigungen, die in kritischen Phasen der Entwicklung eines Kindes auftreten, z. B. infolge von körperlichem, emotionalem oder sexuellem Missbrauch, einschließlich Mobbing und Grausamkeit, Verlassenheit und/oder Trennung, Geburtskomplikationen, längerer Krankheit und/oder oder Trauerfall; häusliche und gemeinschaftliche Gewalt; Sucht durch Eltern/Betreuer*innen; erzwungene Migration und Flucht vor Katastrophen, Armut und Krieg.

Wenn ein Kind in der unmittelbaren Umgebung solch anhaltenden toxischen Stress erfährt, aktiviert das Gehirn seinen Überlebensmodus, auch bekannt als Sympatikus, und Stresshormone werden ausgeschüttet. Die Hormonachse von Hypothalamus, Hypophyse und Nebenniere (HPA) in ihrem Körper ist überaktiviert, und der Körper befindet sich in einer verstärkten Stressreaktion, da die Sicherheit und das Überleben bedroht sind. Infolgedessen ist der Cortisolspiegel, das Stresshormon, im Blut erhöht, was zu langfristigen Veränderungen bei Entzündungen und Immunsystem führen kann. Studien haben einen Zusammenhang zwischen toxischem Stress, Veränderungen der Gehirnstruktur und einem erhöhten Risiko für Störungen des Immunsystems, Befindlichkeitsstörung, Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgezeigt.



Bild: 3

Wenn ein Kind überwältigendem Stress ausgesetzt ist und die Eltern oder Betreuer*innen nicht dazu beitragen, diesen Stress abzubauen, oder sogar die Ursache für den Stress des Kindes zu finden, erlebt das Kind ein Entwicklungstrauma. Dies wirkt sich auf die Art und Weise aus, wie ein Kind denkt, fühlt, welche Überzeugungen es über sich selbst hat und wie es sich verhält. Es kann zu langfristigen psychischen Problemen wie Depressionen, Angstzuständen, Suchtverhalten und PTSD führen. Es gibt immer mehr Belege dafür, dass Kinder, die ein **Entwicklungstrauma** oder mehrfache negative Kindheitserfahrungen und toxischen Stress erleiden, mit größerer Wahrscheinlichkeit in der Schule schlechter lernen, Schwierigkeiten haben, starke Bindungen zu anderen aufzubauen und im späteren Leben weniger gesund sind.

Entwicklungstrauma ist anders, weil Eltern, Betreuer*innen und / oder Lehrkräfte, die über Entwicklungstraumata informiert sind, Kindern helfen können, sich neu zu regulieren, um sich sicherer und ruhiger zu fühlen und zu lernen

Wenn ein Kind, das unter einem Entwicklungstrauma leidet, positive und konsequente Interaktionen mit Eltern, Betreuer*innen und/oder Lehrkräften erfährt, die auf seine emotionalen und körperlichen Bedürfnisse nach Liebe und Verständnis, Fürsorge und Bindung, Trost, Sicherheit und Schutz, Erkundung, Lernen und Spielen eingehen, wird das Gehirn des Kindes geformt und kann von der so genannten Neuroplastizität und der Wiederherstellung gesunder Nervenbahnen profitieren. Damit wird der Grundstein für ein

Kind gelegt, das gedeiht und lernt, sich sozial und emotional entwickelt und in Zukunft gesündere Beziehungen zu sich selbst und zu anderen aufbauen kann.



Bild: 4

3. Was bedeutet es, sich eines Traumas bewusst zu sein?

Jede Bildungseinrichtung muss **traumabewusst** sein, da traumaausgelöste Schüler*innen nicht lernen können. Idealerweise müssen Bildungseinrichtungen **traumainformiert** sein.

Es gibt **fünf Stufen**, um **traumainformiert** zu werden:

- **Prä-Trauma-Bewusst**
- **Traumabewusst**
- **Traumasesensibel**
- **Traumaresponsiv**
- **Traumainformiert**



Bild: 5

Jeder der oben genannten Begriffe gibt an, wie viel Traumawissen eine Person als Konzept hat und welche Konsequenzen es für die menschliche Psyche hat (Kosta, 2020).

Prä-Trauma-Bewusst ist, wenn eine Person, Organisation oder Institution keine Kenntnis von Trauma und seinen Folgen für das menschliche Verhalten hat.

Traumabewusst zu sein bedeutet, dass eine Person, Organisation oder Institution über ein grundlegendes Wissen über die Auswirkungen von **Traumata auf das menschliche Verhalten** verfügt. Das heißt, sie sind sich bewusst, dass Traumata und **traumatische Erfahrungen** passieren, wie **traumatisiertes Verhalten** aussieht und wie sich die damit verbundenen **Verhaltensweisen** im wirklichen Leben manifestieren.

Traumabewusst zu sein bedeutet, dass eine Person, Organisation oder Institution versteht, dass, egal wie lange das **Trauma** oder die **traumatische Erfahrung** zurückliegt, die Auswirkungen des Traumas so intensiv sein können, dass die traumatisierte Person das traumatische Ereignis während ihres gesamten Lebens wiederholt erleben kann und im Falle eines **Entwicklungstraumas** häufig ohne sich dessen bewusst zu sein.

Traumabewusst zu sein bedeutet, dass eine Person, Organisation oder Institution nicht nur die **Auswirkungen von Traumata auf das Individuum** berücksichtigt, sondern auch die **Traumageschichte der Gemeinschaftsgruppen**, aus denen sie stammen.

Nach dem **sozial-ökologischen Modell** (Bronfenbrenner, 1979) kann ein Trauma auf individueller Ebene nicht angesprochen und verstanden werden, ohne andere Faktoren auf Gemeinschaftsebene zu berücksichtigen, wie z. B. den Zugang zu Bildung und Beschäftigungsmöglichkeiten.

Traumabewusst zu sein bedeutet, dass eine Einzelperson, eine Organisation oder eine Institution das Verhalten von Schüler*innen aus der Perspektive der kulturellen und wirtschaftlichen Faktoren betrachtet, die sich auf sie auswirken könnten.

Traumabewusst zu sein bedeutet, dass eine Person, Organisation oder Institution allmählich damit beginnen kann, die Abfolge möglicher **Einflüsse und Umweltauslöser** zu berücksichtigen, die dem unerwünschten oder ungewöhnlichen Verhalten von Schüler*innen **vorausgegangen** sind. Und dann mit dem, was sie über die persönliche und gemeinschaftliche Traumageschichte von Schüler*innen wissen, abgleichen.

Pädagog*innen können die **Lebensumstände** traumatisierter Schüler*innen **verändern**, indem sie **traumabewusst** handeln und die Muster **beobachten** und **notieren**, die mit dem unerwünschten oder ungewöhnlichen Verhalten der Schüler*innen verbunden sind. Sie bemerken Gemeinsamkeiten in der Umgebung oder den jahreszeitlichen Umständen, die Schüler*innen betreffen und melden diese dem Schulrat und den Eltern. Dies schafft die Möglichkeit, Maßnahmen zur Milderung zu ergreifen, da traumatisierte Schüler*innen nicht lernen können.

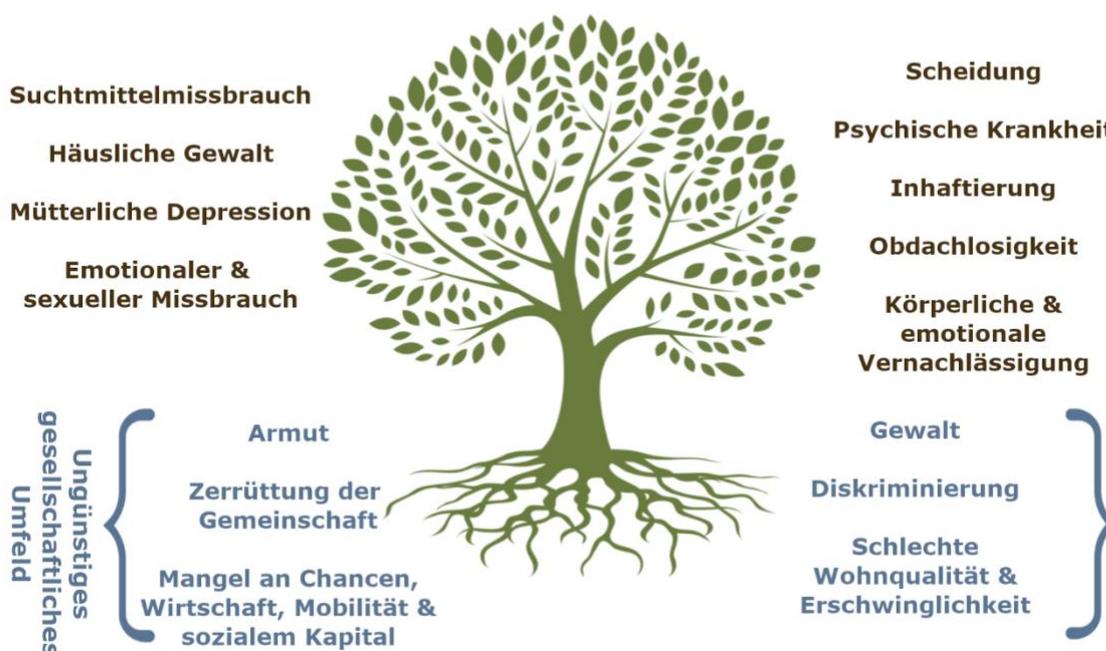
Pädagogen können einen **entscheidenden Beitrag** zur Rehabilitation traumatisierter Schüler*innen leisten, indem sie die Schulgemeinschaft in die Lage versetzen, die Zusammenhänge zwischen den Gefühlen der Schüler*innen gegenüber ihrem inneren Selbst (den einschränkenden Überzeugungen, die sie hegen) als Folge des Entwicklungstraumas (Empfängnis bis zum siebten Lebensjahr) zu erkennen.

Eine **traumasensible Schule** ist ein sicheres und respektvolles Umfeld, das seine Aufgabe erfüllt und gleichzeitig traumatisierten Menschen ermöglicht, **liebevolle Beziehungen aufzubauen und ihre Emotionen und Verhaltensweisen selbst zu regulieren**. In einer traumasensiblen Schule stehen die körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden der Schüler*innen im Vordergrund.

Traumaresponsiv bedeutet, dass eine Person, Organisation oder Institution jeden Aspekt ihrer Programmgestaltung, ihres Umfelds, der verwendeten Sprache und der Werte, die sie ihren Mitarbeitenden und Partnern vermittelt, überprüft, um festzustellen, wie Schüler*innen, die ein Trauma erlebt haben, besser geholfen werden kann.

Traumainformiert bedeutet, dass eine Person, Organisation oder Institution die weit verbreiteten Auswirkungen von Traumata abmildert und Wege zur Genesung versteht. Und erkennt die Anzeichen und Symptome eines Traumas bei Patient*innen, Familien und Personal. Sie integrieren Wissen über Trauma in Richtlinien, Verfahren und Praktiken und arbeiten aktiv daran, erneute Traumatisierungen zu vermeiden.

Ungünstige Kindheitserfahrungen



Ellis, W., Dietz, W. (2017) A New Framework for Addressing Adverse Childhood and Community Experiences: The Building Community Resilience (BCR) Model. *Academic Pediatrics*. 17 (2017) pp. S86-S93. DOI information: 10.1016/j.acap.2016.12.011

Bild: 6, modifiziert

Diese Illustration von Ellis und Dietz mit dem Titel "**The Pair of ACEs Tree**" zeigt, wie **Entwicklungs Traumata**, auch bekannt als **negative Kindheitserfahrungen (Adverse Community Environment)**, mit dem ungünstigen Gemeinschaftsumfeld, dem ein Kind ausgesetzt ist, zusammenhängen. Das **Mi Window Projekt** hebt hervor, dass die Notwendigkeit zu migrieren oft mit vielen Verlusten verbunden ist, die im Adverse Community Environment des Pair of ACEs Tree aufgezeigt werden.

Traumabewusst zu sein ist eine grundlegende Kompetenz, um das Leben erfolgreich zu meistern und bei sich selbst und anderen Resilienz aufzubauen. Sie erleichtert zwischenmenschliche Beziehungen und ist besonders nützlich für Fachleute wie **Pädagog*innen**, die mit verschiedenen Gruppen von Menschen mit unterschiedlichen Lebenserfahrungen zu tun haben. Es ist von größter Wichtigkeit, dass sie wissen und vorleben, wie sie auf Trauma reagieren können, indem sie Methoden wie das „**Neurosequenzielle Modell von Therapeutics, Regulate, Relate und Reason**“ anwenden, das auf der Grundlage der aktuellen **neurowissenschaftlichen Forschung** darüber entwickelt wurde, wie das Gehirn arbeitet, wenn es in den **Überlebensmodus** versetzt wird. Alle Bildungsinstitute müssen danach streben, **traumainformiert** zu sein.

4. Was sind parasympathische oder nervenregulierende Aktivitäten?

Parasympathische oder nervenregulierende Aktivitäten sind Aktivitäten, die uns helfen, in einem **parasympathischen** oder **nervenregulierten Zustand** zu bleiben oder dorthin zurückzukehren, dem ruhigen und **entspannten Nervenzustand**, der für das Lernen notwendig ist.



Bild: 7

Das **parasympathische Nervensystem** ist Teil des Nervensystems, das wir benutzen, wenn wir ruhig und entspannt sind, Nahrung verdauen und in der Lage sind, neue Informationen wie die Lektionen an der Schule aufzunehmen.

Wenn wir uns in einem **regulierten Nervenzustand** oder im **Parasympathikus** befinden, befinden wir uns in unserem **Fenster der Toleranz**. In diesem Zustand sind **beide Seiten des menschlichen Gehirns aktiv**.

Das **sympathische Nervensystem** (Sympathikus) ist der Teil des **menschlichen Nervensystems**, den wir in einem **dysregulierten Nervenzustand** verwenden. Er ist hochgradig **reaktiv** und von Natur aus so konzipiert, dass er uns hilft, **Gefahren zu entkommen, Schmerzen zu vermeiden** und auf eine für unsere Größe am besten geeignete Weise **am Leben zu bleiben**.

Das **sympathische Nervensystem** von Menschen mit **Entwicklungs-trauma** kann ausgelöst werden, ohne **dass sie sich dessen bewusst sind**, um wie ein Kind zu überleben, wenn sein Unterbewusstsein wahrnimmt, dass eine **vergangene Gefahr oder Bedrohung erneut auftreten könnte**.

Nervlich dysregulierte Schüler*innen können nicht lernen, und **nervlich dysregulierte Lehrkräfte** können nicht unterrichten, weil sie keinen Zugang zu dem Teil des Gehirns haben, dem **Kortex**, der das Lernen aufrechterhält.

Wenn wir uns in einem **dysregulierten Nervenzustand** befinden, wird dieser Zustand als **rechtshirndominant** bezeichnet, was bedeutet, dass wir überwiegend die rechte Seite unseres Gehirns benutzen.

Aktivitäten, die eine **beidseitige Stimulation** des Gehirns bewirken oder beide Gehirnhälften nutzen, können eine **nervlich dysregulierte Person** wieder in einen regulierten Nervenzustand versetzen, in dem wieder gelernt werden kann.

Einige Beispiele für parasympathische oder **nervlich regulierende Aktivitäten** sind:



Bild: 8

- **Bilaterale Stimulation** – Bewegen eines Objekts, z.B. eines Stifts von rechts nach links (x 10) und ihm mit den Augen folgen, ohne den Kopf dabei zu bewegen
- **Klopfen** - abwechselnd rechts und links auf Zehen, Füße, Knie, Beine oder Schultern klopfen
- **Trommeln und Gehen**
- **Dem Finger folgen** – folgen Sie Ihrem Finger mit den Augen von links nach rechts, während Sie ihn im Kreis rollen, um dort zu enden, wo Sie begonnen haben
- **Atemübungen** – Bei der **4-7-8-Atemtechnik**, die auch als "Entspannungsatmung" bezeichnet wird, atmet man 4 Sekunden lang ein, hält den Atem 7 Sekunden lang an und atmet 8 Sekunden lang aus
- **Bauchatmung** - Bewusst in den Bauch atmen und wieder ausatmen.
- **Zungenatmung** – 4 Sekunden durch eine gerollte Zunge einatmen und wieder durch die Nase für 8 Sekunden lang ausatmen
- **Selbstumarmung** – sich selbst umarmen, indem man den Arm zwischen Schulter und Ellbogen hält und fünfmal von Ellbogen zu Schulter nach oben reibt
- **Geführte Meditation** – Sich auf die Gegenwart und den Körper einstellen, um Geräusche, Texturen, Anblicke, Empfindungen und Gerüche wahrzunehmen

- **Wasserspiele** – z.B. einen Spritzer kalten Wassers ins Gesicht geben, die Hände ins Wasser tauchen, mit Wasser und Wassertropfen spielen
- **Seifenblasen** – Seifenblasen pusten oder Luftpolsterfolie platzen lassen
- **Singen**
- **Spielen und Hören von Musik**
- **Bewegung** – Tanzen, Yoga, Gymnastik, Spaziergehen, Joggen, Trampolinspringen, in einer Hängematte schwingen und Schaukeln im Schaukelstuhl
- **Tastspielen** – Mit Knete, Schleim und Sand spielen
- **Kunst und Handwerk** – Malen, Zeichnen, Färben, Bildhauerei, Stricken etc.
- **Spiele spielen** – Ballspiele, Luftballoons in der Luft halten und viele andere Spiele.
(<https://www.youtube.com/watch?v=YzSJBowPECY> - deutsche Untertitel verfügbar)
- **Zeit in der Natur verbringen** – Pflanzen und Bäume betrachten, Gartenarbeit, Spaziergänge und lernen in der Natur

5. Wie sollten parasympathische Aktivitäten in der Schule, im Klassenzimmer und zu Hause eingesetzt werden?

Alle Schulgemeinschaften müssen der **nervlichen Regulierung** ihrer Mitglieder Priorität einräumen. Einbeziehung und Förderung der Nutzung **parasympathischer Aktivitäten** in der gesamten **Schulgemeinschaft, im Schulalltag, im Klassenzimmer und bei den Hausaufgaben**. Dadurch wird die **Lernfähigkeit der Schüler*innen** gesteigert, denn nervlich dysregulierte Schüler*innen haben keinen Zugang zu dem Teil des Gehirns, der für das Lernen zuständig ist. Sie müssen lernen zu verstehen, was es bedeutet, nervlich **dysreguliert oder getriggert** zu sein, um sich **selbst nervlich zu regulieren**.

Das **Mi Window Projekt** ist nach dem Konzept des Fensters der Toleranz (Toleranzfenster) "**The Window of Tolerance**" von Dr. Dan Siegel benannt (deutsche Untertitel verfügbar) <https://www.youtube.com/watch?v=TNVlppGzOzM>. Das **Fenster der Toleranz** nutzt die Vorstellung von dem, was sich innerhalb und außerhalb eines Fensters befindet, um zu vereinfachen, wie das menschliche Nervensystem, das **Autonome Nervensystem (ANS)**, funktioniert. **Innerhalb des Fensters** befindet sich der Teil des ANS, der benutzt wird, wenn wir entspannt und ruhig sind, der **Parasympathikus**. **Außerhalb** des Fensterrahmens befindet sich der **Sympathikus**, der Teil des ANS, der benutzt wird, wenn wir in den Überlebensmodus versetzt werden und in höchster Alarmbereitschaft sind. In diesem ausgelösten Zustand der hohen Alarmbereitschaft werden Emotionen intensiver empfunden.

Wenn ein Mitglied der Schulgemeinschaft eine nervliche Dysregulation oder ein durch ein **Trauma getriggertes Verhalten** zeigt, wenn es **kämpft** oder **versucht zu flüchten**, wenn es

anderen um **jeden Preis gefallen will**, wenn es **abwesend ist** und sich von der Realität um sich herum **abgekapselt**, dann hilft es dem Individuum, eine parasympathische Aktivität seiner Wahl zu wählen, um die Nerven zu regulieren und wieder lernen zu können.

Das **Mi Window Projekt** empfiehlt die Anwendung des „**Neurosequenziellen Modell der Therapeutik**“ von **Dr. Bruce Perry**, das die Hierarchie der Nervenregulation des menschlichen Gehirns berücksichtigt: https://www.youtube.com/watch?v=TpsK_fY2BpQ (deutsche Untertitel verfügbar).

Pädagog*innen müssen der nervlich dysregulierten Person zunächst helfen, sich **zu regulieren** oder sicher zu spüren, indem sie ihr die Möglichkeit geben, eine **nervenregulierende, parasympathische Aktivität** auszuwählen (detaillierte Beispiele wurden im letzten Abschnitt genannt). Sobald die Person dieser Aktivität nachgegangen ist und weniger aufgeregt erscheint, können Pädagog*innen mit der Person in **Beziehung treten** oder sich mit ihr **verbinden**, und erst wenn die Verbindung wiederhergestellt ist, sollte versucht werden die Situation **zu verstehen**.

Im Rahmen des **Mi Window Projekts** wird empfohlen, den Schüler*innen beizubringen, Emotionen zu erkennen. Die eigenen Emotionen zu erkennen, wenn sie auftauchen, ist der erste Schritt, um zu erkennen, wann man sein Fenster der Toleranz verlassen hat. Eine einfache Übung besteht darin, sich mit Bildern zu beschäftigen, die Emotionen darstellen, und diese an einer gut sichtbaren Stelle im Klassenzimmer zu platzieren. Dies wird den Schüler*innen helfen, die verschiedenen Emotionen zu erkennen, und es wird auch empfohlen, Gelegenheiten zu schaffen, bei denen sie auf diese Emotionen Bezug nehmen können, um auszudrücken, was sie fühlen.

Das **Mi Window Projekt** empfiehlt, **Achtsamkeit** und **Meditation** als tägliche Gewohnheit in der Schule, im Klassenzimmer und zu Hause zu fördern.

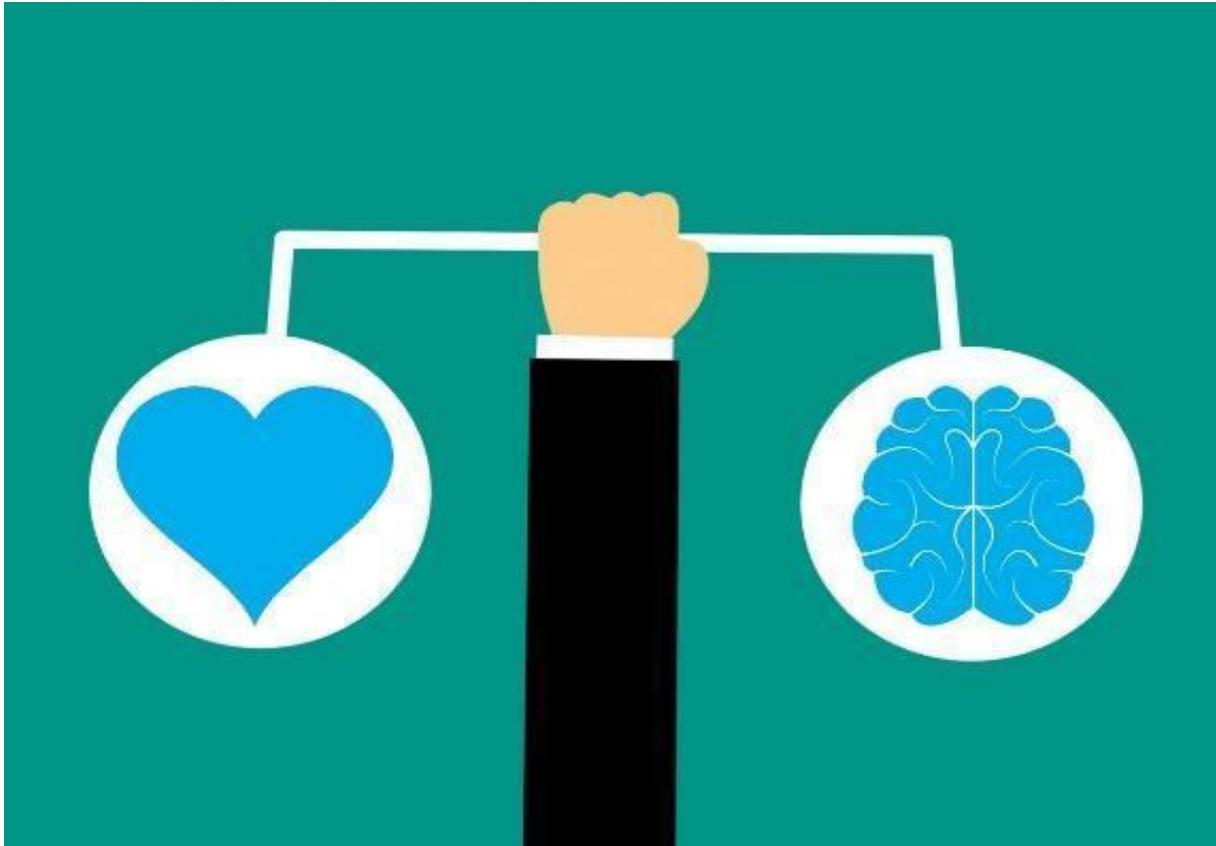


Bild: 9

Achtsamkeit entwickelt nachweislich die präfrontalen Strukturen des menschlichen Gehirns, den so genannten Kortex, der sowohl die Steuerung von Emotionen als auch die Aufrechterhaltung des emotionalen Gleichgewichts erleichtert. Genau der Teil des Gehirns, der bei **nervlicher Dysregulation** oder **Trauma Auslösern effektiv ausgeschaltet wird**.



Bild: 10

Hier ist eine achtsame Übung zur Regulierung der Emotionen. Bitte beachten Sie, dass diese Übung nicht für Personen empfohlen wird, die aktiv traumatisiert sind, es sei denn, sie entscheiden sich dafür, sondern als tägliche Gewohnheit, um die Fähigkeit einer Person zur Emotionsregulierung aufzubauen:

1. Setzen Sie sich hin.
2. Atmen Sie dreimal tief ein und zählen Sie bis 4, halten Sie den Atem bis 7 and und bei 8 atmen Sie aus.
3. Achten Sie auf die Temperatur der Luft, die in die Nasenlöcher ein- und ausströmt (kalt rein und warm aus).
4. Erkennen Sie, wie Sie sich fühlen und nehmen Sie die Emotion wahr: z.B. müde, glücklich usw.
5. Akzeptieren Sie, wie Sie sich fühlen; es ist, wie es ist, und so wie Sie sich fühlen ist in Ordnung.
6. Schenken Sie sich selbst Zuneigung bzw. Selbstmitgefühl, z.B. eine Selbstumarmung.

7. Treffen Sie eine bewusste Entscheidung, die Emotion loszulassen oder zu befreien.
8. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um darüber nachzudenken, wie Sie sich gefühlt haben je nach den Umständen zu handeln oder nicht.

Achtsamkeit ist ein großartiges Werkzeug, das eine positive Selbstfürsorge fördert, verstanden als eine Haltung oder ein Geisteszustand, in dem eine Person sich selbst akzeptiert, handelt und Raum für persönliches Wachstum und Entwicklung lässt. Dies hilft uns, in unserem **Fenster der Toleranz** oder des **parasympathischen** bzw. **nervlich regulierten Nervenzustands** zu leben und ein angenehmes, engagiertes und sinnvolles Leben zu führen.

6. Was ist eine traumainformierte Schule?

Eine **traumasensible Schule** ist eine Schule, in der sich alle Schüler*innen sicher, willkommen und unterstützt fühlen und in der die schulweite Auseinandersetzung mit den Auswirkungen von Traumata auf das Lernen im Mittelpunkt ihres Bildungsauftrags steht. (Trauma Learning and Policy Initiative, 2013)



Bild: 11

Traumainformierte Schulen unterstützen Menschen, die an **Traumata** oder **psychischen Problemen leiden** und deren **Verhalten als Lernhindernis** wirkt. **Traumainformierte Schulen** und Pädagog*innen zielen darauf ab, eine **sichere und engagierte Lernatmosphäre** zu gewährleisten, die die geistige und körperliche Gesundheit der Schüler*innen unterstützt.

Ein **traumasensibler Schwerpunkt** in der Bildung fördert ein Schulklima, in dem sich die Schüler*innen **sicher fühlen** und ihren **Verbindungen zu Erwachsenen und Gleichaltrigen** auf positive Weise **vertrauen** und somit die bestmöglichen Lernchancen haben. Ein **traumasensibler** Fokus in der Bildung erkennt die einzigartigen Möglichkeiten von Schulen und Schulgemeinschaften an, Traumatisierte zu heilen. Wenn Schulen **traumasensibel** werden, bemühen sie sich sicherzustellen, dass alle Schüler*innen die Unterstützung erhalten, die sie benötigen, um erfolgreich zu sein.

Traumainformierte Betreuung ist in den letzten Jahrzehnten zu einem Schwerpunkt für Kinderberufe und -dienste geworden, einschließlich **Pädagog*innen** und **Bildungssysteme**. Eine Traumainformierte Schule ist eine Schule, in der sich alle **Schüler*innen sicher, willkommen und unterstützt fühlen** sowie verstanden wird, dass Trauma **getriggerte** oder **nervlich dysregulierte Schüler*innen nicht lernen können**. Dies ist eine neurowissenschaftliche Tatsache, die Maßnahmen von Schulen und Schulgemeinschaften erfordert, um dieses Ziel zu erreichen. **Traumainformierte Schulen** erkennen an, dass **nervlich dysregulierte Schüler*innen** in der Lage sein müssen, parasymphatische oder **nervlich regulierende Aktivitäten zu wählen**, damit sie Emotionen regulieren und sich **sicher** genug fühlen können, um mit ihren Pädagog*innen und Gleichaltrigen in Beziehung zu treten oder sich mit ihnen zu **verbinden**. Letztendlich zählt dazu auch über das Verhalten **nachzudenken**, das sie möglicherweise an den Tag gelegt haben, welches die Fähigkeit der Lehrkräfte zu unterrichten, und ihre eigene und die Fähigkeit der Mitschüler*innen zu lernen beeinträchtigt.

In einer **traumainformierten Schule** werden die Auswirkungen von Traumata auf die Lernfähigkeit der Schüler*innen schulweit klar verstanden und stehen im Mittelpunkt ihres Bildungsauftrags. Es ist ein Ort, an dem ein fortlaufender, forschungsbasierter Prozess die notwendige Teamarbeit, Koordination, Kreativität und Verantwortungsteilung für alle Schüler*innen ermöglicht und an dem kontinuierliches Lernen zur **Traumasensibilisierung** für **Pädagog*innen und Schüler*innen** eine Top-Priorität ist.



Bild: 12

Traumainformierte Schulen

1. Erkennen die Prävalenz von Traumata und Widrigkeiten bei Schüler*innen, Familien und Mitarbeitenden sowie die Auswirkungen auf das Lernen und Funktionieren der Schule.
2. Verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz zur Unterstützung von Schüler*innen beim Lehren Lernen.
3. Werden von einem multidisziplinären und vielfältigen Team von traumainformierten Vorbildern aus allen Bereichen der Schulgemeinschaft geleitet, mit starkem Engagement und Unterstützung durch die Führung.
4. betten Praktiken in bestehende Rahmenbedingungen, Strukturen und Teams zur Anerkennung der Notwendigkeit einer traumainformierten, sicheren und unterstützenden Schulkultur und eines Klimas ein, um die traumainformierte Bereitstellung von Bildungsdiensten und -unterstützungen zu unterstützen.
5. Verlassen sich auf Schul- und Gemeinschaftsdaten, um den Bedarf zu messen, zu überwachen und zu bewerten, und nutzen diese Daten, um Entscheidungen und Planungen zu ändern und voranzutreiben.

6. Haben klar formulierte Ziele und Pläne.

7. Verwenden einen strukturierten Prozess für die Implementierung und Bewertung. Da sich die Schulen auf den Weg machen, um über Traumata informiert zu werden, sind Vorbereitung und Planung entscheidend für die Unterstützung einer erfolgreichen Umsetzung und nachhaltigen Entwicklung.

7. Wie sieht das Auslösen von Traumata in der Schule, im Klassenzimmer und zu Hause aus?

*"Traumatisierte Kinder haben nicht den **Kontext**, um um Hilfe zu bitten",* bemerkt Dr. Rappaport, Schulberater und außerordentlicher Professor für Psychiatrie an der Harvard Medical School. *"Sie haben kein Vorbild für einen Erwachsenen, der ihre Bedürfnisse erkennt und ihnen gibt, was sie brauchen."*

"Kinder, die noch nie diese frühe Vorlage entwickelt haben, dass man Menschen vertrauen kann, dass man liebenswert ist und dass die Leute sich um einen kümmern, brauchen Unterstützung, um eine Beziehung aufzubauen." Jamie Howard, PhD



Bild: 13

Menschen, die ein Trauma erlebt haben und deren Sicherheitsgefühl auf **traumatische Weise** gestört wurde, können getriggert werden, **Überlebensstrategien** aus der Vergangenheit anzuwenden, ohne **dass sie sich dessen bewusst sind**. Wenn zum Beispiel das Gefühl der **persönlichen Sicherheit** einer Person durch häusliche Gewalt in ihrem Haushalt bedroht war, dann könnte der Anblick zweier schreiender Erwachsener (und dies könnte hypothetisch auf dem Weg zur Schule oder außerhalb des Hauses geschehen) sie in einen **erstarren** oder **dissoziierten Zustand** versetzen. Erstarren oder Dissoziieren deshalb, weil sie dies in der Vergangenheit benutzt haben, um nicht zur Zielscheibe von Gewalt zu werden. Und oft sind die Verbindungen zwischen den traumatischen Umständen der Vergangenheit und den gegenwärtigen Umständen **bestenfalls schwach ausgeprägt**, aber für die Trauma-Überlebenden fühlen sie sich **physisch** genauso real an. Eine gute Faustregel, um einen **erstarren** oder **dissoziierten Zustand** zu erkennen, besteht darin, darauf zu achten, ob die betreffende Person im wahrsten Sinne des Wortes **geistig nicht in ihrem Körper zu sein scheint**.

Personen, die **vernachlässigt** wurden oder eine **traumatische Störung ihres Vertrauens zu ihren Bezugspersonen** erlebt haben, können dazu gebracht werden, die **Überlebensstrategien**, die sie in der Vergangenheit verwendet haben, in ähnlicher Weise einzusetzen, **ohne dass sie sich dessen bewusst sind**. Nehmen wir zum Beispiel an, dass das **Vertrauen** einer Person in ihre Bezugspersonen durch eine **erzwungene Trennung** oder eine an **Depressionen leidende Bezugsperson gestört wurde**, wenn eine Lehrkraft (eine Bezugsperson) sie triggert oder sie sich von einem Lehrer oder Gleichaltrigen (ebenfalls eine Bezugsperson) im Stich gelassen fühlt. In diesem Fall kann das Individuum in einen Zustand der **Unterwürfigkeit** geraten, in dem es sich unbewusst gezwungen fühlt, der Lehrkraft oder Gleichaltrigen zu **gefallen und zu beschwichtigen**, um seinen Wert zu beweisen und um zu verhindern, dass es die Verbindung verliert. Tatsächlich ist die Verbindung in Wirklichkeit überhaupt nicht bedroht. Die durch das Trauma ausgelöste Person nimmt sie nur als solche wahr. Das ängstliche Verhalten, das die Person an den Tag legt, um den Verlust der Verbindung zu verhindern, kann jedoch für den Empfänger überwältigend oder lästig werden und daraufhin tatsächlich die Verbindung manchmal unwiderruflich beschädigen. Das genaue Gegenteil von dem, was die Person wollte, tritt ein. Eine gute Faustregel für das Erkennen von Unterwerfungs- und Beschwichtigungsverhalten in der Schule, im Klassenzimmer und zu Hause besteht darin, zu prüfen, ob die Aktivität, mit der die Person aktiv beschäftigt ist, in **Konflikt mit ihren eigenen Bedürfnissen** steht.

**Es ist wichtig zu beachten, dass die beiden obigen Beispiele nur als Beispiele dienen sollten. Eine Person, die häusliche Gewalt erlebt hat, könnte genauso gut in einen Unterwerfungs- / „Gefallen wollen“- und Beschwichtigungs Zustand versetzt werden sowie in einen Erstarrungs-*

/ Dissoziationszustand. Die Überlebensreaktion, ob Erstarren, Unterwerfen, Kämpfen oder Fliehen (weglaufen), war die beste Entscheidung für das Individuum, um die besonderen Umstände zu überleben, die im Alter der Traumatisierung erlebt wurden.

Untererregte Zustände / abwärtsregulierende Zustände des **Erstarrens** und **Unterwerfung / Gefälligkeit** bzw. **Beschwichtigung**, die unbemerkt bleiben und nicht mit einer parasympathischen Aktivität angegangen werden, führen zu **übererregten Zuständen / aufwärtsregulierenden Zuständen** des **Flüchtens** (Weglaufens) und **Kämpfens**. In all diesen Zuständen sind die Schüler*innen überfordert, sie können nicht lernen, und eine überaktive Stressreaktion stört ihre sozialen und akademischen Fortschritte.



Bild: 14

Was Sie tun können:

Schulgemeinschaften können dazu **beitragen**, die Auslösung früherer schützender Traumareaktionen in ihren Gemeinschaften gemeinsam **neu zu kalibrieren** oder zumindest **zu reduzieren**, indem sie sich bemühen, **traumasensibel** zu sein. Schulgemeinschaften müssen bedenken, dass die Auslösung von Traumata die gegenwärtige Manifestation vergangener

Leidens ist und als solche behandelt werden muss. Schulgemeinschaften sind voll von potenziell heilenden Bezugspersonen für traumatisierte Menschen. Sie sind in der einzigartigen Lage, traumatisierte Mitglieder durch die Kultur zu heilen, wie sie als Gruppe auf traumatisiertes Verhalten reagieren, indem sie traumabewusst und einfühlsam miteinander umgehen. Die Schaffung einer kollaborativen Kultur, in der Schulkinder lernen, Emotionen zu benennen, wahrzunehmen und zu diskutieren, wird traumatisierten Menschen dabei helfen, die Emotion zu artikulieren, die ihrem ausgelösten Trauma zugrunde liegt. Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass, wenn der Aufenthalt in einem überfüllten Flur bei einer Person eine posttraumatische Angstreaktion hervorruft, sie keinen Bezugsrahmen dafür hat, dass andere Menschen den Aufenthalt in einem überfüllten Flur nicht als angstaussend empfinden. Es ist sehr wahrscheinlich, dass sie glauben, dass sich Flure für alle so anfühlen, wenn sie überfüllt sind. Der einfachste Weg, die Auslösung zu verhindern, besteht darin, die Quelle zu entfernen. Für diese Profilperson könnte es also sein, einen alternativen Weg zum Unterricht oder eine andere Zeit für den Zugang zu diesem Flur zu finden.

Eine **traumainformierter Lehrkraft** oder ein **Elternteil** kann den Kindern helfen, den Unterschied zwischen einem Fehler, einer Äußerlichkeit und einem **einschränkenden Glauben** an sich selbst zu verstehen, dass sie "ein schlechtes Kind" wären. Etwas zu sagen wie: "Ist das eine dieser Zeiten, in denen du dich wie ein schlechtes Kind fühlst (nicht bist)? Das muss schwer sein. Ich bin für dich da" funktioniert oft besser, als Kinder herauszufordern, sich selbst anders zu sehen. **Traumainformierte Lehrkräfte oder Eltern** dürfen eine traumatisierte Person niemals zwingen, über ein Trauma zu sprechen. Wenn Menschen sich dafür entscheiden, über ihr Trauma zu sprechen, dürfen sie nicht dazu gedrängt werden, weiter darüber zu sprechen, und sie müssen immer das Gespräch führen. Wenn man nicht respektiert, dass das Sprechen über traumatische Umstände von der traumatisierten Person geleitet werden muss, kann dies zu einer Traumaauslösung führen.

Bestimmte verbale und nonverbale Kommunikation

Die Körpersprache von Pädagog*innen ist äußerst wichtig, wenn es darum geht, traumatisierte Schüler*innen zu regulieren. Begeben Sie sich auf ihre Augenhöhe, seien Sie präsent, aber nicht aufdringlich, verletzen Sie nicht ihren persönlichen Raum und gehen Sie, wenn Sie gebeten werden. Auch eine zu strenge oder zu hohe Stimme kann bei Schüler*innen Traumareaktionen auslösen, und gehen Sie nicht davon aus, dass Sie die Traumata aller Schüler*innen kennen. Die Lehrkraft kann sogar eine*n Schüler*in triggern, wenn sie eine*n andere*n zurechtweist. Dies kann zu **nervöser Dysregulation** oder **Triggerung** und herausforderndem Verhalten führen, was das Lernen verhindert.

Was Sie tun können:

In einer **traumasensiblen Schule** sind sich die Lehrkräfte darüber im Klaren, dass sie den Schüler*innen nicht helfen können, indem sie versuchen, sie einzuschüchtern, damit sie etwas tun. Stattdessen wissen die Pädagog*innen, dass die Schaffung eines Umfelds, in dem sich die Schüler*innen **sicher oder nervlich reguliert fühlen**, zu einer positiven Veränderung beiträgt. Wenn sich die Schüler*innen sicher fühlen, können die Pädagog*innen mit ihnen in Kontakt treten, Beziehungen aufbauen und dann effektiv unterrichten. Ein positiver Umgang mit den Lernenden und das Setzen von Grenzen mit Einfühlungsvermögen sind ebenfalls hilfreich. Anstatt zu denken: "Was stimmt mit diesem Kind nicht?", "Wie kann ich das Verhalten dieses Kindes steuern oder sogar kontrollieren?" Denken Sie: "Wie kann ich dieses Kind regulieren und mit ihm in Kontakt treten und ihm helfen, zu erkennen, was ihm/ihr hilft, nervlich reguliert zu bleiben oder in einen geregelten Zustand zurückzukehren?" Bald werden Sie feststellen, dass Sie sich weniger auf Ihre "Lehrkraftstimme" und mehr auf Vertrauen und Respekt verlassen.



Bild: 15

Neben der Kontaktaufnahme mit traumatisierten Schüler*innen und der Unterstützung beim Aufbau fehlender Fähigkeiten betonen Expert*innen, wie wichtig es ist, ihnen so viel positive Aufmerksamkeit wie möglich zu schenken. In diesem Sinne sollten Lehrkräfte und Eltern die positive Aufmerksamkeit schnell, vorhersehbar und effizient machen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass positive Aufmerksamkeit nicht nur das Lob der Kinder für das gewünschte Verhalten beinhaltet, sondern auch das Ausdrücken von Wärme, Freundlichkeit und Beständigkeit des Verhaltens und präsent zu sein.

8. Wie sollten Schulleitung, Pädagog*innen und Eltern auf Entwicklungs-traumata reagieren, die in der Schule, im Klassenzimmer und zu Hause ausgelöst werden?

Schulleitung, Pädagog*innen und Eltern sollten auf Entwicklungstraumata reagieren, die in der **Schule, im Klassenzimmer** oder **zu Hause** ausgelöst werden, indem sie sich in die Lage versetzen, die nervlich fehlregulierten Überlebensstrategien zu identifizieren: **Erstarren, Unterwerfen bzw. Gefallen, Kämpfen und Fliehen.**

In einem **erstarrten Zustand** ist man distanziert und geistig abwesend. In einem Zustand der **Unterwerfung** bzw. **Beschwichtigens**, versucht man Bedürfnisse anderer um jeden Preis zu befriedigen und missachtet dabei oft die eigenen. Oft führt dieser Mangel an Selbstschutz dazu, gemobbt oder ausgenutzt zu werden. In einem **Kampfzustand** ist man aggressiv und verbal oder körperlich kämpferisch tätig. In einem **Fluchtzustand** wird versucht der Situation zu entfliehen, was oft zu Schulschwänzen oder Weglaufen führen kann.



Bild: 16

Schulleitung, Pädagog*innen und Eltern sollten auf das Auslösen von Entwicklungstraumata in der Schule, im Klassenzimmer oder zu Hause reagieren, indem sie das **Neurosequenziellen Modell der Therapeutik“ von Dr. Bruce Perry** anwenden, ein therapeutisches Modell, das mit einem neurobiologischen Ansatz entwickelt wurde, der die Hierarchie des menschlichen Gehirns respektiert.

Schulleitung, Pädagog*innen und Eltern sollten nur in der folgenden Reihenfolge auf Entwicklungstraumata reagieren, die in der Schule, im Klassenzimmer oder zu Hause ausgelöst werden:

Erstens, das Nervensystem des getriggerten Individuums zu **REGULIEREN**, erst dann in Versuchung, mit ihm in **BEZIEHUNG ZU TRETEN**, mit ihm zu kommunizieren oder sich mit ihm zu verbinden, und schließlich, sobald diese beiden Schritte befolgt wurden, erst dann versuchen zu **VERSTEHEN**.

Schulleitung, Pädagog*innen und Eltern sollten sich daran erinnern, dass das Auslösen von Entwicklungstraumata und die damit verbundenen Verhalten, **Erstarren, Unterwerfen /**

Gefallen und Beschwichtigen, Kampf und Flucht, unbewusste Verhaltensmuster sind, was bedeutet, dass der/die Einzelne nicht weiß, dass sich sein/ihr Verhalten geändert hat. Das Nervensystem versucht, die Person vor Gefahren oder Verletzungen durch andere zu schützen. Es fühlt sich echt an.

Daher ist der Versuch, einen **GRUND** für die nervlich dysregulierte Person zu finden, um ihr Verhalten zu rechtfertigen, wahrscheinlich unergiebig.

Schulleitung, Pädagog*innen und Eltern sollten auf Entwicklungstraumata reagieren, die in der Schule, im Klassenzimmer oder zu Hause ausgelöst werden, indem sie die durch Entwicklungstraumata ausgelöste Person anleiten oder begleiten, ihr dysreguliertes Nervensystem zu **REGULIEREN**, indem sie sich an **parasympathischen oder nervenregulierenden Aktivitäten ihrer Wahl** beteiligen. Für Details zu Beispielen für nervenregulierende Aktivitäten siehe Leitfaden **Kapitel 4**.

Schulleitung, Pädagog*innen und Eltern reagieren nur dann auf Entwicklungstraumata, die in der Schule, im Klassenzimmer und zu Hause ausgelöst werden, wenn sie sicher sind, dass sie **selbst nervlich reguliert** sind, da ein dysreguliertes Individuum ein anderes dysreguliertes Individuum nicht regulieren kann. Dies kann bedeuten, dass Sie die **Hilfe** eines anderen Erwachsenen in Anspruch nehmen, der sich nervlich reguliert fühlt, oder einige der nervenregulierenden Aktivitäten (siehe Kapitel 4) anwenden, z. B. **Atemübungen** oder **Selbstumarmungen**.

Schulleitung, Pädagog*innen und Eltern sollten bei der Reaktion auf die Auslösung von Entwicklungstraumata in der Schule, im Klassenzimmer und zu Hause bedenken, dass das Verhalten von Menschen mit Entwicklungstraumata besonders herausfordernd ist, weil sie in ihrem frühen Leben darunter gelitten haben.



Bild: 17

9. Was ist eine elterliche PTBS?

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist eine psychische Erkrankung, die sich als Reaktion auf das Erleben oder Miterleben eines belastenden Ereignisses entwickelt, das mit der Gefahr des Todes oder extremer Körperverletzung verbunden ist. Beispiele für traumatische Ereignisse, die PTBS auslösen können, sind sexuelle Übergriffe, körperliche Gewalt und militärische Kämpfe. PTBS kann auch nach einem Autounfall, einer Naturkatastrophe (z. B. Feuer, Erdbeben, Überschwemmung), einem medizinischen Notfall (z.B. einer anaphylaktischen Reaktion) oder einem plötzlichen erschütternden Ereignis auftreten.



Bild: 18

Kinder, deren Eltern an PTBS-Symptomen leiden, zeigen eine statistisch signifikante Zunahme von Verhaltensauffälligkeiten bzw. -problemen wie Entzug, somatische Beschwerden, Denkprobleme, straffälliges und aggressives Verhalten, Angst/Depression, Aufmerksamkeitsdefizit und Probleme in sozialen Beziehungen. Kinder, deren Eltern an PTBS-Symptomen leiden, zeigen (ebenfalls) eine statistisch signifikante Zunahme von Verhaltensauffälligkeiten wie:

- Entzug
- Somatische Beschwerden
- Sich körperlich krank, schwach oder schmerzhaft fühlen
- Denkprobleme
- Straffälliges und aggressives Verhalten
- Angst/Depression
- Aufmerksamkeitsdefizit
- Probleme in den sozialen Beziehungen
- Verwahrlosung

10. Wie hängt die elterliche PTBS mit einem Entwicklungstrauma zusammen?

Möglicherweise haben Sie schon von den „schrecklichen 2 Jahren“ gehört, in denen ein Kind im Alter von 2 Jahren plötzlich beginnt, seine eigenen Wünsche und Sehnsüchte durchzusetzen, die im Gegensatz zu denen seiner Eltern und Bezugspersonen stehen. Diese Phase in der Entwicklung eines Kindes ist darauf zurückzuführen, dass es sich vor dem Alter von 2 Jahren noch nicht von seiner Mutter oder seiner primären Bezugsperson abgrenzt. In den Augen des Kindes gibt es nur ein Wesen. Wenn also die Mutter oder die Bezugsperson eines Kindes ein Trauma erlebt, das von einem Kind unter zwei Jahren getrennt ist oder mit ihm zusammen erlebt wird, dann ist dieses Erlebnis auch das Erlebnis des Kindes. Die gemeinsame Erfahrung wird im Unterbewusstsein des Kindes registriert, während sich die Mutter oder die Bezugsperson bis zu einem gewissen Grad bewusst an das Trauma oder die traumatische Zeit erinnern wird. Das Kind wird auch einschränkende Überzeugungen über sich selbst entwickeln, um den traumatischen Umstand psychologisch zu bewältigen, z. B. "Ich bin unerwünscht" oder "Ich bin nutzlos" usw.

Wenn also eine Mutter oder eine primäre Bezugsperson an PTBS leidet und später im Leben ausgelöst wird, erkennt das Nervensystem des Kindes unbewusst dieses Verhalten bei der Mutter oder der primären Bezugsperson, es kann auch ausgelöst werden, ohne dass sich einer der beiden bewusst bewusst ist. Wenn die Ursache für das Verhalten von Kindern völlig unerklärlich erscheint, sollten **Entwicklungstraumata** unter zwei Jahren und **elterliche PTBS** als Kausalität betrachtet werden.

Lebensbedrohliche Ereignisse wie Autounfälle, Brände, plötzliche Krankheiten, traumatische Todesfälle in der Familie, Kriminalität, Missbrauch oder Gewalt in der Gemeinschaft können Traumata verursachen. Während ihrer Entwicklungsphase entwickelt sich die Sprache der Kinder noch und ihnen fehlen die Worte, um Gefühle zu kommunizieren, oder die Fähigkeit, Widrigkeiten zu verstehen. Daher ist es wichtig, nach anderen Hinweisen in ihrem Verhalten und ihrer Spielweise zu suchen, um zu verstehen, ob das Trauma eine Wirkung hatte.

11. Was können Schulen, Lehrkräfte und Eltern tun, wenn sie mehr über Entwicklungstraumata erfahren möchten?

Das **Mi Window Projekt** verfügt über eine Reihe nützlicher Tools und Dokumente für Schulen, Lehrkräfte und Eltern, die alle auf der Projektwebsite verfügbar sind: www.miwindow.org

Zu diesen Tools und verfügbaren Dokumenten gehören:

Digitale Online-Datenbank mit Ressourcen zur Sensibilisierung für Entwicklungstraumata und parasympathischen (nervenregulierenden) Aktivitäten zum Lernen

Trainingscurriculum und theoretische und pädagogische Grundlagen

E-Learning Kurs für Entwicklungstraumata mit Zertifizierung zur Sensibilisierung für Entwicklungstraumata

Leitfaden zum Entwicklungstrauma für Schulen, Lehrkräfte und Eltern

Die My Map illustrierte Animation (meinen Karte) und Arbeitsblätter für Grundschüler*innen

Der Mi Window „Guide der Ruhe“

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Lehrkräfte, Eltern und diejenigen, die am täglichen Betrieb von Schulen beteiligt sind, auf weitere Informationen über Entwicklungstraumata in der heutigen Zeit zugreifen können. Obwohl es spezielle Schulungskurse gibt, gibt es auch vieles, was proaktiv durch Forschung, den Besuch traumainformierter Websites sowie den Zugriff auf eine Reihe von Lehr-Toolkits, die zur Verfügung gestellt wurden, erreicht werden kann. Natürlich ist es wichtig, dass alle Eltern, Lehrkräfte und andere interessierte Erwachsene in einer Schule sich der übergreifenden Themen bewusst sind, wenn es um Situationen geht, in denen ein Entwicklungstraumata in ihrer Einrichtung auftritt.

Zu den Schlüsselbereichen für das primäre Verständnis des Themas gehören:

- Wer kann ein Entwicklungstrauma erleiden?
- Was ist ein Entwicklungstrauma?
- Die sieben Wirkungsbereiche, die wir bei Kindern sehen, die ein Entwicklungstrauma erlebt haben. Diese lassen sich auf die Reihenfolge abbilden, in der sich das Gehirn entwickelt, also vom unteren Ende des Gehirns (dem Hirnstamm) nach oben (dem kortikalen Gehirn). Sie sind wie folgt:
 1. **Sensorische Entwicklung**
 2. **Dissoziation**
 3. **Bindungsentwicklung**
 4. **Emotionale Regulierung**
 5. **Verhaltensregulierung**
 6. **Kognition**

7. Selbstverständnis & Identitätsentwicklung

Psychische Gesundheit ist auch ein Schlüsselement für das Verständnis der Natur von Entwicklungs Traumata, einschließlich sensorischer /somatischer Emotionen; Bindung; emotionale Regulierung; Verhaltensregulation; Selbstwertgefühl; Dissoziation; kognitive Probleme.



Bild: 19

Praktische Strategien sind der Schlüssel, um Eltern, Lehrkräften und Betreuer*innen zu helfen, in Situationen einzugreifen.

Diese beinhalten den Einsatz der folgenden Techniken:

- Überleben/Selbstfürsorge
- Sicherheit und Beherrschung
- Regulierung von Emotionen
- Beruhigung oder Alarmierung der Reparatur des Hirnstamms
- Verbindung
- Rückwärts gehen, um vorwärts zu gehen
- Verstehen und akzeptieren, dass jedes Verhalten Kommunikation ist
- Auf die richtige Balance zwischen Erziehung und Struktur für die Familie hinarbeiten

- Die Informationen mit Freunden, Familie und Schule teilen
- so früh wie möglich Hilfe suchen
- Welche Therapie oder Unterstützung ist am besten geeignet und warum?

Einige der Kernbotschaften aus verschiedenen Quellen enthalten die folgenden Leitlinien:

- Beziehungen und das Gefühl der Sicherheit sind der erste Schritt zur Traumabewältigung eines jungen Menschen
- Nicht jede Strategie funktioniert für jedes Kind, passen Sie Ihren Ansatz an jede*n Schüler*in an
- Schüler*innen, die ein Trauma erlebt haben, brauchen trotzdem klare Grenzen und Routinen
- Schüler*innen brauchen einen sicheren Raum und vertrauenswürdige Erwachsene, um ihre Emotionen zu regulieren
- Selbstfürsorge und das Erkennen Ihrer Grenzen sind für die Arbeit mit jungen Menschen, die ein Trauma erlebt haben, von entscheidender Bedeutung



Bild: 20

Referenzen und zusätzliche Ressourcen:

1. **National Council for Mental Wellbeing (2018) Was ist ein Trauma? Abgerufen von <https://www.youtube.com/watch?v=uraDbhfFvsk> (Untertitel in Deutsch verfügbar)**
2. **The University of Kentucky Center on Trauma and Children (2017) Was ist Trauma? Psychoedukation für Kinder. Abgerufen von <https://www.youtube.com/watch?v=j8Hxglh0jQ> (Untertitel in Deutsch verfügbar)**

3. WHO. (2013). Weltgesundheitsorganisation: Nachrichten. Abgerufen von <https://www.who.int/news/item/06-08-2013-who-releases-guidance-on-mental-health-care-after-trauma>
4. Centers for Disease Control and Prevention. (2019). *Das sozial-ökologische Modell*. <https://bit.ly/2TSj86l> ; Bronfenbrenner, U. (1979). *Die Ökologie der menschlichen Entwicklung: Experimente von Natur und Design*. Harvard University Press (englisch)
5. Kosta, K. (2020). Warum ich "trauma-bewusst" anstelle von "trauma-informiert" verwende Abgerufen von https://www.youtube.com/watch?v=dy8u_sUvhQ (Untertitel in Deutsch verfügbar)
6. The Mindfulness Teacher (2022): Der Körperscanner. Achtsamkeit für Kinder. Abgerufen von <https://www.youtube.com/watch?v=xLoK5rOI8Qk> (Untertitel in Deutsch verfügbar)
7. Mindful Schools (2020): Tag 1 Herausforderung für achtsame Schulen. Abgerufen von <https://www.youtube.com/watch?v=HlodsGHlvQw> (Untertitel in Deutsch verfügbar)
8. Ted Talk X (2013): Mindfulness in Schools: Richard Burnett bei TEDxWhitechapel. Abgerufen von https://www.youtube.com/watch?v=6mlk6xD_xAQ (Untertitel in Deutsch verfügbar)
9. https://www.traumainformedschools.co.uk/home/what-is-a-trauma-informed-school?gclid=Cj0KCQjwgO2XBhCaARIsANrW2X1vWu14JzMbp_RNEdNeLJ9b64zQQwtPhmVVFckrjzBBylwrL3wVebcaAkxLEALw_wcB
10. <https://www.nea.org/professional-excellence/student-engagement/trauma-informed-schools>
11. <https://education.ky.gov/school/sdfs/Documents/Trauma%20Toolkit%202020%20-%20Trauma%20Informed%20Schule.pdf>
12. <https://www.weareteachers.com/classroom-trauma-triggers/>
13. <https://www.elc-pa.org/wp-content/uploads/2015/06/Trauma-Informed-in-Schools-Classrooms-FINAL-December2014-2.pdf>
14. <https://www.psychologytoday.com/us/basics/post-traumatic-stress-disorder>.

Bild-Ressourcen:

Bild 1: https://img.huffingtonpost.com/asset/5cf7c11f240000550b857846.jpeg?cache=bJV1dwr798&ops=1778_1000

Bild 2, 4, 11, 12, 19 & 20 : Pexel freie Nutzung

Bild 3: www.freepik.com

Bild 5: Pexel freie Nutzung

Bild 6: Ellis, W., Dietz, W. (2017) Ein neuer Rahmen für den Umgang mit negativen Kindheits- und Gemeinschaftserfahrungen: Die Gebäudegemeinschaft. Resilienz-Modell (BCR).

Bild 7: Pexel freie Nutzung

Bild 8: Pexel freie Nutzung

Bild 9: <https://pxhere.com/es/photo/1439803>

Bild 10: Meine Kartenanimation des Mi Window Project

Bild 13: Pexel freie Nutzung

Bild 14: Pexel freie Nutzung

Bild 15: Pexel freie Nutzung

Bild 16: Pexel freie Nutzung

Bild 17: Pexel freie Nutzung

Bild 18: fizkes - stock.adobe.com

[YouTube-Video-Ressourcen \(Untertitel in Deutsch verfügbar\)](#)

[Kindheitstrauma und das Gehirn | UK Trauma Council](#)

[Wie sich das Gehirn eines Kindes durch frühe Erfahrungen entwickelt, NSPCC](#)

[Wie Stress unser Gehirn beeinflusst, NSPCC](#)