



## Petra Huchzer

- Diplom Sozialarbeiterin
- Systemische Familientherapeutin
- Mediatorin
- Schulsozialarbeiterin an einer Förderschule emotionale und soziale Entwicklung

p.huchzer@minden-luebbecke.de  
Telefon 0571 9340 7013  
Rahdener Straße 9, 32479 Hille



## Markus Parusel-Grotefeld

- Traumapädagoge
- Deeskalationstrainer und Lehrtrainer der Gewalt-Akademie-Villigst
- Kampfes Spiele®-Anleiter
- Traumapädagoge an einer Förderschule emotionale und soziale Entwicklung mit den Aufgaben: soziales Lernen, Deeskalation und Trauma-Coaching

mpgrotefeld@gmx.de  
Telefon 05731 752560  
Dehmer Heide 11, 32549 Bad Oeynhausen

Nach Immanuel Kant sucht Ethik Antworten auf die Frage „Was soll ich tun?“. Als Deeskalationstrainer ist es meine Aufgabe, diese Frage auf tausendundeine Weise zu gestalten.  
Markus Parusel-Grotefeld

### SEMINAR UND TRAINING

# TRAUMAWISSEN & TRAUMASENSIBLE DEESKALATION

ZUM VERSTÄNDNIS UND ZUR DEESKALATION VON HERAUSFORDERNDEM VERHALTEN

**PROTOKOLL –** Ihr könnt das Protokoll für die Arbeit an eurer Schule nutzen. Es ist nicht zur Weitergabe an Dritte oder zur Veröffentlichung auf einer Homepage bzw. im Internet freigegeben.

### GENDER-MAINSTREAMING

Ich wünsche mir eine Rechtschreibreform, die im mühelosen Ausdruck allen Geschlechtern gerecht wird. Zur besseren Lesbarkeit des Geschriebenen verwende ich die kürzere, männliche Schreibweise.

## ALLES AUF EINEN BLICK:

Mittwoch, 12.11.2025

01. WUP - DER WIND WEHT FÜR ALLE
02. WARUM UND WOZU TRAUMAWISSEN?
03. AUSGANGSPUNKT
04. DREIECKE BILDEN
05. VORSCHAU
06. WUP - KIWI-KIWI-NUSS
07. WAS IST EIN TRAUMA? – DIE TRAUMATISCHE ZANGE
08. KONZEPT DES GUTEN GRUNDES
09. TRAUMABEDINGTES VERHALTEN
10. ÜBERTRAGUNGEN & GEGENÜBERTRAGUNGEN
11. DAS DREITEILIGE GEHIRN – NOTFALLPROGRAMM
12. NEUROPLASTIZITÄT
13. ÜBUNG ZUM INNEREN SCHIEDSRICHTER
14. GEFÜHLE RATEN
15. GEFÜHLE REGULIEREN – KONTAKT AUFNEHMEN
16. WUT REGULIEREN
17. TRAUMASENSIBLE DEESKALATION
18. ICH GEWINNE
19. WUP - FRATZEN-MEMORY
20. CO-REGULATION
21. NEUROZEPTION
22. MENTALISIERUNG
23. TOP-DOWN ODER BOTTOM-UP INTERVENTIONEN
24. TRENnung VON SELBSTEMPFINDEN UND BAUCHGEFÜHL
25. EINE MINUTE ÜBUNG
26. PARADOXE INTERVENTION – WETTEN ABSCHLIESSEN
27. ABKLOPFEN
28. 5 DINGE IM RAUM
29. DIE „5-4-3-2-1 ÜBUNG“
30. DIAPHRAGMATISCHES ATMEN
31. DIE 4-7-8 ÜBUNG
32. ACHTEN SCHREIBEN
33. BODY2BRAIN ÜBUNGEN
34. KÖRPERTEILE UMBENENNEN
35. BEGLEITUNG DURCH DIE KRISE
36. DER WERKZEUGSCHRANK
37. METAPHER – FERNBEDIENUNG
38. NEIN-SAGEN
39. NÄHE UND DISTANZ
40. STOPP ÜBUNG
41. HÖR AUF
42. FASSEN SIE MICH NICHT AN
43. WENN ICH ANGEANGEN WERDE
44. LINKS + BUCHEMPFEHLUNGEN
- ANREICHERUNG**
45. WUP „DEIN NACHBAR IST...“
46. WUP „ICH BIN, ICH KANN, WER NOCH?“
47. WUP „ICH BIN DER EINZIGE...“
48. WUP „CHEF-VIZE“
49. WUP „ZIPP-ZAPP“
50. WUP „VERKEHRSCHAOS IN TOKIO“
51. EMOTIONEN
52. WIE ERSCHLIESSEN WIR UNS DIE WELT?
53. BINDUNG UND BINDUNGSTRAUMA
54. REGELN GEBEN SICHERHEIT
55. DIE INTERVENTION BEI REGELVERSTÖSSEN
56. DREI STÜHLE – BELEIDIGUNGEN DEESKALIEREN
57. ICH FAHRE BAHN

## Mittwoch, 12.11.2025

### 01. WUP „DER WIND WEHT FÜR ALLE ...“

**Ziel:** Aktivieren, aufwärmen und Eis brechen; Spaß; Bewegung; miteinander warm werden; Aufmerksamkeit herstellen; ganz nebenbei erfahre ich als Trainer/in in diesem WUP viel über die Teilnehmenden.

**Beschreibung:** Die Teilnehmer sitzen auf Stühlen im Kreis. Eine Person steht in der Mitte. Alle Stühle sind besetzt. Die in der Mitte stehende Person beginnt nun mit dem Satz: Der Wind weht für alle, die.... und benennt eine Tätigkeit, die einige ausgeführt haben könnten, ein Hobby, das andere haben könnten, ein Merkmal, das Verschiedene aufweisen können ...

Zum Beispiel:

- Der Wind weht für alle, die schwarze Schuhe tragen.
- Der Wind weht für alle, die Spaghetti mögen.
- Der Wind weht für alle, die verliebt sind.
- Der Wind weht für alle, die sich heute Morgen die Zähne geputzt haben.
- Der Wind weht für alle Frauen/Männer...

Diejenigen, die sich angesprochen fühlen, müssen ihren Platz verlassen und sich einen anderen frei werdenden Stuhl suchen. Die in der Mitte stehende Person versucht gleichzeitig, sich ebenfalls auf einen frei werdenden Stuhl zu setzen. Wer keinen freien Stuhl findet, setzt das Spiel in der Mitte stehend fort mit dem Satz: Der Wind weht für alle, die...

### 02. WARUM UND WOZU TRAUMAWISSEN?

**Roter Faden:** Ich muss davon ausgehen, dass bei einem Kind, das aus dem „Nichts“ heraus seine Kontrolle verliert und eskaliert ein Traumahintergrund besteht.

- **Menschen verstehen** – Sich selbst und andere besser verstehen und versorgen
- **Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten erweitern**
- **Trauma erkennen und verstehen** – Was ist ein Trauma? Wie entsteht ein Trauma? Wie reagieren Körper und Gehirn?
- **Herausforderndes Verhalten verstehen und regulieren** – im „Konzept des guten Grundes“
- **Übertragungen erkennen** – Was lässt mich das Kind fühlen?
- **Strafbedürfnisse erkennen** – Treibe ich mein Gegenüber in die Eskalation?
- **Bindungsalarm erkennen und abstellen** – Einfluss durch Bindung
- **Notfallprogramm verstehen** – Flucht- oder Kampfreaktionen verstehen = Ansätze zur Deeskalation
- **Begleitung durch die Krise** – traumasensibel deeskalieren
- **Top-down und Bottom-up Interventionen** – Was wirkt wie und warum?
- **Stabilisierung** – Sicherheit aufbauen, Selbstbehauptung – eigene Grenzen erkennen und Grenzen setzen, Selbstfürsorge, Partizipation und Unterrichtsfähigkeit ermöglichen
- **Schule als sicherer Ort** – Was gehört dazu?
- **Co-Traumatisierung** – die Arbeit mit von Trauma Betroffenen ist emotional belastend für das pädagogische Personal. Das kann nach Jahren eine Co-Traumatisierung bzw. ein Burnout auslösen. Was wirkt dem präventiv entgegen?
- **Traumasensible Deeskalation**
  - Gemeinsame Haltung und Kommunikation zur Gewalt entwickeln
  - Gewaltdefinition aufstellen – zur Haltung und Intervention
  - Gewaltprävention – Alternativen zur Gewalt entwickeln
  - Konstruktive Konfliktbearbeitung
  - Deeskalierende Körpersprache und Kommunikation in der Intervention
  - Eingreifen in Gewaltsituationen

**KURZ:**

Traumawissen erweitert meine Wahrnehmung und mein Verständnis von herausforderndem Verhalten und lässt mich einfühlsamer und wirksamer handeln:

- stabilisieren,
  - versorgen, unterstützen,
  - kommunizieren, kooperieren,
  - vorbeugen, leiten,
  - regulieren, intervenieren und deeskalieren.
- ⇒ weniger Konflikte, Eskalationen und Krisen  
⇒ Schule wird mehr und mehr zum sicheren Ort, an dem sich alle wohler fühlen

**03.AUSGANGSPUNKT**

- Bevor wir beginnen, rufen Sie sich bitte einen Fall mit herausforderndem Verhalten ins Gedächtnis, den Sie selbst erlebt haben und zu dem Sie sich Hilfestellung wünschen
- Kurze Notiz
- Verfolgen Sie, welche Erkenntnisse und Handlungsmöglichkeiten Sie durch dieses Training/Seminar gewinnen
- Sagen Sie am Ende, was Ihnen noch fehlt

**04.VORSCHAU**



## 05. DREIECKE BILDEN

**Ziel:** Die Wirksamkeit von systemischen Ansätzen erkennen

**Anleitung:**

- „Dies ist eine Übung im Schweigen. Ihr geht durcheinander im Raum umher und jeder wählt heimlich zwei Personen aus, mit denen er ein **gleichseitiges** Dreieck bilden will.
- Für jeden von euch gilt: Der Abstand zwischen den beiden bestimmt meinen Abstand zu den beiden. Alle Seiten sollen gleich lang sein!
- Das bedeutet, wenn sich eine der ausgewählten Personen bewegt, musst du dich auf den veränderten Abstand neu einstellen und dein Dreieck neu ausrichten. **Tipp:** Vormachen lassen.
- Dann beginnt jetzt damit, euch auszurichten und die Dreiecke zu bilden.“
- Stehen schließlich alle Teilnehmenden im jeweils gleichen Abstand zu ihren ausgewählten Dreieckspartnern, beruhigt sich das System und kommt endlich zum Stillstand. Als Trainer bitte ich jetzt einzelne, ihre geheimen Eckpunkte (Bezugspersonen) zu benennen. Dann verändere ich offen eine einzige Position mit der Aufgabe, erneut darauf zu reagieren.

**Reflexionsfragen:**

- Wer möchte kurz beschreiben, was geschehen ist?
- Übertrage das Erlebte auf deinen beruflichen Alltag mit herausfordernden Kindern und Jugendlichen. Wie wirken sich kleine Veränderungen aus?
- Welche Erkenntnisse nimmst du mit?

**Reflexion:** Schon kleine Veränderungen und haben große Auswirkungen auf das gesamte System...

**Das nehmen wir mit:** Wir haben erlebt, wie das gesamte System in Bewegung kommt, wenn ich eine einzige Position verändere. Es entsteht eine Kettenreaktion. Verändere ich anschließend eine einzige Position, kommt das gesamte System erneut in Bewegung. In unserem beruflichen Alltag verhält es sich ebenso.

Ein Beispiel: Paul zeigt problematisches Verhalten. Als ich ihn darauf anspreche, sagt er, „Ihr Problem!“ und Paul hat recht. Er hat kein Problem. Ich habe das Problem und es gilt der Satz: Wer das Problem hat, der hat auch die Lösung. Paul wird sein Verhalten nicht verändern, aber wenn ich mich und mein Verhalten verändere, dann wird sich Paul darauf einstellen.

Wer das Problem hat, der hat auch die Lösung. Wenn ich mich bewege, verändere und neu aufstelle, dann beeinflusst dies den Einzelnen und das ganze System – die Schüler, die Kollegen, die Abläufe, das Schulklima...

Sie sind die Experten für ihre Schüler, ihre Schule und ihren Förderschwerpunkt. Sie bringen ganz viel an Wissen und Erfahrung mit und können dies mit der traumasensiblen Deeskalation vernetzen.

Sowohl die Traumapädagogik als auch die traumasensible Deeskalation halten keine gänzlich neuen Methoden und Wege bereit, sie greifen auf Bewährtes zurück und verbinden es mit Wissen, Verständnis und Haltung. Das verändert mich, als Lehrkraft, mein Denken, Fühlen, Brauchen und Handeln. Es steigert meinen Einfluss, meine Wirksamkeit und Selbstwirksamkeit.

Dazu bekommen Sie in diesem Training viele kleine Werkzeuge und Stellschrauben, die vielfach angewandt großen Einfluss auf das gesamte System haben.

**WAS MACHEN WIR?**

- Was machen wir in dieser Weiterbildung? Was haben Sie davon?
- Traumawissen & Traumasensible Deeskalation zum Verständnis und zur Deeskalation von herausforderndem Verhalten
- Wer von Ihnen hat den Film Systemsprenger gesehen?
  - In diesem Film wird ein Mädchen mit herausforderndem Verhalten und Traumahintergrund dargestellt, das ein umfangreiches Hilfesystem beschäftigt und die Helfenden immer wieder in Ohnmacht und Hilflosigkeit versetzt. Alle Hilfsmaßnahmen greifen nicht oder werden abgelehnt. Der Film entlässt die Zuschauer ebenfalls in Hilf- und Ratlosigkeit.
- In unserer Arbeit haben wir es täglich mit Kindern zu tun, die ein ähnliches Verhalten zeigen und auch uns immer wieder in Ohnmacht und Hilflosigkeit versetzen.

- Wie kommen wir aus dieser Ohnmacht und Hilflosigkeit heraus? In den nächsten zwei Tagen wollen wir uns dazu Antworten und Lösungen erarbeiten.
- Wir können davon ausgehen, dass 70% aller ESE SuS einen Traumahintergrund haben. Sie brauchen eine traumapädagogische Versorgung.
- Die Traumapädagogik zielt auf die Förderung des Selbstverstehens, der Selbstakzeptanz, der Selbstregulation und der Selbstwirksamkeit zur Selbstbemächtigung, Alltagsbewältigung und Herstellung von Normalität.
  - Wahrnehmen – beschreiben nicht werten
  - Einordnen – Symptomverständnis
  - Planen – intensivpädagogische Maßnahmen
  - Erklären – Psychoedukation: was machen wir wie und warum
  - Regulieren – begleiten, begrenzen, führen und Halt geben
  - Stabilisieren – Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge trainieren
  - Versorgen – körperlich, emotional, geistig, spirituell
- Traumapädagogik hält keine neuen Werkzeuge bereit, sie greift auf Bewährtes zurück.
- Traumapädagogik schafft Verständnis dafür, was warum in der Arbeit mit traumatisierten Kindern funktioniert und was nicht.
- „Handle stets so, dass du die Anzahl deiner Wahlmöglichkeiten erweiterst.“ Heinz von Förster
- Wir arbeiten auf zwei Ebenen
  - Kinder – pädagogische Kräfte
    - Was fehlt den Kindern? Was brauchen sie? – Was fehlt mir? Was brauche ich?
- Was fehlt den Kindern?
  - Wie sind sie? – Verhaltenssymptome, Symptomverständnis
  - Warum sind sie so, wie sie sind? – Konzept des guten Grundes
  - Was brauchen sie?
    - Sicherheit – ohne Sicherheit kein Vertrauen, Bindung zu sicheren Bindungspersonen
    - Versorgung – Versorgung mit sicheren und korrigierenden Erlebnissen und Bindungserfahrungen, Stabilisierung, Orientierung, soziales Lernen, Selbstwirksamkeit, Deeskalation, Selbstbemächtigung...
  - Wie komme ich an sie heran? Wie kann ich Einfluss nehmen? – Interventionen
- Was brauche ich? – Verständnis, Wirksamkeit und Haltung
  - Verständnis:
    - zur Entlastung
    - zur Steigerung der eigenen pädagogische Wirksamkeit im Schulalltag
    - Übertragungen erkennen
    - Trigger – Identifikation und Vermeidung
    - eskalierendes Lehrkraftverhalten vermeiden
  - Wirksamkeit:
    - Selbstwirksamkeit in der Gesundheitsvorsorge – Stresscoping, Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Psychohygiene – wenn es mir gut geht, dann geht es meinen SuS gut
    - Interventionen zur Herstellung von Unterrichtsfähigkeit, Stressregulation, Affektregulation, Stabilisierung
    - traumasensible Deeskalation
      - Prävention
      - Intervention
  - Haltung
    - gemeinsam, von allen getragen und kommuniziert
    - im Konzept des guten Grundes
    - Nähe – Autorität durch Bindung
    - Distanz – Professionelle Distanz vs. Verstrickung
    - Akzeptanz von Widersprüchen
    - Sichere Bindungsperson

- Verzicht auf Gegenseitigkeit – ich mache mein Verhalten nicht abhängig vom Verhalten des Kindes
- Berechenbarkeit/Vorhersagbarkeit des Verhaltens der Bindungsperson
- Rolle der erfahreneren, leistungsfähigeren Autorität - schützend, leitend und versorgend
- Sicherheit hat Vorrang – Das heißt:
  - Regel zur Sicherheit erarbeiten
  - Einhaltung der Regeln – Regeln geben Sicherheit
  - Regeln müssen verkörpert werden – Standing, SuS vermitteln, dass mir die Einhaltung der Regeln wichtig ist
  - keine präsenzfreie Räume
  - wenn nötig, ein Machtwort sprechen – anschließend Bindung wiederherstellen, Bindungsangebote machen

## 06. WUP „KIWI-KIWI-NUSS“

**Roter Faden:** Zu Beginn eines Trainings ist es wichtig, mit Spaß das Eis zu brechen, in einen guten Kontakt zu kommen und den Teilnehmenden Sicherheit zu geben. Am Besten mit einem WUP mit Spaßgarantie: Kiwi-Kiwi-Nuss

- WUP = WARM-UP
- WUPs haben Ziele: Spaß + Freude erzeugen, Kontakt herstellen, Bewegung ermöglichen, Kraft tanken, Präsenz herstellen...
- WUPs werden nicht reflektiert

**Ziele:** Spaß; Kontakt; Bewegung

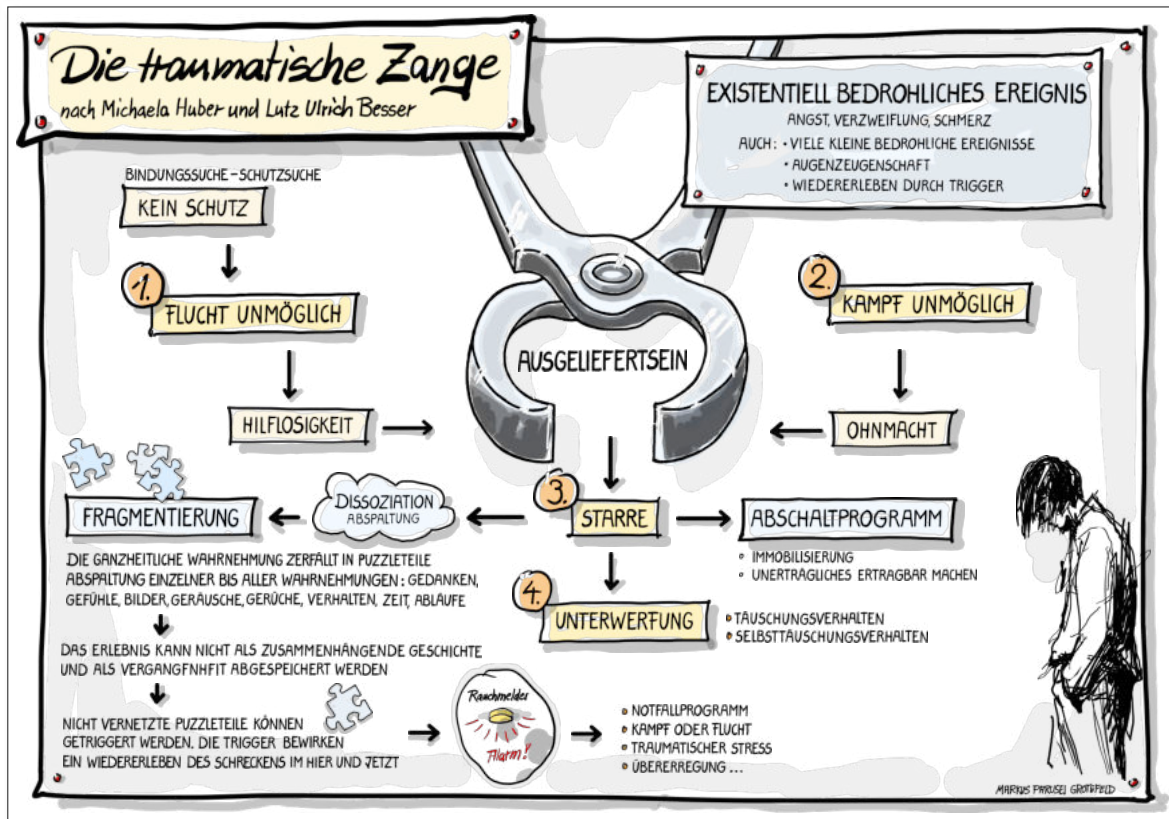
**Anleitung:** „Bildet einen Stuhlkreis. Jeder gibt sich den Namen einer Frucht und nennt diesen jetzt reihum einmal laut, so dass alle in hören können. Das kann eine Gemüse-, Baum-, Obst- oder Waldfrucht sein. Kurze, einsilbige Namen wie Kohl, Lauch, Pilz oder Nuss eignen sich besonders gut. Ein Mensch steht in der Mitte und möchte Platz nehmen. Ein weiterer Mitspieler beginnt, steht auf, streckt dabei die Beine durch und nennt schnell und laut zweimal seinen Namen und dann den Namen, der Frucht (Person), die er ruft. Zum Beispiel: „Kiwi, Kiwi, Nuss.“ Danach setzt er sich schnell wieder. Jetzt steht die Nuss schnell auf und nennt zweimal ihren Namen und den Namen, den sie ruft. Zum Beispiel: „Nuss, Nuss, Lauch.“ Jetzt muss der Lauch reagieren. Gelingt es dem in der Mitte Stehenden den Rufenden zu berühren (ticken) bevor er ausgesprochen hat, wechseln beide die Positionen. Beim Positionswechsel kommt der Knackpunkt! Bevor ich dann Platz nehme, muss ich zweimal meinen Namen sagen und den, den ich rufe. Vergesse ich das, muss ich wieder in die Mitte. Vergisst es daraufhin der andere, dann tauschen wir erneut die Positionen...“

## 07. WAS IST EIN TRAUMA?

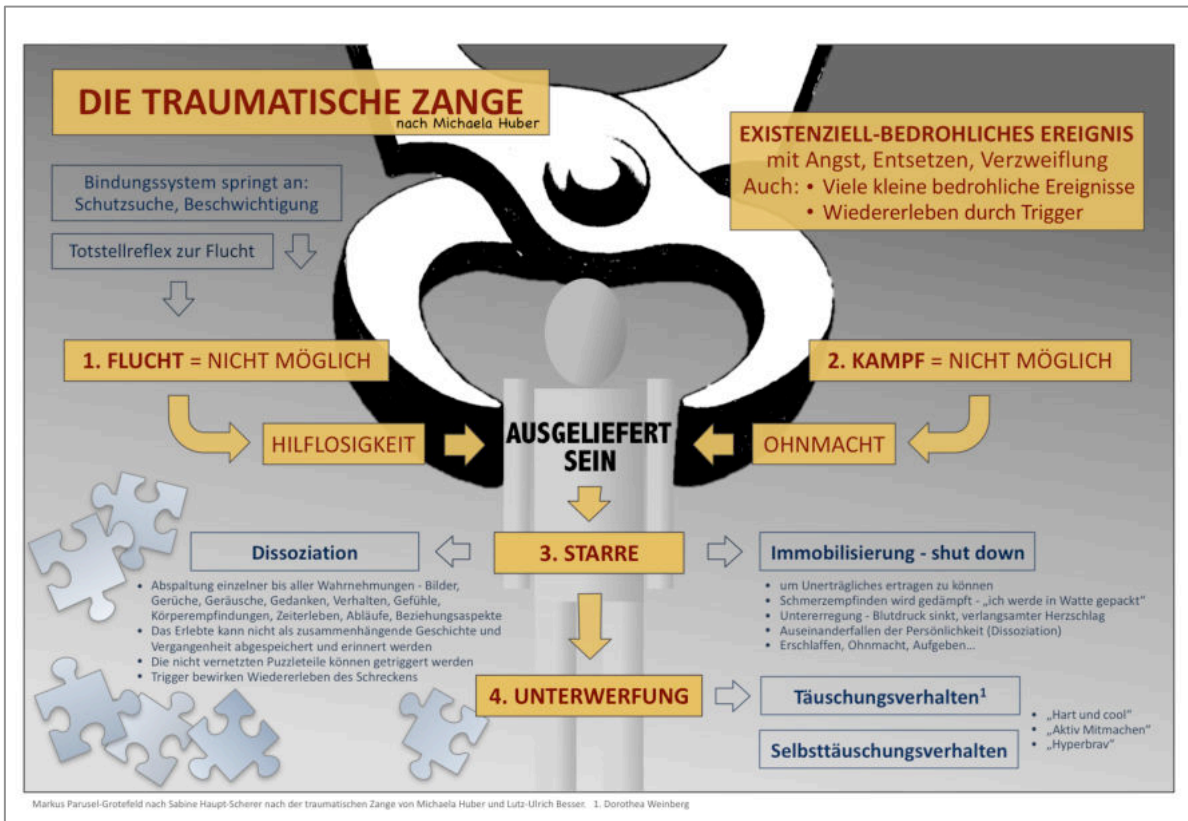
### DIE TRAUMATISCHE ZANGE – ERKLÄRUNGSMODELL ZUM TRAUMAVERSTÄNDNIS

**Trauma = seelische Verletzung**, die bei jedem anders wirkt. Das gleiche traumatische Erlebnis verarbeitet der eine Mensch unbeschadet selbst und beim anderen ruft es dagegen heftige Folgereaktionen hervor.

**Roter Faden:** Trauma entsteht nicht nur in der Folge katastrophaler Unfälle und Ereignisse, sondern vor allem durch viele kleine seelische Verletzungen über längere Zeiträume in der Kindheit, verbunden mit den Gefühlen von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein. Betroffene kämpfen immer wieder im Hier und Jetzt gegen Ohnmachtserfahrungen in der Vergangenheit und eskalieren...



Eine traumatische Reaktion tritt ein, wenn ein Mensch große Angst, Hilflosigkeit, Ohnmacht und Ausgeliefertsein erlebt und seine Bewältigungsmöglichkeiten damit vollkommen überfordert sind. Die innere und äußere Sicherheit geht verloren. Das traumatische Erleben im Dort und Damals kann nicht als Vergangenheit abgespeichert und integriert werden. Es arbeitet unbewusst im Hintergrund weiter und erzeugt andauernde Unsicherheit, Abwehrverhalten in den Formen von Flucht oder Kampf sowie weitere Folgestörungen.



**Die Trauma-Wissenschaft unterscheidet verschiedene Arten von Trauma, zum Beispiel:**

- **Mono-Trauma** – durch ein einmaliges traumatisches Ereignis verursacht
- **Big-T-Trauma** – verursacht durch ein extremes, existenziell-bedrohliches Ereignis
- **Small-T-Trauma** – Kleine seelische Verletzungen, denen ich wiederholt und unausweichlich in Ohnmacht und Hilflosigkeit ausgeliefert bin, werden zu Small-T-Traumata. Sie erschüttern meine Sicherheit und Selbstsicherheit, weil sie sich anhäufen und in der Summe für mich nicht zu bewältigen sind. Zum Beispiel: körperliche oder seelische Vernachlässigung, Ablehnung, Abwertung, Beschämung, Bloßstellung, Bedrohung, Ausgrenzung, ... und Mobbing.
- **Man-made-Trauma** – von Menschen verursachte Traumata
- **Bindungstrauma** – verursacht durch emotional unberechenbares Verhalten der Bindungspersonen in der frühen Kindheit. Das Kind kann keine grundlegenden Muster und Regeln von Sicherheit, liebevoller Fürsorge, Organisation und Orientierung im Verhalten der Bindungspersonen ausmachen und übernehmen. Bindungstraumata werden oft transgenerational von den Eltern auf das Kind übertragen.
- **Sequentielles Trauma** – Traumatisierung über einen bestimmten Zeitraum, z.B. durch körperliche Gewalt, sexualisierten Missbrauch, ...
- **Komplexe Traumatisierung** – zwei und mehr Traumata kommen zusammen, z.B. ein Bindungstrauma verbunden mit einem sequentiellen Gewalt-Trauma. Trauma macht anfällig für weitere Traumatisierungen.
- **Co-Traumatisierung** – Die Zeugenschaft von Leid und Gewalt kann traumatisieren. Menschen, die beruflich (Feuerwehr, Polizei, Jugendamt, Sozialamt, sozialpädagogische Berufe...) mit Traumatischem konfrontiert werden, sind besonders gefährdet.

**Co-Traumatisierung durch Augenzeugenschaft** – Schon die Augenzeugenschaft von seelischer und körperlicher Gewalt kann traumatisieren. Auch die tägliche Arbeit mit Traumabetroffenen kann zu einem Burnout führen und eine **sekundäre Traumatisierung** auslösen. Um dem vorzubeugen, sollte ich gut für mich sorgen: Achtsamkeit, Sport, professionelle Distanz (emotionale Enthaltbarkeit und Feinfühligkeit miteinander vereinbaren), Psychohygiene, Kollegiale Beratung, Supervision...

**Täuschungsverhalten – Dorothea Weinberg:**

- Zugehörigkeit ist uns wichtig. Die Gruppe bietet Schutz, Sicherheit, körperliche und emotionale Versorgung und Geborgenheit. Menschen, zu denen wir eine Bindung aufgebaut haben, bieten uns Sicherheit.
- Kinder in traumatisierenden Familien fürchten oft nichts mehr auf der Welt, als von ihren Eltern getrennt zu werden und allein dazustehen. Sie halten bedingungslos zu ihnen, mögen sie auch noch so traumatisierend sein. => Täuschungsverhalten und Selbsttäuschungsverhalten als fünfte Traumareaktion (D. Weinberg) – Flucht, Kampf, Erstarrung, Unterwerfung, Täuschungsverhalten
- Kinder in traumatisierenden Familien sichern ihr körperliches und/oder seelisches Überleben indem sie Täuschungsverhalten zeigen. Sie arrangieren sich mit dem Täter, unterwerfen sich, zeigen Loyalität und bedienen dessen Erwartungen. Das kann soweit gehen, dass sie sich mit dem Täter voll identifizieren und sein Vorbild, seine Sicht, Werte und Verhaltensweisen übernehmen und zu Selbstanteilen (Ego States) machen. Diese bringen dann Täterintrojekte (Täter-Übertragungen) zum Ausdruck, die sich in Selbstabwertung, Selbsthass, selbstschädigendem und/oder selbstverletzendem Verhalten nach innen richten und nach außen in Reinszenierungen und dem Ausleben der Täterrolle.
- Kinder in traumatischer Abhängigkeit zeigen Täuschungsverhalten von scheinbar unbeeindruckt „hart und cool“ bis zum „Hyperbrav“, bei der sie ihre Bindung aufgeben und beginnen, sich selbst aufzugeben.
- Die instinktive Täuschung als Schutzreaktion ist eine Täuschung in Verbindung mit Selbsttäuschung. „Sie ist aber niemals Schauspielerei, Lüge oder bewusste Manipulation, sondern unterliegt weder dem Willen noch der bewussten Wahrnehmung und Steuerung.“ ... „Täuschungsverhalten dient dem Aufbau und dem Erhalt eines Platzes im Herzen des mächtigsten, wichtigsten und zugleich gefährlichsten Menschen, von dem das Kind abhängt. Die instinktiv gesteuerte Befriedung des Täters bzw. der Täterin bewirkt eine traumatische Bindung.“

... „Täuschungsverhalten ist perfekt! Keiner von uns Fachleuten sollte glauben, dass man dieses Verhaltensmuster zügig identifizieren kann.“ (aus Dorothea Weinberg, Alexander Korittko, Informationen für Erziehungsberatungsstellen 2/2013, Bundeskonferenz für Erziehungsberatung, Fürth Seite 21- 25), Link:

<https://irp-cdn.multiscreensite.com/be90064b/files/uploaded/Instinktive%20Täuschung.pdf>

- Kinder, die Täuschungsverhalten zeigen, malen uns heile Bilder von ihrer Familie. Aus Gesprächen mit ihnen gehen wir dann mit dem Gefühl heraus, dass alles in Ordnung ist. Bekommen wir von anderer Seite mehr Informationen, fallen wir aus allen Wolken. => die Erzählungen des Kindes respektvoll hinterfragen; Austausch mit Kollegen\* und Institutionen, Fallbesprechungen
- Formen von Täuschungsverhalten (Weinberg, 2010)
  - hart und cool (Verzweiflung)
  - aktiv mitmachen (Unterwerfung, Traumatische Bindung)
  - hyperbrav (Erschlaffen, Aufgabe der Bindung)

### Die traumatische Zange - Quellen:

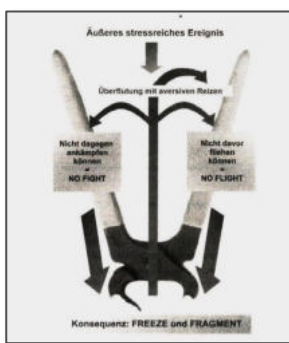


Abb. 1)

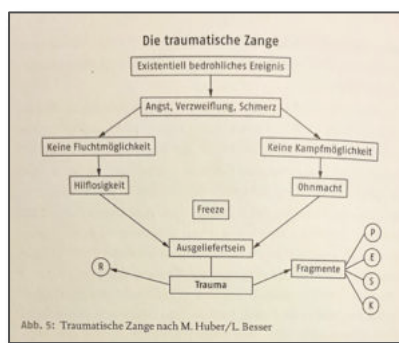


Abb. 2)

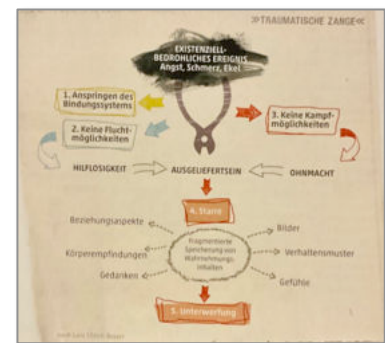


Abb. 3)

- 1) Die Traumatische Zange von Michaela Huber, Abbildung aus: Huber, Michaela (2012), Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung Teil 1. (5. Auflage), Junfermann Verlag, Paderborn, S. 39
- 2) Die Traumatische Zange von Michaela Huber und Lutz Ulrich Besser, Abbildung aus: Peichel, Jochen (2018), Integration in der Traumatherapie, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart, S. 148
- 3) Die Traumatische Zange nach Michaela Huber und Lutz Ulrich Besser, Abbildung aus: Sabine Haupt-Scherer, Traumakompetenz für die Kinder- und Jugendarbeit, 7. erweiterte Auflage (2019), Amt für Jugendarbeit der Evangelischen Kirche von Westfalen, Schwerte, S. 15

## 08.KONZEPT DES GUTEN GRUNDES

**Roter Faden:** Das „Konzept des guten Grundes“ ist ein grundlegendes Konzept der Traumapädagogik. Es geht davon aus, dass jedes Verhalten einen guten Grund hat. Es teilt uns etwas über den Menschen und seine Erfahrungen mit.

Auch herausforderndes Verhalten macht Sinn für den, der es zeigt. Vielleicht hat es dabei geholfen, schlechte Erfahrungen zu bewältigen und schlimmstenfalls sogar körperlich und/oder seelisch zu überleben. Es ist darum eine normale Reaktion auf unnormale Erfahrungen in der Vergangenheit. Dazu zählen traumatische Erfahrungen von Vernachlässigung, Gewalt, Angst, Ablehnung, Abwertung, Beschämung, Bloßstellung, Ausgrenzung, Mobbing, Beziehungsabbrüchen, Missbrauch und Tod oder Alkoholsucht von Angehörigen...

Im „Konzept des guten Grundes“ begegne ich meinem Gegenüber mit Verständnis, Einfühlung und Respekt. Dadurch baue ich einen guten Kontakt und Vertrauen auf. Ich erkenne seine Lebensleistung an und helfe ihm, zu realisieren: „Mein Verhalten ist eine normale Reaktion auf unnormale Erfahrungen. Es hat mir geholfen, zu überleben. Jetzt, wo ich sicher bin, schadet es mir, weil es andere verletzt und abstößt.“

Die wichtigste Frage für Betroffene\* lautet: „Bin ich in Sicherheit?“

Erst die Sicherheit und die Akzeptanz der eigenen Lebensgeschichte und Belastung ermöglichen Heilungsprozesse.

Vgl. Sabine Haupt-Scherer

„Die Traumapädagogik zielt auf die Förderung des Selbstverstehens, der Selbstakzeptanz, der Selbstregulation und der Selbstwirksamkeit zur Alltagsbewältigung und Herstellung von Normalität. Sie unterstützt traumatisierte Kinder und Jugendliche dabei, „Experten für ihr Leben“ zu werden. Als Pädagogik der Selbstbemächtigung verdrängt sie die Macht des Traumas und macht Schritte in sichere Beziehungen möglich.“

Sabine Haupt-Scherer

#### **INTERVENTIONEN IM KONZEPT DES GUTEN GRUNDES:**

- Beziehung herstellen, Bindung stärken
- Dem anderen gute Absichten unterstellen
- Wertschätzend sein, Gutes herausarbeiten
- Mentalisieren
- An Erreichtes, Fortschritte und Erfolge erinnern
- Kontrollüberzeugung stärken - das Gefühl von Wahl und Kontrolle vermitteln, Wahlmöglichkeiten einräumen
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung stärken
- Auswege aufzeigen und Brücken bauen

**„Vertrauen ist die Bereitschaft, das Risiko einzugehen, dem anderen eine gute Absicht zu unterstellen.“** (Niklas Luhmann)

## **09.TRAUMABEDINGTES VERHALTEN**

Hier die für uns wichtigsten Formen:

- **ÜBERERREGUNG** – Hyperarousal, traumatischer Stress
- **VERMEIDENDES VERHALTEN** – Vermeidung von
  - Gedanken, Erinnerungen, Orte - „Ich will nicht erinnert werden.“
  - Berührungen – weil sie Überwältigung bedeuten
  - Gefühle, Körperempfindungen - „Ich lasse Gefühle nicht an mich heran.“
  - Aktivitäten, die an die traumatische Situation erinnern
  - Ruhephasen, weil sich der Schrecken ins Bewusstsein drängt
  - Überraschende, unüberschaubare und unkontrollierbare Situationen
  - Anstrengung, Eigeninitiative - weil das Trauma die Kräfte bindet
  - Nähe, Kommunikation, spontane Interaktion außerhalb der sicheren Peergroup
  - Reflexion - Konfrontation mit eigenem traumabedingtem Denken, Fühlen und Handeln
  - Erfahrungen, Entwicklung
- **KONTROLLIERENDES VERHALTEN**
  - ständiges Diskutieren über Regeln und Abläufe
  - ständige Gerechtigkeitsdiskussionen
  - Wegdrehen, Ignorieren von Ansprachen und Aufträgen
  - Aufspringen, Umherwandern oder Flüchten
  - Geräusche machen,
  - Unangebrachte Fragen, Respektlosigkeiten, Provozieren
  - Reinrufen, „Langweilig“ oder „Kinderkram“ rufen, demonstratives Gähnen
  - Nebenkriege eröffnen
  - Kampfbereitschaft demonstrieren – präventives Abwerten von Mitschülern in der Täter-Rolle mit dem Signal: Wenn du mich angreifst, wird es dir noch schlechter ergehen...  
Bestehen Verhaltensmuster?

- **ABLEHNUNGS- UND OHNMACHTSERWARTUNG**
- **VORWEGNAHME DES SCHRECKLICHEN**
  - Besser abweisen, statt abgewiesen zu werden.
  - Besser ablehnen, statt abgelehnt zu werden.
  - Besser verlassen, statt verlassen zu werden.
  - Besser Täter sein, als Opfer sein.
- **REINSZENIERUNG** – eigene traumatische Erfahrungen werden unbewusst wiederholt mit dem Ziel in Szene gesetzt, Ohnmacht und Hilflosigkeit zu überwinden. Bearbeitet werden Erfahrungen von Ablehnung, Vernachlässigung, alle Formen körperlicher und seelischer Gewalt, Missbrauch... Opfer wechseln dabei häufig in die Täterrolle.
- **PARENTIFIZIERUNG** – Rollenumkehr = die nicht kindgerechte Eltern- bzw. Versorgerrolle übernehmen
- **ANSTRENGUNGSVERWEIGERUNG** – infolge fehlender Kontroll- und Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- **ERLERNTE HILFLOSIGKEIT** – im Gegensatz zur Selbstwirksamkeit. Ich besitze kein Gefühl für angemessene und flexible Reaktionen auf alltägliche Anforderungen und keine Ahnung, wie ich mir selbst helfen kann.
- **VULNERABILITÄT** – Verwundbarkeit im Gegensatz zur Widerstandskraft (Resilienz); sich empfindlich zeigen, schnell verletzt, beleidigt, gekränkt reagieren; Kritik = existentielles Verlassenheitsgefühl = Wutausbruch (Weinberg); mangelnde Frustrationstoleranz
- **KATASTROPHISIERUNG** – Kleinste Störungen werden zur großen Katastrophe – ich werde von Gefühlen aus Ohnmacht und Hilflosigkeit überflutet und verstehe weder mich, noch den anderen, noch die Situation. Ich zeige mich situationsunangemessen überempfindlich, betroffen, verwundet und untröstlich.
- **REIZBARKEIT, AFFEKTDURCHBRÜCHE, MANGELNDE IMPULSKONTROLLE**
- **NOTFALLPROGRAMM** – Überlebensreaktion mit der Mobilisation des Körpers + Flucht- oder Kampfreaktionen. Traumabedingter Fehlalarm durch Trigger führt oft zum Kontrollverlust
- **DISSOZIATION** (Weinberg, 2010)
  - Abspaltung vom Bewusstsein
  - Einschränkung oder Verlust von Wahrnehmung und/oder Steuerung
  - Unterscheidbar unterschiedliche Bewusstseinszustände
  - Amnesie
  - Depersonalisation und Derealisation
  - Zwei oder mehr unterschiedliche Bewusstseinszustände mit Gedächtnisstörung für zustandsbezogene Ereignisse
- **WIEDERERLEBEN** (Intrusion)
  - Alpträume
  - Notfallprogramm
  - Flashbacks (Nachhallerinnerungen)
  - Triggerbedingte Symptome
  - Dissoziation
  - Reinszenierung im Unterricht, Alltag, Spiel, Kommunikation im Drama-Dreieck
- **TÄUSCHUNGSVERHALTEN - SELBSTTÄUSCHUNGSVERHALTEN**

Formen von Täuschungsverhalten (Weinberg, 2010)

  - hart und cool (Verzweiflung)
  - aktiv mitmachen (Unterwerfung, Traumatische Bindung)
  - hyperbrav (Erschlaffen, Aufgabe der Bindung)

- **LEBEN IN FANTASIEWELTEN** – mit Erzählungen davon, die nicht der allgemeinen Realität entsprechen

**Drei Bedingungen für PTBS – Posttraumatische Belastungsstörung**

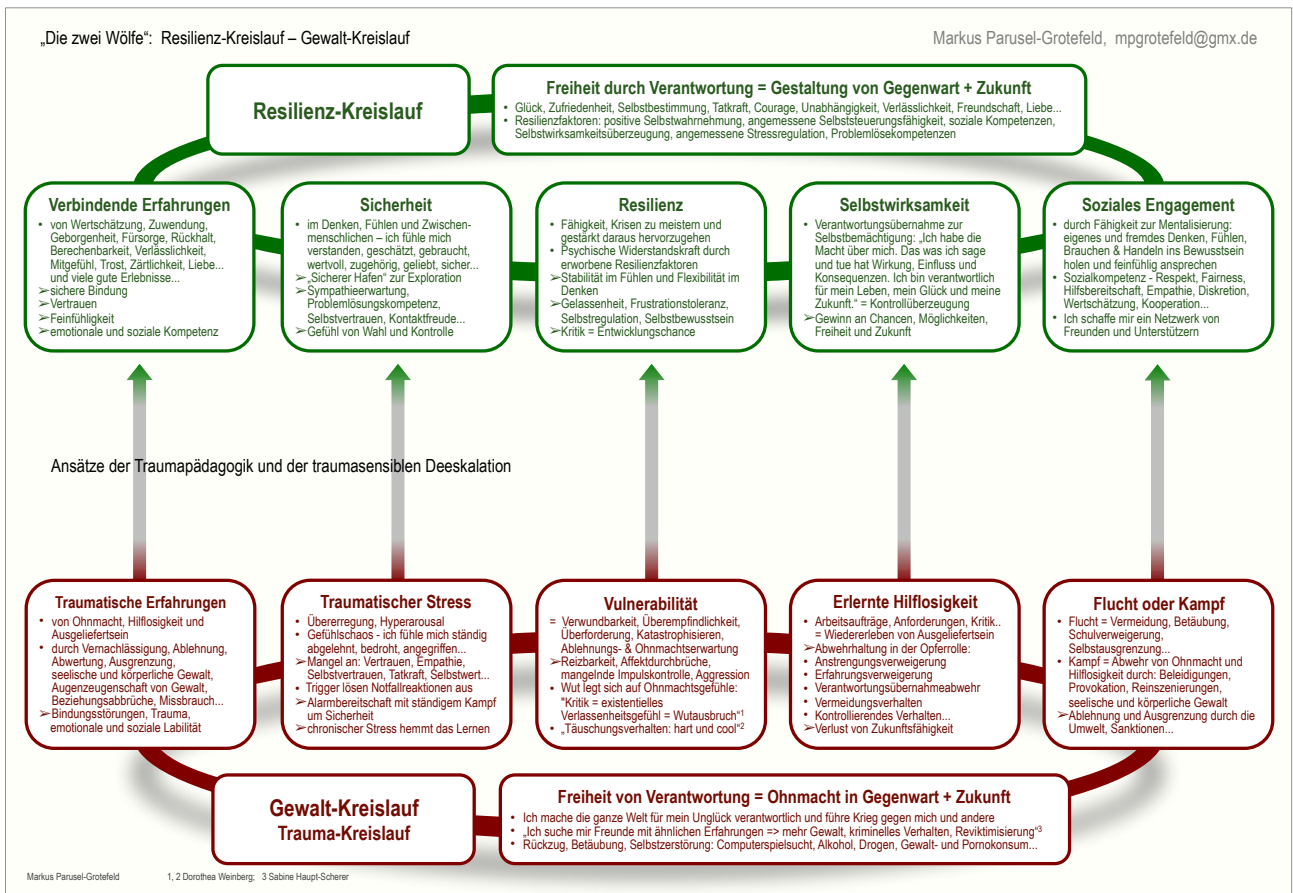
1. Übererregung
2. Vermeidendes Verhalten – dazu gehört: Kontrollierendes Verhalten
3. Wiedererleben

**DIE ZWEI WÖLFE: RESILIENZ-KREISLAUF – TRAUMA-KREISLAUF**

Erklärungsmodell für herausforderndes Verhalten

**Die Geschichte:** Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Es war eine sternklare Nacht und die Wärme des Feuers legte sich angenehm auf ihre Gesichter. Die beiden unterhielten sich über das Leben, über Gut und Böse und die Frage: Was soll ich tun? Nach einer Weile des Schweigens sagte der Alte: "In jedem Menschen gibt es zwei Wölfe, die tragen einen heftigen Streit aus, so auch in dir. Sie kämpfen um dein Herz. Der eine Wolf ist wütend, abweisend, aggressiv und streitsüchtig. Der andere hingegen ist mitfühlend, hilfsbereit, sanft und liebevoll."

Der Junge dachte einige Zeit über diese Worte nach und fühlte in sich hinein, um seine Wölfe zu spüren. Schließlich fragte er: "Welcher der beiden Wölfe wird den Kampf um mein Herz gewinnen?". Der Alte antwortete: "Der Wolf, den du am meisten fütterst."



**10. ÜBERTRAGUNG UND GEGENÜBERTRAGUNG**

- **Übertragung:** Alte Beziehungserfahrungen werden auf neue Situationen übertragen. Ich lasse mein Gegenüber fühlen, wie ich mich fühle oder früher einmal gefühlt habe.
- Menschen mit Traumahintergrund versetzen ihr Gegenüber oft in die Ohnmacht und Hilflosigkeit, in der sie sich selbst befinden.

- Im Wissen darum kann ich emotional Abstand nehmen und reagieren. Gleichzeitig erfahre ich viel über den anderen und seine Erfahrungen.
- Die Übertragung löst bei mir etwas aus, dem ich nachspüren sollte
  - Abwehrmechanismen
  - Strafbedürfnisse
  - Eigene alte Beziehungserfahrungen, die getriggert werden, mich befangen machen und mein Handeln bestimmen, usw.
- Übertragung ist auch ein Abwehrmechanismus, der eigene innere Konflikte, Gefühle, Affekte oder Verletzungen auf andere Menschen überträgt um sie dort stellvertretend zu bearbeiten/bekämpfen.
- **Die Übertragung löst eine Gegenübertragung aus.** Zum Beispiel übertragen pädagogische Kräfte die bei ihnen entstandenen Ohnmachts- und Hilflosigkeitsgefühle wieder auf das Kind (Jugendl.) und verstärken so seine Ohnmachts- und Hilflosigkeitsgefühle. => **Es entsteht ein Teufelskreis.**

### **Übertragungen und Gegenübertragungen** nach Sabine Haupt-Scherer

- Das zurückweisende Verhalten kränkt, weil ich keine Resonanz bekomme
- Das Dankeschön fehlt, also ist Kind/Jugendl. undankbar
- Kind/Jugendl. erzwingt Nähe und Versorgung, die ich ihm nur widerwillig biete
- Ambivalenz von Mitleiden, Ärger und Enttäuschung
- Die Arbeit mit Ansprüchen, kalter Schulter und schlechtem Gewissen wirkt, ich fühle eine ständige Bringschuld
- Zweifel an meiner Kompetenz und Autorität
- Pädagogische Wirkungslosigkeit laste ich Kind/Jugendl. an – „Engagement macht keinen Sinn.“
- Resignation – „Ich kann nicht jeden retten.“
- Negative Zuschreibungen: „lügt, gefühllos, hinterlistig, arrogant, berechnend, überheblich...“
- Vorwerfen, unterstellen, hineininterpretieren, zuschreiben, etikettieren...
- Ich gehe auf kritische Distanz, Interventionsvermeidung, Kontaktvermeidung
- Ich entziehe dem Kind/Jugendl. meinen Rückhalt und meinen Glauben an seine Selbstwirksamkeit
- Gefühle und Gedanken von Wut, Ohnmacht, Hilflosigkeit und pädagogischer Wirkungslosigkeit erzeugen Strafbedürfnisse
- Strafe durch Bloßstellung, Konfrontation mit Diagnosen
- Distanzverlust – professionelle Distanz geht verloren
- Einschränkende Reaktionen wie die Beschneidung von Freiräumen und Regelüberfrachtung erzeugen mehr Reibungspunkte => Teufelskreis
- Ich fühle mich angespannt, erschöpft und emotional verstrickt
- Gefahr, dass intensivste Gefühle und Verstrickung ein Burnout oder eine sekundäre Traumatisierung auslösen
- Überforderung, fehlende Hilfe und Entlastung - Wunsch, Kind/Jugendl. wieder los zu werden
- Es kommt zu Meinungsverschiedenheiten bis Spaltungen im Team
- Abschiebung an andere Schulen oder Einrichtungen
- Delegation an Psychotherapie

### **VORBEUGUNG UND HILFE FÜR PÄDAGOGEN**

- Bewusstsein
- Professionelle Distanz
- Psychohygiene
- Klare Haltung
- Ambiguitätstoleranz – Akzeptanz von Widersprüchen
- Achtsamkeit
- Auszeiten
- Energie tanken

- Austausch im Kollegium und feinfühlig gegenseitige Versorgung
- Feedback einfordern
- Kollegiale Beratung, Fallbesprechungen, Fallanalysen, Supervision

## 11. DAS DREITEILIGE GEHIRN

### GEFAHRESCAN – NOTFALLPROGRAMM

#### Erklärungsmodell

- zur Entwicklung, Funktion und zu den Aufgaben des Gehirns
- zur Psychoedukation – Verständnis schaffen

#### Roter Faden:

- Wie arbeitet mein Gehirn und wie reagiert es unter Stress und in Alarmsituationen?
- Welche Erklärungen habe ich für mein Verhalten und Handeln in Ausnahmesituationen?
- In welchem Modus befindet sich mein Gegenüber? Kann ich mit ihm reden und zusammenarbeiten? Erkenne ich Übererregung und Stress? Rutscht er ins Notfallprogramm mit Flucht- oder Kampfreaktion? Wird er gleich explodieren und die Kontrolle verlieren?

Das Erklärungsmodell „Das dreiteilige Gehirn“ stellt hier das geeignete Mittel dar, um auf einfache und leicht verständliche Weise eigenes und fremdes Verhalten zu verstehen und Konflikt- und

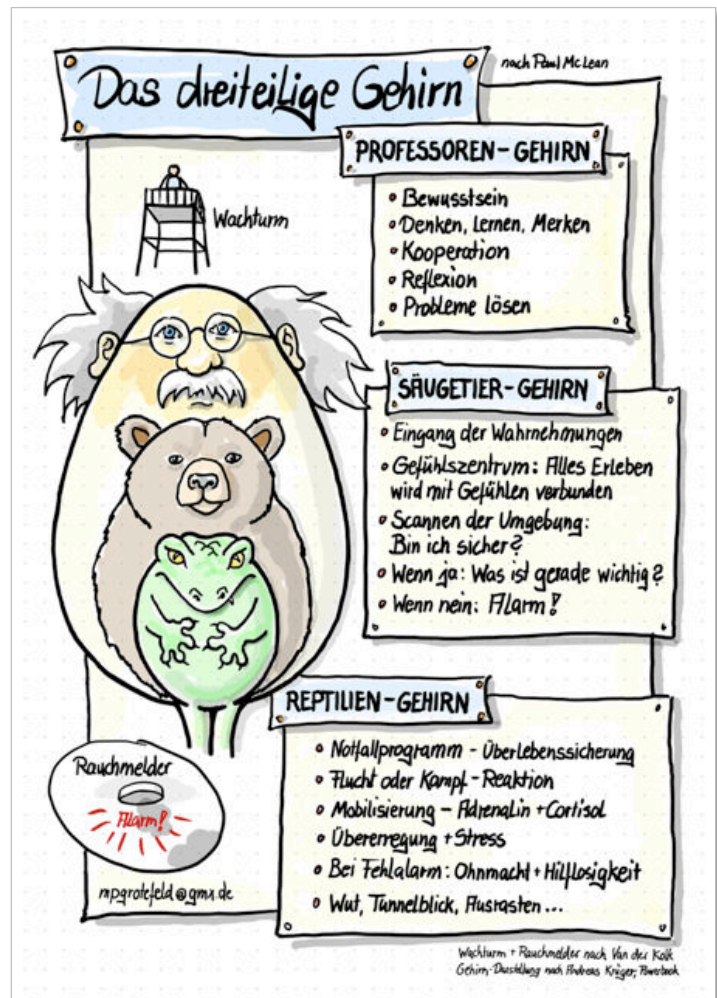
Gewaltdynamiken zu erklären. Das kann ich wunderbar an den verschiedensten Stellen im Training und im Alltag nutzen.

#### Ziele:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Verständnis schaffen = Psychoedukation – die Flucht- oder Kampfreaktion als Sicherungssystem und Notfallprogramm des Menschen verstehen
- Ansätze zur Intervention und zur Selbstregulation erkennen

### GEFAHRESCAN – NOTFALLPROGRAMM

- **Wir scannen ständig unsere Umgebung nach Gefahren.** Das geschieht unbewusst, ohne Beteiligung des Präfrontalkortex (Wachstum).
- **Ziel: für Sicherheit sorgen**
- Wir scannen mit der Frage:
  - **Bin ich sicher?**
  - **Wenn ja: Was ist gerade wichtig?**
  - **Wenn nein: Alarm – Notfallprogramm**
- **Alarm durch den Rauchmelder = Amygdala** – Aufgaben der Amygdala: Gefahrenerkennung, Gefühlszentrum, Furchtzentrum, Gedächtnis, Bewertung und Wiedererkennen von Situationen

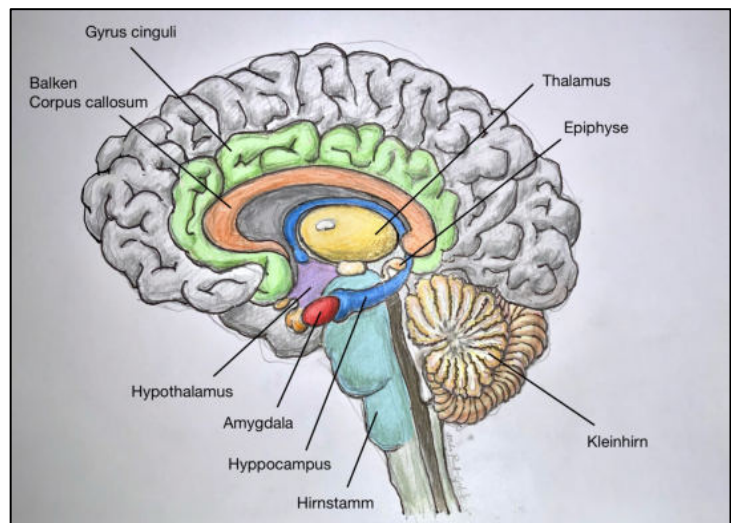


### Notfallprogramm

- Im Notfallprogramm übernehmen der Hypothalamus und der Sympathikus die Mobilisierung des Körpers
- Hypothalamus veranlasst die Hormonausschüttung von **Adrenalin & Cortisol**
  - der Blutdruck steigt,
  - die Muskeln werden besser durchblutet,
  - die Blutzufuhr zum Präfrontalkortex wird gedrosselt
  - die Atmung wird verstärkt
  - => ich werde schneller und stärker
- **Flucht oder Kampf**
- **Tunnelblick + Kontrollverlust**

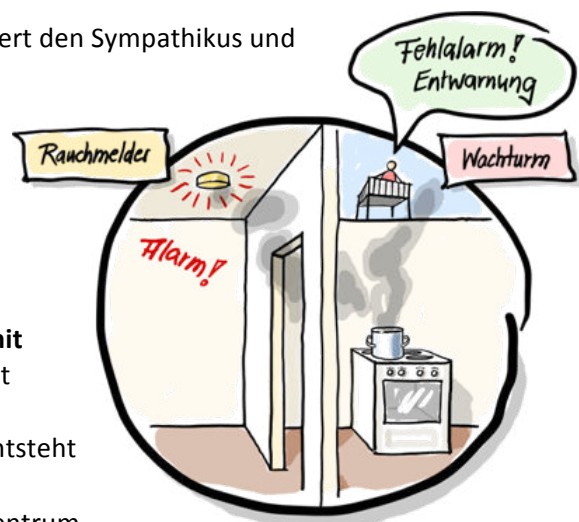
### Reptiliengehirn

- im Alter von ca. 3 Monaten entwickelt
- autonomes Nervensystem, dazu gehört: Stammhirn = Kleinhirn + Hirnstamm
- Aufgaben: Lebenserhaltung
  - Atmung, Steuerung der inneren Organe, Verdauung und Biorhythmus, Tag-Nacht-Rhythmus
  - Bewegung, Aktivität und Erholung
  - Körperempfindungen - Aufmerksamkeitslenkung wechselnd auf Inneres und Äußeres
  - Energiehaushalt
- Impulse und Triebe
  - Bedürfnisbefriedigung - Nahrung, Versorgung, Sicherheit, Fortpflanzung
  - Überlebenssicherung
  - Stressreaktionen
  - Flucht- oder Kampfpuls
  - Erstarrungsreaktionen – Schreckstarre, Kollabieren, Abschaltung
  - Unterwerfungsimpuls – Anbiedern und Anbieten in Abhängigkeit
- Notfallprogramm
- Hypothalamus – Mobilmachung des Körpers, aktiviert den Sympathikus und veranlasst Hormonausschüttung



### Säugetiergehirn - Limbisches System

- Im Alter von ca. 8 Monaten entwickelt
- Wahrnehmung = **Außenwahrnehmung + Körperinnenwahrnehmung**
- **Gefühle entstehen**
  - **Wahrnehmungen werden bewertet und mit Emotionen verbunden** - in Abstimmung mit Thalamus, Amygdala und Hippocampus
- **Verbindungsgeföhle** werden wichtig => Bindung entsteht
- **Einstellung auf die Umgebung**
- **Amygdala = Rauchmelder** (van der Kolk), Geföhlszentrum, Geföhrenerkennung, Furchtzentrum



- **Hippocampus = Bibliothekar** und Schüler, Aufgaben: Gedächtnis und Lernen, Erinnerungen speichern und abrufen, situationsrelevante Erinnerungen aufrufen
- Eingang der Informationen im Thalamus = „Tor zum Bewusstsein“ – nach Bewertung erfolgt die Weiterleitung der relevanten Informationen an das Bewusstsein im Präfrontalkortex (Wachturm)
- **Aufgaben der Gehirnbereiche**
  - Amygdala - Rauchmelder
  - Präfrontalkortex - Wachturm
  - Hippocampus - Bibliothekar
  - Thalamus - Tor zum Bewusstsein
  - Hypothalamus – Mobilmachung im Notfallprogramm

## Professorengehirn – Primatengehirn

- nimmt ab 9 Monaten seine Entwicklung auf
- komplexer Umbau in der Pubertät
- mit ca. 20 Jahren vollständig entwickelt
- **Präfrontaler Kortex**
  - Bewusstsein
  - rationales Denken, Reflexion
  - Zusammenhänge erkennen, Probleme lösen
  - soziales Engagement, Kooperation
  - Mentalisierung - Perspektivenwechsel, Hineinversetzen
  - Hemmung unangebrachter Handlungen – Impuls- und Selbstkontrolle
  - Orientierung – Zeit und Kontext, Vergangenheit und Zukunft
  - Planen und Voraussehen, strategisches Denken

### Aufgaben der Gehirnbereiche

- Amygdala - Rauchmelder
- Präfrontalkortex - Wachturm
- Hippocampus - Bibliothekar
- Thalamus - Tor zum Bewusstsein
- Hypothalamus – Mobilmachung im Notfallprogramm

### Bedeutung:

- Kinder mit traumatischen Erfahrungen werden immer wieder getriggert => es wird Fehlalarm in der Amygdala ausgelöst. Bsp.: Rauch in der Küche = Alarm durch Rauchmelder! Der Wachturm im Präfrontalkortex hat den Überblick, sieht den Rauch als Wasserdampf aus einem Topf aufsteigen und könnte jetzt Entwarnung geben - wenn er denn könnte:
- Notfallprogramm => Präfrontalkortex wird heruntergefahren und schränkt die innere und äußere Kommunikation stark ein.  
=> Intervention: Eine beruhigende und entlastende Ansprache wirkt durch Co-Regulation Bottom-up. Bsp.: „Es ist vorbei, du bist in Sicherheit...“ „Wir stehen das zusammen durch.“ „Das ist eine normale Reaktion auf unnormale Erfahrungen in der Vergangenheit.“
- Flucht oder Kampf = Bewegung = Überwindung von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein => Intervention: Zur Selbstregulation durch Bewegung anleiten. Bsp.: „Wenn du möchtest, gehen wir ein paar Schritte.“
- Bei Anweisungen: Um ein „Nein!“ des Betroffenen zu umgehen, gebe ich im zwei Möglichkeiten zur Wahl. Bsp.: „Du kannst jetzt hier sitzen bleiben oder dir eine Auszeit nehmen.“

### Reflektieren:

#### Intervention:

Wenn ein Mensch in das Notfallprogramm rutscht und die Kontrolle verliert:

- Wie kann ich ihn erreichen und Einfluss nehmen?
- Wie kann ich ihn beruhigen?

- Wodurch wurde das Notfallprogramm ausgelöst? „Was habe ich gesagt oder getan, bevor du die Kontrolle verloren hast?“ – Trigger-Identifikation, wenn sich der Betroffene beruhigt hat
- Was hilft ihm und was hilft ihm nicht? – Absprachen treffen

**Selbstregulation:**

- Wer kann mich wie erreichen und Einfluss nehmen?
- Wie kann ich mich selbst beruhigen?
- Was triggert mich?
- Was hilft mir in diesen Situationen und was hilft mir nicht? – Notfallkoffer packen

**Ständige Übererregung – traumatischer Stress:**

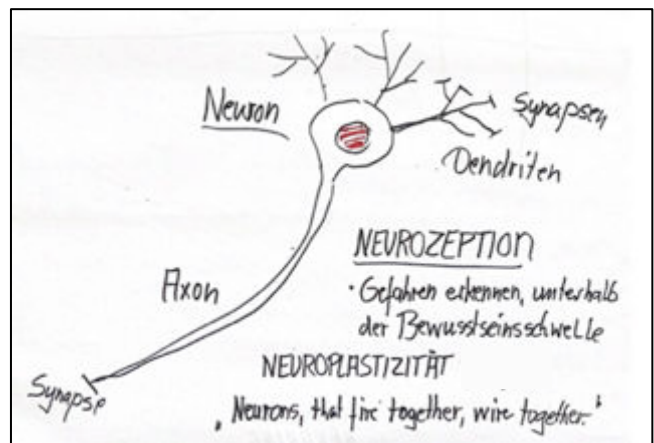
- Ständige Adrenalin- und Cortisolausschüttung bewirkt, dass sich Nervennetzwerke auflösen => Lernen fällt schwer - Vergessen
- Die Blutzufuhr zum Magen- und Darmtrakt wird gedrosselt => andauernde, mangelnde Durchblutung bewirken Bauchschmerzen bis hin zum Margengeschwür – Hat das Kind immer wieder Bauchschmerzen?



**12. NEUROPLASTIZITÄT**

**Roter Faden:** Nervenzellen, die gleichzeitig zusammen aktiv feuern, vernetzen sich. Diese Erkenntnis ist wichtig für das Lernen sowie insbesondere auch für die Traumatherapie, weil fragmentierte Puzzleteile eines traumatischen Erlebnisses wieder zusammengefügt werden können. Das Erlebnis kann dann als zusammenhängende Geschichte und als Vergangenheit im Hippocampus abgelegt werden und ruhen.

- **Neurons that fire together, wire together** - Donald Hebb, 1949
- **Wir können lebenslang lernen!**
- **Das Gehirn strukturiert sich in der Pubertät noch einmal komplett um.**
- Neuron = Nervenzellen
- Axon = „Telefonleitungen“, Übertragung eines Signals zur nächsten Zelle, Länge von einem Millimeter bis zu einem Meter
- Dendriten = (Baum), Verbindungsstellen für Axone
- Synapsen am Ende von Dendriten und Axone = Kontaktstellen zur Reizübertragung und Weiterleitung
- Myelinschicht = Fettschicht um Nervenleitung (Axon) zur schnelleren Informationsübertragung, nur die Leitungen des ventralen Vagusnervs sind mit einer Myelinschicht ummantelt
- Ein Neuron ist mit bis zu 30.000 anderen Neuronen vernetzt (Frank Bäumer)
- Jede dieser Nervenzellen in der Großhirnrinde kann in höchstens zwei Zwischenschritten jedes andere Neuron erreichen (Frank Bäumer)



**Bedeutung:**

- Neuroplastizität = wir können lebenslang lernen! Trainiere ich mein Gehirn mit Herausforderungen, vernetzt es sich ständig aufs Neue und stellt sich dabei immer wieder auf aktuelle Anforderungen ein.

#### NEUROTRANSMITTER

- **Botenstoffe - arbeiten in den Synapsen**
- **Dopamin** – Motivation, Konzentration, Willenskraft => Belohnungssystem und Pfade anlegen, Bsp.: Ballerspiele
- **Oxytocin** – macht selbstsicher, zufrieden, erzeugt Vertrauen, Bindungshormon, wird bei Berührung freigesetzt
- **Serotonin** – verbessert: Kommunikation im Gehirn, Gedächtnis, Lernen und Stimmung
- **Melatonin** – Schlafhormon, Schlafrhythmus
- **Noradrenalin**

#### HORMONE

- **arbeiten im Blutkreislauf**
- **Adrenalin** – Gefäßverengung zur Blutdrucksteigerung
- **Cortisol – Stresshormon**, aktiviert energiereiche Stoffwechselfvorgänge, hemmt Entzündungen
- **Noradrenalin**

#### NORADRENALIN = Neurotransmitter und Hormon

- **als Neurotransmitter** – löst Flucht- oder Kampfflexe aus
- **als Stresshormon** (gebildet im Nebennierenmark) – Blutdrucksteigerung

### 13.ÜBUNG ZUM INNEREN SCHIEDSRICHTER – COLA, FANTA, SPRITE...

Übung zur Metapher von Josef Riederle: „der innere Schiedsrichter“

**Roter Faden:** In der Selbstbehauptung ist es von Vorteil, wenn ich über einen inneren Schiedsrichter verfüge, der mir als gute innere Instanz zur Seite steht und mich leitet. Er hilft mir, Haltung einzunehmen, mich zu reflektieren und fair und respektvoll zu handeln. Er kann seine Position auf dem „Wachturm“ einnehmen und von dort wirken.

#### Ziele:

- Den „Inneren Schiedsrichter“ als gute innere Instanz aufbauen
  - die mir hilfreich zur Seite steht, mich leitet, handlungsfähig und wirksam macht
  - Persönlichkeitsentwicklung
- Alternativen zur Gewalt entwickeln
  - Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten erweitern
- Selbst- und Fremdwahrnehmung fördern
  - Wie kommt das, was ich sage und tue bei anderen an und umgekehrt
- Kontrollüberzeugung stärken
  - Selbstwirksamkeit und Selbstregulation entwickeln
  - das was ich sage und tue hat Einfluss, Wirkung und Konsequenzen
- Werte wertvoll machen
  - Fairness und Respekt
  - Selbstachtung, Ehre, Würde und Integrität
- Geistige, emotionale, spirituelle Nahrung bereitstellen – nachnähren
  - Ethik vermitteln – Was soll ich tun?
- Regeln anerkennen
  - Respekt bedeutet auch Regeln zu respektieren – Ich halte mich daran.
- Gute Umgangsformen fördern
  - Gegenseitige Rücksicht, Toleranz, Hilfsbereitschaft, Achtung und Wertschätzung
- Achtsamkeit fördern

## COLA, FANTA, SPRITE, MEZZOMIX

**Anleitung:** „Stellt euch bitte mit beiden Füßen hintereinander auf das Seil.“

- 1) Bei dem Kommando „Cola“ springst du mit beiden Füßen nach rechts.
  - 2) Bei dem Kommando „Fanta“ springst du mit beiden Füßen nach links.
  - 3) Bei dem Kommando „Sprite“ springst du mit beiden Füßen auf das Seil.
  - 4) Bei dem Kommando „Mezzomix“ springst du gleichzeitig mit einem Fuß nach links und mit dem anderen nach rechts. So, dass das Seil nicht berührt wird.
- Wenn du falsch reagierst oder gegen die Regeln verstößt, dann scheidest du aus. Ich bin der äußere Schiedsrichter und sehe genau ob du einen Fehler machst oder nicht. Die Zuschauer sehen das auch. Wir halten uns aber heraus.
  - Jetzt geht es um dich und deinen „Inneren Schiedsrichter“. Der meldet sich, wenn du einen Fehler gemacht hast. Er sagt dir: „Sei fair, erkenne den Fehler an und scheid aus.“ Das wäre respektvoll.
  - Du kannst natürlich auch dich selbst belügen und einfach weiter machen. Aber die Stimme deines Gewissens, dein innerer Schiedsrichter, würde sich melden und dir sagen: „Das war unfair. Ich will, dass du respektvoll mit dir und anderen umgehst und Fehler anerkennst. Mach das wieder gut.“ Außerdem sehen das alle anderen und du verlierst bei ihnen an Ansehen und Respekt, auch wenn sie es nicht direkt ansprechen.“



### Reflexionsfragen:

- In Sportarten in denen Mannschaften gegeneinander antreten gibt es einen Schiedsrichter. Wofür ist der gut? Wofür sorgt er?
- Bin ich, als Spieler nicht genauso verantwortlich für die Einhaltung der Regeln und die Fairness im Spiel?
- Was brauche ich, als Spieler, dazu?
- Der „Innere Schiedsrichter“ kann mir auch im Alltag helfen. Wofür und wozu ist der „Innere Schiedsrichter“ gut?

**Wichtig: Die Antworten sollen die Schüler geben.**

### Aufgaben eines Schiedsrichters

- In Sportarten in denen Mannschaften gegeneinander antreten gibt es einen Schiedsrichter. Wofür ist der gut? Wofür sorgt er?
  - die Einhaltung der Regeln
  - Chancengleichheit
  - die Sicherheit aller
  - Fairness und Gerechtigkeit
  - die Versorgung von Verletzten
  - die Ermahnung und Verwarnung oder den Ausschluss von Spielern, die Fouls begehen, sich unsportlich und unangemessen verhalten

## Der „Innere Schiedsrichter“ ist mein Gefühl für Fairness und Respekt.

SCHULE AM BUSCHKAMP, TRAUMASENSIBLE DEESKALATION 2025, PETRA HUCHZER, MARKUS PARUSEL-GROTEFELD

- Das sind die Aufgaben eines Schiedsrichters. Für all dies ist er verantwortlich. Bin ich, als Spieler nicht genauso verantwortlich für die Einhaltung der Regeln und die Fairness im Spiel? Was brauche ich, als Spieler, dazu?
  - Ein Gefühl für Fairness, Ehre, Respekt und Verantwortung.
  - Einen „Inneren Schiedsrichter“.
- Der „Innere Schiedsrichter“ kann mir auch im Alltag helfen. Wofür und wozu ist der „Innere Schiedsrichter“ gut? Welche Aufgaben hat er?
  - Mich vom Beleidigen und Grenzüberschreitungen abhalten
  - Sicherheit nach innen und außen herstellen – Bin ich sicher? Wie muss ich mich auf die Situation einstellen?
  - Verantwortung für das eigene Tun übernehmen
  - Selbstwahrnehmung entwickeln, Orientierung geben – Was ist richtig und was falsch, fair oder unfair, respektvoll oder respektlos, angemessen oder unangemessen?
  - Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten erweitern
  - Das „Innere Team“ einstellen – Werte wie Fairness, Gerechtigkeit und Respekt ins eigene Denken, Fühlen, Kommunizieren und Handeln bringen und im Zwischenmenschlichen zeigen und vertreten.
  - Einhaltung der Regeln – Regeln geben Sicherheit, mir und anderen
  - Selbstregulation – sich bremsen, zurücknehmen, beruhigen und einstellen
  - Selbstbemächtigung – Selbstwirksamkeit, Autonomie, Selbstständigkeit, Freiheit
  - Mitgefühl aktivieren – Was fehlt dem anderen? Was braucht der andere? Was kann ich ihm geben?
  - Zivilcourage – sich für andere einsetzen

### WAS IST RESPEKT?

- **Wie kann ich Respekt beschreiben?**
  - Ich nehme dich ernst. Ich erkenne dich an. Ich behandle dich fair. Ich muss dich nicht unbedingt mögen, aber ich behandle dich so, wie ich behandelt werden möchte.
- **Wenn ich anderen Menschen Angst mache haben sie dann Respekt vor mir?**
  - Sie haben Angst aber keinen Respekt.
- **Wie muss ich mich verhalten, damit andere Respekt vor mir haben?**
  - Respekt kann ich nicht erzwingen. Respekt ernte ich für meine Haltung, für das, was ich sage und tue und wie ich mich für Fairness und Gerechtigkeit einsetze. Davor haben andere Respekt.
- **Reicht es nur einige Menschen respektvoll zu behandeln?**
  - Menschen spüren genau, ob ich es ehrlich mit ihnen meine oder nur meinen Vorteil sehe und sie ausnutzen will. Es reicht darum nicht, nur Menschen, von denen ich etwas will, fair zu behandeln. Ich sollte jeden gut behandeln.
- **Wer sagt mir, ob ich mich respektvoll verhalte?**
  - Mein „innerer Schiedsrichter“, die Stimme meines Gewissens.

## 14.GEFÜHLE RATEN

Einstieg zur Übung „Gefühle regulieren“

**Roter Faden:** Die Übungen „Gefühle raten“, „Gefühle regulieren – Kontakt aufnehmen“, „Wut regulieren“ und die Methode „Traumasensible Deeskalation“ ergänzen sich wechselseitig.

### Ziele:

- Training zur Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Training des Einfühlungsvermögens

**Aufgabe:** Ein TN beginnt und stellt ein Gefühl dar. Wer es errät, darf das nächste Gefühl darstellen. Wichtig: Es sollte genau das Gefühl genannt werden, das sich der TN zu spielen vorgenommen hat! Nicht mit einem ähnlichen Gefühl zufrieden geben.

## 15. GEFÜHLE REGULIEREN – KONTAKT AUFNEHMEN

**Roter Faden:** Wie gehe ich auf die Gefühle anderer ein? Was braucht mein Gegenüber? Wie zeige ich Mitgefühl?

### Ziele:

- Training zur Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Training des Einfühlungsvermögens und der Mentalisierungsfähigkeiten
- Training zur Wirksamkeit in der Intervention – Co-Regulation
- Selbstregulation anstoßen
- Kontrollüberzeugung stärken

**Aufgabe:** Ein TN beginnt und stellt ein Gefühl dar. Ein zweiter TN versucht jetzt in den Kontakt zu kommen, ihn zu begleiten, versorgen, stützen, entlasten oder zu regulieren. – Was muss ich beachten, wenn mein Gegenüber traurig ist und weint? Was, wenn die Person wütend und aggressiv ist? – Jedes Gefühl erfordert eine andere Vorgehensweise, die direkt reflektiert wird. Der Betroffene soll benennen, wie das Vorgehen auf ihn gewirkt hat und was er sich gegebenenfalls gewünscht hätte. Die Leitung unterstützt ihn darin.

### WAS NOCH? – KONTAKTAUFNAHME BEI TRAUIGKEIT

#### Ziele:

- Emotionale Entlastung und Versorgung

#### Variation der Übung „Gefühle regulieren“ - Aufgabe:

**Schritt 1:** Bildet bitte Paare. Eine Person stellt das Gefühl Traurigkeit dar und denkt sich den Grund und die auslösende Situation dafür aus. Aufgabe des Partners ist es, in den Kontakt zu kommen, zu versorgen und zu entlasten. Dazu soll sie die betroffene Person zunächst zum Reden bringen und dann den Anlass für die Traurigkeit herausarbeiten. Zeit: ca. 3-5min

**Schritt 2:** Feedback durch die betroffene Person: Wie hat deine Intervention auf mich gewirkt? Was hat mich bewegt? Was hat uns getrennt? Was hätte ich gebraucht und mir gewünscht?

**Schritt 3:** Alles nochmal mit den neuen Erkenntnissen durchspielen und Feedback einholen

**Schritt 4:** Rollenwechsel

#### Traurigkeit – Nähe herstellen:

- „Darf ich mich zu Dir setzen?“
- „Gibt es etwas, was ich für dich tun kann, damit es dir besser geht?“
- „Ich sehe, es geht dir nicht gut. Möchtest Du mir erzählen, was los ist?“
- „Ich lasse alles stehen und liegen und nehme mir die Zeit für dich.“
- Respektvoll die Hand auf die Schulter legen – Berührungen bewirken die Ausschüttung von Oxytocin, das als Bindungshormon Gefühle von Vertrauen, Schutz und Sicherheit, emotionaler Nähe erzeugt und die Gesprächsbereitschaft fördert.
- Achtung: Berührungen nur durch Bindungspersonen. Erst beiläufig kurz berühren und die Reaktion testen. Erfolgt keine Abwehrreaktion, dann ist das eine längere Berührung mit großer Wahrscheinlichkeit willkommen, hilfreich und tröstend.

**WAS NOCH?** – Nach dem Grund der Traurigkeit forschen. Kinder und Jugendliche zeigen oft perfektes Täuschungs- und Selbsttäuschungsverhalten. Der wahre Grund ihrer Traurigkeit und anderer Gefühle bleibt dann auch ihnen verborgen. Auch aus Scham werden oft belanglose Gründe vorgeschoben um die Reaktion, die Vertrauenswürdigkeit und die Ausdauer der intervenierenden Person zu testen. Ist sie wirklich an mir und meinen Problemen interessiert? Hält sie mich aus? Kann ich ihr vertrauen? Bis ich

zur eigentlichen Ursache der Gefühlsäußerung durchdringe, sollte ich mich von meinem Gefühl leiten lassen, die Gründe prüfen und mehrere Male nachfragen: Was noch?

## 16. WUT REGULIEREN

### DIE INTERVENTION BEI AGRESSION

**Roter Faden:** Was muss ich außerdem beachten, wenn mein Gegenüber wütend und aggressiv ist? In dieser Übung zur traumasensiblen Deeskalation geht es darum, in den Kontakt zu kommen und einen Menschen im Notfallprogramm von Rot auf Grün herunter zu regulieren.

#### Ziele:

- Training zur Wirksamkeit in der Intervention – Co-Regulation
- Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten erweitern
- Training zur Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Training des Einfühlungsvermögens und der Mentalisierungsfähigkeiten
- Selbstregulation anstoßen
- Kontrollüberzeugung stärken

**Beschreibung:** Jetzt geht es darum, in den Kontakt zu kommen und den anderen entspannt herunter zu regulieren. Was muss ich außerdem beachten, wenn mein Gegenüber wütend und aggressiv ist?

#### Abstand nehmen

- Respekt zeigen: einen Schritt zurück treten und entspannen
- Begleitend Respekt ausdrücken: „Ich sehe, dass du wütend bist. Ich nehme darauf Rücksicht und halte Abstand. Wenn du reden willst, bin ich für dich da.“

**Haltung:** In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen muss ich immer wieder bei Regelverstößen und Konflikten intervenieren. Mit einer deeskalierenden, entspannten Bestimmtheit bin ich dabei erfolgreicher. Ich verzichte auf den körpersprachlichen Angriff und begegne meinem Gegenüber mit Respekt und Wertschätzung. Ich gebe ihm Vertrauen und Sicherheit, trotz Differenzen. Gleichzeitig zeige ich Stärke und Selbstbewusstsein durch meine entspannte Haltung. Mit meiner Stimme wirke ich beruhigend auf den anderen ein.

#### Das nehmen wir mit:

Unterschiedliche Gefühle brauchen unterschiedliche Versorgung. Traurigkeit braucht Nähe und Mitgefühl. Ich sollte die Sicht des anderen einnehmen und mich fragen: Was brauche ich an seiner Stelle? Was wünsche ich mir? Was hilft mir jetzt? Vielleicht lautet dann die helfende Frage: „Gibt es etwas, was ich für dich tun kann, damit es dir besser geht?“

Wut ist ein Gefühl, das sich oft auf Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit auflegt. Der Wütende braucht Abstand. Gleichzeitig möchte er gesehen werden. Oft hilf ihm, wenn ich ein paar Schritte Abstand nehme und ihm sage: „Ich sehe, dass du wütend bist und halte darum Abstand. Wenn du reden willst, bin ich für dich da.“

## 17. TRAUMASENSIBLE DEESKALATION

### METHODE ZUR INTERVENTION

**„Wenn ein Mensch seine Selbstkontrolle verliert und eskaliert, dann muss ich davon ausgehen, dass ein Traumahintergrund besteht.“**

**Roter Faden:** Grundlegendes Traumawissen ist der Schlüssel zum Verständnis und zur Intervention bei und Deeskalation von herausforderndem Verhalten und Eskalation. Traumasensible Deeskalation bedeutet, im Konzept des guten Grundes zu intervenieren.

#### Deeskalation ist die Gestaltung von Raum. Deeskalieren heißt:

- Dem anderen körperlich und verbal Raum geben - ihn nicht in die Enge treiben.

- Mir selbst Raum nehmen, mich körperlich und mental distanzieren - einen Schritt zurück treten, emotional und körperlich entspannen.
- Beziehung herstellen – im Konzept des guten Grundes, den anderen als Konfliktpartner und nicht als Gegner sehen, wertschätzend sein.
- Einfluss nehmen ohne Druck – Co-Regulation ausüben.
- Energie umlenken – Raum und Rederaum bewusst öffnen.
- Wahlmöglichkeiten einräumen – dem anderen eine Wahl lassen, die ihn vor Gesichtsverlust schützt.

nach Rudi Rhode

## DIE DEESKALATION BEI HERAUSFORDERNDEM VERHALTEN

- Gelassen und freundlich auftreten - Co-Regulation
- Wertschätzend sein, Beziehungsarbeit leisten - an Erreichtes, Fortschritte und Erfolge erinnern, Gutes herausarbeiten
- Machtkampf vermeiden - den anderen als Konfliktpartner und nicht als Gegner sehen
- Beleidigungen zunächst ignorieren oder begrenzen, gegebenenfalls später darauf zurückkommen
- Emotional Abstand nehmen: „Ich bin nicht gemeint.“ – Verhalten und Person trennen
- Gesichtsverlust vermeiden – Diskretion, Öffentlichkeit reduzieren, den Ort wechseln: „Ich möchte draußen mit Dir reden ...“
- Positive Verhaltensaufforderungen, Auswege aufzeigen
- Das Gefühl von Wahl und Kontrolle geben - ich lasse die Verantwortung bei der regelverletzenden Person und biete ihr Kontrolle und Wahlmöglichkeiten: „Du entscheidest ...“
- Zeit zum Besinnen geben und/oder die Konfliktbearbeitung vertagen - kurz aus dem Konflikt herausgehen: „Ich merke, dass geht gerade nicht. Ich lasse Dir fünf Minuten für eine Entscheidung ...“ „Wir reden später darüber ...“

## 18. ICH GEWINNE

**Roter Faden:** „Ich gewinne“ veranschaulicht die Vorgänge in einem Streit und zeigt, wie sehr ich diesen durch meine Haltung beeinflussen kann. Wenn ich die verändere, wenn ich keinen Widerstand entgegenseetze, kann mein Gegenüber sich nicht daran reiben.

Wem räume ich Macht über mich ein? Welche Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten stehen mir eigentlich zur Verfügung?

**Thema:** Haltung einnehmen

### Ziele:

- Alternativen zur Gewalt entwickeln – Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten erweitern
- Haltung entwickeln – Der Klügere gibt nach und führt.
- Konstruktive Konfliktlösung – die Führung übernehmen, durch Verzicht auf Widerstand und Kampf => Ich kann nicht verlieren. Und ich kann den anderen für eine Lösung gewinnen.

**Anleitung:** „Stellt euch bitte partnerweise voreinander auf. Einer von euch streckt seine Hände so nach vorne aus, dass Ober- und Unterarm ungefähr einen 90° Winkel einnehmen und die Handinnenflächen nach oben zeigen. Der andere legt seine Handinnenflächen darauf. Lasst mich jetzt kurz erklären und wartet bitte auf mein Zeichen. Redet auch bitte ab jetzt nicht mehr.“

Die Person, deren Hände oben liegen, sagt gleich: „Ich gewinne“ und drückt dabei die Handflächen kräftig herunter. Alle zusammen auf mein Zeichen.“ Danach werden die Rollen getauscht.

### Mögliche Reflexionsfragen:

- Wie hast du auf den Druck deiner Partnerin/deines Partners reagiert?
- Hättest du anders reagieren können? Was hat dich daran gehindert, anders zu reagieren?
- Wenn du einfach locker lässt, was geschieht dabei?
- Wenn du keinen Widerstand gibst, wer ist dann der Stärkere?
- Fällt dir ein Beispiel ein, bei dem du das schon mal so ähnlich angewendet hast?
- Was nimmst du mit?

**Reflexion:** Diese Übung ist ein Symbol für einen Streit und zum Streiten gehören zwei. Einer, der sich streiten will und sagt: „Ich gewinne, ich drück dich runter.“ Und einer, der Widerstand leistet und sagt: „Das wollen wir doch mal sehen. Ich halte dagegen.“ Schon ist das Kräfteressen, der Streit da. Auf der Gewalttreppe gehe ich eine Stufe hinauf. Was geschieht aber, wenn ich anders reagiere? Wenn ich meinem Gegenüber keinen Widerstand gebe?

Sobald ich locker lasse, übernehme ich die Führung. Meinem Gegenüber fehlt der Widerstand, an dem er sich reiben kann. Ich habe es in der Hand, ob es einen Konflikt gibt. Ich entscheide, ob ich negative Gefühle hochkommen lasse. Im Nachgeben schaffe ich eine Win-Win Situation und behalte die Führung.

**Winston Churchill:** „Eine der besten Erfahrungen im Leben ist es, als Zielscheibe zu dienen, ohne getroffen zu werden.“

**Im Training mit Kindern und Jugendlichen:**

Das nehmen wir mit: Diese Übung ist ein Bild für einen Streit und zum Streiten gehören zwei. Einer, der sich streiten will und sagt: „Ich gewinne, ich drücke dich runter“, und einer, der Widerstand leistet und sagt: „Das wollen wir doch mal sehen, ich halte dagegen“.

Was geschieht aber, wenn ich anders reagiere? Wenn ich meinem Gegenüber keinen Widerstand gebe? Sobald ich locker lasse, fehlt meinem Gegenüber der Widerstand, an dem er sich reiben kann. Das bedeutet, ich habe die Führung übernommen und kann jetzt nicht mehr verlieren. Ich habe es also in der Hand, ob es einen Konflikt gibt. Ich entscheide, ob ich schlechte Gefühle hochkommen lasse oder cool bleibe.

Wichtig ist:

1. **Wenn ich auf den Kampf verzichte, dann kann ich nicht mehr verlieren.**
2. **Wenn ich auf den Kampf verzichte, dann übernehme ich die Führung. Der andere folgt mir.**

## 19.WUP – FRATZEN-MEMORY

**Roter Faden:** Hier ein WUP zur Überleitung zum Thema Co-Regulation

**Ziele:**

- Eis brechen, Lächeln erzeugen
- Spannung abbauen, gute Laune und Energie aufbauen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung fördern
- Training des Einfühlungsvermögens
- Überleitung zum Thema Co-Regulation

**Beschreibung:** Zwei Personen treten gegeneinander an und müssen zunächst den Raum verlassen.

**Anleitung im Raum:**

1. Suche dir bitte eine Partnerin oder einen Partner.
2. Wir spielen Fratzen-Memory mit unseren Gesichtern. Einigt euch auf eine einheitliche Fratze, die ihr beide gleich so darstellen wollt, dass andere die Übereinstimmung erkennen.  
Tipp: Die Spielleitung sollte drauf achten, dass die gezeigten Fratzen sich von Paar zu Paar unterscheiden.
3. Mischt und verteilt euch bitte im Raum. Ich hole die beiden Spielenden herein.

**Anleitung für die beiden Spielenden:**

4. Wir spielen Memory. Wenn du einer Person auf die Schulter tippst, zeig sie dir eine Fratze. Findest du die beim nächsten Tippen die damit übereinstimmende zweite Fratze, dann hast du ein Paar und darfst weiterspielen. Findest du die passende Fratze nicht, wechseln die Spielenden.
5. Es gewinnt die Person, die am Ende die meisten Paare hat. Wer beginnt?

## 20.CO-REGULATION (vgl. Sabine Haupt-Scherer)

**Roter Faden:** Wie kann ich Einfluss nehmen und einen aufgeregten Menschen beruhigen? Welchen Einfluss hat das Gesicht, da ich zeige?

- Soziale Kontakte verlaufen vor allem über den Gesichtsausdruck und die Stimme. Ein kurzer Blick genügt und ich weiß, wie mein Gegenüber gestimmt ist.
- Aus dem Gesichtsausdruck unseres Gegenübers lesen wir, ob wir uns sicher fühlen können oder Gefahr droht.

### Co-Regulation – Affekte herunterregeln

- Bottom-up Intervention
- Menschen passen sich den Menschen in ihrer Umgebung an, sowohl Panik als auch Coolness sind ansteckend.
- Affektregulation durch Ruhebewahren - mit meiner Ruhe kann ich andere herunterregeln. Beginnende Panik und Übererregung werden durch die Coolness der Bindungsperson heruntergeregelt – die betroffene Person verbleibt im steuerbaren grünen Bereich oder kehrt in den sozialen Engagement-Bereich zurück.
- Geht die Bindungsperson in die Gegenübertragung der Übererregung, löst sie damit Flucht- oder Kampfpulse beim Gegenüber aus. Vgl. Sabine Haupt-Scherer

### Wenn mein Gegenüber ins Notfallprogramm zu fallen droht,

- Stress- und Angstbewältigung hat Priorität
- dem anderen körperlich und verbal Raum geben
- Abstand beruhigt, gibt Sicherheit und drückt Respekt aus
- leiser und beruhigend sprechen
- Gelassenheit und Sicherheit ausstrahlen
- Affekte entspannt herunterregeln, weg von den Gefühlen
- das Gefühl von Wahl und Kontrolle einräumen
- Beziehung geht vor Erziehung!
- Modulierende Botschaften: Bsp.: „Ich möchte dich verstehen. Das geht besser, wenn du etwas ruhiger sprichst.“

### Bedeutung:

- Mein Gesichtsausdruck ist ansteckend. Was auch immer ich tue, im Kontakt mit Menschen kommt es darauf an, wie ich dabei gucke. Verbindungsgefühle brauchen ein Gesicht.
- Schülerinnen und Schüler orientieren sich am Gesichtsausdruck ihres „Leittieres“. Als Führungskraft passt sich die Gruppe meinem Erregungsniveau an. Unterhalb der Bewusstseinschwelle lesen sie an meiner Körperhaltung und vor allem an meinem Gesichtsausdruck, in welchem Zustand ich mich befinde. Mein Stress versetzt sie in Aufregung und Stress.
- Ich bin ansteckend. – Zeigt mein Gesicht und Auftreten Anzeichen von Unsicherheit überträgt sich das auf die Kinder/Jugendlichen mit der Folge: Sie sorgen selbst für ihre Sicherheit in den Formen von kontrollierendem Verhalten und Machtkampf.
- Lehrkräfte tragen ihren Stress oft in die Klasse. Erscheine ich ruhig und gelassen, kann ich sie über meinen Auftritt beruhigen. Vor dem Betreten des Klassenraums sollte ich mich darum bemühen, kurz innehalten, mich sammeln, tief durchatmen, Ruhe finden, entspannen und ein Lächeln hervorzaubern.
- Ich kann mit meinem Gesichtsausdruck und Auftritt Einfluss nehmen und mein Gegenüber regulieren = Co-Regulation
  - Sicherheit ausstrahlen
  - für Sicherheit sorgen – Schülern zu Verstehen geben, dass ich sehe was sie tun und dass ich wenn nötig reagieren werde
  - Störungen frühzeitig erkennen und bearbeiten
  - Bindungsalarm erkennen und beruhigen => beiläufige Berührungen + „Ich sehe dich und bin für dich da.“
  - Mentalisierung – „Kann es sein, dass du...“

- Interesse am Alltag zeigen: „Ich sehe, es geht dir nicht gut. Was kann ich für dich tun?“ „Möchtest du es mir erzählen?“ SuS werden mich lieben, wenn ich Interesse an ihnen und ihrem Alltag zeige => Anteilnahme zeigen („Ich sehe, es geht dir nicht gut...“), Kummerkasten sein, emotionale Versorgung leisten, immer wieder Bindungsangebote machen, Aufsuchen und Gespräche führen - in den Pausen, vor und nach der Schule, nachmittags
- Wichtigste Aufgabe für Pädagogen: Zuerst gut für mich selbst sorgen! Wenn es mir gut geht, dann geht es den Kindern gut.
- Wichtigste Aufgabe für Vorgesetzte: Gut für die Mitarbeitenden sorgen! Wenn es ihnen gut geht, dann geht es auch den Kindern gut.

## 21. NEUROZEPTION

**Roter Faden:** Wird Alarm in der Amygdala ausgelöst, reagiert mein Körper darauf und warnt mich vor der Gefahr. Die Wahrnehmungsorgane des Gesichts sind auf direktem Weg mit der Amygdala verbunden. Zur Einschätzung der Lage reicht meist ein kurzer Blick. Aufregung überträgt Aufregung, Stress überträgt Stress - diese Erkenntnis ist wichtig für Bezugspersonen wie Lehrkräfte: Bevor ich den Klassenraum betrete, sollte ich mich überprüfen, entspannen und erden, denn das Gesicht, das ich den meinen Schützlingen zeige, wirkt ansteckend.

Traumabetroffene haben oft einen stark eingeschränkten Zugang zu ihrem Frühwarnsystem. Sie reagieren unkontrolliert überempfindlich auf bestimmte Reize und/oder zeigen keinerlei Gefahrenbewusstsein. Ein Training zur Wahrnehmung des Bauchgefühls und Selbstregulation ist darum wichtig.

- Perzeption = Wahrnehmung
- Neurozeption = Wahrnehmung unterhalb der Bewusstseinschwelle
- Neurozeption = von Porges eingeführter Begriff
- **„Neurozeption ist die Fähigkeit, Signale von Gefahr unterhalb der Bewusstseinschwelle zu entdecken.“** (Porges)
- Auch: Neurozeption ist ebenso die Fähigkeit, Signale von Sicherheit unterhalb der Bewusstseinschwelle zu erkennen => Co-Regulation

### Bedeutung:

- Menschen brauchen Sicherheit im sozialen Kontakt und nur in Sicherheit gelingt Lernen. => Sicherheit herstellen
- Unterhalb der Bewusstseinschwelle registriert mein Bauchgefühl quälende Gefühle, Sorgen und Kummer ebenso wie Gefahr und Angst.
- Neurozeption ist das Frühwarnsystem meines Bauchgefühls.
- Wird Alarm in der Amygdala ausgelöst, reagiert mein Körper darauf und warnt mich vor der Gefahr. Zur Einschätzung der Lage reicht meist ein kurzer Blick.
- Schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit und ihre Trigger lassen die Amygdala sensibel reagieren. Eine scheinbar unkontrollierbare emotionale Verwundbarkeit (Vulnerabilität) verbunden mit Ohnmachts- und Ablehnungserwartungen verursachen häufig Fehlalarme.
- **Weil mein Gesichtsausdruck ansteckend ist, muss ich als Bezugsperson darauf achten, einen entspannten Gesichtsausdruck zu zeigen.**
- Für Traumabetroffene und auch für uns gilt:
  - Üben wir Achtsamkeit, nehmen wir unser Bauchgefühl wahr und schieben es nicht beiseite.
  - Trainieren wir Achtsamkeit im Alltag, dann gelingt es uns vielleicht den Wachturm (Präfrontalkortex) bei Alarm hinzuzuziehen, die mögliche Gefahr top-down zu analysieren, einen möglichen Fehlalarm zu identifizieren oder situationsangemessen reagieren.

## 22. MENTALISIERUNG

**Roter Faden:** Mentalisierung ist immer dann wichtig, wenn die Fähigkeit Verhalten zu deuten fehlt und mein Gegenüber weder sich, noch andere, noch die Situation versteht. Ebenso wichtig ist es, durch sprachliches Vorbild im Alltag das Einfühlungsvermögen der Schülerinnen und Schüler zu fördern.

### Ziele:

- Einfühlungsvermögen und Empathie entwickeln
- Perspektivenwechsel fördern - sich selbst und andere verstehen
- Gefühle und Bedürfnisse erkennen und in Worte fassen
- Alternativen zur Gewalt entwickeln – Konflikte friedlich lösen
- Co-Regulation – Emotionen herunterkochen
- Beziehungsfähigkeiten fördern

### Mentalisieren bedeutet,

- traumasensibel top-down zu intervenieren
- eigenes und fremdes Denken, Fühlen, Brauchen und Handeln ins Bewusstsein zu holen und anzusprechen,
- sich selbst von außen und andere von innen betrachten,
- respektvoll das Äußere nach innen und das Innere nach außen bringen,
- Erklärungen für gegenwärtige Gedanken, Wahrnehmungen, Gefühle und Motive anbieten,
- zum Nachdenken und Erzählen anregen, orientieren
- Emotionen herunterkochen - die linke Gehirnhälfte aktivieren - Nachdenken = raus aus den Gefühlen.

### Beispiele:

- „Ich könnte mir vorstellen, dass du enttäuscht warst, als ich dir nicht zugehört habe. – Stimmt das?“
- „Ich sehe, dass du sehr aufgeregt bist. Was ist passiert? Erzähl mal.“
- „Ich möchte dich verstehen und ich kann dich besser verstehen, wenn du langsamer und leiser sprichst. Kannst du mir diese Bitte erfüllen?“
- „Ich merke, dass du sehr betroffen bist und dich das Erzählen schon sehr aufwühlt, stimmt das? Ich kann dir kaum folgen und darum lass uns jetzt einen Spaziergang machen, auf dem du mir alles in Ruhe erzählst.“
- „Ich bin für dich da und möchte etwas für dich tun und das fällt mir schwer, wenn ich in fast jedem Satz unterbrochen werde. Das macht mich sauer und lässt mich ungerecht werden und das ist das Gegenteil von dem, was ich will. Was schlägst du vor, wie soll ich damit umgehen? Hast du eine Idee, wie wir da herauskommen?“
- „Ich sehe, dass du wütend bist und halte darum Abstand. Wenn du reden willst, bin ich für dich da.“

### Bedeutung:

- Mentalisierung = Top-down Intervention zur Orientierung (Zeit, Raum, Kontext), Organisation, Regulation, Deeskalation und konstruktiven Konfliktbearbeitung
- Vorbild sein, die Technik der Mentalisierung ständig nutzen, um Perspektivenwechsel zu ermöglichen, Fremd- und Selbstverständnis herzustellen, Empathie und Selbstkontrolle (Affekt- und Impulskontrolle, Bedürfniskontrolle) zu fördern.
- Kinder und Jugendliche immer wieder und unaufdringlich zur Mentalisierung bewegen.
- Mentalisierung ermöglicht die innere Abstimmung mit wichtigen Bindungspersonen. Wir haben das Bedürfnis, die innere Bindung zu einer Bindungsperson auch in ihrer Abwesenheit aufrecht zu erhalten und mit ihr in Über-Einstimmung zu sein. (Was würde Mama dazu sagen?) => das fördert die Selbstkontrolle, Affekt- und Impulskontrolle sowie die Bedürfniskontrolle
- Mentalisierung ermöglicht auch die innere Abstimmung mit unterstützenden inneren Helfern\* wie dem „Inneren Schiedsrichter“ – „Was sagt mein innerer Schiedsrichter dazu?“

## 23. TOP-DOWN ODER BOTTOM-UP INTERVENTIONEN

**Roter Faden:** Wie kann ich Einfluss auf traumabedingtes Verhalten nehmen? Welche Möglichkeiten zur Intervention stehen mir zur Verfügung? Worin unterscheiden sie sich und wie wirken sie?

Zwei Wege,

- auf das Notfallprogramm Einfluss zu nehmen
- traumabedingtes Verhalten zu regulieren
- Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Selbstbemächtigung zu trainieren

### 1. TOP-DOWN – von oben über den Präfrontalkortex (Bewusstsein, Wachturm)

**INTERVENTIONEN:**

- **Modulierende Botschaften:** Beispielsweise: „Es ist vorbei, du bist in Sicherheit.“ „Ich tue dir nichts und bin für dich da.“ „Ich kenne mich damit aus, wir stehen das zusammen durch.“ „Das ist gleich vorbei und dann ist alles wieder gut.“
- **Mentalisierung** – Inneres nach außen und Äußeres nach innen bringen
- **Psychoedukation** – Selbstverständnis im Konzept des guten Grundes herstellen. Erklären, welche Symptome warum gezeigt werden und was helfen kann. Verstehen entlastet und hilft dabei, traumabedingte Muster aufzulösen.
- **Unterschiedsbildungen** – „Wie ging es dir vor der Übung und wie geht es dir jetzt?“
- **Skalierungsfragen** zur Selbstwahrnehmung – Die Frage „Wie fühlst du dich gerade?“ überfordert Kinder mit Traumahintergrund. Besser eignen sich Skalierungsfragen:
  - „Auf einer Skala von 1 = schlecht bis 10 = sehr gut, wie geht es dir gerade?“
  - „Auf einer Skala von 1 = wenig bis 10 = sehr, wie aufgeregt fühlst du dich gerade?“
  - „Auf einer Skala von 1 = wenig wirksam bis 10 = sehr wirksam, wie beurteilst du die eingeübte Atemtechnik?“
  - „Auf einer Skala von 0 = gar nicht bis 10 = sehr gut, wie gut gelingt es dir bereits, dich selbst zu beruhigen?“ ...
  - „Du hast eine 7 benannt. Was fehlt dir, um eine 8 zu erreichen?“
- **Achtsamkeitsübungen** – Selbstbeobachtung und Kontrolle durch den Wachturm
- **Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong** – Körper- und Körperinnenbeobachtung mit Bottom-up Anteilen
- **Imaginationsübungen** – Bsp.: der innere sichere Ort, Tresorübung... Die Top-down-Instruktionen rufen Sicherheitsgefühle auf und wirken bottom-up.
- **Dissoziationsstopp- und Reorientierungstechniken** – Bsp.: „5 Dinge im Raum aufzählen, die rot sind...“
- **Paradoxe Intervention** – Verhaltensänderung durch Irritation und Selbstbeobachtung, z.B. Wetten abschließen

### 2. BOTTOM-UP – von unten über den Körper durch Atmung, Bewegung (Muskularbeit), Spüren und Fühlen, Körperarbeit

**INTERVENTIONEN:**

- **Co-Regulation** – vor allem über einen entspannten Gesichtsausdruck
- **Beiläufige Berührungen** – das Hormon Oxytocin wird ausgeschüttet und lässt Gefühle von Vertrauen, Sicherheit und Bindung entstehen.
- **Vorsicht mit Berührung!** – längere Berührungen wie Handauflegen nur, wenn eine gute Beziehung/Bindung besteht und ich mir vorher die Erlaubnis eingeholt habe
- **Beziehung/Bindung herstellen** (z.B. mit Namen ansprechen, an gute Momente erinnern), Bindungsangebote machen – „**Bindung geht vor Trauma.**“ und „**Bindung geht vor Erziehung.**“ => **Autorität und Einfluss durch Bindung**
- **Diaphragmatisches Atmen** - Atmung funktioniert autonom und kann bewusst gesteuert werden – Regulation des Parasympathikus in 10 sec (Weinberg)
- **Atemstopp-Übungen** – Bsp.: 4-7-8-Übung
- **Bewegung** = Flucht oder Kampf = Überwindung von Ohnmacht und Hilflosigkeit z.B.

- **Schnelles Gehen** – Gegen Stress, Ohnmacht und Erstarrung gehen
- **Abklopfen** (Yoga-Übung) – Bewegung mit Top-down Unterschiedsbildung
- **Neurogenes Zittern** – Spannungsabbau
- **Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong** – mit Top-down Beobachtungsanteilen
- **Sport** wirkt zudem präventiv: 2x wöchentlich länger als 20 min außer Atem kommen => Regulation des Parasympathikus mit langfristig positivem Effekt
- **Imaginationsübungen** – Bsp.: der innere sichere Ort, Tresorübung... Die Top-down-Instruktionen rufen Sicherheitsgefühle auf und wirken bottom-up.
- **Progressive Muskelentspannung** – Entspannung über/durch Anspannung, Spannungsabbau mit Top-down Beobachtungs- und Sicherungsanteilen
- **Entspannungsübungen?** – bei Entspannungsübungen konzentrieren wir uns auf unsere Atmung und spüren/fühlen in den Körper hinein. Menschen mit Traumahintergrund vermeiden es, sich zu fühlen und spüren, weil sie dabei das Trauma erwarten. Es versetzt sie in Unruhe und Ablehnung. Dennoch sind Entspannungsübungen wichtig und sollten, um Sicherheit aufzubauen, kurz gehalten und ritualisiert werden.
- **Essen** – Sättigungsgefühl beruhigt, Hunger macht aggressiv
- **Hund** – gibt Sicherheit und Regulation, fördert Wahrnehmung, Einfühlungsvermögen, Körpersprache und ganz viel mehr

#### WENN KONTROLLVERLUST DROHT - DISSOZIATIONSSTOP- UND REORIENTIERUNGS-TECHNIKEN

- Top-down oder Bottom-up? Beides wirkt abhängig von der Situation, der Verfassung und dem Verhalten meines Gegenübers.
- Atemstopp-Techniken – **Bottom-up**
  - Aufforderung zu betont langem Ausatmen
  - In eine Tüte atmen - falls die Person hyperventiliert
- Orientierung – Fragen zu Personen, Ort und Zeit – **Top-down**
  - Wie lautet dein Name?
  - Wie lautet mein Name?
  - Welchen Wochentag haben wir heute?
  - Wo wohnst du?
  - Wie lautet die genaue Adresse?
  - Mit Namen ansprechen und Augenkontakt fordern.
- Bewegung – **Bottom-up**
  - körperliche Anstrengung = Flucht oder Kampf = Überwindung von Ausgeliefertsein, Ohnmacht und Hilflosigkeit
  - „Dagegen Angehen“ – Aufforderung zum schnellen Gehen
  - Stampfen – auf der Stelle
  - Zittern gutheißen – Zittern baut die im Körper gebundene Flucht oder Kampfergie ab und hilft bei der Überführung in ruhigere Körperzustände
- Stimulationsimpulse – **Bottom-up**
  - Abklopfen
  - Igelball
  - Kältestimulation
  - Geruchs- und Geschmacksreize
- Aufmerksamkeitslenkung – **Top-down**
  - 5-4-3-2-1 Übung – fünf Dinge, die ich sehe, höre, spüre (nicht: fühle!)
  - „Fünf Dinge im Raum“ aufzählen – z.B.: Dinge, die grün sind, blau sind...
- **WAS HILFT NOCH**
  - Auszeit nehmen, Ablenkung jeder Art, Freunde anrufen, persönliche Techniken...

## 24. TRENNUNG VON SELBSTEMPFINDEN UND BAUCHGEFÜHL

**Selbstgewahrsein - Selbstempfinden, Körperwahrnehmung** (siehe: „Verkörperter Schrecken“ V. d. Kolk)

**Roter Faden:** Kinder mit Traumahintergrund vermeiden „Langeweile“, Ruhe- und Entspannungsphasen. Übungen zur Entspannung, zum Selbstempfinden und zur Körperwahrnehmung versetzen sie in Stress. Sie vermeiden, kontrollieren und torpedieren sie. Warum ist das so?

**Was tut unser Gehirn, wenn wir nicht über etwas Bestimmtes nachdenken?**

- Dann richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst, auf das Ein- und Ausatmen, auf Spannung und Entspannung
- Der Neurowissenschaftler Dr. Lanius führte Gehirnschans mit der Aufgabe durch, an nichts spezielles zu denken und die Aufmerksamkeit auf die Atmung zu lenken
- Ergebnis: Bei den traumatisierten Probanden waren die Gehirnbereiche, die für Selbstempfinden und Selbstwahrnehmung zuständig sind abgeschaltet - die Insel, der orbitale Präfrontalkortex, der mediale Präfrontalkortex, das anteriore Cingulum und das posteriore Cingulum
- **Erklärung:** Die Betroffenen haben in Reaktion auf das Trauma gelernt, die Gehirnbereiche für Empfindungen und Emotionen abzuschalten, um dem Entsetzen zu entgehen  
**Das bedeutet: Um entsetzliche Gefühle abzublocken wird die Fähigkeit, sich lebendig zu fühlen, ausgeschaltet.**

**Bedeutung:**

- Kinder mit Frühtraumatisierung schalten ihr Selbstempfinden und ihre Körperinnenwahrnehmung herunter und damit auch die Wahrnehmung ihres Bauchgefühls. Sie haben darum Schwierigkeiten
  - sich selbst zu spüren und zu fühlen
  - innere Zustände, Vorgänge und Erfahrungen zu erkennen und zu beschreiben
  - Gefühle zu erkennen, zu beschreiben und angemessen zu versorgen
  - Bedürfnisse zu erkennen, zu benennen und angemessen zu versorgen
  - Wünsche und Sehnsüchte zu kommunizieren
  - ihr Bauchgefühl wahrzunehmen => Reviktimisierung
  - sich wohl zu fühlen
- Kinder mit Traumahintergrund vermeiden Entspannungsübungen und Übungen zum Selbstempfinden, weil sich dabei der traumabedingte Schrecken in das Gefühl drängt und sie in Unruhe versetzen.
- Aufgabe ist es, mit Übungen zum Selbstempfinden das Stress-Toleranzfenster zu erweitern.
- Zur Förderung des Selbstempfindens eignen sich Entspannungsübungen, die kurz sind.
- Wichtig ist, viel Sicherheit aufzubauen, z.B. indem ich Übungen oft wiederhole, die Teilnahme freistelle und die Kontrollüberzeugung (Gefühl von Wahl und Kontrolle) stärke.
- Entspannungsübungen wirken Bottom-up und sind mit Top-down Instruktionen und Beobachtungsanteilen verbunden
- Achtsamkeitsübungen wirken Top-down
- Reflexionen wie Unterschiedsbildungen wirken Top-down
- Eine besonders geeignete Übung zum Einstieg, ist die „Eine-Minute-Übung“ zur Aufmerksamkeitslenkung. Sie ist eine Top-down Übung zur Selbstkontrolle und Achtsamkeit verbunden mit einer Bottom-up Atemübung zum Entspannen. Dabei überwacht und steuert der Wachturm im Präfrontalkortex die Selbstwahrnehmung und das Geschehen und wirkt einem möglichen Fehlalarm im Reptiliengehirn entgegen. Er sichert die Kontrollbedürfnisse des Kindes, damit sich der Schrecken nicht ins Gefühl drängt.
- Wichtig ist, die Bedeutung und Wirkung der Übung zu erkennen, sie zu wiederholen und zum Ritual zu machen.

## 25. DIE „EINE-MINUTE-ÜBUNG“

**Roter Faden:** Top-down und Bottom-up Übung zur Aufmerksamkeitslenkung, Affekt- und Impulskontrolle, Übung zum Selbstkontakt

**Ziele:**

- Ruhe, Konzentration & Arbeitsfähigkeit herstellen
- Aufmerksamkeitslenkung fördern
- Förderung des Selbstempfindens
- Achtsamkeit üben
- Stressbewältigung – Coping-Strategie
- Kontrollüberzeugung stärken
- Selbstregulation - Training von Affekt- und Impulskontrolle

**Anleitung:** „Ich lade Dich ein, in der folgenden Übung auf deine Atmung zu achten. Sorge dafür, dass Du bequem sitzt, fühle Deinen Körper auf dem Stuhl und Deine Füße am Boden. Wenn Du magst, kannst Du meinen Worten folgen oder einfach nur ruhig sitzen. Du entscheidest. Wenn Du meinen Worten folgen möchtest, dann schließe bitte jetzt deine Augen oder richte deinen Blick auf einen entfernten Punkt im Raum und stelle ihn unscharf. Achte gleich, nach meinem Zeichen, eine Minute lang auf deine Atmung, darauf, wie die Luft in deinen Körper strömt und wieder hinausströmt. Dabei kann es passieren, dass deine Aufmerksamkeit weg geht und hin zu Geräuschen, die Du wahrnimmst. Vielleicht auch zu deinem Körper, wenn es irgendwo zwickt. Vielleicht auch zu Gedanken, die plötzlich da sind. Nimm das wahr, erlaube es und führe deine Aufmerksamkeit immer wieder zurück zu deiner Atmung. Vielleicht gelingt es dir zu zählen, wie oft deine Aufmerksamkeit weg geht und Du sie wieder zur Atmung zurückholst. Wenn du magst, kannst du das mit deinen Fingern anzeigen. Die Minute beginnt jetzt.“

**Mögliche Reflexionsfragen:**

- Wer möchte berichten, wie es ihm ergangen ist?
- Wie oft ist es dir gelungen, deine Aufmerksamkeit wieder zurückzuholen?
- Viel es dir leicht oder schwer die Stille aushalten? War sie angenehm oder unangenehm?
- Du warst sehr laut, wähle bitte zwei Mitschüler aus, die dir eine Rückmeldung geben, wie das auf sie gewirkt hat.

**Unterschiedsreflexion:**

- Wie ging es dir vorher und wie geht es dir jetzt? Was hat sich verändert?

**Bedeutung erkennen:** Die „Eine-Minute-Übung“ ist eine wirksame Übung. Führe ich sie regelmäßig zu Beginn des Unterrichtes durch, stellt sich nach kurzer Zeit ein positiver Effekt ein. Die Kinder werden ruhiger und lernen, Stille zu genießen. Sie trainieren ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren und Kontrolle über den Impuls zu bekommen, einer Störung Aufmerksamkeit zu schenken.

Mache ich diese Übung zu einem Ritual, dann wird meine Klasse sie einfordern, wenn ich einmal nicht daran denke. Wird es in der Klasse laut, kann ich mit ihr wieder Ruhe herstellen.

**Tipps:** Kindern und Jugendlichen, die sich nicht einlassen können und die Übungen immer wieder „zerstören“ kann ich eine „Wette“ (siehe „Paradoxe Intervention“) anbieten: Bsp.: „Paul, mir ist aufgefallen, dass du während der Übung immer wieder störst, hereinredst, seufzt oder lachst. Ich möchte dir darum eine Wette anbieten. Möchtest du sie hören? – Ich wette, dass du während der folgenden Übung mindestens dreimal störst. Mein Wetteinsatz ist ein Bonbon. Bleibst du darunter, dann hast du gewonnen. Nimmst du die Wette an?“

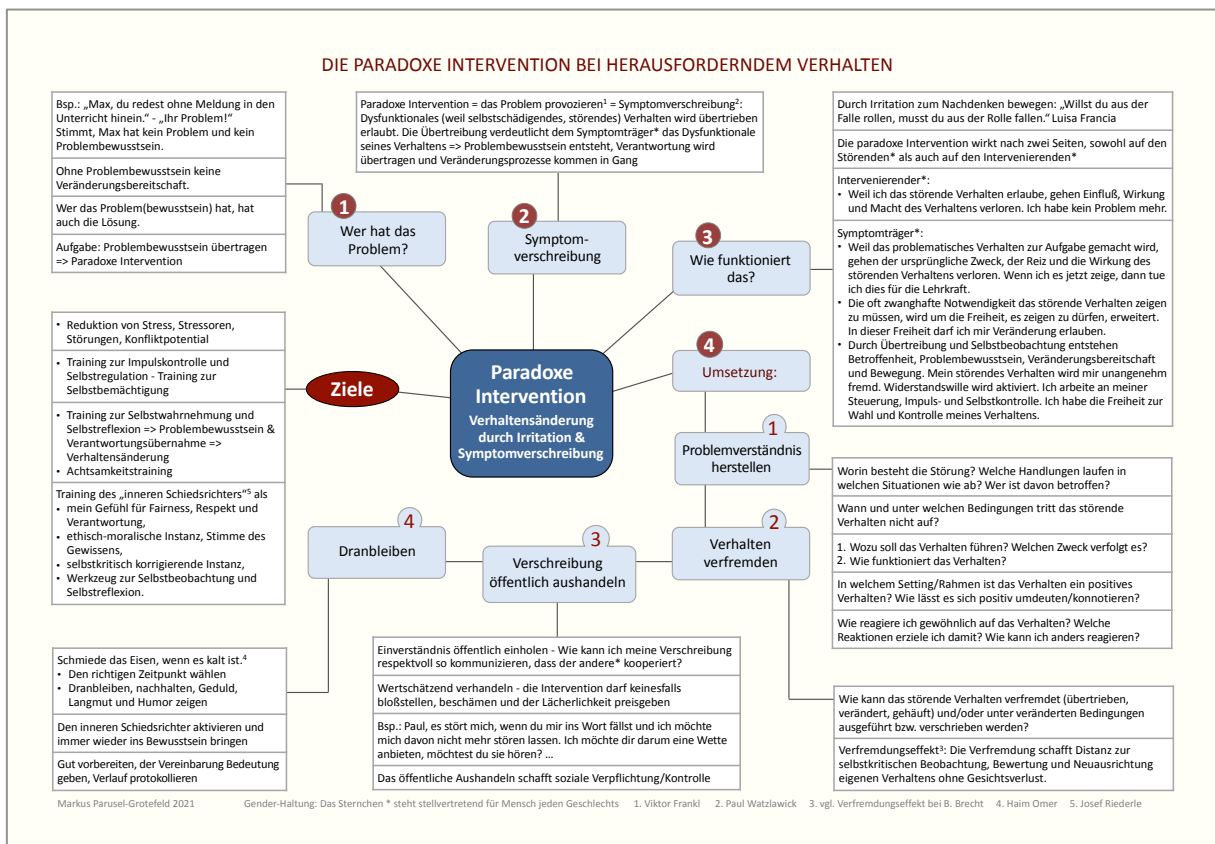
## 26. PARADOXE INTERVENTION – WETTEN ABSCHLIESSEN

**Roter Faden:** An dieser Stelle, ein kleiner Ausflug in die Paradoxe Intervention.

**Symptomverschreibung: Wetten – nach Janusz Korczak**

- Ich mache mir zunutze, dass Kinder und Jugendliche gerne wetten
- Problembewusstsein erzeugen: Wahrnehmung von eigenem problematischem Verhalten durch Mitzählen

- Verantwortungsübertragung: Eigenverantwortliches Mitzählen auf der Basis von Vertrauen und ohne Bloßstellung durch Gesten oder Striche.
- 1) Problem kommunizieren: „Paul, du redest sehr oft ohne Meldung herein. Das stört und ich will mich davon nicht mehr stören lassen. Darum möchte ich dir eine verrückte Wette anbieten. Möchtest du sie hören?“
- 2) Wette öffentlich aushandeln: „Ich wette, dass du heute mehr als zehnmal ohne Meldung einfach drauflos redest. Dazu zählen auch Gespräche mit deinen Tischnachbarn. Hältst du dagegen?“
- 3) Wetteinsatz: „Ich habe hier zwei Bonbons als Wetteinsatz. Gewinnst du, bekommst du sie. Gewinne ich, bekomme ich sie. Du sollst selbst mitzählen. Ich vertraue deinem inneren Schiedsrichter.“
- Den inneren Schiedsrichter aktivieren = Selbstwirksamkeit aktivieren. „Der innere Schiedsrichter ist mein Gefühl für Fairness und Respekt.“
- Kleine Schritte, Tag für Tag - Ein Schüler soll die Häufigkeit seines störenden Verhaltens anfangs bewusst registrieren.



**Symptomverschreibung: Wetten – Wie funktioniert das?**

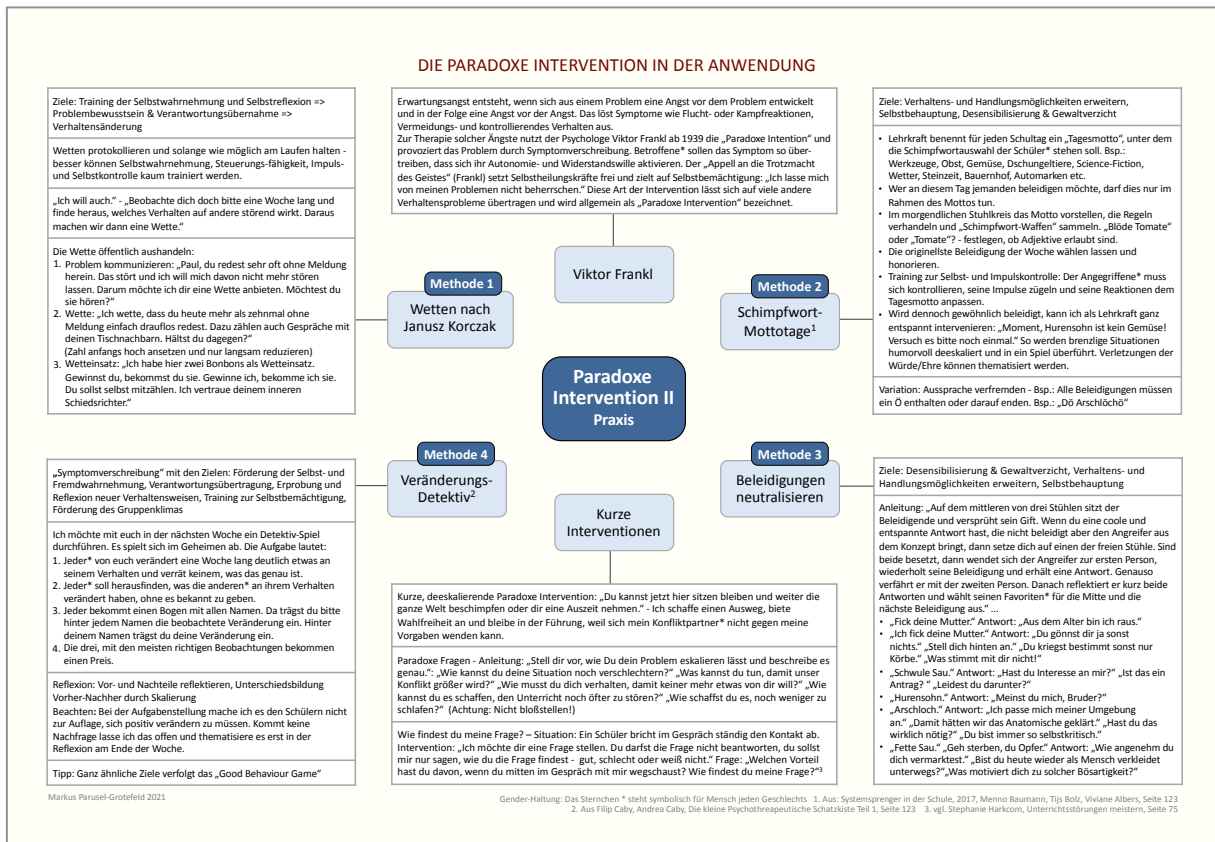
- 1) Weil ich mich selbst beobachte und mitzähle, arbeite ich an meiner Selbstwahrnehmung.
- 2) Weil die Wette mir anfangs viel Raum überlässt, mein angebliches Störverhalten zu zeigen, erkenne ich die tatsächliche Häufigkeit meiner Störungen. Das erzeugt Betroffenheit.
- 3) Weil mir mein Verhalten bewusst wird und mich, durch die ständige Selbstbeobachtung, schon bald selbst stört, entsteht Problembewusstsein und Veränderungsbereitschaft. Ich arbeite an meiner Steuerungsfähigkeit, Impuls- und Selbstkontrolle.
- 4) Weil das störende Verhalten erlaubt und nicht sanktioniert wird, wird es für mich langweilig und uninteressant.
- 5) Weil ich die Wette freiwillig eingegangen bin und gewinnen will, verändere ich mich aus freiem Willen und nicht für meinen Wettpartner. Ich erfahre Selbstwirksamkeit.

- 6) Weil die Wette langfristig angelegt ist und ständig angepasst wird, kann ich mein Verhalten ohne Gesichtsverlust ändern. Ich erlaube mir das.
- 7) Weil mein innerer Schiedsrichter aktiviert und trainiert wird, halte ich mich verstärkt an Regeln und pfeife mich öfter selbst zurück. Der innere Schiedsrichter fordert Verantwortungsübernahme.

**Wetten abschließen**

**Wetziele:** Etwas tun oder nicht tun, Pünktlichkeit, Störungen vermeiden, sich aus Schlägereien heraushalten, keinen Streit anfangen, niemanden provozieren, nicht beleidigen, weniger fluchen, keine Geräusche machen, Toilettengänge verringern, Hausaufgaben erledigen...

- Ignorieren - „Paul, darf ich dir eine verrückte Wette anbieten? Ich muss dich oft mehrmals ansprechen, bevor du reagierst. Ich wette, dass das heute mindestens fünfmal so sein wird. Hältst du dagegen?“
- Kontakt abrechnen - „Paul, darf ich dir eine Wette vorschlagen? Ich wette, dass du heute, wenn ich mit dir rede, insgesamt mehr als zehnmals mitten im Gespräch wegschaust. Hältst du dagegen?“



Markus Parusel-Grotefeld 2021

Gender-Haltung: Das Sternchen\* steht symbolisch für Mensch jeden Geschlechts 1. Aus: Systemsprenger in der Schule, 2017, Momo Baumann, Tjss Bolu, Viviane Allers, Seite 123 2. Aus Filip Caby, Andrea Caby, Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste Teil 1, Seite 123 3. vgl. Stephanie Harkom, Unterrichtsstörungen meistern, Seite 75

**27.ÜBUNG ABKLOPFEN**

**Roter Faden:** Übung zur Selbstwahrnehmung, Regulation und Selbstregulation. Wichtig ist die Unterschiedsbildung top-down zum Ende der Übung. Diese sollte ich auf andere Übungen zur Selbst- und Körperwahrnehmung übertragen und immer wieder anwenden.

**Ziele:**

- Selbstwahrnehmung, in den Selbstkontakt kommen – sich spüren und erden
- Affektregulierung – Training zur Selbstregulation, Bottom-up
- Stressregulation – Erholung
- Achtsamkeit üben – Unterschiedsbildung, Top-down
- Arbeitsfähigkeit herstellen

**Beschreibung:** Abklopfen von Arme, Schultern, Beine, Po, Rücken, Bauch, Oberkörper, Hals, Kopf und Gesicht.

**Reflexion:** Unterschied herausarbeiten: „Spüre einmal in dich hinein. Wie ging es mir vorher? Wie geht es mir jetzt? Was hat sich verändert und wieso?“

**Bottom-up / Top-down:**

- Die positive Wirkung stellt sich Bottom-up über die Bewegung/das Abklopfen ein.
- **Die Unterschiedsbildung** geschieht Top-down, vom Präfrontalkortex aus beobachte ich die Entwicklung in meinem Körper.

## 28.FÜNF DINGE IM RAUM

Dissoziationsstopp-Übung zur Orientierung im Hier und Jetzt

**Wie funktioniert das?** Weil ich mich auf meine Aufgabe konzentriere, ist meine Aufmerksamkeit gebunden und ich bleibe im Hier und Jetzt. Die linke Gehirnhälfte wird aktiviert.

**Ziele:**

- Dissoziationsstopp und Reorientierung
- Affektregulierung – Training zur Selbstregulation – Top-down

**Anleitung:** „Zähle fünf Dinge im Raum auf, die blau sind.“ Dann: „Zähle jetzt fünf Dinge auf, die grün sind.“ ... Farben, Formen und andere Kriterien vorgeben.

**Reflexion:** Dies Übung hilft, wenn ich merke, dass ich gleich die Kontrolle verliere.

## 29.DIE „5-4-3-2-1 ÜBUNG“

**Dinge aufzählen, die ich sehe, höre, spüre – Dissoziationsstopp-Übung zur Ablenkung und Orientierung**

**Wie funktioniert das?** Weil ich mich auf meine Aufgabe konzentriere, ist meine Aufmerksamkeit gebunden und ich bleibe im Hier und Jetzt. Die linke Gehirnhälfte wird aktiviert.

**Ziele:**

- Dissoziationsstopp und Reorientierung
- Top-down Übung zur Selbstregulation – Affektregulierung

**Anleitung:**

- „Zähle fünf Dinge auf, die Du gerade siehst. Zähle jetzt fünf Dinge auf, die Du hörst. Zähle nun fünf Dinge auf, die Du spürst.“
- Dann: „Jetzt zähle vier Dinge auf, die Du siehst, hörst, spürst...“

**Reflexion:** Dies Übung hilft mir, wenn ich merke, dass ich gleich die Kontrolle verliere.

## 30.DIAPHRAGMATISCHES ATMEN

**Übung von Dorothea Weinberg,** Quellen: Psychotherapie mit komplex traumatisierten Kindern, Behandlung von Bindungs- und Gewalttraumata der frühen Kindheit, Klett-Cotta 2010, Seite 230 sowie Weiterbildung bei D. Weinberg

**Diaphragma (griechisch) = Zwerchfell**

- **Bottom-up Übung zur Stress- und Affektregulation – Ziel: Der Parasympathikus soll anspringen**
- **Top-down Übung**
  - zum innerlichen Zurücktreten - von Anspannung, Stress und Affekten
  - zur Überleitung in den Modus zur Co-Regulation

Das diaphragmatische Atmen ist eine wirksame Übung zur Selbstregulation. Das Ausatmen bewirkt eine starke Aktivierung des Parasympathikus. Damit sie mir im Notfall zur Verfügung steht, ist es sinnvoll, sie

immer wieder zu üben.

**Ziele:**

- Affektregulierung – Training zur Selbstregulation
- Aktivierung des Parasympathikus
- Stressabbau
- Übung zur Co-Regulation

**Reflexion:** „Wird das Zwerchfell bei einer tiefen Einatmung nach unten zum Bauchraum gedehnt, übt es einen wohltuenden Druck (Massage) auf das Sonnengeflecht und die Bauchorgane aus. Das Sonnengeflecht ist der größte Nervenknotten außerhalb des zentralen Nervensystems. Es innerviert den Sympathikus (Anregung, Unruhe, Stress) und den Parasympathikus (Entspannung, Ruhe, aber unter Angstbedingungen das bodenlose Loch, in das man fällt).“

„Bei der tiefen Ausatmung wölbt sich das Zwerchfell dann nach oben, zieht den Oberkörper in eine Rundung und unterstützt die Herstellung des Vakuums in der Lunge.

Das Zwerchfell ist ein Stressmuskel, d.h. in Zeiten von Anspannung, Hektik und Stressverspannt es sich und blockiert die Bauchatmung. Durch das diaphragmatische Atmen wird es erst nach unten, dann nach oben gedehnt und ist danach wieder elastisch.“

„Durch das diaphragmatische Atmen verbessert sich das Gasmisch in der Lunge und damit die Versorgung des Gehirns schlagartig. Es sorgt innerhalb von wenigen Sekunden für eine Beruhigung des Herzschlages, für ein Absenken des Blutdrucks, für eine körperliche Lockerung und für eine mentale Erholung.“ „Cool-down in 10 Sekunden!“ „Distanzierung in 10 Sekunden.“

**Ablauf:**

- 1 x tief durch den Mund einatmen (möglichst so, dass das Atemvolumen nach unten gelenkt wird – Zwerchfelldehnung)
- 1 x sehr tief durch den Mund ausatmen, sodass keine Luft mehr in der Lunge verbleibt – also mindestens zwei Sekunden länger ausatmen, als man es spontan täte – das Zwerchfell schiebt sich automatisch nach oben, evtl. krümmt sich der Oberkörper etwas, wodurch die Entleerung der Lunge unterstützt wird
- Beim anschließenden Einatmen die Atmung freigeben, sie dem Körper überlassen, frei fließen lassen und nachspüren, beobachten, was er macht.
- Übung nicht öfter als 2 x durchführen, da sonst Schwindel droht

**Variation:** Im Anschluss entspannt stehen, und die stressanfälligen Muskeln der folgenden Körperteile durch kleine Bewegungen oder Schütteln lockern

- Fingerspitzen
- Schultern, Nacken
- Kiefer
- Zungengrund
- Augenmuskeln
- Stirn
- Hinterkopf-Kopfhaut
- Zum Ende: starkes Trampeln auf der Stelle

**Variation:** Nach einer Pause von ca. 2 Minuten wiederholen Sie die Übung, stellen sich dabei aber zuvor eine sehr ärgerliche Begebenheit aus ihrem Leben vor. Beobachten Sie die körperlichen Veränderungen in Reaktion auf diese Erinnerung! Führen Sie die Übung höchstens zwei Mal durch und beobachten Sie Ihre leib-seelischen Veränderungen.

**Anwendung:** „Die Übung führt zu sofortigem Stressabbau, Anspannungen und negative Affekte lösen sich auf, mental wird man klar und tritt einen Schritt zurück, sodass man sich die schlimme Szene in der Erinnerung fast unbeteiligt anschauen kann.

Auch sehr gut anzuwenden bei Ängsten oder nächtlicher Unruhe. In der Realsituation eines Konfliktes hilft diese Atmung nur, wenn man sie zuvor eingeübt und dadurch automatisiert hat.

Man darf sich von ihr keine Wunder erwarten, aber eine Verschnaufpause und ein innerliches Zurücktreten.“

## 31.DIE „4-7-8 ÜBUNG“

### Bottom-up Übung zur Stress- und Affektregulation

Die 4-7-8 Übung ist eine wirksame Übung zur Selbstregulation. Damit sie mir, als Betroffenen, bei einer Panik-Attacke zur Verfügung steht, ist es sinnvoll, sie immer wieder zu üben.

#### Ziele:

- Affektregulierung – Training zur Selbstregulation
- Aktivierung des Parasympathikus
- Stressabbau

**Anleitung 4-7-8 Übung:** „Du atmest kurz ein und zählst dabei bis vier. Dann hältst Du die Luft an und zählst dabei bis sieben. Danach atmest Du langsam aus und zählst dabei bis acht.“

**Anleitung 4-8-7 Übung:** „Du atmest kurz ein und zählst dabei bis vier. Dann atmest Du langsam aus und zählst dabei bis acht. Danach hältst Du die Luft an und zählst dabei bis sieben.“

**Reflexion:** Wenn der Mensch in Aufregung gerät, atmet er automatisch schneller und wird dadurch vom Notfallprogramm auf Flucht oder Kampf eingestellt. Das hilft bei Gefahr, nicht aber bei Prüfungen und in Situationen, in denen Denken gefragt ist. Zur Stress- und Affektregulation hilft langes Ausatmen. Dabei wird unser Ruhe-Nerv, der Parasympathikus angeregt, der uns soziales Verhalten ermöglicht und das mentale Lösen von Problemen.

**Hyperventilation in der Panikattacke:** Zuviel Sauerstoff führt paradoxerweise zu einer Sauerstoff-Unterversorgung im Gehirn. Erst wenn ich die Luft anhalte oder in eine Tüte atme steigt der Kohlendioxidgehalt im Blut und ich kann wieder entspannen und klar denken.

„Eine hohe CO<sub>2</sub>-Konzentration geht im Allgemeinen mit einer niedrigen O<sub>2</sub>-Konzentration einher. In diesem Fall erweitern sich die Gefäße des Gehirns, um eine adäquate Versorgung der Nervenzellen mit Sauerstoff zu gewährleisten.“

Bei der Hyperventilation tritt nun der umgekehrte Fall ein: Die abnorm geringe CO<sub>2</sub>-Konzentration führt zu einer Konstriktion der Hirngefäße. Dies führt zu der paradoxen Situation, dass eine vermehrte Atemtätigkeit trotz maximaler Sauerstoffsättigung zu einer Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff führt.“ Wikipedia

## 32.ACHTEN SCHREIBEN

#### Ziele:

- Stressregulation – Erholung
- Affektregulierung – Training zur Selbstregulation, Bottom-up
- Dissoziationsstopp – Präsenz herstellen und sichern
- Selbstwahrnehmung, in den Selbstkontakt kommen – sich spüren und erden
- Achtsamkeit üben – Unterschiedsbildung, Top-down
- Arbeitsfähigkeit herstellen

**Beschreibung:** Wir schreiben mit Körperteilen Achten in die Luft – mit den Armen, Beinen, Händen, Fingern, Ellenbogen, Augen und dem Kopf, der Hüfte... Wir schreiben die Achten in alle Richtungen. Besonders wertvoll sind die Bewegungen, in denen wir die Körpermitte überschreiten. Das bringt beide Gehirnhälften in die Kooperation, so dass neue Vernetzungen entstehen. Gleichzeitig dienen die Bewegungsübungen der Selbstregulation.

### 33. BODY2BRAIN ÜBUNGEN

**Roter Faden:** Kurze Bottom-up Übungen, hier „Body2Brain“ genannt, für zwischendurch aus dem Buch „ALLES GUT – Das kleine Überlebensbuch“ von Dr. med. Claudia Croos-Müller, Kösel-Verlag.

Die kurzen Übungen helfen, sich (wieder) zu spüren und zu erholen. Als Dissoziationsstop-Übungen sichern sie die Präsenz oder stellen sie wieder her. Als Übungen zur Selbstregulation trainieren sie Selbstberuhigung und Affektkontrolle.

Wenn Lehrkräfte diese Übungen regelmäßig durchführen, verbessern sie die Arbeitsfähigkeit ihrer Schüler\* und reduzieren Unterrichtsstörungen. Zudem trainieren Traumabetroffene ihre Affektkontrolle, um in schwierigen Situationen und bei Falschmeldungen nicht ins Notfallprogramm zu fallen und Ruhe bewahren zu können.

Die Übungen helfen auch, wenn vor Schreck die Luft wegbleibt oder Angststarre einsetzt.

#### Ziele:

- Stressregulation – Erholung
- Affektregulierung – Training zur Selbstregulation, Bottom-up
- Dissoziationsstopp – Präsenz herstellen und sichern
- Selbstwahrnehmung, in den Selbstkontakt kommen – sich spüren und erden
- Achtsamkeit üben – Unterschiedsbildung, Top-down
- Arbeitsfähigkeit herstellen
- **Atemübungen**
  1. Luft schlürfen und mit Lippenbremse ausatmen - locker wie Pferde durch die entspannten Lippen ausatmen und sie zum vibrieren bringen: Bbbrrrrrrr...
  2. Strohalm-Atmung kombiniert mit Abschnauben beim Ausatmen
  3. Dreimal mit den Händen auf Schulterhöhe den Raum teilen und dabei einatmen. Beim langsamen, tiefen Ausatmen mit den Händen den Raum schließen. – Variation des Diaphragmatischen Atmens
- **Gleichgewichtsübungen** – über das äußere Gleichgewicht zum inneren Gleichgewicht finden
- **Bewegungsübungen:** Stampfen und breitbeinig stampfen; Bewegung = Kampf = Überwindung von Ohnmacht und Hilflosigkeit

### 34. KÖRPERTEILE UMBENENNEN

**Anleitung:** „Jetzt benennen wir Körperteile um. Ich fasse an mein Ohr und sage: „Das ist mein Fuß.“ Mein linker Nachbar fasst sich danach an sein Ohr und wiederholt die Aussage mit den Worten: „Das ist der Fuß von Markus.“ Dann zeigt er auf seinen Fuß und benennt ihn um. Beispielsweise: „... und das ist mein kleiner Finger.“ Usw...

#### Ziele:

- Förderung der Bewegungs- und Körperwahrnehmung
- Förderung der Kooperation
- Vernetzung beider Gehirnhälften

#### Reflexion:

- Wofür ist das gut? - Diese Übung bringt beide Gehirnhälften in die Zusammenarbeit und fördert ihre Vernetzung.

### 35. BEGLEITUNG DURCH DIE KRISE

#### IM KONZEPT DES GUTEN GRUNDES

- **ABSTAND NEHMEN**
  - Dem anderen emotional, körperlich und verbal Raum geben
  - Mir selbst Raum nehmen – einen Schritt zurücktreten
  - Distanzierung, emotional Abstand nehmen - entspannen: „Ich bin nicht gemeint.“

- Selbstberuhigung - Atemtrick
- Zurückweisung nicht persönlich nehmen – „Das hat nichts mit mir zu tun.“
- Verhalten und Person trennen
- Zuhören & Aktives Zuhören - Fragen deeskalieren: Erzähl mal.
- Aus der Entfernung ansprechen - direktes Annähern wäre eine Überwältigung
- Unterstützung bei der Regulation von Nähe und Distanz - Verhalten bewusst machen (Mentalisierung) und begleitend Respekt ausdrücken: „Ich sehe, dass du wütend bist. Ich halte darum Abstand. Wenn du reden willst, bin ich für dich da.“
- **CO-REGULATION – EINFLUSS NEHMEN**
  - gelassen und freundlich auftreten, leiser und beruhigend sprechen
  - Zurückweisungen anerkennen
  - weg von Triggern und Stressoren – Stress- und Angstbewältigung hat Priorität, Affekte entspannt herunterkochen, weg von den Gefühlen - alles, was in Richtung Emotion geht, kommt zu nahe – „Komm, wir gehen ein paar schnelle Schritte.“
  - Schutz und Sicherheit herstellen - Trigger vermeiden
  - Kurze, knappe, beruhigende Sätze mit Pausen: „Ich bin ungefährlich.“ „Du bist in Sicherheit.“ „Ich bin für dich da.“ „Es ist vorbei.“ „Du bist in Sicherheit.“
  - Modulierende Botschaften: „Ich möchte dich verstehen. Das geht besser, wenn du etwas ruhiger sprichst.“ „Du möchtest, dass ich dir zuhöre...“
  - Positive Verhaltensaufforderungen – „Mach das“ statt „Mach das nicht“
  - Gesichtsverlust vermeiden – Diskretion, Öffentlichkeit reduzieren, den Ort wechseln
  - Normalität herstellen – Situation entschärfen, negative Bewertungen korrigieren: „Das ist eine normale Reaktion auf unnormale Erfahrungen.“ „Nimm das wahr, erlaube es, lass es abfließen.“
  - Versorgung anbieten – „Gibt es etwas, was ich für dich tun kann, damit es dir besser geht?“
  - Ins Nachdenken bringen, die linke Gehirnhälfte aktivieren – „Lass uns mal einen Plan machen...“
  - Eigene Gefühle und Bedürfnisse mentalisieren – eigenes Fühlen, Brauchen, Denken und Handeln dem anderen zur Verfügung stellen
- **BEZIEHUNG HERSTELLEN**
  - wertschätzend Beziehungsarbeit leisten
  - mit Namen ansprechen
  - Beziehung geht vor Erziehung
  - Bindungsbedürfnisse wahrnehmen – Bindungsalarm erkennen
  - Bindungsangebote zuverlässig aufrecht erhalten
- **DAS GEFÜHL VON WAHL UND KONTROLLE EINRÄUMEN**
  - hat mein Gegenüber keine Wahl und Kontrolle, kämpft es
  - Kein Druck - nicht verbal in die Täterrolle fallen
  - Erklären, was ich mache und warum ich das mache - Betroffene bemerken, dass es um sie geht, dass sie das Handeln verursachen aber auch steuern und kontrollieren können
  - Auswege aufzeigen
  - „Du entscheidest ...“
  - Bewegung = Überwindung von Ohnmacht und Hilflosigkeit = Kontrolle
  - Fragen
  - „Du entscheidest und sagst, was du willst oder brauchst...“
  - Ressourcen aktivieren - „Was hilft dir, in ähnlichen Fällen?“
- **VERZICHT AUF GEGENSEITIGKEIT**
  - Mein Verhalten nicht vom Wohlverhalten des anderen abhängig machen
  - kein wenn, dann...
  - Dem anderen keine Macht über sich einräumen – ich lasse mich nicht von herausforderndem Verhalten steuern
  - Strafbedürfnisse reflektieren: „Du hast es dir nicht verdient...“

- **EIN GUTES ENDE INSZENIEREN**

- Möglich ist auch eine Ansprache an den „Krieger-State“ zum Ende der Krise (Dorothea Weinberg): „Sehr geehrter Krieger in Paul, du hast jetzt alles gegeben um Paul zu verteidigen. Du hast getan, was ein Krieger tun muss und du hast deine Arbeit wirklich gut gemacht. Du hast gezeigt, dass du alles für ihn tust und dass du bereit bist, ihn jederzeit und überall zu beschützen. Wenn du möchtest, kannst jetzt ruhig durchatmen und dich ausruhen. Wenn du magst, kannst du in die zweite Reihe treten und die Anteile in Paul nach vorne lassen, die Friedensverhandlungen führen können...“
- Ein gutes Ende inszenieren – Bsp.: „Wir haben es beide unverletzt geschafft. Jetzt helfe ich dir beim Aufräumen.“

- **WIEDERGUTMACHUNG**

- Erst über Wiedergutmachung reden, wenn Beruhigung eingetreten ist und die Leistung des Ego-state-Kriegers gewürdigt wurde - den brauche ich zum Überleben, er stellt mir Energie zur Verfügung. (D. Weinberg)
- Wiedergutmachung – auch für sich selbst, mit dem guten Gefühl der Entlastung, wenn ich etwas wieder gut machen kann und dabei Unterstützung statt Vorwürfe bekomme.
- Wiedergutmachung - z.B. eine besondere Leistung erbringen

- **TRIGGER-IDENTIFIKATION**

- Wenn Beruhigung eingetreten ist
- Angebot: „Was meinst du, können wir darüber reden, was ich getan oder gesagt habe, bevor du ausgerastet bist?“
- Aufarbeitung des Geschehens, Prävention

- **RÜCKFÜHRUNG IN ALLTAGSRoutine**

- Aufgaben geben, Bewegung anregen
- „Das Leben geht weiter“ – betroffene Kinder nicht langfristig in Watte packen und verwöhnen. Das Gefühl reflektieren, dem Kind etwas schuldig zu sein und wiedergutmachen zu müssen.
- Regelmäßige Gesprächsangebote

## Nach der Eskalation – Wenn Beruhigung eingetreten ist

Dorothea Weinberg:

1. **„Nicht zuerst das Fehlverhalten ansprechen, sondern die vermuteten Affekte**, z.B. „Ich könnte mir vorstellen, dass du enttäuscht warst, als ich dir nicht zugehört habe.“ – „Gar nicht! Das war aber gemein von dir!“ – „Ja stimmt, Du hast ganz laut geschimpft. Und gegen den Stuhl getreten. Da habe ich deine Wut gemerkt.“

Obwohl die passiven Opfergefühle (sich zurückgewiesen fühlen, sich verlassen fühlen, in unserem Beispiel als Enttäuschung benannt) der eigentliche Ursprung der meisten aggressiven Entgleisungen sind, können diese vom Kind nur schwer eingestanden werden. Wir können sie erwähnen, aber nie darauf beharren. Leichter gehen hingegen die kompensatorischen Gefühle, die aktiven Tätergefühle (Wut, Hass, Rache...). Sie stammen zwar alle nicht aus der gegenwärtigen Situation, sondern aus den Situationen früher Verlassenheit, Schmerzen und Ängsten und ihren damaligen Kompensationen. Aber sie werden im Hier und Jetzt des häuslichen Alltags wachgerufen und müssen dann auch von Ihnen in den Zusammenhang mit den auslösenden Situationen gestellt werden, nicht mit den ursprünglichen.

2. **Machen Sie dem Kind**, wenn Sie einen emotionalen Zugang zu ihm gefunden haben und es sich entspannen konnte, **deutlich, dass Sie keine Gewalt gegen Menschen oder Sachen akzeptieren** können – auch nicht verbal.
3. **Bitten Sie das Kind um einen Vorschlag, wie die Gewalt beim nächsten Mal vermieden werden kann.**
  - Machen Sie das Kind zum Detektiv in eigener Sache. Suchen Sie gemeinsam nach Triggern.
  - Üben Sie gefundene Lösungsvorschläge gleich im Rollenspiel mit dem Kind ein.

- Bitten Sie das Kind um einen Vorschlag zur Wiedergutmachung oder zum Einüben angemessenen Verhaltens. Zum Beispiel, was es statt „fetter Sau“ zu seiner Mutter sagen kann, nämlich „Du bist gemein!“ oder „Das ist fies von dir!“...
- Akzeptieren Sie die Entgleisung als eine Gelegenheit die wesentlichen Dinge im Leben nachholend zu bearbeiten: die affektive Regulation, die Kommunikation über Gefühle und die Ausrichtung auf die Lösung und die kleinen Fortschritte – nicht auf das Versagen und das Defizit.“ (aus: Dorothea Weinberg, Klett-Cotta 2010 – Psychotherapie mit komplex traumatisierten Kindern)

### 36. „DER WERKZEUGSCHRANK“

#### ERKLÄRUNGSMODELL

Werkzeugschrank – Metapher, die ich in der Kampfesstheorie-Anleiter Weiterbildung mit Josef Riederle kennengelernt habe.

**Roter Faden:** Der Werkzeugschrank erklärt anschaulich worum es in Trainings zur Deeskalation und Selbstbehauptung geht: Neue Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten hinzuzufügen, so dass ich unter meinen Reaktionen wählen kann.

**„Handle stets so, dass du die Anzahl deiner Wahlmöglichkeiten erweiterst.“** Heinz von Förster

#### Ziele:

- Bewusstsein und Haltung entwickeln
- Alternativen zur Gewalt entwickeln
  - Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten erweitern
- Selbstwirksamkeit zur Selbstbemächtigung fördern
  - Impulskontrolle und Selbstregulation

**Reflexion:** Wie reagiere ich auf Gewalt? Was mache ich, wenn mir Respekt verweigert wird und ich beleidigt werde? Was wenn ich „gedisst“ werde, wenn andere mich schlecht machen, ausgrenzen, schief anschauen, anmachen oder einfach nur nerven? Welche Werkzeuge an Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten stehen mir zur Verfügung?



Vielleicht befinden sich in meinem Werkzeugschrank nur zwei Schubladen, die ich in diesen Fällen ziehen kann. Die Schubladen mit den Werkzeugen „Zurückbeleidigen“ und „Zuschlagen“.

Ist Gewalt eine Lösung? Ja, Gewalt ist eine Lösung: „Du nervst mich. Ich hau dir eine rein und hab

meine Ruhe.“ Will ich mit Jugendlichen ins Gespräch kommen, dann muss ich diese Lösung anerkennen. Erst dann kann ich fragen, ob es eine gute Lösung ist und ob es noch andere Lösungen gibt.

Als Trainer/in kann ich einem gewaltauffälligen Jugendlichen diese Schublade nicht nehmen. Meine Aufgabe ist es, neue Schubladen hinzuzufügen: Werkzeuge, Möglichkeiten, Erfahrungen und Training, anders zu reagieren. Solange, bis die Schubladen „beleidigen“ und „zuschlagen“ nur noch zwei von vielen sind. Er wird neue Möglichkeiten ausprobieren, seinen Vorteil wählen und die alten, problematischen immer seltener ziehen.

**„Gewalt ist das Problem, als dessen Lösung sie sich ausgibt.“** Friedrich Hacker

### 37.METAPHER - „FERNBEDIENUNG“

WERKZEUG ZUR SELBSTBEMÄCHTIGUNG UND IMPULSKONTROLLE

Metapher, die ich in der Kampfsport-Anleiter Weiterbildung mit Josef Riederle kennengelernt habe.

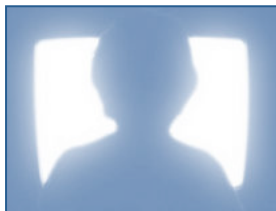
**Roter Faden:** Wie reagiere ich auf Gewalt? Was mache ich, wenn mir Respekt verweigert wird und ich beleidigt werde? Was wenn ich „gedisst“ werde, wenn andere mich schlecht machen, ausgrenzen, schief anschauen, anmachen oder einfach nur nerven? Welche Werkzeuge an Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten stehen mir zur Verfügung?

Provokationen mit versteckten Beleidigungen, Blicken und Gesten sind Grenzverletzungen. Wie kann ich darauf souverän reagieren und muss ich das überhaupt? Gestatte ich dem Aggressor Macht über mich auszuüben oder durchschaue ich sein übles Spiel? Die Metapher „Fernbedienung“ verdeutlicht dieses Spiel und hilft mir, mich zu distanzieren.

#### Ziele:

- Alternativen zur Gewalt entwickeln
  - Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten erweitern
- Stärkung der Kontrollüberzeugung
  - „Ich kann die Vorgänge in meiner Umgebung beeinflussen. Ich bin ihnen nicht ausgeliefert.“
  - Systemischer Ansatz – einseitige Maßnahmen, um Einfluss zu nehmen: „Ich kann den anderen nicht verändern. Ich kann mich und meine Einstellung verändern. – Das verändert den anderen.“
- Empowerment
  - Einstellung auf Angriffe – „Du kannst mich nicht treffen.“
  - Werkzeug zur Distanzierung – „Das Verhalten hat nichts mit mir zu tun.“
  - Selbstbemächtigung fördern – Impulskontrolle und Selbstregulation – „Ich muss nicht auf alles reagieren.“
- Haltung entwickeln

**Problemstellung:** Immer wieder werden Schüler von Mitschülern mit Blicken, Gesten und zugerauten Beleidigungen versteckt provoziert und hochgekocht. Das Umfeld bekommt nur die heftigen und aggressiven Reaktionen des Betroffenen mit und diese werden dann sanktioniert. Der Provokateur hat sein Ziel erreicht, es trifft die falsche Person. In der Intervention muss ich darauf achten, dass ich gemäß der Gewaltdefinition nicht den Betroffenen zum Täter mache. Ich positioniere mich an der Seite des Betroffenen und stelle klar, dass es sich um Gewalt



handelt, ich dieses provozierende Verhalten nicht dulde und in den Blick nehme.

**Empowerment:** Zum Empowerment ist die Metapher „Fernbedienung“ hilfreich: „Jeder von uns hat einen Fernseher. Dazu gehört auch eine Fernbedienung. Die drücke ich und der Fernseher reagiert. Er springt auf mein Programm um. Er macht das, was ich will. Genauso verhält es sich im Alltag: Wenn ich auf jeden „komischen“ Blick, auf jede versteckte Geste und kleine Provokationen reagiere, dann bin ich wie



ein Fernseher. Der andere drückt den Knopf, ich reagiere und springe auf sein Programm. Er hat die Macht über mich und macht mit mir, was er will. Ich werde ferngesteuert. Will ich dem anderen diese Macht über mich einräumen?“

**Reflexionsfragen:**

- Was kann ich stattdessen tun?
- Wie kann ich im Alltag auf Provokationen reagieren? Nennt Beispiele aus eurem Alltag.
- Was nimmst du mit?

**Reflexion:** Das Verhalten meines Gegenübers kann mich provozieren. Lasse ich die Übertragung zu? Räume ich ihm Macht über mich ein? Gehe ich in den Kampf oder reagiere ich im Konzept des guten Grundes in der Rolle des „Klügeren und Weiseren“? Gelingt es mir die Führung zu behalten?  
Training zur Kontrollüberzeugung – „Ich habe die Macht über mich. Das, was ich denke, sage und tue hat Einfluss und Wirkung.“

### 38. KÖRPERSPRACHE – NEIN SAGEN

**Roter Faden:** Training zur Selbstbehauptung mit dem Ziel: Kinder und Jugendliche so stärken, dass sie auf Gewalt verzichten können. Alternativen zur Gewalt bereitstellen und trainieren.

Es geht jetzt um die Selbstbehauptung – „Nein sagen!“. Ich weiß nach der Gewaltdefinition, gegen welche Grenzverletzungen und Übergriffe ich mich wehren muss. Die Frage lautet nun, wie kann ich mich wehren? Wie ist meine Selbstwahrnehmung? Welche gewaltfreien Mittel stehen mir zur Verfügung, um Grenzverletzungen zu begegnen? Wie werde ich wirksam?

**Thema:** Selbstbehauptung – Körpersprache

**Ziele:**

- Alternativen zur Gewalt erproben – Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten erweitern
- Training zur Selbst- und Fremdwahrnehmung – Wie kommt das, was ich sage und tue, bei anderen an? Wie kommt das, was andere sagen und tun, bei mir an?  
Grenzverletzungen erkennen
- Verantwortung übernehmen
- gewaltlos Grenzen setzen – Training zur Wirksamkeit:
  - Präsenz
  - Körpersprache
    - Blickverhalten
    - Gesichtsausdruck – Nimm dich ernst!
    - Stimme – Intonation
    - Energie – Kraft, Stärke
  - Führung mit Co-Regulation

**Anleitung I:** „Ich brauche einen Partner. Du sagst nein und ich sage ja. Wir wiederholen das ständig. Ihr Zuschauer beobachtet uns. Achtet darauf wie wir es sagen. Achtet auf unsere Gesichter und auf unsere Körper. Was fällt euch auf? Wie wirken wir? Wie kommt das, was wir sagen und tun, bei dir an?“

**Anleitung II:** „Such dir einen Partner. Verteilt euch im Raum. Einigt euch, wer was sagt und übt es. Ihr wisst jetzt, wie ihr euren Körper und eure Stimme einsetzen könnt. Gebt euch gegenseitig eine wertschätzende Rückmeldung.“

**Reflexion der Körpersprache** - „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Watzlawick

Menschen die Angst haben verkrampfen. Sie halten die Situation nicht aus und gehen in den Angriff über.

**Lempert:**

- „Gewalt ist die Abwehr von Ohnmacht.“
- „Der Täter schlägt seine Angst- und Ohnmachtsgefühle weg.“

**Reflexion:**

- Wir haben einen Streit, der eine sagt JA und der andere sagt NEIN. Ist Gewalt eine Lösung? Ja! Gewalt ist eine Lösung aber keine gute. Der andere nervt mich und ich haue ihm eine rein. Ich war erfolgreich, weil er sich verzieht. Nur, was wird passieren? Der andere wird sich auf die eine oder andere Weise rächen und mir schaden. Es wird keinen Frieden geben. Darum ist es besser, sich gewaltlos zu behaupten.
- Körpersprache im Konflikt – Blickverhalten, Lächeln, Stand, Arme und Hände, Körperspannung, Energie, Ausstrahlung und Präsenz
  - Haltung – eine entspannte Haltung signalisiert, dass ich stark bin.
  - Menschen, die Angst haben, verkrampfen. Sie halten die Situation nicht aus und gehen in den Angriff. Menschen, die stark sind, sind entspannt und verzichten auf Gewalt.
  - Stimme – Wann sollte ich lauter werden und wann leiser?
  - Was ist stärker? Das, was meine Stimme sagt oder das, was mein Körper sagt? - Widersprüchliche Signale vermeiden. Nein-sagen und Lächeln passen nicht zusammen. Der andere deutet das als Ja.
  - Angriffsenergie in den freien Raum umlenken – körperlich: sich leicht seitlich stellen und den Raum öffnen, verbal: „Erzähl mal, was ist los?“

**KÖRPERSPRACHE IM KONFLIKT:****Stärke zeigen:**

- „Menschen, die Angst haben, verkrampfen. Sie halten die Situation nicht aus und gehen in den Angriff über. Menschen, die stark sind, sind entspannt.“
- Ein entspanntes Auftreten ist ein Ausdruck von Stärke und wirkt zudem deeskalierend.

**Blickverhalten:**

- Den anderen kurz anschauen, heißt Beziehung herstellen. Ich habe dich gesehen und respektiere dich als Mensch.
- Ein Blick, länger als zwei Sekunden, ist eine Kampfansage und der schnellste Weg, Ärger zu bekommen. „Bin ich Kino?“ „Was glotzt du so blöde?“
- Blicke sind manchmal auch ein Anfassen auf Distanz.: „Ich fasse dich mit meinen Augen an...“ (Gertrud Kollmar) Das ist sexuelle Belästigung. Der Täter möchte Macht ausüben und Schamgefühle erzeugen, sein Opfer soll verstummen. Die wirksame Gegenmaßnahme ist, laut Öffentlichkeit herzustellen: „Hören Sie auf, mich mit ihren Blicken zu belästigen.“
- Befinde ich mich im Konflikt, dann wirkt ein ausweichender Blick als Zeichen von Schwäche, Angst und Unterwerfung. Der andere sieht, dass ich hier weg will und einen Fluchtweg suche. Es fehlt die Präsenz. Im Konflikt sollte ich dem anderen in die Augen schauen.

**Nimm dich ernst:**

- Ein Nein verbunden mit einem Lächeln wirkt wie ein Ja. Die Körpersprache ist stärker als das gesprochene Wort.
- Ein Verlegenheitslächeln oder auch Hab-mich-doch-lieb-Lächeln signalisiert dem anderen, dass ich mich unterwerfe.
- Auslachen ist eine Kampfansage.
- Wenn ich mich ernst nehme, dann nimmt mich mein Gegenüber auch ernst.
- „Nimm dich ernst. Wenn du dich selbst ernst nimmst, dann nehme ich dich ernst.“

#### **Energie umlenken:**

- Deeskalation ist das Umlenken von Energie, körperlich und mental, nach innen und außen.
- Den Raum öffnen - seitlich hinstellen und die Energie abfließen lassen, der Oberkörper zielt nicht auf mein Gegenüber, weil der Raum sonst zu eng wird.
- Ich sehe mein Gegenüber als Konfliktpartner und nicht als Konfliktgegner. Diese Haltung signalisiert Respekt.
- Konzept des guten Grundes: Mein Konfliktpartner hat einen guten Grund für sein Konfliktverhalten. Für ihn macht es Sinn, weil es ihm vielleicht geholfen hat, schwierige Situationen zu überstehen. In dieser Haltung begegne ich ihm mit intuitivem Verständnis und Respekt und nehme mich zurück.

#### **Modulierende Botschaften:**

- Nimm dich ernst. – Wenn ich mich selbst ernst nehme, dann nehmen mich andere ernst.
- Menschen, die Angst haben, sind aggressiv, beleidigen, drohen und schlagen. Menschen, die stark sind, sind entspannt und verzichten auf Gewalt.

**Haltung:** In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen muss ich immer wieder bei Regelverstößen und Konflikten intervenieren. Mit einer deeskalierenden, entspannten Bestimmtheit bin ich dabei erfolgreicher. Ich verzichte auf den körpersprachlichen Angriff und begegne meinem Gegenüber mit Respekt und Wertschätzung. Ich gebe ihm Vertrauen und Sicherheit, trotz Differenzen. Gleichzeitig zeige ich Stärke und Selbstbewusstsein durch meine entspannte Haltung. Mit meiner Stimme wirke ich beruhigend auf den anderen ein.

Am Ende der Übung das Gelernte zusammenfassen:

#### **Das nehmen wir mit:**

- Menschen, die Angst haben, sind angespannt und machen Fäuste. Sie flüchten oder gehen in den Kampf, drohen, beleidigen und schlagen. Sie wollen ihre Gefühle von Angst und Ohnmacht wegschlagen. Menschen, die stark sind, sind entspannt. Stark sein bedeutet, auf Gewalt zu verzichten. Angst machen nur die Ängstlichen. Ich muss mich entscheiden: Wer will ich sein?
- Mit meiner Stimme kann ich den anderen beeinflussen: Werde ich leiser, wird er leiser. Werde ich lauter, wird er lauter. Das bedeutet: Ich kann den anderen beruhigen, indem ich leiser werde. Damit übernehme ich die Führung, weil der andere mir folgt. Ich muss mich entscheiden: Will ich führen oder folgen?
- Wie kann ich mich behaupten?
  1. Meine Rechte und Grenzen kennen und angemessen mitteilen.
  2. Meine Körpersprache trainieren.
  3. Die Führung übernehmen. Ist der andere aufgeregt und aggressiv, dann kann ich ihn beruhigen.
  4. Angemessen Grenzen setzen. So, dass der andere Mensch mir meinen Wunsch erfüllen kann. Immer etwas lauter und energischer als mein Gegenüber. Werde ich gleich viel zu laut, dann kämpft der andere um seine Ehre.
  5. Notfalls Öffentlichkeit herstellen, indem ich ganz laut werde.

## 39. NÄHE UND DISTANZ

### BESTIMMEN DER EIGENEN WOHLFÜHL-DISTANZ

**Roter Faden:** Jeder kennt die Situation: Ich unterhalte mich mit einem Menschen, der mir viel zu nahe kommt. Dabei gehe ich Schritt für Schritt rückwärts und spüre schließlich einen Tisch an meinen Oberschenkeln und merke, wie ich mich darüber hinaus nach hinten verbiege. Was hindert mich daran, dem anderen mein Bedürfnis nach mehr Abstand mitzuteilen? Wie kann ich dies ausdrücken? Wie bin ich selbst als Mensch unter Menschen unterwegs? Wem komme ich vielleicht zu nahe? Wen lasse ich wie nahe an mich heran?

**Thema:** Selbstbehauptung – Distanz- und Bauchgefühl trainieren

Finden und Bestimmen der eigenen Wohlfühl-Distanz zu anderen Personen. Wahrnehmen und Ausdrücken des eigenen Bedürfnisses nach Abstand, Durchsetzen eines Sicherheits-abstandes.

#### Ziele:

- Finden und bestimmen der persönlichen Wohlfühl-Distanz
- Training der Selbst- und Fremdwahrnehmung
  - eigene und die Gefühle und Bedürfnisse anderer wahrnehmen
  - Perspektiven wechseln
- Achtsamkeitstraining
  - Bauchgefühl wahrnehmen und nutzen
- Die eigenen Grenzen bestimmen und achten
- Die Grenzen anderer erkennen und anerkennen
- Alternativen zur Gewalt erproben – Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten erweitern

**Anleitung:** „Bildet Zweiergruppen und stellt euch gegenüber, in zwei Reihen so auf, dass ca. drei bis vier Meter Abstand entstehen. Auf mein Zeichen gehen alle einer Reihe auf ihre Partnerinnen oder Partner zu. Diese bestimmen, wann es nahe genug ist. - Nimm dir ruhig Zeit dabei und lass deine Partnerin mal Schritte zurück oder vor setzen und horch in dich hinein. Was sagt dir dein Bauchgefühl?“

**Reflexion:** Interpersonale Distanz / Grenzen setzen

Welchen Abstand brauche ich zum Wohlfühlen? Wie bestimme ich diesen Abstand? Wie ziehe ich eine Grenze? Wie setze ich diese Grenze durch? In dieser Übung geht es um Selbsterfahrung. Ich lenke die Aufmerksamkeit wieder auf mein Bauchgefühl, meinem Frühwarnsystem, das ich im Alltag oft genug ignoriere. Hier nehme ich mich und mein Bedürfnis nach Sicherheit durch Abstand wahr. Mein Bauchgefühl signalisiert mir deutlich, welchen Abstand ich brauche. Bei fremden Personen, die ich nicht einschätzen kann, wünsche ich mir einen großen Abstand. Im Gespräch mit Menschen in der Öffentlichkeit, darf es um einiges näher sein. Wirklich nah lasse ich nur gute Freunde heran.

Als Trainer verzichte ich auf Zentimeterangaben und lasse die Teilnehmenden ihre Wohlfühl-Distanz selbst definieren.

Wichtig ist auch, die Wohlfühl-Distanz meines Gegenübers zu erkennen. Braucht mein Gegenüber mehr Distanz, dann sollte ich mich darauf einstellen.

**Im Training mit Kindern:** „Du bist das Haus und um dich herum hast du einen unsichtbaren Garten. Wenn ein Mensch dich besuchen will, wie soll er das anstellen? Soll er von hinten über den Zaun klettern? Soll er durch dein Blumenbeet latschen?“



**Wichtig:**

- Finden und bestimmen der persönlichen Wohlfühl-Distanz – Welchen Abstand brauche ich zum Wohlfühlen? Wichtig: Als Trainer verzichte ich auf Zentimeterangaben und lasse die Teilnehmenden ihre Wohlfühl-Distanz selbst bestimmen.
- Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, auf das Bauchgefühl hören
- Perspektivenwechsel – Die eigenen, individuellen Grenzen wahrnehmen, bestimmen und mitteilen. Die Grenzen anderer erkennen und respektieren.

**Modulierende Botschaften:**

- „Was brauche ich? Was braucht der andere?“

Am Ende der Übung das Gelernte zusammenfassen:

**Das nehmen wir mit:**

Verletzt ein Mensch meine Grenzen, dann meldet sich mein Bauchgefühl. Als Frühwarnsystem warnt es mich vor Gefahren. Es gibt mir zwei Informationen/Botschaften – ein Ja- oder Nein-Gefühl! Hin oder weg! Gut oder schlecht für mich! Sicherheit oder Alarm! Das kann ich fühlen und jeder fühlt das ein bisschen anders. Z.B. durch: ein Ziehen im Bauch, einen Kloß im Hals, mir wird heiß, ich spüre Aufregung... Was brauche ich? Darauf sollte ich achten, meine Grenzen kennen und gut für mich sorgen.

Gleichzeitig sollte ich immer auch die Sicht des anderen einnehmen. Vielleicht komme ich ihm ja zu nahe und verletze seine Grenzen. Darum Achtsamkeit üben: Was brauche ich? Was braucht der andere? Vergleiche ich beide Sichtweisen, finde ich den richtigen Abstand.

Also, was soll ich tun?

- Auf meine und die Grenzen anderer achten. Was brauche ich? Was braucht der andere?
- Vorsicht und Rücksicht schärfen den Blick für das Richtige – Achtsamkeit ist besonders wichtig in Corona-Zeiten.
- Auf mein Bauchgefühl hören. Es warnt mich vor Gefahren und hilft mir, gute Entscheidungen zu treffen.
- Dem anderen situationsangemessen mitteilen, wenn er mir zu nahe kommt. Statusdruck vermeiden: Reagiere ich unangemessen laut und energisch, zwingt mich damit der andere in den Kampf. Er kämpft um sein Gesicht, sein Ansehen. Meine Energie sollte darum zwar höher, aber nicht aggressiv hoch sein.

## 40.STOPP-ÜBUNG

### EINEN SCHRITT ZURÜCKTRETEN

**Roter Faden:** Das „Nein-sagen“ setzt eine Grenze und wirkt in den meisten Fällen. Ich habe meine persönliche Wohlfühl-Distanz bestimmt und dem anderen mit „bestimmter Freundlichkeit“ mitgeteilt, dass ich mehr „Abstand“ brauche. Das setzt ebenfalls eine Grenze und wirkt ebenfalls in den meisten Fällen. Hört der andere nicht darauf und kommt mir provozierend zu nahe, dann muss ich energischer werden und mit einem lauten und energischen „**Stopp**“ Öffentlichkeit herstellen...

**Thema:** Alternativen zur Gewalt bereitstellen – Selbstbehauptung: Grenzen wahrnehmen, setzen und anerkennen; Körpersprache und Durchsetzungsvermögen trainieren

**Ziele:**

- Training zur Selbstbehauptung
- Alternativen zur Gewalt entwickeln
  - Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten erweitern
  - Kontrollüberzeugung stärken
- Grenzverletzungen erkennen und gewaltlos Grenzen setzen – Training zur Wirksamkeit:
  - Präsenz, Ausstrahlung, Energie, Durchsetzungsvermögen
  - Stimme, Intonation
  - Körpersprache, Mimik, Gestik, Blickverhalten
  - Konflikt-Führung – vor der Gewalt-Energie handeln, Einfluss nehmen

- Grenzen anderer anerkennen

**Anleitung:**



**Schritt eins** „Ich gehe jetzt auf dich zu. Du sagst, wann es nahe genug ist...“

**Schritt zwei:** „Ich gehe jetzt langsam und bedrohlich auf dich zu. Du bringst mich mit einem deutlichen Stopp zum Anhalten.“

**Schritt drei:** Such dir einen Partner und stellt euch in zwei Reihen gegenüber auf. Auf mein Kommando geht die eine Seite langsam los...“

**Reflexion:** Finden und Bestimmen der eigenen Wohlfühl-Distanz zu anderen Personen. Wahrnehmen und Ausdrücken des eigenen Bedürfnisses nach Abstand, Durchsetzen eines Sicherheitsabstandes.

Jeder von uns hat einen unsichtbaren Schutz-Raum um sich. Wenn jemand in diese Sicherheitszone eindringt, dann verletzt er meine Grenzen. Ich fühle mich bedroht und muss reagieren. Ich muss wirksam eine Grenze setzen. Unsere persönlichen Schutz-Räume sind ganz unterschiedlich groß. Wenn uns eine fremde Person zu nahe kommt, werten wir das als Angriff. In dieser Übung geht es für die Teilnehmenden darum, ihre individuellen Grenzen wahrzunehmen, zu definieren und sie mit gewaltfreien Mitteln zu verteidigen.

- Was sagt mir mein Bauchgefühl? Was brauche ich? – Für meine Sicherheit brauche ich Abstand. Den hole ich mir, indem ich einen Schritt Abstand nehme.
- Der Schritt zurück ist besonders für Jungen oft undenkbar. Hier wird klar: Stimmt meine Körpersprache, dann ist ein Schritt zurück keine Niederlage. Mein Ziel lautet, Abstand zu bekommen.
- Körpersprache und Auftreten:
  - Präsenz, Ausstrahlung
  - Energie – Kraft, Stärke
  - Gesichtsausdruck – Nimm dich ernst!
  - Stimme – Intonation
  - Blickverhalten
  - Stand, Arme und Hände, Körperhaltung
- Der ausgestreckte Arm mit dem Stopp-Zeichen setzt eine kraftvolle Grenze. Was passiert, wenn ich ihn herunter nehme? – Die Energie geht verloren. Ich wirke kraftlos und angreifbar. Darum: Arm halten, ernster Blickkontakt, laut Öffentlichkeit herstellen.

**Modulierende Botschaften:**

- „Der Schritt zurück ist ein Gewinn.“
- „Im Recht bleiben. Auf Gewalt verzichten.“

Am Ende der Übung das Gelernte zusammenfassen:

**Das nehmen wir mit:**

Jeder von uns hat einen unsichtbaren Raum um sich, eine Sicherheitszone. Habe ich das Gefühl, dass jemand diese Grenze verletzt, weil er mir zu nahe kommt, dann muss ich etwas dagegen unternehmen. Ich muss eine Grenze setzen, energisch, kraftvoll aber gewaltlos. Denn, was geschieht, wenn ich einen Menschen schlage? Gewöhnlich wird er zurückschlagen oder sich auf die eine oder andere Weise

rächen. Darum ist es besser, wenn ich meine Sicherheit gewaltlos verteidige. Ein energisches STOPP wirkt oft Wunder.

Worauf sollte ich achten?

- Im Recht bleiben. Gewaltlos und kraftvoll Grenzen setzen.
- Gut für meine Sicherheit sorgen. Abstand nehmen. Der Schritt zurück ist ein Gewinn.
- Die Situation verlassen, weggehen und notfalls weglaufen.

## 41.HÖR AUF

**Roter Faden:** Wir haben das Setzen von Grenzen geübt: Meinem Gegenüber mitteilen, was ich brauche und will, das funktioniert – aber nicht immer. Nein-sagen funktioniert – aber nicht immer. Stopp-sagen funktioniert – aber nicht immer. Was mache ich eigentlich, wenn mein Gegenüber das Stoppsignal ignoriert? Was, wenn er aggressiv gegen meine ausgestreckte Hand läuft? Ihn wegstoßen, wie oft empfohlen? Welche Folgen hat das? Nicht immer kann ich weglaufen. Was kann ich dann tun?

**Thema:** Alternativen zur Gewalt bereitstellen – Selbstbehauptung: Grenzen wahrnehmen, setzen und anerkennen; Präsenz und Durchsetzungsvermögen trainieren

**Ziele:**

- Training zur Selbstbehauptung
- Alternativen zur Gewalt entwickeln
  - Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten erweitern
  - Kontrollüberzeugung stärken
- Grenzverletzungen erkennen und gewaltlos Grenzen setzen – Training zur Wirksamkeit:
  - Präsenz, Ausstrahlung, Energie, Durchsetzungsvermögen
  - Stimme, Intonation
  - Körpersprache, Mimik, Gestik, Blickverhalten
  - Konflikt-Führung – Einfluss nehmen
- Training zur Selbst- und Fremdwahrnehmung – die Grenzen anderer erkennen und respektieren

**Beschreibung der Übung – Reflexion:**

- Was mache ich eigentlich, wenn mein Gegenüber das Stoppsignal ignoriert? Was, wenn er aggressiv gegen meine ausgestreckte Hand läuft? Ihn wegstoßen, wie oft empfohlen? Welche Folgen hat das? Nicht immer kann ich weglaufen. Was kann ich dann tun?
- Ich brauche Abstand. Also nehme ich die zweite Hand dazu, um mein Kinn zu schützen und gehe rückwärts. Um nicht über Hindernisse zu fallen, nutze ich das Muster, erst den hinteren Fuß setzen, dann den vorderen Fuß bis kurz vor dem hinteren nachziehen. Nicht kreuzen!
- Dabei laut und lauter werden, bis der Aggressor einlenkt: „Hör auf!“ „Lass mich in Ruhe!“
- Nehme ich den Stopp-Arm herunter, werde leiser oder schaue mich um, geht meine Energie und Präsenz verloren. Der Angreifer wittert seine Chance. Wichtig ist, dass meine Energie gleichmäßig hoch bleibt und dass ich Blickkontakt halte. Der Angreifer soll keine Lücke finden.
- Bleibt der Angreifer stehen, vergrößere ich den Abstand weiter Schritt für Schritt.

**Modulierende Botschaften:**

- „Nimm dich ernst!“
- „Wer ist verantwortlich dafür, dass es mir gut geht?“
- „Im Recht bleiben. Auf Gewalt verzichten.“
- „Im Recht bleiben und den Abstand vergrößern! Jeder soll sehen, wer hier der Angreifer ist.“

Am Ende der Übung das Gelernte zusammenfassen:

**Das nehmen wir mit:**

Es gibt Situationen, in denen kann ich nicht weglaufen. Ich weiß, dass das besser für mich wäre, stehe mir aber selbst im Weg. Vielleicht, weil andere zuschauen und ich Angst habe, mein Gesicht zu verlieren. Für solche Fälle brauche ich den geordneten Rückzug. Dabei laut und lauter werden. Öffentlichkeit herstellen. Jeder soll hinschauen und erkennen, wer hier im Unrecht handelt.

## 42. FASSEN SIE MICH NICHT AN

**Roter Faden:** Es ist wichtig, über ein Repertoire an wirksamen Mitteln zur Selbstbehauptung bei Übergriffen und Grenzverletzungen zu verfügen. Dazu gehört, dass ich das Setzen von Grenzen in verschiedenen Situationen im Rollenspiel trainiere und festige. Mit der folgenden Übung habe ich sehr gute Erfahrungen im Training mit Vorschulkindern und Schulkindern gemacht.

### Ziele:

- Training zur Selbstbehauptung – Grenzverletzungen erkennen
- Gewaltfrei Grenzen setzen – Training zur Wirksamkeit:
  - Körpersprache, Mimik, Gestik, Stimme, Blickverhalten
  - Präsenz, Ausstrahlung, Energie, Durchsetzungsvermögen
  - Konflikt-Führung – Einfluss nehmen
- Training zur Selbstbehauptung in Bedrohungssituationen und bei Übergriffen – Wie reagiere ich wirksam auf sexuelle Belästigung?

**Beschreibung:** „Die Teilnehmenden bilden einen Stuhlkreis. Der Trainer holt sich das Einverständnis seines Stuhlnachbarn: „Ich möchte mit dir etwas vormachen. Darf ich dich anfassen? Bekommt er ein „Ja“, legt er seine Hand auf das Knie des Einverständigen. Jetzt folgt meist eine quälend lange, wortlose Zeit der Verwirrung, in der es in den Köpfen aller Teilnehmenden arbeitet. Der Betroffene fragt sich: Was soll das? Was wird von mir erwartet? Was kann ich tun? Endlich kommt dann oft ein zaghaftes: „Fass mich nicht an.“ Dafür gibt es im Training mit Kindern ein Lob. Als Trainer lasse ich mich jetzt anfassen und kläre die Situation: „Da liegt eine Hand auf meinem Knie, die gehört da nicht hin. Mein Bauchgefühl sagt mir, dass das nicht in Ordnung ist und ich jetzt etwas unternehmen muss, damit es mir wieder gut geht. Also lege ich meine Hand auf das Handgelenk des Anfassenden und schiebe sie energisch beiseite. Gleichzeitig mache ich mich groß, nehme den Oberkörper empört zurück und sage sehr laut: „Fass mich nicht an!“

Nach zweimaligem Vormachen können sich die Teilnehmenden reihum erproben. Dabei schauen wir auf die Körpersprache, das Blickverhalten und die Lautstärke, die es braucht, um Öffentlichkeit herzustellen. In einer zweiten Runde wechseln wir die Ansprache. Was hören mögliche Helfer, wenn ich sage: „Fassen Sie mich nicht an!“ Im Training mit Vorschulkindern üben wir zusätzlich eine ganz einfache Variante: „Finger weg!“ Jedes Kind wird mutiger mit Applaus...

### Reflexionsfragen:

- Was wünscht sich ein Täter? Wie soll sich sein Opfer verhalten, damit er seine Tat umsetzen kann? - Ein Täter wünscht sich ein leises Opfer, das Angst hat, das erstarrt, sich nicht wehrt und sich vielleicht sogar schämt. Wenn mir so etwas passiert, muss ich mich dann schämen?
- Manchmal sagt so ein Täter: „Du bist doch selbst schuld. Du wolltest das doch, sonst hättest du was gesagt.“ Stimmt das?
- Wer ist schuld an dem, was passiert? - Die Schuld hat der Täter.

**Täterverhalten:** Ein Täter wünscht sich ein leises Opfer. Ein Opfer, dem die Sache so peinlich ist, dass es vor Scham im Boden versinken möchte. So ein Opfer wird nichts verraten und sich auch nicht laut wehren. Er hat dann nichts zu befürchten.

### Was kann ich tun?

- Mich vorbereiten
- Auf mein Bauchgefühl hören - vorbeugend reagieren, hier: direkt aufstehen und einen anderen Sitzplatz suchen
- Stärke zeigen, aufstehen, laut werden und Öffentlichkeit herstellen – jeder soll es hören: „Fassen Sie mich nicht an.“
- Unterstützung und Verbündete suchen
- Unerwartetes tun – z.B. Feuer rufen, wenn ich draußen bin auf ein Auto mit Alarmanlage schlagen, ein Glas fallen lassen, verrückt spielen...
- Unbedingt das Erlebte erzählen – einem Erwachsenen, dem ich vertraue.

### **43. WENN ICH ANGEGANGEN WERDE**

Was tun, wenn ich bedrängt und bedroht werde?

- Entschlossenheit zeigen
- Machtwort einsetzen – erschreckend laut. So laut, dass mir andere zur Hilfe kommen
- Kurze, klare Anweisungen: Stopp!
- Befehlston: „Hör sofort auf damit!“
- Abstand einfordern: „Du hältst jetzt Abstand!“ „Mindestens einen Meter!“
- Verbot aussprechen: „Hände weg. Ich verbiete dir, mich anzufassen!“
- Ausweg befehlen: „Geh sofort raus.“

**Wenn ich bedroht oder angegriffen werde:**

- Vorbereiten!
- Ruhig bleiben!
- Aktiv werden!
- Vergrößere deinen Abstand!
- Geh aus der dir zugewiesenen Opferrolle!
- Hole dir Hilfe!
- Tue das Unerwartete!
- Nicht anfassen!

### **44. LINKS + BUCHEMPFEHLUNGEN**

#### **UNHCR - Flucht und Trauma im Kontext Schule Handbuch für Pädagog\*innen**

<https://www.unhcr.org/dach/at/services/publikationen/bildungs-und-trainingsmaterial/flucht-und-trauma-im-kontext-schule>

#### **Handbuch - Healing classrooms**

<https://healingclassrooms.de/downloads/>

#### **Bindungstheorie: Still Face Experiment: Dr. Edward Tronick**

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

#### **Erklärvideo - Bindungstheorie**

<https://www.youtube.com/watch?v=wStZlrFuOvU>

#### **Informationen zur Polyvagaltheorie - Der Polyvagalkreis**

<https://youtu.be/Gu72-gwO9Hs>

#### **Informationen zur Polyvagaltheorie - Sicherungssysteme**

<https://youtu.be/IUwKf4iQ13U>

#### **Informationen zur Polyvagaltheorie - Neurozeption**

<https://youtu.be/nsbWbWbNxm0>

#### **Neurogenes Zittern**

[https://youtu.be/UWTBb\\_qJd7s](https://youtu.be/UWTBb_qJd7s)

## Neurogenes Zittern - Tre

<https://youtu.be/Fk-ZDKWFcU>

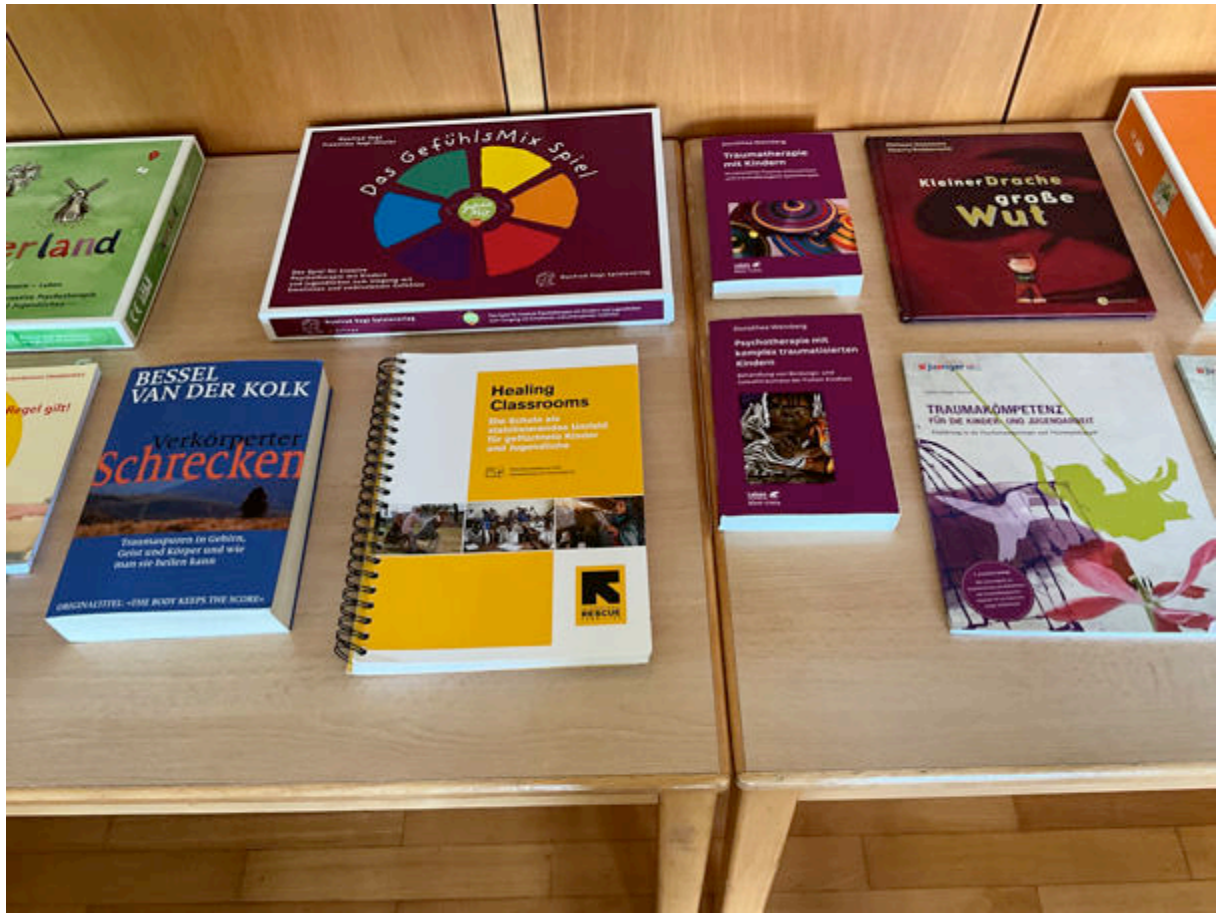
### BUCHEMPFEHLUNGEN

- „Traumakompetenz für die Kinder- und Jugendarbeit“  
Sabine Haupt-Scherer
- „Ich sehe Dich und bin für Dich da“  
Sabine Haupt-Scherer / Cornelia Lippegauß

Beide Bücher gibt es im Shop der Gewaltakademie Villigst – [www.gewaltakademie.de](http://www.gewaltakademie.de)

- „Powerbook“ - Andreas Krüger, Elbe & Krueger Verlag
- „Stopp - die Regel gilt!“  
Rudi Rhode, Mona-Sabine Meis, Cornelsen Verlag 2014







## ANREICHERUNG

### WARM-UPS

#### 45.WUP – „DEIN NACHBAR IST ...“

**Beschreibung:** Stuhlkreis; ein Stuhl fehlt; Anleiter steht in der Mitte

**Anleitung:** „Ich zeige zum Beispiel auf dich und gebe vor: „Dein Nachbar ist...“ Du ergänzt den Satz wie? – „ein Blödmann.“

Lautet die Antwort - „ein Blödmann.“ - müssen sich alle einen neuen Platz suchen. Und ich werde versuchen, mir einen Platz zu ergattern.

Jetzt brauchen wir noch eine positive Antwort. Ich zeige mal auf dich: „Dein Nachbar ist...“ Du antwortest was? - „nett.“

Fällt das Wort „nett“, passiert nichts. Alle bleiben sitzen.

Jetzt fehlt uns noch eine Antwort, die in der Mitte von Gut und Böse liegt: „Dein Nachbar ist...“ Sag mal etwas Neutrales: - „Ok.“

Lautet die Antwort „Ok“, müssen deine direkten Nachbarn - links und rechts von dir - die Plätze tauschen. Und ich werde versuchen, mir einen Platz zu ergattern. Wer keinen Platz bekommt, stellt sich in die Mitte und gibt vor: „Dein Nachbar ist...“

Noch einmal die drei möglichen Antworten:

- „ein Blödmann.“ – Alle suchen sich neue Plätze.
- „nett.“ – Alle dürfen sitzenbleiben.
- „Ok.“ – Deine Nachbarn links und rechts von dir tauschen die Plätze.

## 46.WUP - ICH BIN, ICH KANN, WER NOCH?

### Ziele:

- Ressourcenaktivierung
- Ich-Stärkung - eigene Stärken erkennen
- Selbstbewusstsein aufbauen
- Spaß, Freude und positive Energie aufbauen
- Kontakt und Beziehung aufbauen

### Anleitung:

Bildet bitte einen Kreis.

Was kannst du und gibt es andere, die das auch können?

Reihum tritt jeder einmal in die Mitte und teilt dies mit uns.

Zum Beispiel: „Ich bin Markus und ich zeichne gerne. Wer noch?“

Wem es ebenso geht, der stellt sich in die Mitte. So finden wir Gemeinsames, gemeinsame Interessen, Hobbys und Gesprächsthemen.

## 47.WUP - ICH BIN DER EINZIGE...

### Ziele:

- Ressourcenaktivierung
- Ich-Stärkung - eigene Stärken erkennen
- Selbstbewusstsein aufbauen
- Spaß, Freude und positive Energie aufbauen
- Kontakt und Beziehung aufbauen

### Anleitung:

Bildet bitte einen Kreis.

Was hast du schon erlebt oder getan, das kein anderer erlebt oder getan hat? Was kannst du, das kein anderer kann?

Reihum tritt jeder einmal in die Mitte und verkündet, worin er der Einzige ist, was ihn so einzigartig macht.

Zum Beispiel: „Ich bin der Einzige, der schon um Kap Horn gesegelt ist.“

Bist du auch schon um Kap Horn gesegelt, dann stellst du dich zu mir in die Mitte und wir teilen das...

## 48.WUP - CHEF-VIZE

**Funktion:** Lächeln erzeugen, Eis brechen, Spannung abbauen, Gute Laune und Energie aufbauen

**Beschreibung:** Die erste Person ist Chef, die zweite Person ist Vize und die nachfolgenden Personen bekommen eine Nummer. Alle schlagen im gleichen Rhythmus auf die Oberschenkel, klatschen in die Hände und schnipsen erst mit der rechten Hand und dann mit der linken Hand. Der Chef beginnt und nennt beim Schnipsen mit der rechten Hand sich selbst (Chef) und beim Schnipsen mit der linken Hand die Nummer eines Mitspielers (Vize oder eine Nummer). Der Gerufene übernimmt und macht im selben Rhythmus weiter. Wer durcheinander kommt muss sich ans Ende setzen. Alle rücken dann einen Platz bis zur leer gewordene Position auf. Folglich erhält jeder dann eine neue Positionsnummer und muss sich diese Nummer merken.

## 49.WUP „ZIPP-ZAPP“

**Roter Faden:** Warm-up zum schnellen Namenlernen.

**Beschreibung:** Die TN sitzen im Stuhlkreis. Die Spielleitung beginnt in der Mitte und erklärt zuerst zwei möglichen Kommandos:

- Zeigt die SL auf eine Person mit dem Kommando „ZIPP“, so muss diese Person den Namen der Person nennen, die links von ihr sitzt.
- Beim Kommando „ZAPP“ muss die aufgeforderte Person den Namen der Person nennen, welche rechts von ihr sitzt.
- Reagiert die aufgeforderte Person nicht schnell genug, nennt einen falschen Namen oder verwechselt rechts und links muss sie in die Mitte. (2-3 Mal vormachen)
- Sagt die Person in der Mitte „ZIPP-ZAPP“, so suchen sich alle einen neuen Platz. Wer keinen Platz bekommt, übernimmt das Kommando.

## 50.WUP - VERKEHRSCHAOS IN TOKIO

### Anleitung im Stuhlkreis:

Ich stehe in der Mitte des Stuhlkreises und mitten im Verkehrschaos von Tokio auf der Suche nach einem Parkplatz in Form eines Stuhls. Ihr wollt eure Parkplätze nicht verlieren. Darum verabredet ihr euch mit Blickkontakt und Augenzwinkern zum Stuhlausch. Gelingt es mir, einen Stuhl zu besetzen? – Gelingt es mir nicht, dann kann ich mit dem Kommando „Verkehrschaos“ alle auf Parkplatzsuche schicken...

## ÜBUNGEN – METHODEN – TRAUMAWISSEN

### 51.EMOTIONEN

- Emotionen entstehen im limbischen System,
  - geben einer Situation Bedeutung,
  - aktivieren meinen Körper,
  - dienen der Einstellung auf und der Anpassung an die Situation,
  - steuern mein Verhalten,
  - wirken auf die Muskelaktivität – sind z.B. als Verspannungen spürbar,
  - werden subjektiv als Gefühle wahrgenommen und
  - sind beeinflussbar – Bsp.: meine innere Haltung bestimmt die äußere Haltung und umgekehrt
- Emotionen entstehen aus neuronalen Signalen und chemischen Reaktionen
- Damasio: “Wir haben zuerst Emotionen und danach Gefühle, weil die Evolution zuerst Emotionen und später Gefühle hervorgebracht hat.”
- Sieben angeborene Basisemotionen - Paul Ekman
  - **Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung**
- Freude – drei Formen: Dopamin (Ballerspiele), Serotonin (Lernen), Oxytocin (Bindung)
- Wahrnehmen, Denken, Lernen, sozialen Kontakt herstellen und gute Beziehungen führen => ohne Kontakt zu unseren Gefühlen ist das nur schwer möglich

### Bedeutung:

- Emotionale Erfahrungen werden von Geburt an gespeichert. Diese und unsere weiteren Bindungserfahrungen wirken als innere Arbeitsmuster (Bowlby) ein Leben lang im Unterbewusstsein weiter => diese vertrauten Muster von Interaktion ziehen uns später immer wieder magisch an und machen uns glücklich oder unglücklich. => Reviktimsierung

### 52.WIE ERSCHLIESSEN WIR UNS DIE WELT?

#### Ein Baby verfügt über die Fertigkeit

- angenehm & unangenehm, Behagen & Unbehagen, Lust & Unlust zu empfinden
- auf Kontakt, Fürsorge und Liebe zu reagieren und Zugehörigkeit zu empfinden,
- Unwohlsein, Schmerz und Verlassenheit zu empfinden

- nach Zuwendung, Kontakt, Trost, Versorgung und Fürsorge zu rufen/schreien
- sich von anderen beruhigen und regulieren zu lassen

### Von Geburt an entwickeln wir uns

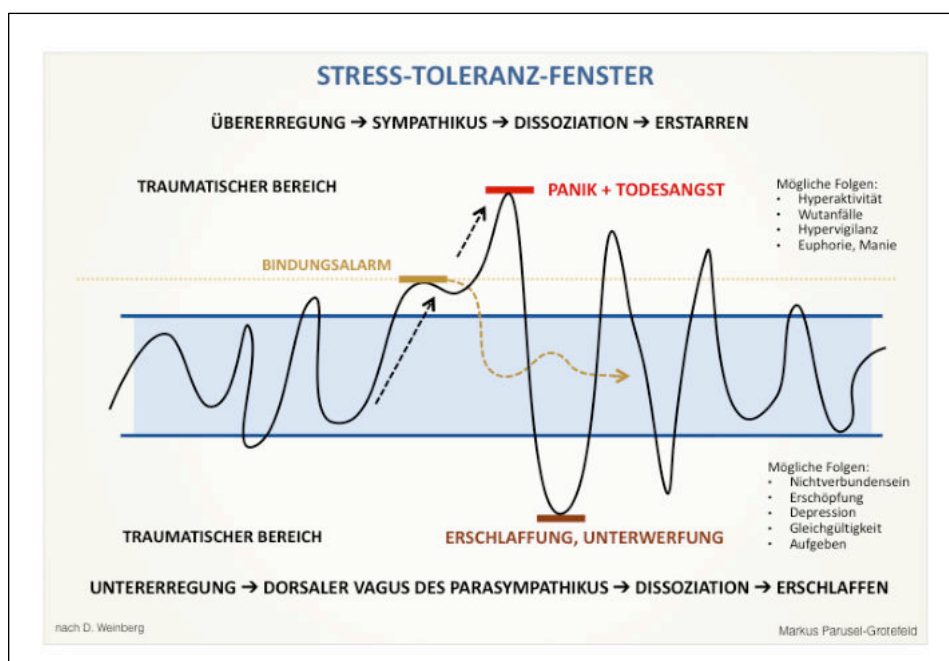
- und kommunizieren über Mimik, Gestik, Laute und Intonation, Bewegung, Berührung und Körperkontakt
- Wir lernen Fühlen durch Zuwendung, Kontakt, Nachahmung und umsorgt werden
- Durch Interaktion entwickeln sich unsere angeborenen Basisemotionen - Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung
- Wir springen zunächst von einem Zustand zum anderen - Hunger, Durst, Verlassenheit, Behagen, Unbehagen, Lust, Unlust, Wohlbefinden, Freude, Ärger, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung
- Diese Zustände sind voneinander abgegrenzt und werden nur durch viele gute Erfahrungen von emotionaler Versorgung und Co-Regulation durchlässig. Das ermöglicht dem Kind weiche Übergänge von einem Zustand zum nächsten.

### Wir lernen durch Interaktion

- Überleitung von einem Zustand in den anderen in der emotionalen Einstimmung
- viele gute Erlebnisse von wechselseitiger Einstimmung, Beobachtung und Nachahmung =>
  - Aufmerksamkeit & Interesse
  - Konzentration halten und Dranbleiben
  - Bauchgefühl & Gesichtsausdruck verbinden
- Rhythmische Synchronisation in der Interaktion – Freude bei wiederholten, völlig vorhersehbaren Aktionen und Reaktionen =>
  - Zusammenhänge erkennen
- Sichere, verlässliche Interaktionsrhythmen =>
  - Stabilität & Flexibilität
    - Stabilität im Fühlen & Flexibilität im Denken und Reagieren
  - Organisation & Orientierung und das Gefühl für Strukturen

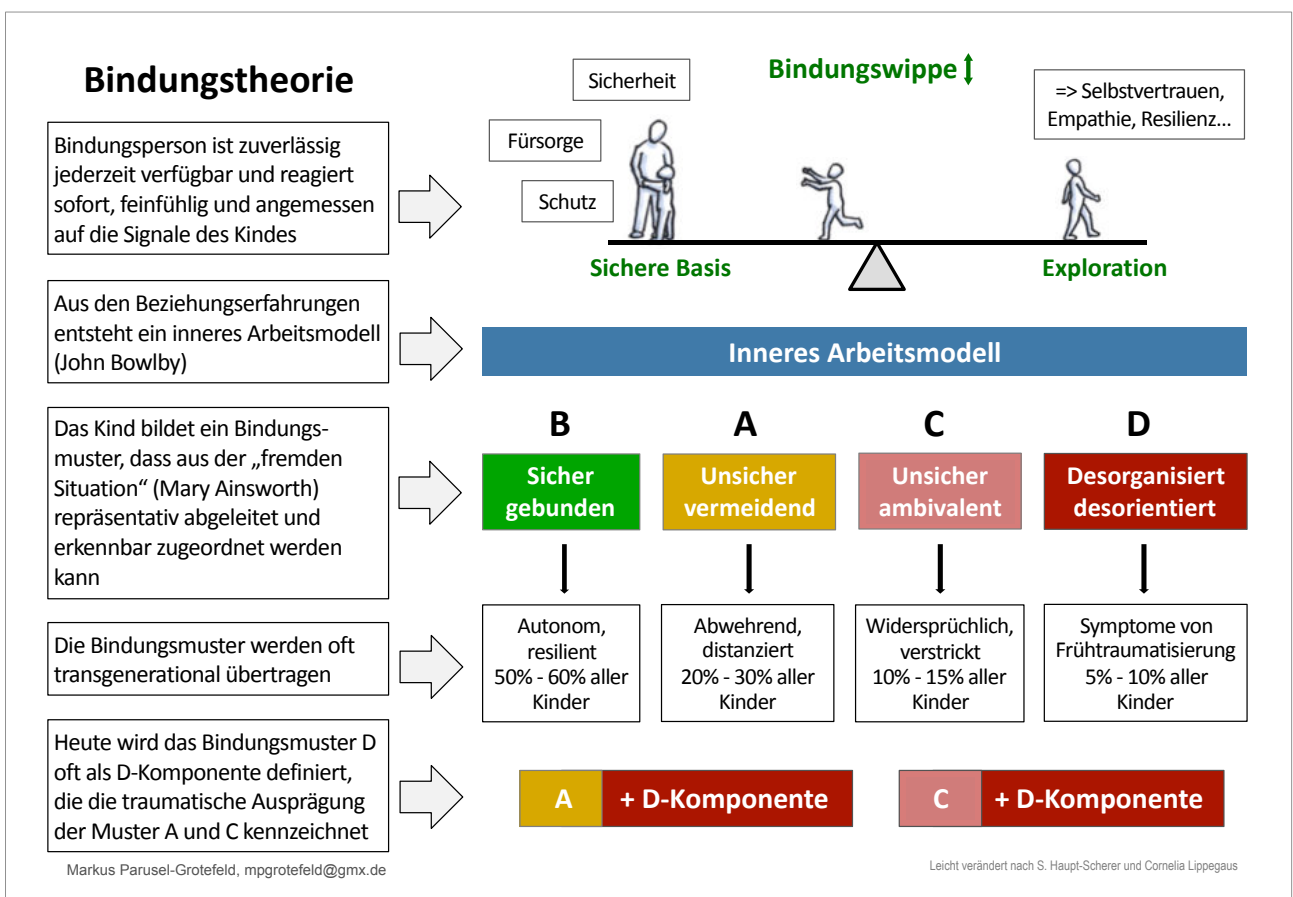
### Ego-state Disorder:

- Durch emotionale Versorgung und Regulation werden die Abgrenzungen zwischen den Zuständen (Ich-Zuständen) durchlässig. (nach Dorothea Weinberg, Wie entstehen Ego-states?)
- Mangelnde Versorgung und Regulation bedeuten weniger Durchlässigkeit der Abgrenzungen mit der Folge, dass das Kind weiter von einem Affekt/Zustand zum nächsten springt.



- Wenn ein Kind lange und verzweifelt schreit und nicht versorgt wird erfährt es Gefühle von existentieller Verlassenheit und Angst. Es fällt in das Notfallprogramm, den Überlebenskampf. (siehe Abbildung Window of Tolerance) Geschieht dies wiederholt, baut sich die Abgrenzung dieses Ich-Zustandes/„Ego-state“ zu einer Mauer aus, die den Kontakt zu den anderen Ich-Anteilen verhindert. Es entsteht eine „Ego-state Disorder“ – z.B. ein Krieger im Überlebenskampf, der ein Eigenleben führt und sich von den übrigen Ich-Anteilen nicht regulieren lässt.  
=> „Innere-Teile-Arbeit“
- Menschen mit einem „Krieger-state“ gehen in den Kräfte-Check. Sie checken ihr Gegenüber daraufhin ab, ob es ihnen über- oder unterlegen ist. Scheint es überlegen, dann gehen sie in die Unterwerfung und bedienen die Erwartungen. Sie zeigen Täuschungsverhalten. Zeigt ihr Gegenüber Anzeichen von Schwäche, dann gehen sie in den Kampf. (nach Dorothea Weinberg und Sabine Haupt-Scherer)
- Männer werden im Kräfte-Check häufiger als überlegen eingestuft, weil sie meist über die wehrhaften Vorteile an Größe, Statur, Muskeln und tieferer Stimme verfügen.
- Ähnlich und doch anders verhält es sich mit Schülern, die ihre Lehrkräfte auf Präsenz testen, darauf, ob sie in der Lage sind sich zu behaupten und Sicherheit durchzusetzen. Das darf ich nicht mit einer „Ego-state Disorder“ verwechseln => auf Muster achten.

### 53.BINDUNG UND BINDUNGSTRAUMA



### Bindungsmuster - Bindungseinstellungen

#### Verhalten zuordnen – im Konzept des guten Grundes

- Die aus der „fremden Situation“ abgeleiteten Bindungsmuster sind Erklärungsmodelle, die dabei helfen, das Verhalten eines Menschen auf seine frühen Bindungserfahrungen zurückzuführen. Sein Verhalten wird mit dem Verhalten seiner Bindungspersonen, insbesondere mit ihrem Beziehungs- und Erziehungsverhalten, erklärt und begründet.

- Im „Konzept des guten Grundes“ ermöglicht das Rückschlüsse von dem gezeigten Verhalten auf die Erfahrungen, die ein Mensch in seiner frühen Kindheit gemacht hat.
- In der Praxis sind die Übergänge von einem Bindungsmuster zum andern fließend, so dass Verhalten nicht immer eindeutig einem Bindungsmuster zuzuordnen ist.

#### **Unsicher-vermeidende Bindung** – entsteht durch

- **Eltern, die das Kind beim Erkunden der Welt unterstützen, sich aber unsicher und unangenehm berührt zeigen, wenn das Kind ihre Nähe sucht**
- Kind lernt, allein zurecht zu kommen und zeigt sich abwehrend distanziert in der Interaktion

#### **Unsicher-ambivalente Bindung** – entsteht durch

- **Eltern, die Unsicherheit und Unbehagen zeigen, wenn das Kind die Welt erkundet oder Nähe sucht**
- Kind gewöhnt sich an stark widersprüchliche, verstrickte Gefühle nach dem Muster „komm her, geh weg“ - Trost suchen und gleichzeitig schlagen, kuscheln und wegstoßen

#### **Unsicher-abhängige Bindung** wird der unsicher-ambivalenten Bindung zugeordnet - sie entsteht durch

- **Eltern, die ihre Unsicherheit auf das Kind übertragen indem sie es überbehüten und zurückhalten, wenn es die Welt erkunden will.**
- Das Kind lernt, dass die Welt gefährlich ist. Es wird unselbstständig, entwickelt Ängste und beginnt zu klammern.

#### **Die D-Komponente ist nach neuer Auffassung kein Muster,**

- sie steht für unsicher-desorganisiertes, desorientiertes Verhalten mit Symptomen von Trauma = Bindungstrauma
- sie legt sich auf eines der beiden eben genannten Bindungsmuster, also
  - „**Unsicher-vermeidend gebunden mit D-Komponente**“ oder
  - „**Unsicher-ambivalent gebunden mit D-Komponente**“
- **Diese Formen entstehen, wenn das Kind seine Eltern als völlig unberechenbar, verschlossen, launisch, impulsiv und strafend erlebt, hin und her springend zwischen Angst, Wutausbrüchen, Freundlichkeit, Zurückweisung und Hilflosigkeit, strafend und wiedergutmachend**
- Das Kind reagiert mit Stress, Übererregung und schaltet auf Überlebensprogramm – Kampf, Flucht, Erstarrung, Unterwerfung, Täuschungsverhalten

#### **Transgenerationale Weitergabe von Bindungstrauma**

- Elternteile übertragen ihr Bindungstrauma häufig auf ihre Kinder – Bewusstsein, Aufklärung, Traumawissen, Unterstützung und Erziehungshilfen helfen, die transgenerationale Weitergabe zu unterbrechen.
- Nur Schule kann die dafür relevante Zielgruppe der Jugendlichen umfassend erreichen, über „Bindungstrauma“ und „Sichere Bindung“ aufklären und Veränderung bewirken.

#### **Sichere Bindung entsteht durch**

- **Unterstützung** bei der Erkundung der Welt
- **Versorgung & Fürsorge** => Bedürfnisse stillen, Trost
- **Feinfühligkeit** der Mutter (Bindungsperson) – die Signale und Bedürfnisse des Kindes zu erkennen und zu versorgen
  - emotionale Resonanz – das Kind und seine Zustände selbst körperlich spüren
- **jederzeitige Verfügbarkeit der Bindungsperson**
- **Zuwendung, Nähe und Geborgenheit, Körperkontakt** => lässt Vertrauen entstehen! Urvertrauen ist nicht angeboren, es entsteht über viele gute und sichere Bindungserfahrungen
- **körperliche und emotionale Einstimmung**
  - Geht ein Signal verloren, kommt es zur Wiedereinstimmung => Vertrauen baut sich auf
- **Co-Regulation**
  - Regulation der Erregung (Affekte) durch Ruhebewahren
  - Über Co-Regulation entsteht Selbstregulation

**Bedeutung:**

Eltern sollten wissen

- Bindung braucht ein Gesicht – siehe Link: „Still-Face-Experiment“
- Alles was wir wahrnehmen, spüren wir in unserem Körper
- Wenn Eltern Emotionen ausdrücken, können sie sich emotional auf das Kind einstimmen und sich mit dem Kind synchronisieren.
- Das Bauchgefühl ermöglicht emotionale Resonanz – Ich kann das Kind und seine Zustände selbst körperlich spüren.
- Eltern können das Kind nur beruhigen, wenn sie sich nicht von den Affekten des Kindes anstecken lassen, beispielsweise wenn es vor Schmerzen schreit oder wütend ist.
- Sichere Bindung entsteht nur, wenn die Bindungsperson seine eigenen inneren Zustände selbst spürt, versteht, versorgt und reguliert.
- **Parentifizierung** bezeichnet die Rollenkehr zwischen Kind und Elternteilen. Das Kind übernimmt die soziale Rolle des Elternteiles, das dazu nicht in der Lage ist. Beispiel: Das Kind einer alleinerziehenden und alkoholabhängigen Mutter übernimmt die Versorgung der seiner Geschwister und der dazu unfähigen Mutter. Diese nicht kindgerechte Rolle überfordert es und hemmt seine Entwicklung. Symptome erkennen: Erzählt das Kind von seiner Versorgerrolle zuhause? Übernimmt das Kind eine nicht kindgerechte Versorgerrolle für Mitschüler? Zeigt es sich altklug?
- Das Verhalten von „Helikoptereltern“ schadet der Entwicklung des Kindes erst zu einem späteren Zeitpunkt:
  - Eltern, die hohe Ansprüche an die Versorger und die Versorgung ihres Kindes stellen, die dem Kind bei der Erkundung der Welt alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumen und es generell vor anderen in Schutz nehmen.
  - Damit verweigern sie dem Kind Erfahrungen von Verantwortungsübernahme, Autonomie und Selbstwirksamkeit.
  - Das Kind lernt: Alles dreht sich um mich. Schuld sind immer die anderen. Das Kind wird unselbständig, grenzüberschreitend und entwickelt unrealistische Ansprüche an seine Umwelt. Selbstüberschätzung und Ichbezogenheit führen zu Schwierigkeiten, partnerschaftliche Beziehungen zu führen.
- Schädigend sind auch
  - Eltern, die ihr schlechtes Gewissen kompensieren und fehlende emotionale Zuwendung durch materielle Zuwendung ersetzen.
  - Elternteile, die das Kind zur Wiedergutmachung von erlittenem Leid (Trennung, Tod eines Angehörigen) mit materieller Zuwendung verwöhnen und/oder ihm keine Grenzen setzen und/oder eine andauernde Flucht aus der Alltagsroutine erlauben.

**54. REGELN GEBEN SICHERHEIT****Regeln geben Sicherheit**

- Regeln geben Sicherheit und Orientierung

**Weniger Regeln = mehr Sicherheit**

- Wenn wir uns unsicher fühlen und unsere Einflussmöglichkeiten erschöpft scheinen, dann machen wir die Räume eng und füllen sie mit Regeln und Konsequenzen
  - Je größer die Verunsicherung ist, desto rigider wenden wir Regeln an.
  - Je rigider wir die Regeln anwenden, desto mehr nehmen wir uns als Person zurück und begründen unser Handeln mit institutionellen Zwängen.
  - Je mehr Regeln, desto mehr Regelverstöße, Konfrontationen und Eskalationen.
- Weniger Regeln = weniger Regelverstöße = weniger Machtkämpfe

**Jeder bekommt die Regeln, die er braucht**

- „Gerechtigkeit ist nicht, wenn alle die gleichen Regeln bekommen. Gerechtigkeit ist, wenn jeder die Regeln bekommt, die er braucht“ Sabine Haupt-Scherer  
Bsp.: Verkürzung der Unterrichtszeit, besondere Auszeitregelungen zur Stressregulation...

### Regeln müssen gelebt werden

- Problem: zu viele Regeln, die außerdem auch nicht aktiv gelebt werden und nicht mit den Schülerinnen und Schülern ausgehandelt wurden
- Regeln werden leichter akzeptiert, wenn sich auch die Erwachsenen daran halten
- Personifizierung von Regeln – Je weiter ich mich als Person von der Regel distanzieren, desto mehr verliere ich an pädagogischer Glaubwürdigkeit und Präsenz. Mein Gegenüber muss zu hundert Prozent spüren, dass ich die Regeln aus Überzeugung vertritt und dass mir die Einhaltung der Regeln wichtig ist.

### Regeln müssen verständlich sein

- Es besteht ein großer Unterschied zwischen der Intervention, „Wir gehen freundlich miteinander um“ und der Intervention, „Hier wird nicht geschlagen“. Positive Formulierungen machen Regeln oft beliebiger – Kinder können auch ein NICHT und ein NEIN verstehen.
- Hinter vielen Regeln verbergen sich pädagogische Ziele. Das verwässert die Regeln und macht sie beliebig. Bsp.: „Wir gehen freundlich miteinander um.“

### Regeln müssen kurz sein

- Regel in Themen unterteilen: Klassenregeln, Sicherheitsregeln, Kommunikationsregeln, Pausenregeln, Schulhofregeln, Schulregeln...
- Die Regeln kurz halten – möglichst nicht mehr als drei Regeln aufstellen

### Drei Regeln zur Sicherheit:

1. Ich tue keinem weh, weder körperlich noch seelisch.
2. Ich akzeptiere das „Nein“ und das „Stopp“ anderer.
3. Keiner geht ungefragt an die Sachen anderer.

### Den Sinn, Vorteil und Nutzen von Regeln immer wieder klären

- Wiederholte Klärung in Übungen: Welchen Sinn machen Regeln? Welchen Nutzen und Gewinn bringen sie mir? Welche Regeln sollen gelten?  
Ziel ist, dass Kinder und Jugendliche den Sinn und persönlichen Vorteil und Nutzen von Regeln verstehen und diese verinnerlichen
- Übungen zur Thematisierung von Regeln:
  - Spiel ohne Regeln
  - Regel-Salat
  - Das Klasse-Kinder-Spiel
  - Veränderungs-Detektiv...

### Regeln müssen durchgesetzt werden

- Sonst geht Sicherheit verloren
- Als Lehrkraft bin ich für die Sicherheit aller verantwortlich. Wie werde ich in der Konfliktbearbeitung sowohl dem Einzelnen als auch der Gruppe gerecht?
- Den Überblick behalten und flexibel reagieren: **Buchempfehlung**

**Stopp – die Regel gilt!** Von Rudi Rhode und Mona-Sabine Meis, Cornelsen Verlag 2014 - Das Buch gibt es in zwei Versionen, für die Grundschule und für die Sek 1 und 2.



## 55.DIE INTERVENTION BEI REGELVERSTÖßEN

„Intervention bei Unterrichtsstörungen“



## 56.DREI STÜHLE – BELEIDIGUNGEN DEESKALIEREN

### PARADOXE INTERVENTION

**Roter Faden:** In der Übung Gewaltbarometer haben wir geklärt, wogegen wir uns behaupten müssen. Nach dem Aufstellen der Gewaltdefinition ging es darum, Werkzeuge zur Selbstbehauptung und Alternativen zur Gewalt zu erwerben. Wir haben das Setzen von Grenzen mit den Mitteln der Körpersprache trainiert. Jetzt geht es darum, verbalen Grenzverletzungen entgegenzutreten. Was mache ich, wenn mir einer blöd kommt? Welche Mittel stehen mir zur Verfügung, um mich gewaltlos zu wehren? Wie kann ich meine Möglichkeiten erweitern?

**Thema:** Alternativen zur Gewalt bereitstellen – Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten erweitern

### Ziele:

- Alternativen zur Gewalt entwickeln und erproben
  - Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten erweitern
- Training zur Kommunikation
  - Selbstbehauptung – Training der Schlagfertigkeit
- Training zur Selbst- und Fremdwahrnehmung
  - Perspektivenwechsel und Selbstreflexion anstoßen – Wie kommt das, was ich sage und tue, bei anderen an? Wie kommt das, was andere sagen und tun, bei mir an?
- Eigene Gewaltanteile erkennen und reflektieren
  - Wie bin ich als Mensch unter Menschen unterwegs?
- Stärkung der Kontrollüberzeugung
  - „Ich kann die Vorgänge in meiner Umgebung beeinflussen. Ich bin ihnen nicht ausgeliefert.“
  - Systemischer Ansatz – einseitige Maßnahmen, um Einfluss zu nehmen: „Ich kann den anderen nicht verändern. Ich kann mich und meine Einstellung verändern. – Das verändert den anderen.“
- Training zur Impulskontrolle

- Distanzierung und Selbstregulierung
- Unbeeindruckt und cool bleiben

### PARADOXE INTERVENTION

Was mache ich eigentlich, wenn mein Gegenüber mich beleidigt? Kinder und Jugendliche verfügen oft nur über zwei Reaktionsmöglichkeiten: Zurückbeleidigen oder Zuschlagen. In dieser Übung reflektieren sie ihr Handeln und erweitern ihre Handlungsmöglichkeiten.

Auch uns Erwachsenen fällt eine Distanzierung oft schwer. Wir lassen uns treffen und reagieren verwundet mit Kampf- oder Fluchtreaktionen, explodieren oder implodieren. Zeige ich in der Leitungsrolle Hilflosigkeit, verliere ich an Autorität. Jeder Einzelne beginnt, selbst für seine Sicherheit zu sorgen.

Gelingt mir stattdessen im „Konzept des guten Grundes“ die Distanzierung, kann ich mit einem: „Ich bin nicht gemeint“ durchatmen und entspannen. Reagiere ich unbeeindruckt und souverän, bleibe ich in der Rolle der erfahreneren und lebensstüchtigeren Leitperson, die für die Sicherheit aller sorgt.

**Anleitung:** „Auf dem mittleren von drei Stühlen sitzt eine Person und versprüht ihr Gift in Form von Beleidigungen. Wenn du eine coole und entspannte Antwort hast, die dich vom Zuschlagen abhält und den Angreifer aus dem Konzept bringt, dann setze dich auf einen der freien Stühle. Du sollst nicht einfach plump zurück beleidigen. Ziel ist es dem anderen zu zeigen, dass er keine Macht über dich hat und dich nicht treffen kann. Das soll ihm die Lust an weiteren Beleidigungen nehmen. Sind alle Stühle besetzt, dann wendet sich der Angreifer zur ersten Person, wiederholt seine Beleidigung und erhält eine Antwort. Genauso verfährt er mit der zweiten Person. Danach reflektiert er kurz beide Antworten und wählt seinen Favoriten für die Mitte und die nächste Beleidigung aus.“ ...



**Tip:** Die Schwäche des Angreifers liegt in seinem Angriff. Ich kann das, was er sagt, aufgreifen und damit spielen und spiegeln. Beispiel: „Schwule Sau“ – Antwort: „Hast du Interesse an mir?“

#### Beispiele:

- „Fick deine Mutter.“ Antwort: „Aus dem Alter bin ich raus.“
- „Ich fick deine Mutter.“ Antwort: „Du gönnst dir ja sonst nichts.“ „Stell dich hinten an.“ „Auf alten Schiffen lernt man segeln.“ „Kriegst du sonst nur Körbe?“ „Was stimmt mit dir nicht?“
- „Hurensohn.“ Antwort: „Meinst du mich, Bruder?“
- „Wichser.“ Antwort: „Ich bin es mir wert.“ „Leidest du darunter?“ „Und was machst du hauptberuflich?“ „Ist das ein Antrag?“
- „Lutscher.“ Antwort: „Brauchst du einen?“ „Mehr hast du nicht drauf?“
- „Arschloch.“ Antwort: „Ich passe mich meiner Umgebung an.“ „Ja und mit Falte.“ „Damit hätten wir das Anatomische geklärt.“ „Hast du das wirklich nötig?“ „Du bist immer so selbstkritisch.“
- „Fette Sau.“ Antwort: „Wie angenehm du dich vermarktest.“
- „Du Muschi.“ Antwort: „Damit kannst du wohl nichts anfangen.“
- „Du Opfer.“ Antwort: „Brauchst du eins?“ „Was motiviert dich zu solchen Gehässigkeiten?“
- „Geh sterben.“ Antwort: „Nichts ist unmöglich.“ „Bist du heute wieder als Mensch verkleidet unterwegs?“

» Schlagfertigkeit ist etwas, worauf man erst 24 Stunden später kommt.« Mark Twain

**Reflexion** - Zwischendurch und am Ende:

- Wie kommt die Antwort (Reaktion) bei dir/euch an? Wie wirkt das auf dich?

### STRATEGIEN GEGEN BELEIDIGUNGEN

Vgl. Barbara Berckhan, Die etwas intelligentere Art, sich gegen dumme Sprüche zur wehren. Selbstverteidigung mit Worten, Heyne Verlag, München 2001

#### 1. Den Gegner ins Leere laufen lassen

Ich schweige, schaue gelangweilt und antworte auf den Angriff mit gelassener Körpersprache.

**2. Die entwaffnende Gegenfrage**

Ich nehme das Wort, das mich verletzt und frage den Angreifer, was dieses Wort für ihn bedeutet. Beispiel: Jemand sagt: „Da hast du einen schönen Blödsinn verzapft!“ – „Was genau meinst du mit „schönen Blödsinn verzapft“?“

**3. Die Leerlaufbemerkung**

„Sag bloß.“ „Hast du noch mehr zu bieten?“ „Aha.“ „Soso.“

**4. Das unpassende Sprichwort**

Ich antworte mit einem Sprichwort, das nicht zum Angriff passt oder kombiniere zwei Sprichworte. „Lieber den Spatz in der Hand als im Porzellanladen.“ Möglich ist auch eine unpassende Aussage. „Der Himmel ist blau“.

**5. Den Angriff spiegeln**

Ich nehme den anderen in die Beleidigung mit hinein. Beispiele:

- „Du bist schwul.“ - „Du brauchst dir aber keine Hoffnungen machen.“ - „Dann passen wir ja gut zusammen.“ - „Da fall ich in Deiner Gegenwart ja nicht besonders auf.“
- „Dir fehlt doch komplett der Durchblick.“ - „Da sprichst du wohl aus Erfahrung?“

**6. Die Konfrontation**

Ich benenne die Beleidigung klar, konfrontiere den Angreifer damit und fordere eine Entschuldigung.

**57. ICH FAHRE BAHN**

**Übung zur Gewaltdefinition** – Anwendung in der Praxis

**Roter Faden:** Wir haben eine Gewaltdefinition aufgestellt, die den betroffenen Menschen in den Mittelpunkt stellt. Jetzt geht es darum, einen Praxisbezug herzustellen. Wer kann sagen, ob Gewalt vorliegt? Dazu haben wir uns auf die Betroffenenansicht geeinigt, die Sicht des von Gewalt betroffenen Menschen. Er kann und soll entscheiden, ob ihm Gewalt angetan wurde oder wird. Es stellt sich die Frage: Wozu ist das gut? Was können wir damit in unserem Alltag anfangen? In der Übung „Ich fahre Bahn“ wird das in der anschließenden Reflexion thematisiert. Begegne ich anderen Menschen mit Achtsamkeit oder setze ich mich über die von ihnen geäußerte Betroffenheit hinweg? Wie können wir uns einigen?



Erklärt sich ein Mensch als betroffen, dann sollte ich das anerkennen und darauf Rücksicht nehmen. Ich sollte ihm zuhören, seine Wünsche anerkennen und Achtsamkeit üben. Mit dieser Übung holen wir dies ins Bewusstsein und weisen auf Anwendungsmöglichkeiten im Alltag.

**Thema:** Gewalt erkennen und benennen

**Ziele:**

- Anwendung und Überprüfung der Gewaltdefinition – gilt die Betroffenenansicht?
- Alltägliche Formen des Rassismus wahrnehmen und verändern
- Bewusstsein und Haltung einnehmen
- Verantwortung übernehmen
- Betroffenenansicht respektieren und einnehmen
- Achtsamkeit üben

**Anleitung:**

1. Ein Stuhl im Kreis ist leer und ich würde ihn gerne besetzen. Du verhinderst das, indem du nach links auf den freien Stuhl rückst. Dabei sagst du laut: „**Ich fahre Bahn.**“
2. Der zweite Mensch rückt ebenfalls nach links auf den freigewordenen Stuhl. Du sagst laut: „**Ich fahre mit.**“
3. Der dritte rückt ebenfalls nach links auf den freigewordenen Stuhl. Du sagst laut: „**Ich fahre schwarz.**“

4. Der vierte bleibt sitzen. Du legst schnell deine Hand auf den freigewordenen Stuhl und sagst laut: „Reserviert für...“  
Der genannte Mensch besetzt jetzt diesen Platz und hinterlässt einen freien. Das Spiel beginnt von vorn. Der Mensch in der Mitte versucht, sich dazwischen zu drängen und einen Platz zu erobern. Vergisst einer seinen Einsatz, sagt das Falsche oder reagiert zu langsam, muss er in die Mitte. Habt ihr dazu Fragen?“

**Reflexionsfrage:**

- Ihr hattet viel Spaß beim Spiel. Hat irgendjemanden von euch etwas gestört?

**Reflexion:** Der Ausdruck „Schwarzfahren“ kann von einzelnen Teilnehmenden als politisch unkorrekt empfunden und reklamiert werden. Widerstand ist erwünscht und sensibilisiert.

Nach der Gewaltdefinition entscheidet der betroffene Mensch ob Gewalt vorliegt und ob seine Würde, Rechte und Grenzen verletzt werden.

In dieser Übung wird die Farbe Schwarz negativ belegt. Schwarze stellen die Verbindung zu ihrer Hautfarbe her und erklären sich betroffen. Darauf sollte ich Rücksicht nehmen und den Satz ändern. Zum Beispiel: „Ich fahre ohne Ticket.“ oder „Ich fahre illegal.“

**Achtsamkeit:** Schwarze Menschen bezeichnen sich selbst als „Schwarze“ oder „POC“. Der Ausdruck „Farbige“ wird von Schwarzen abgelehnt. Die Bezeichnung „POC“ darf nach der von ihnen aufgestellten Definition nicht mit „Farbige“ übersetzt werden.

POC = Person of color (Plural: people of color) ist ein Begriff für Menschen, die gegenüber der Mehrheitsgesellschaft als nicht-weiß gelten und die aufgrund ihres Aussehens alltäglichen Formen des Rassismus ausgesetzt sind.

**Das nehmen wir mit:**

Der Gewaltdefinition folgend, nehme ich die Sicht des Betroffenen ein und übe Achtsamkeit.