

Minka und Martin Straube

Notfall- und Traumapädagogik

Mit praktischen Beispielen

Es geht darum, was ein Trauma ist und was Traumafolgen sind. Daraus ergeben sich Gesichtspunkte für ein pädagogisches Handeln unter traumasensitiven Gesichtspunkten.



Notfallpädagogik

Inhalt

1 Das Trauma	3
1.1 Was ist ein Trauma?	3
1.2 Die Besonderheit bei Kindern	6
1.3 Die verschiedenen Traumaarten	8
1.4 Posttraumatic Growth	9
1.5 Grundkonzepte der Notfall- und Traumapädagogik	10
2 Die traumasensible Grundhaltung	11
2.1 Die zuverlässige und wertschätzende Beziehung.	12
2.2 Transparenz und Partizipation	13
2.3 Die Freude	13
2.4 Das «Konzept des guten Grundes»	14
2.5 Selbstwirksamkeit	15
2.6 Ressourcenorientierung	15
3 Rhythmen und Rituale	17
3.1 Entstressung	18
3.2 Rhythmen	18
3.3 Rituale	19
4 Kreativität	20
5 Das Spiel	22
5.1 Beispiele: Spiele zum Kennenlernen	22
5.2 Beispiele: Spiele, die die Konzentration fördern	23
5.3 Beispiele: Spiele zur Schärfung der Sinne	23
5.4 Beispiele: Spiele für das Vertrauen und die Verantwortung	24
5.5 Beispiele: Gemeinschaftsspiele	24
6 Geschichten erzählen	25
7 Die vier Interaktionsformen der zwischenmenschlichen Begegnung	27
8 Der Anfangs- und Abschlusskreis	29

9 Selfcare	31
9.1 Der Notfallkoffer	31
9.2 Die innere Haltung	32
9.3 Achtsamkeit	32
9.4 Atemübungen	32
9.5 Überkreuzbewegungen	33

Anhang

10 Lieder	36
Lieder für Kleinkinder	36
Alle Altersstufen	37

11 Kunst	38
11.1 Formenzeichnen	38
11.2 Plastizieren	39
11.3 Malen	41
11.4 Land Art	43
11.5 Soziale Kunst	43
11.6 Handarbeit	44

12 Bewegung	45
--------------------	----

13 Erlebnispädagogik	48
13.1 Gemeinschaftsspiele	48
13.2 Ballspiele	53
13.3 Vertrauensspiele	55
13.4 Rhythmus und Gleichgewicht	56
13.5 Ressourcenstärkung	57

14 Märchenerzählen	60
---------------------------	----

15 Kleinkindpädagogik	65
Fingerspiele	65

1 Das Trauma

- 1.1 Was ist ein Trauma?
- 1.2 Die Besonderheit bei Kindern
- 1.3 Die verschiedenen Traumaarten
- 1.4 Posttraumatic Growth
- 1.5 Grundkonzepte der Notfall- und Traumapädagogik



1.1 Was ist ein Trauma?

Das Wort „Trauma“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Wunde“ oder „Verletzung“. Lange wurde es nur für körperliche Wunden verwendet, später wurde es von der Psychologie übernommen. So wie wir oft kleinere Wunden am Körper haben, die durch Schonung von alleine abheilen, so heilen auch die meisten seelischen Verletzungen folgenlos ab. Aber so, wie körperliche Wunden sich entzünden und eitern können, zu einer Blutvergiftung oder gar zum Tode führen können, so haben besonders schwere seelische Verletzungen auch Folgen, die die gesamte Biographie nachhaltig verändern können und nicht zuletzt zu einem Suizid führen.

Ob ein bedrohliches Erlebnis zu Folgestörungen führt oder nicht, hängt von vielen Faktoren ab.

Denn das Ereignis selbst muss dies noch nicht bewirken. Es kommt darauf an, auf welche Widerstandskraft in der Psyche des Betroffenen das Erlebnis trifft. Und diese Widerstandskraft ist bei Kindern naturgemäß nicht so stark entwickelt, wie bei einem Erwachsenen. Denn ein Ereignis wirkt umso bedrohlicher, je schneller, unerwarteter, heftiger, unerklärlicher, unverzeihlicher es ist, wenn es keine Möglichkeiten gibt, dem Ereignis zu entfliehen und je einsamer der Betroffene sich dabei fühlt.

Kinder können noch weniger verstehen, fühlen sich leichter bedroht, besonders wenn keine tröstenden Eltern in dem Moment präsent sind.

Es ist ein Schock, wenn das Ereignis die erwähnten Bewältigungsstrategien übersteigt. Im Schock erstarren wir. Wir halten die Luft an, die Augen sind starr, wir bewegen uns nicht, wir denken nichts, fühlen nichts und begreifen nichts. Die Erstarrung kann wesentlich weiter gehen und die Regulation aller inneren Organe betreffen. Natürlich geht die Atmung irgendwann weiter. Aber die innere Erstarrung kann anhalten, sowohl die psychische, als auch die leiblichen Funktionen können über lange Zeit gestört bleiben. Dies richtet sich nach der Schwere und dem Ausmaß des Ereignisses, aber auch danach, ob kurzfristig hilfreiche Menschen da waren. Kinder erleben z.B. ein Ereignis als deutlich belastender, wenn sie erleben, dass den Eltern Schlimmes widerfährt, als wenn sie selber betroffen sind und tröstende Eltern anwesend sind. Daher ist die Anwesenheit der Eltern und deren Zuwendung bei Kindern so wichtig. Auch die Interpretation des Ereignisses spielt für den weiteren Verlauf eine große Rolle. Z.B. kann nach einem Autounfall ein Mensch aus dem kaputten Auto steigen und zutiefst geschockt sein, weil das schöne Auto kaputt ist oder weil er sich vorstellt, was alles hätte geschehen können. Ein anderer steigt aus und ist glücklich, dass es nur einen Blechschaden gegeben hat und ihm selber nichts passiert ist. Je negativer die Interpretation des Ereignisses, desto eher können die Erstarrungen anhalten und Traumafolgeprozesse beginnen. Auch wenn neben der traumatischen Situation das Leben andere Sorgen mit sich bringt, weil die Eltern krank sind, Streit mit den

Nachbarn herrscht, zuvor schon eine depressive Stimmung oder Ängste da waren, die Zukunft keine Perspektiven bietet, dann wird den Traumafolgeprozessen der Weg geebnet.

Im weiteren Verlauf spielen die Erinnerungen an das Ereignis eine große Rolle, wie wenn das traumatische Geschehen wiedererlebt würde. Dieses Wiedererleben wird „Intrusion“ genannt. In unvorhersehbaren Momenten tauchen die Bilder wieder auf, die Erinnerung an die Geräusche, Gerüche oder Berührungen, die man in dem schlimmen Moment wahrgenommen hat. Und immer, wenn diese Erinnerungen am Tag oder als Albtraum in der Nacht kommen, dann sind sie ähnlich belastend, wie die Situation im Trauma selber. Es gibt auch die Flashbacks, die ungerufen kommen können. Besonders, wenn das Ereignis selber nicht oder nur bruchstückhaft erinnerbar ist, können einzelne Elemente des Ereignisses, auch wenn sie in einem anderen Zusammenhang auftreten, das selbe Gefühl von Bedrohung erzeugen, wie man es während der traumatischen Situation durchlebt hatte. Es können Geräusche, Gedanken, Bilder, Blicke, Gerüche oder Berührungen sein, die ein starkes Gefühl von Angst und Bedrohung hervorrufen, ohne dass man weiß, warum.

Die Erinnerungsbilder, die wiederkehrend uns immer wieder in große Not bringen, können immer schlimmer werden. Erinnerungen an eine schöne Reise vor einigen Jahren werden mit der Zeit blasser. Wir haben schöne Dinge erwartet und erfahren, wir verstehen sie, wir können sie einordnen in Zeit und Raum und als Teil unserer Biographie. Die traumatischen Erlebnisse aber stecken wie ein Splitter unter der Haut und kommen nicht zur Ruhe, weil sie uns fremd bleiben, sich nicht einordnen lassen, weiter unfassbar, unverständlich bleiben und wir nicht wollen, dass sie ein Teil von uns werden.

Und so vagabundieren diese Erinnerungen in unserer Seele herum und vertiefen den Schmerz.

Immer wieder werden diese Erinnerungsbilder durch sogenannte Trigger¹ ausgelöst, durch Geräusche, Bilder, Szenen, Worte, Gerüche oder Handlungen usw. Da wir die Erinnerungen nicht aushalten wollen, versuchen wir diese Trigger zu vermeiden. Hatten wir einen Autounfall, mögen wir

¹ Unter Triggern verstehen wir Reize, die ein Wiedererleben von Aspekten des Traumas auslösen.

nicht mehr in ein Auto steigen. Hatten wir während der Unfall geschah eine bestimmte Musik gehört, die wir liebten, können wir sie nun nicht mehr hören, oder wir meiden den Ort, an dem der Unfall geschah. Haben Menschen uns etwas angetan, wollen wir nicht mehr mit Menschen zusammen sein. Oft sind diese Vermeidungsstrategien nicht bewusst gesteuert und sind auch nicht immer logisch. Fing das Haus während eines Hochzeitsfestes an zu brennen, kann es sein, dass wir alles meiden, was mit Hochzeiten zu tun hat. Auch wenn der Kurzschluss in der elektrischen Leitung, der den Brand ausgelöst hat, nichts mit der Hochzeit zu tun hatte. Die Trigger, die wir vermeiden wollen, bekommen die Tendenz sich auszudehnen. Eine Frau, die Opfer einer Vergewaltigung geworden war, fühlt sich nachvollziehbar beschmutzt. Für sie wurde Schmutz jeder Art unerträglich. So putzt sie das ganze Haus mehrmals in der Woche, wusch sich mehrmals am Tag den ganzen Körper, so dass sie zu nichts anderem als Putzen mehr kam. Soengt sich das Leben durch diese Vermeidungsstrategie² immer mehr ein: Kontakte werden vermieden, Reisen werden unterlassen, Interessen gehen verloren, Gefühle sterben ab, Kommunikation erlischt usw. Diese Vermeidungsstrategien bewirken, dass der Erstarrungsprozess sich fortsetzt, je weniger wir uns mit dem Geschehen auseinandersetzen.

Und so schränkt sich auch unsere Seele ein. Wahnhaft vermuten wir überall Gefahr, die Stimmung wird negativ, schlechte Emotionen überwiegen, die Gedanken bleiben an das Geschehene gefesselt und indem wir diese Gedanken zu vermeiden suchen, vermindert sich unser Denken. Kinder bekommen Lernstörungen, Menschen werden vergesslich und Gedanken verknüpfen sich anders. Auch unschuldige Opfer von Gräueltaten fangen an sich schuldig zu fühlen, schämen sich und glauben, dass sie Unglück angezogen hätten und weiteres Unglück anziehen würden.

In solchen Situationen besteht in der Seele Stress. Dies kann zu einer ständigen Übererregung („Hyperarousal“³), Schreckhaftigkeit, Sorge, Anspannung und Schlafstörungen führen. Oder es ist alles so gelähmt, dass eine Untererregung („Hypoarousal“⁴) da ist. Alles im Leben wird anstrengend, es geht bis in eine Apathie und Reglosigkeit. Während im Zustand der Übererregung die Erinnerungsbilder häufiger auftreten, neigen Menschen in einer Untererregung eher zu Dissoziationen⁴. Das sind Zustände, in

² Die Vermeidungsstrategie ist ein Verhalten, in dem wir vermeiden, an das schlimme Geschehen erinnert zu werden. Die können Menschenkontakte, Gesprächsthemen, Orte, Situationen, bestimmte Sinnesreize oder auch Gedanken sein, die man vermeidet.

³ „Arousal“ ist das englische Wort für Erregung. Eine gewisse Grunderregung ist normal, sonst würden wir schlafen. Ein Hypoarousal ist eine Übererregung mit Schreckhaftigkeit, Nervosität, wie im Stress und ein Hypoarousal ist eine Untererregung mit schwerer Erschöpfung, Müdigkeit und Stumpfheit der Gefühle und der Trägheit unserer Willensimpulse.

⁴ Dissoziationen sind Zustände, in denen man sich abgetrennt fühlt: Entweder abgetrennt von seinem Leib, dass man wie neben sich steht, die gewohnte Welt als fremd erlebt, wie im Film oder dass die Dinge, die einem wertvoll und kostbar vorkamen, nichts mehr bedeuten.

⁵ PTBS: Das PTBS oder PTSD ist die bekannteste und häufigste Traumafolgestörung. Während viele Menschen traumatische Erlebnisse hatten, hat nicht jeder Traumafolgestörungen. Das PTBS ist eine Erkrankung und das Ergebnis eines Prozesses, der nach einem schlimmen Erlebnis die menschliche Konstitution so verändert, dass der betreffende Mensch nur noch schwerlich alleine helfen kann. Das PTBS ist auch ein Zustand, der den Organismus anfällig macht für viele mögliche Erkrankungen.

denen man innerlich wegdriftet, wie neben sich steht und die Welt um einen herum unrealistisch erscheint, wie in einem Film. Es können einzelne Sinne schwinden, dass man z.B. keine Schmerzen mehr spürt, sich nicht mehr bewegen kann, nicht zu denken oder zu fühlen vermag, den eigenen Körper nicht mehr spürt und sich im Nachhinein nicht mehr an alles erinnern kann.

Diese vier Symptome: 1. Intrusion, 2. Vermeidung, 3. Verschlechterung der Stimmung und der Kognition und 4. Hyper- oder Hypoarousal beschreiben zusammen das „Posttraumatische Belastungssyndrom“ (PTBS) oder „Posttraumatische Stress Disorder“⁵⁴ (PTSD). Es ist ein Zustand, der den Organismus so destabilisiert, dass nun alles Mögliche an Erkrankungen auftreten kann. Häufig sind es Süchte, Angst- und Panikattacken, Depressionen, aber auch psychosomatische Erkrankungen. Dies kann sich alles weiter steigern zum komplexen PTBS (kPTBS) oder Disorder of Extreme Stress Not Otherwise Specified (DESNOS) mit Verlust der Impulskontrolle, Veränderung der Aufmerksamkeit oder des Bewusstseins, Veränderung der Selbstwahrnehmung, Veränderung der sozialen Beziehungen und der Wahrnehmung bis hin in dramatische Persönlichkeitsveränderungen und körperlichen Folgeerkrankungen.

Das bedeutet, dass ein Trauma ein fortschreitender Prozess ist, wenn die Erstarrung nicht aufgelöst werden kann. Man kann es mit einer Steinlawine vergleichen, die, wenn sie nicht angehalten wird, zu einem vernichtenden Geröllstrom wird.

Traumatische Erlebnisse sind häufig, Traumafolgestörungen wie PTSD sind seltener. In Kriegsgebieten schätzt man eine Häufigkeit von ca. 30%, obwohl die meisten Menschen in einem Kriegsgebiet traumatische Erlebnisse gehabt haben.

Daher kann das traumatische Erlebnis etwas sein, was von alleine ausheilen oder durch Hilfen bewältigt werden kann. Traumatische Erlebnisse können wir nicht nachträglich auslöschen. Es sind die Prozesse, die ein PTSD bewirken, die wir beeinflussen können.



Wem es gelingt, die Erlebnisse mit oder ohne Notfall- oder Traumapädagogik, mit oder ohne Traumatherapie zu bewältigen, der bringt in seine Genesung Erfahrungen mit, die Menschen, die nie ein Trauma erlebt haben, auch nie machen konnte.

Dieses posttraumatische Wachstum („posttraumatic growth“) ist durch eine Persönlichkeitsreifung charakterisiert.

Wer fast gestorben wäre, lernt das Leben ganz neu schätzen. Die Bedeutung der kleinen, alltäglichen Dinge nimmt zu. Materielle Dinge verlieren an Wert, persönliche Beziehungen gewinnen an Wert. Weiter beobachten wir eine Zunahme an Bedeutung zwischenmenschlicher Prozesse. Besonders, wenn andere Menschen uns etwas Böses angetan haben, erfahren wir in der Not, wer unsere wirklichen Freunde sind, die uns nun bedeutsamer sind, als zuvor. Gleichzeitig nimmt die Fähigkeit zur Empathie zu. Traumabetroffene Personen empfinden ein erhöhtes Mitgefühl mit anderen, vor allem mit notleidenden Menschen. Ein Weiteres ist, dass man sich seiner Stärken stärker bewusst wird. Zwar bemerkt man seine Verletzlichkeit, aber die Erfahrungen, die traumatische Verletzung bewältigt zu haben, schafft ein stärkeres Selbstbewusstsein und größeren Mut, sich den Widrigkeiten des Lebens zu stellen. Auch ergeben sich oft neue Lebensperspektiven aufgrund der gemachten Erfahrung. Nicht selten kommt es zu einem Berufswechsel, zu neuen Interessen und dem Entdecken neuer Fähigkeiten. Nicht zuletzt gehört zum posttraumatischem Wachstum auch eine stärkere Spiritualität. Durch die Konfrontation mit existenziellen Grenzerfahrungen, wird auf das Leben anders geschaut, anders reflektiert und viele Menschen erfahren, dass eine spirituelle Macht ihnen zur Seite gestanden hat.

Wir können nie von vorneherein beurteilen, was wir an positiven Entwicklungen erreichen können. Manchmal glauben wir, dass bei einem Menschen das Trauma so stark sei, dass wir nichts würden erreichen können, sehen aber bei ihm die größten Fortschritte. Jeder hat das Recht auf Besserung. Und wir sind es nicht, die darüber entscheiden können, ob es sich bei dem einen lohnt und bei einem anderen nicht.



1.2 Die Besonderheit bei Kindern

Diese klassische Symptomatologie ist an Erwachsenen gefunden worden. Bei Kindern finden wir diese deutliche Ausprägung selten, etwa nur in acht Prozent der Fälle. Kinder können einzelne dieser Symptome überrepräsentiert zeigen, andere können fehlen. Häufig sind aber auch Aufmerksamkeitsstörungen, Schwierigkeiten im Sozialen, Störungen des Selbstwertgefühles, verminderte Impulskontrolle mit Aggressionen oder tiefe Traurigkeit, Lernstörungen, Schlafstörungen, Erschöpfungen und gehäuft körperliche Beschwerden wie Bauchweh, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder Infektanfälligkeiten.

Eines sehen wir bei Kindern häufiger: die sogenannten dissoziativen Störungen. Der Begriff Dissoziation in der Psychiatrie bezeichnet das teilweise bis vollständiges Auseinanderfallen von normalerweise zusammenhängenden Funktionen der Wahrnehmung, des Bewusstseins, des Gedächtnisses, der Identität und des Körpererlebens. Es ist ein Zustand, bei dem wir nicht bei uns sind. „Dissoziation“ bedeutet „Auseinanderfallen“ oder „Getrennt sein“. Bei der dissoziativen Störung verselbständigen sich Teile unseres Selbst. Leichte Formen finden wir bei „Derealisation“, bei denen wir die Welt um uns herum als unreal erleben, wie in einem Film, in dem wir selber nicht vorkommen. Auch die „Depersonalisation“ ist eine leichte Form, die man auch in Stressmomenten erfahren kann. Dabei erleben wir uns wie neben uns stehend, dass wir den eigenen Körper als fremd und nicht recht zu uns gehörig erleben.

Dissoziative Störungen sehen wir zwar bei Kindern häufiger als bei Erwachsenen, aber bei Erwachsenen vor allem dann, wenn die traumatischen Erlebnisse besonders heftig waren, am eigenen Leib erlebt wurden und zu schnell abgelaufen sind.

Bei dissoziativen Störungen beobachten wir Symptome wie:

- Gedächtnislücken im Alltag (es fehlen Minuten bis Stunden) und es kann nicht erinnert werden, was in dieser Zeit gewesen ist.
- Neben sich stehen, den eigenen Körper als fremd erleben (Depersonalisation)
- Das Geschehen um einen herum wird wie durch Nebel oder aus großer Distanz erlebt, als sei alles nicht wirklich oder zumindest sehr fremd (Derealisation).
- Das Gefühl, als würden sich widerstrebende Gefühle, Wünsche oder Neigungen in einem streiten, was zu tun sei oder wer man ist, ohne dass man eingreifen kann (Identitätsunsicherheit).
- Multiple Persönlichkeit (Identitätswechsel)

Eine weitere Besonderheit bei Kindern ist, dass die Erstarrung, die oben beschrieben wurde, auch die Reifung der inneren Organe und Körper-



funktionen betreffen kann. In einer Zeit, in der das Immunsystem, die Lunge und das Gehirn noch ausreifen, bewirkt die Erstarrung, dass diese Organe oder deren Funktionen sich nicht altersgemäß weiterentwickeln. Dadurch können in späteren Lebensjahren Krankheiten auftreten, die oft nicht mit dem Trauma in Beziehung gesetzt werden.

So hat man in Finnland gesehen, dass die Kinder, die man im zweiten Weltkrieg von ihren Eltern über mehrere Jahre getrennt hat, um sie vor den Kriegswirren zu schützen, später im Alter von 50 bis 60 Jahren 200 Prozent mehr Herzinfarkte erlitten, 170 Prozent mehr Depressionen oder 140 Prozent mehr Übergewicht mit Diabetes hatten.

Je mehr sich Kinder als Opfer erleben, desto mehr verinnerlichen sie auch die Opferrolle. Das scheinen sie dann auch auszustrahlen, so dass potentielle Täter das wahrnehmen können und in ihnen eine leichte Beute sehen. So konnte eine amerikanische Studie (ACE-Studie) zeigen, dass Menschen, die mehrere schlimme Kindheitserfahrungen machen mussten, bis zu 30 Prozent häufiger später sexuelle Gewalt erfahren mussten.

Je früher also kindliche Traumata erlebt wurden, desto tiefgreifender sind die Störungen, die das zur Folge hat. Denn Kinder verstehen die Welt um sich herum noch nicht, haben noch keine Widerstandskräfte („Resilienz“) aufgebaut und sind wesentlich stärker abhängig von dem, was um sie herum geschieht.

Jedes Kind kommt auf die Welt mit dem Bedürfnis nach Bindung, Zuwendung und Hilfe, mit dem Bedürfnis nach immer mehr Autonomie, mit dem Bedürfnis nach Regeln, die ihm helfen, sich zu orientieren und mit dem Bedürfnis nach freudvollen Erlebnissen. Es sind Bedürfnisse, die wir natürlich auch im Erwachsenenalter beibehalten.

Zunächst scheint es ein Widerspruch, wenn wir das Bedürfnis nach Bindung und das Bedürfnis nach Autonomie haben. Ebenso erscheint es widersprüchlich, wenn wir sowohl nach Regeln und nach Freiheit streben. Dennoch ist es so, und je nach Situation überwiegt das eine mehr und das andere weniger. Wenn ein Kind geboren wird, überwiegt naturgemäß das Bedürfnis nach Bindung und Fürsorge, im Trotz mehr das Bedürfnis nach

Autonomie, im Spiel das nach Freude und Freiheit, aber dennoch besteht weiterhin das Bedürfnis nach Struktur.

Nur selten gelingt es Eltern, alle vier Bedürfnisse in gleichem Maße zu befriedigen. Aber die völlige Vernachlässigung wenigstens eines dieser Bedürfnisse wird als Trauma bewertet.

Bei Vernachlässigung des Bedürfnisses nach Bindung und Zuwendung entstehen die verschiedenen Formen der Bindungsstörungen, die auch später das soziale Verhalten prägen:

- Eine Reaktion ist, dass ein Kind in Bezug auf das Bindungsbedürfnis resigniert und versucht, den Verlust mit einer Verstärkung des Autonomiebedürfnisses zu kompensieren, also Beziehungen meidet und soziale Normen sprengt, zur Aggression neigt und nicht bereit ist, Verantwortung zu übernehmen.
- Tiefgreifendere Störungen des Bindungsbedürfnis führen dann aber zu einem Verzicht auf das Autonomiebedürfnis, so dass es zu überangepasstem und aufopferndem Verhalten führt sowie zu dem Bedürfnis, es allen recht zu machen, um geliebt zu werden unter Vernachlässigung aller eigenen Bedürfnisse. Führt dies nicht zum Ziel, können tiefe Depressionen folgen.
- Bei einer Vernachlässigung oder Sanktionierung des Autonomiebedürfnisses ist die Reihenfolge umgekehrt wie oben. Bei mildereren Formen verzichtet das Kind auf Autonomie und bleibt angepasst, um wenigstens die Bindung nicht zu verlieren. Bei sehr starken Störungen kommt es zu einer Überbetonung des Autonomiebedürfnisses mit rebellischem und aggressivem Verhalten, bei dem alle Regeln und Gesetze als Einschränkung der Persönlichkeitsentfaltung empfunden werden.
- Wird dem Bedürfnis nach Regeln in chaotischen familiären Situationen nicht entsprochen, kommt es häufig zu einem Ausleben des Bedürfnisses nach Lust und Freiheit mit exaltem und hysterischem Verhalten, bei tieferen Störungen zu einem zwanghaften Festhalten an Regeln und Gesetzen.
- Wird das Bedürfnis nach Freude, Spiel und Freiheit nicht zugelassen, reagiert ein Kind resigniert in Bezug auf dieses Bedürfnis und ten-

diert in die zwanghafte Komponente und bei tiefgreifenden Sanktionen des Lustbedürfnisses dann zu einem nicht regulierten Ausleben der Lust mit hysterischer Komponente.

1.3 Die verschiedenen Traumaarten

Wir unterscheiden das Typ-I-Trauma⁶ und das Typ-II-Trauma⁷. Das Typ-I-Trauma ist das einzelne schlimme Erlebnis, der Unfall, der Tod der Mutter, die Bombennacht oder der einzelne sexuelle Übergriff. Meist erfahren wir durch Gespräche davon.

Das Typ-II-Trauma ist komplexer, denn es handelt sich um mehrere traumatische Erlebnisse. Es kann sein, dass sich immer wieder dasselbe wiederholt, wie die fortgesetzte Gewalt, die sich wiederholenden sexuellen Übergriffe. Aber es kann sich auch um eine Abfolge mehrerer unterschiedlicher traumatischer Erlebnisse handeln, wie häusliche Gewalt, dazu ein schwerer Unfall, der Tod eines geliebten Menschen und danach eine Naturkatastrophe. Problematisch im Erkennen eines Traumas aber sind die kumulativen Traumata⁸, die auch zu den Typ-II-Traumata gehören. Hier sind die einzelnen Erlebnisse scheinbar nicht dramatisch, deren Summe aber sehr wohl. Wenn sich Kinder nicht geliebt fühlen, weil die Eltern distanzieren oder psychisch krank sind, die Eltern also nicht die Fähigkeit haben, sich angemessen um das Kind zu kümmern, die Kinder mitbekommen, wie die Eltern sich streiten, wenn sie, die Kinder, keine ausreichende Förderung bekommen, in der Schule nicht mithalten können, von dem Lehrer abwertend behandelt und von den Mitschülern gemobbt werden, summieren sich die Ereignisse so, dass nicht von dem einen Schlimmen berichtet wird, sondern die gesamte Kindheit freudlos, lieblos und vernachlässigt durchlebt wurde.

Oft können die Eltern nicht erkennen, dass das Kind leidet.

Sie sehen die Ursache beim Kind und bei Nachfragen hören wir nichts von einem Trauma. Die Wirkung ist aber dieselbe. Traumatische Erlebnisse wirken tiefer, je nach Art des Ereignisses. Eine Naturkatastrophe, wie zum Beispiel ein Erdbeben, erleben wir nicht als ein gegen uns gerichtetes

⁶ Typ-I Traumata sind einzelne Erlebnisse, die Traumafolgeprozesse auslösen.

⁷ Typ-II-Traumata liegen vor, wenn entweder mehrere traumatische Situationen nacheinander auftreten oder wenn sich dieselbe traumatische Situation immer wieder wiederholt.

⁸ Unter kumulativen Traumata verstehen wir solche, bei denen sich viele kleinere seelische Verletzungen aneinanderreihen, die in ihrer Summe dieselben Wirkungen haben, wie ein einzelnes schweres traumatisches Erlebnis.

böswilliges Tun. Es betrifft den Nachbarn genauso wie uns selber. „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ ist ein Sprichwort, das hier oft zutrifft. Wir sprechen von „Natural Disaster“ im Gegensatz zu einem „Man-Made-Disaster“. Wenn Menschen uns etwas antun oder durch ihre Unachtsamkeit schweres Unglück bewirken, trifft es uns tiefer, insbesondere wenn es um Gewalt geht. Hier will mir persönlich ein Mensch etwas Böses, kommt mir nahe und schaut mir dabei vielleicht sogar in die Augen. Das trifft wesentlich härter und noch viel härter, wenn es innerhalb der Familie stattfindet, also wenn ein geliebter Mensch, von dem man abhängig ist, einem Böses antut. Noch bedrängender und tiefer wirkend ist die sexuelle Gewalt, weil sie das Intimste trifft. Ähnlich folgenreich sind auch Foltererfahrungen.

1.4 Posttraumatic Growth

Wer ein Trauma erlitten hat und mit oder ohne Hilfe überwinden konnte, bringt in seinen genesenden Zustand Erfahrungen mit, die ein Mensch ohne Trauma auch nie hätte machen können. In der Regel ist es eine Dankbarkeit und ein höheres Niveau seiner seelischen Funktionalität als vor dem Trauma. Die betroffene Person hat durch das Durchmachen des traumatischen Prozesses und dann dem Weg der Heilung Kräfte sammeln und erwerben können, die ihr zuvor nicht verfügbar waren.

Wer überlebt hat in einer Situation, die lebensgefährlich war, in der vielleicht andere auch gestorben sind, wird das Leben anders schätzen können. Gesunde ohne ein Trauma empfinden das Leben manchmal als Last oder zumindest als nicht sensationell und „normal“. Der Überlebende aber empfindet sein Leben als ein kostbares Geschenk, spricht ihm einen höheren Wert zu und erlebt es als keineswegs selbstverständlich, morgens aufstehen zu können und in den Tag zu gehen.

Besonders Menschen, die durch andere Menschen Gewalt oder Missbrauch erfahren und alles Vertrauen in andere Menschen verloren haben, nun aber erfahren konnten, dass man in der Not seine wahren Freunde erkennt, haben ein tieferes Verständnis von menschlichen Bindungen erwerben können. Ihre Empathiekräfte⁹ haben dadurch zugenommen. Oft

⁹ Empathie ist die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinversetzen und mitfühlen zu können, wie es ihnen geht.

finden wir diese Menschen in sozialen und helfenden Berufen wieder, da sie sich besonders in notleidende Menschen tiefer einfühlen können.

Indem sie nicht nur die Verletzlichkeit des Lebens haben erfahren müssen, sondern auch ihre eigene Stärke kennengelernt haben, mit der sie die Not haben meistern können, kann das Zutrauen zu sich und seinen Fähigkeiten einen deutlichen Zuwachs gewinnen. Eine größere Selbstsicherheit wird dadurch möglich.

Durch den Prozess der Heilung haben sie Seiten an sich entdeckt, die ihnen zuvor nicht bekannt waren, die ihnen vielleicht nun wichtiger geworden sind als das, was ihr Leben zuvor ausgemacht hat. Neue Perspektiven zu einem selbstbestimmteren Leben mit einem höheren Identitätsgefühl können daraus erwachsen.

Auch das spirituelle Bewusstsein nimmt oft zu, da durch das Grenzerlebnis, das man erfahren hat, sich ganz neue existentielle Fragen zum Sinn des Lebens ergeben. Eventuell sind es religiöse Erfahrungen, da man erleben durfte, dass einem Hilfen zugekommen sind, die sich als sinnstiftend herausgestellt haben und die Ereignisse nicht als „zufällig“ erlebt wurden. Meist resultieren daraus eine größere Zufriedenheit und das Gefühl, sich getragen und geschützt zu empfinden.

Diese Stärkung erweist sich als Stärkung der inneren Widerstandskraft, die auch „Resilienz“ genannt wird.

Es gibt keinen Grund der Welt, der uns vermuten ließe, dass bei irgendeinem Menschen, mit dem wir es zu tun bekommen, es nicht möglich sein könnte, diesen Zustand zu erreichen.

Und um dazu beizutragen, ist die Notfall- und Traumapädagogik ein Weg, der in vielen Fällen zum Erfolg führt, wenngleich in schweren Fällen eine Traumatherapie noch zusätzlich angeraten ist.

1.5 Grundkonzepte der Notfall- und Traumapädagogik

Die Notfall- und Traumapädagogik versucht, sich Kindern so zuzuwenden, dass sich die Erstarrungen so weit als möglich auflösen können, dass sich das Kind verstanden fühlt, seine Bedürfnisse ernst genommen werden und es zu freudvollen Erlebnissen kommt.

Die Notfallpädagogik setzt so rasch wie möglich nach einem traumatischen Geschehen ein, damit es nicht zu Traumafolgestörungen kommt. Von einer Traumapädagogik sprechen wir, wenn der traumatische Prozess bereits eingesetzt hat oder komplexe Traumatisierungen (Typ-II-Traumata) vorliegen. Methodisch unterscheiden sie sich nicht. Aber was mit der Notfallpädagogik in kurzen Interventionen gelingen kann, erreichen wir mit der Traumapädagogik nur über längere Zeiträume.

Wir haben in beiden Fällen Erfahrungen durch Notfalleinsätze nach Erdbeben, Tsunamis oder kurzen kriegerischen Auseinandersetzungen. Im Falle von komplexen Traumatisierungen haben wir über mehrere Jahre ortsansässige Pädagogen und Pädagoginnen, die täglich mit den Kindern arbeiten, begleitet und zu Traumapädagog:innen ausgebildet.

Die notfall- und traumapädagogische Arbeit beinhaltet mehrere Faktoren:

- Eine traumasensible Grundhaltung
- Eine zuverlässige und wertschätzende Beziehung
- Freude
- Partizipation
- Transparenz
- Selbstwirksamkeit
- Ressourcenorientierung
- Das „Konzept des guten Grundes“
- Rhythmen und Rituale
- Kreativität
- Das Spiel
- Geschichten erzählen

Außerdem sind die vier Interaktionsformen der zwischenmenschlichen Begegnung ein wichtiger Bestandteil der notfall- und traumapädagogischen Arbeit:

- Stützen
- Schützen
- Konfrontieren
- Fördern

2 Die traumasensible Grundhaltung

- 2.1 Die zuverlässige und wertschätzende Beziehung.
- 2.2 Transparenz und Partizipation
- 2.3 Die Freude
- 2.4 Das «Konzept des guten Grundes»
- 2.5 Selbstwirksamkeit
- 2.6 Ressourcenorientierung



Zur traumasensiblen Grundhaltung gehört die unbedingte Wertschätzung des traumatisierten Menschen. Er hat furchtbares erlebt, hat Überlebensstrategien entwickelt, so dass er jetzt bei uns sein kann. Das gilt es zu würdigen.

Ganz grundsätzlich gilt die Wertschätzung dem Anderen gegenüber uneingeschränkt und unabhängig von Hautfarbe, Geschlecht, Volks- und Religionszugehörigkeit.

Mag der oder die Betroffene durch sein beziehungsweise ihr Trauma noch so sehr ein abweichendes Verhalten zeigen, so müssen wir davon ausgehen, dass es nicht von ihm oder ihr, sondern durch sein beziehungs-

weise ihr Trauma veranlasst wurde. Wenn zum Beispiel ein traumatisierter Mensch sich aggressiv verhält, dann meist, weil er sich schützen muss, weil ein Persönlichkeitskern dahintersteckt, der voller Scham sein Minderwertigkeitsgefühl nicht zeigen kann. Er ist nicht aggressiv, sondern er hat Aggression. Wehren wir ihn ab, weil er aggressiv ist und stört, so bestätigt sich sein Minderwertigkeitsgefühl und seine Scham verstärkt sich, die er mit noch mehr abweichendem Verhalten schützen muss.

Zudem wäre es ein fatales Signal, wenn wir durch das Verhalten des traumatisierten Kindes es weniger wertschätzen würden. Sein Verhaltensmuster ist eine Überlebensstrategie. Diese abzuwerten würde für das betreffende Kind bedeuten, dass wir es nicht gut und richtig finden, dass es überlebt hat. Diesen Eindruck zu erwecken, würde alles Bemühen zunichtemachen.

Daher sollten wir diesen verletzten Kern der Persönlichkeit, der, wenn er nicht so verletzt worden wäre, sicherlich wunderbar ist, im Auge behalten, an ihn glauben, auch wenn er sich uns noch nicht gezeigt hat. Oft kann man erleben, dass Menschen, die sich verstanden fühlen, nicht mehr ein abweichendes und/oder herausforderndes Verhalten zeigen müssen.

Man kann es mit einem Eisberg vergleichen. Die Spitze des Eisberges ist das herausfordernde Verhalten, zum Beispiel die Aggression, das dominante Verhalten. Damit schützt der betreffende Mensch sich. Darunter liegen möglicherweise ein sehr geschwächtes Selbstwertgefühl, eine Scham, eine Angst oder ein tiefes Schuldgefühl. Um diese Scham zu schützen, zeigt der oder die Betroffene ein starkes „mir kann niemand etwas antun“-Gehabe, damit niemand der unsicheren, schamhaften Seite der Persönlichkeit ansichtig wird. Um sich so zu schützen, kann auch ein Schutzverhalten in Form von Aggression helfen. In allen Fällen des herausfordernden Verhaltens müssen wir uns dieser tief verletzten Seite der Persönlichkeit bewusst sein und mit großer Vorsicht in Interaktion gehen.

Zu dieser Grundhaltung gehören die weiteren Punkte dazu.



2.1 Die zuverlässige und wertschätzende Beziehung.

Das Angebot, eine Beziehung einzugehen und zu gestalten, hat sich als das Wichtigste in der Traumapädagogik erwiesen, setzt aber die zuvor dargestellte Grundhaltung voraus.

Dabei ist sehr zu beachten, welche Nähe und welche Distanz die oder der Betreffende aushält. Manche Traumatisierten können keine zu direkte Nähe oder gar Berührungen ertragen, andere suchen die Nähe und rebellieren, wenn die Distanz zu groß wird. Und das kann wechseln, so dass es eine ständige Gratwanderung sein kann.

Wichtig ist aber die Zuverlässigkeit, dass der Kontakt nicht abgebrochen wird, wenn das Verhalten der Betreffenden schwieriger wird.

Denn traumatisierte Menschen haben alle Sicherheit verloren, sie erleben die Welt als unsicher, unzuverlässig und gefährlich. Als Traumapädagoginnen oder Traumapädagogen sollten wir das Erlebnis erzeugen, dass wir Sicherheit bieten, zuverlässig und nicht gefährlich sind.

Das wird nicht sofort angenommen. Viele Kinder und Jugendliche können sich das nicht vorstellen, dass das möglich ist. Und sie provozieren uns, um ihre Sicht auf die Menschen und die Welt bestätigt zu bekommen. Das bedeutet, dass wir hier einiges auszuhalten in der Lage sein müssen und uns nicht frustriert abwenden dürfen, wenn unser Hilfsangebot auf diese Weise scheinbar nicht angenommen wird. Traumapädagogik erfordert diesbezüglich viel Geduld und eine hohe Frustrationstoleranz. Denn viele Kinder werden aufgrund ihrer Situation aus der Familie herausgenommen, landen in einer Pflegefamilie, dann in Heimen, niemand kann mit ihnen umgehen, weswegen sie in die nächste Institution weitergeleitet werden. Jedes Mal bestätigt sich, was sie glauben: Niemand steht zu mir, alle verlassen mich, auf niemanden kann ich mich verlassen.

Zu dieser Zuverlässigkeit in der Beziehung zählen auch Transparenz und Partizipation.

2.2 Transparenz und Partizipation

Transparenz dient der Zuverlässigkeit. Denn ein traumatisierter Mensch ist bei unvorhergesehenen Erlebnissen oft schreckhaft und hat Sorge, dass bei allem, was er nicht kontrollieren kann, etwas Schlimmes passieren wird. Alles, was in der nächsten Zeit geschehen wird, sollte angekündigt werden. Nicht kurz zuvor, sondern Tage zuvor und sollte regelmäßig in Erinnerung gerufen werden. Spontaneität, die das Leben abwechslungsreich und lustvoll machen kann, hat bei Traumatisierten zur Folge, dass bei ihnen ihre Hilfslosigkeit und das Gefühl des Ausgeliefertseins verstärkt werden und traumaverstärkend wirken kann.

Partizipation ist die Methode, den betroffenen Menschen einzubeziehen in das was geschieht. Nicht anzusagen, dass dieses oder jenes geschehen wird, weil wir als Traumapädagoginnen oder Traumapädagogen meinen zu wissen, was gut und richtig sei, sondern Angebote zu machen und den Willen und die Ideen der betroffenen Menschen zu berücksichtigen. Dieses schafft Sicherheit. Traumatisierte Menschen fühlen sich so ernst genommen. Wir begegnen ihnen auf gleicher Augenhöhe. Denn es geht nicht darum, sie zum Opfer unserer Ideen und Vorstellungen zu machen, sondern ihnen das Erleben der Selbstwirksamkeit zu geben.



2.3 Die Freude

Die Freude nimmt in der Notfall- und Traumapädagogik einen großen Stellenwert ein. Denn traumatisierte Menschen haben Dinge erlebt, die Wut, Angst, Trauer, Verzweiflung und Entsetzen ausgelöst haben. Diese zählen wir zu den Primäremotionen¹⁰, die im Zwischenhirn, das auch bei Säugetieren bereits entwickelt ist, zu Bewusstsein kommen. Je stärker diese negativen Emotionen sind, desto mehr wird der Zugang zur Großhirnrinde blockiert. Verstehen, Verzeihen, Nachvollziehen, die Integration des Erlebten in das biographische Gedächtnis, Reflexion, soziales Verständnis, Emotionsregulation: Das sind alles kulturelle Leistungen, für die wir einen Zugang zu unserer Großhirnrinde benötigen. Solange aber diese negativen Emotionen überwiegen, herrscht diese Blockade vor und das traumatische Erlebnis kann nicht verarbeitet werden und der Prozess der Traumatisierung schreitet voran und die Beschwerden werden schlimmer. Einzige die Freude kann den Zugang zur Großhirnrinde öffnen.

¹⁰ Wir unterscheiden zwischen Primär- und Sekundäremotionen. Primäremotionen sind der Schreck, die Angst, der Ekel, die Wut, die Trauer, die Überraschung und die Freude. Sekundäre Emotionen sind solche, die wir bereits verändert haben durch Reflexion und Regulation. Primäremotionen werden im Zwischenhirn bewusst, dem Hirnareal, das wir auch bei Säugetieren finden. Um sie zu regulieren, benötigen wir unsere Großhirnrinde.



Die drei großen Bereiche des Gehirns:

Rot: Das Stammhirn, das bereits Reptilien haben und für Reflexe zuständig ist.

Grün: das Zwischenhirn, das wir für die Emotionen nutzen und das wir im Säugetierreich vorfinden.

Blau: die Großhirnrinde, die beim Menschen zum Denken, Reflektieren und zum Lernen dient.

Im Zwischenhirn werden sechs „Primäremotionen“ bewusst. Es sind Ekel, Angst, Aggression, Trauer, Überraschung und Freude. Ekel hindert uns, verdorbene Nahrung zu essen, Angst hindert uns, große Raubtiere zu streicheln, Aggression hilft uns bei der Abwehr von Gefahren und die Trauer ist eines der stärksten Bindemittel für das soziale Miteinander. Dennoch erleben wir sie negativ. Die Überraschung kann sowohl negativ, wie positiv sein. Allein die Freude ist eine gänzlich positive Emotion. Die negativen Gefühle können nicht nur – je nach Intensität – den Zugang zur Großhirnrinde blockieren, sondern sie bewirken im selben Maße, dass wir ohne Überlegung, denn dazu bräuchten wir die Großhirnrinde, aus Reflexen heraus handeln, also entweder kämpfen oder fliehen. Da der traumatisierte Mensch häufig alle Überraschungen als potentiell gefährlich ansieht, bleibt nur die Freude, die uns daran hindert, unüberlegt mit Reflexen auf Reize zu antworten. Und Reflexe erlauben keine Entwicklung. Wir verharren im traumatisierten Zustand.



Was wir für die Zukunft brauchen, beziehungsweise was in einer Therapie erfolgt, ist, dass man das traumatische Erleben in das biographische Bewusstsein integriert, es in der Biographie verortet, es nachvollziehen lernt, es als eine Geschichte erzählen kann und es annimmt. Das alles sind Fähigkeiten, für die wir die Großhirnrinde benötigen. Und es ist die Freude, die dieses Tor öffnet.

Die Freude verbindet mentale, emotionale und leibliche Prozesse. Was das Trauma trennt, wird von der Freude zusammengefügt. Das Trauma dissoziiert. An der Angst kann man es gut ablesen. Gegen Angst helfen in der Regel keine Argumente. Die in sich gefangene Seele ist den Gedanken nicht zugänglich. Geist und Seele sind dissoziiert. Auch bei der Trauer, besonders ihrer Steigerung, der Depression gilt ähnliches, nur dass in der Angst die Seele in Aufruhr, bei Depression in tiefer Lähmung gefangen ist. Freude bringt hingegen wieder alles in Beziehung zueinander.

Durch die Art der Beziehung, durch unsere positive Grundhaltung, die wertschätzende Interaktion, aber auch durch Spiele, Rhythmen und Kreativität sollen freudvolle Erlebnisse ermöglicht werden, da nur so die ganze Kapazität unseres Gehirnes verfügbar gemacht und die höheren Kulturleistungen möglich werden können. Dies ist eine Voraussetzung dafür, dass der traumatische Prozess aufgehalten werden kann.

2.4 Das «Konzept des guten Grundes»

Das Konzept des guten Grundes geht davon aus, dass hinter jeder Verhaltensweise eine gute Absicht steht und sei es noch so problematisch für die Umgebung. Wer sich im Moment des Traumas nicht wehren konnte und jetzt aggressive Verhaltensweisen zeigt, kann jetzt das, was er in der traumatischen Situation nicht konnte.

Das Problem von heute, wäre die Lösung damals gewesen.

Wer nicht weglaufen konnte, um zu fliehen, kann es jetzt, auch wenn die Person sich vor allem zurückzieht, dabei aber vereinsamt und depressiv wird. Wer alle Nahrungsmittel hortet, auch wenn die Nahrungsmittel nicht gegessen werden und unter dem Bett verschimmeln. In der traumatischen Situation musste der Mensch hungern. Damals hatte er keine Vorräte. Jetzt hat er welche. Jetzt kann die Person, was ihr damals nicht gelang. Es sind Fortschritte, die aus der Erstarrung herausführen, wenn gleich sie jetzt in dem Kontext, der nicht traumatisch ist, keinen Sinn mehr ergeben. Aber es ist ein Überlebenskonzept. Wenn wir es sanktionieren, bestrafen oder diskriminieren, geben wir die Botschaft, dass ihr Überlebenskonzept nicht gut sei, also dass es nicht gut ist, überlebt zu haben. Diese Botschaft wäre fatal.

Das erfordert, dass wir enorm umdenken müssen. Natürlich müssen wir im Falle der Aggression regulierend eingreifen und Andere schützen, wir dürfen aber nicht vermitteln, dass es toll ist, dass das traumatisierte Kind andere Kinder schlägt. Aber die Grundhaltung sollte sein, dass wir verstehen, warum das Kind so handelt und Möglichkeiten schaffen, in denen es diese Energie, die der Aggression zugrunde liegt, sinnvoll im Dienst der Gemeinschaft anwenden kann.

Wenn wir Antworten suchen, warum dieses Kind sich so verhalten muss, wie es sich verhält, versuchen wir es zu verstehen. Dieses Bemühen versteht und spürt das Kind. Wenn wir bei dem Beispiel des aggressiven Kindes bleiben, so kann es sein, dass es seine Scham, vielleicht sein Schuldgefühl, seine Unsicherheit hinter der Aggression verbirgt und sich dadurch schützt, indem es angreift, um nicht angegriffen zu werden. Wenn wir

das Kind erfahren lassen, dass wir seine Not verstehen, dann wird es, natürlich nicht sofort, weniger Grund spüren, sich so verhalten zu müssen. Würden wir uns über das Verhalten ärgern, das Kind dafür rügen oder gar bestrafen, würden wir den Konflikt eskalieren. Denn das Kind merkt, dass seine Aggression noch nicht ausgereicht hat, sich vor unserer Verachtung zu schützen, die die Unsicherheit und Verletztheit verstärkt. Und es wird dann noch aggressiver, da es keine anderen Schutzkonzepte hat. Wer als Werkzeug nur den Hammer kennt, betrachtet jedes Problem als Nagel – und schlägt zu.

2.5 Selbstwirksamkeit

Traumatisierte Menschen erleben ihr Leben als fremdbestimmt. „Die Welt“ oder andere Menschen haben durch das Trauma das eigene Leben bestimmt. Traumatisierte Menschen brauchen die starke Erfahrung, dass sie selbst etwas entscheiden und bewirken können. Das kann im Kleinen anfangen, dadurch, dass sie Dinge entscheiden können, dazu beitragen können, dass etwas entsteht, was ohne sie so nicht hätte entstehen können. Kleine Kinder wollen helfen. Und sei es „nur“, indem sie helfen, einen Eimer zu tragen, den ein Erwachsener auch alleine hätte tragen können.

Das Kind sehnt sich nach dem Gefühl, nützlich zu sein, gebraucht zu werden, etwas beitragen zu können, zu dem, was geschieht.

Irenäus Eibl-Eibesfeldt¹¹, ein Verhaltensforscher, hatte bei einem Volk in West-Neuguine, das noch nie mit unserer Zivilisation Kontakt hatte, folgende Szene beobachtet: Ein Kind hatte ein Gebäck, über das es sich freute. Ein anderes Kind, wohl ein Geschwisterkind, hatte kein solches Gebäck und wollte auch davon etwas abbekommen. Beide stritten sich, bis die Mutter kam, um zu schlichten. Sie nahm das Gebäck und teilte es in zwei Hälften. Nun gab sie aber nicht beiden Kindern je eine Hälfte, sondern gab dem ersten Kind beide Hälften zurück. Der Junge stutzte, dann lächelte er und gab eine Hälfte dem Geschwisterkind. Er konnte nicht teilen, aber er konnte schon abgeben. Hätte ihm die Mutter eine Hälfte weggenommen, um sie dem anderen Kind zu geben, hätte er sich um die Hälfte des Gebäckes beraubt gefühlt und das hätte ihn kleiner ge-

¹¹ Eibl-Eibesfeldt, Irenäus: Die Biologie des menschlichen Verhaltens. Grundriss der Humanethologie, Dritte, überarbeitete und erweiterte Auflage, Genehmigte Lizenzausgabe 1997 für Seehamer Verlag GmbH, Weyarn, © Piper Verlag GmbH, München 1984, 1995.

macht. Dadurch, dass er selbst eine Hälfte abgeben konnte, wuchs er. Statt einen Verlust zu erleiden, ist er durch den Verzicht innerlich gewachsen. Das nennen wir „Assistenz“.

So wenig wie möglich, aber so viel wie nötig dem Kind abzunehmen, macht es selbstwirksam.

Nur wer immer wieder selbstwirksam sein kann, macht die Selbstwirksamkeitserfahrung. Nur wer die Selbstwirksamkeitserfahrung hat machen können, erwirbt die Selbstwirksamkeitserwartung. Indem das gravierendste Erlebnis in der Biographie (Trauma) von außen Dinge bewirkt hat, die das Leben grundlegend veränderte, ohne eigenes Wollen, ohne eigene intentionale Handlung, ist das Zutrauen, selber das Leben gestalten zu können oft geschwunden und alle Selbstwirksamkeitserwartung ist damit auch. Und indem wir im Alltag dafür sorgen, dass Selbstwirksamkeit erfahren wird, bauen wir diese Zukunftszuversicht langsam wieder auf.

2.6 Ressourcenorientierung

Das Wort „Ressource“ kommt aus dem Französischen, dort ist „la source“ die Quelle. Ressourcen sind Quellen von Kraft. Das kann Vielerlei sein. Es gibt äußere, innere und soziale Ressourcen, die uns helfen, unser Leben zu meistern.

Äußere Ressourcen sind zum Beispiel Geld, Wohnung, Kleidung, Nahrung, Reisemöglichkeiten und die körperliche Unversehrtheit, aber auch die äußere Erscheinung. Denn Menschen mit einem ungefalligen Äußeren haben hier weniger Quellen für das verfügbar, was sie erreichen wollen, als Menschen mit einem ästhetisch schönen, angenehmen und leicht zugänglichen Habitus. Zu den inneren Ressourcen zählen wir Fähigkeiten, Kompetenzen, Einstellungen, Humor, Erinnerungen, Visionen, Ziele, Ideen, Wünsche, Interessen, Hobbies und der Glaube. Soziale Ressourcen sind Freunde, Familie und soziale Netzwerke.

In der Wahrnehmung eines traumatisierten Menschen haben aber diese Kraftquellen nicht geholfen, das Trauma zu verhindern oder seine Folgen

zu lindern. Darum werden sie abgewertet und kaum noch genutzt, was zu ihrer Verarmung führt.

Aber Quellen, die versiegt sind, kann man wieder in Fluss bringen. So können wir uns fragen, was uns guttut, was uns Freude macht, Kraft gibt, Motivation und Zuversicht.

Welche Personen haben uns auf unserem Weg geholfen, zu dem zu werden, was wir heute sind? Wie haben sie es geschafft und wodurch? Bei wem fühlen wir uns wohl? Wo gehören wir dazu? Wo fühlen wir uns verstanden?

Wir können uns fragen, welche Talente, Begabungen, Fähigkeiten, liebenswerten Eigenschaften wir haben (aus eigener Sicht oder auch aus den Rückmeldungen anderer Menschen). Schließlich können wir uns fragen, welche Stärke(n) wir haben, woran wir unsere Stärken erleben? Was ist uns gut gelungen? Wo sind wir für andere wichtig? Wobei können wir anderen helfen?

Was hilft uns den Alltag zu gestalten und zu genießen (Gegenstände, Erinnerungen, Hobbies, Musik, Tiere, Natur, Speisen, Gerüche, Farben, Reisen, Bilder, ...)? Und welche Fähigkeiten helfen uns in schwierigen Situationen? Was würden andere Personen dazu sagen?

Ressourcen können uns nur helfen, wenn wir uns ihrer bewusst sind. Im Umgang mit Kindern ist es hilfreich, die Ressourcen der Kinder zu kennen und ihnen Aufgaben zu geben, die ihren Fähigkeiten entsprechen. Denn die Kunst ist es, zwischen Können und Dürfen das Maß zu finden, das nicht überfordert (mehr Dürfen, als Können), aber auch nicht unterfordert (mehr Können, als Dürfen). Beides führt zu Frustrationen und blockiert alle Motivation. Aber eben diese Motivation ist nötig, um aus dem Tal des Traumas wieder herauszukommen.

3 Rhythmen und Rituale

- 3.1 Entstressung
- 3.2 Rhythmen
- 3.3 Rituale



Die physiologischen Rhythmen werden in der Schwangerschaft angelegt, sind aber noch sehr zarte Anlagen, die sich nur entwickeln, wenn sie gepflegt werden. Alle Funktionen der inneren Organe sind rhythmisch und die Entfaltung und Stabilisierung der inneren Rhythmen sind Quelle unserer Gesundheit und machen uns widerstandsfähig. Auch zwischen unserer Psyche und den physiologischen Rhythmen besteht ein Wechselverhältnis. Ruhige und aufeinander abgestimmte Rhythmen ermöglichen eine seelisch ausgeglichene Lage, Freude und Anteilnahme verbessern diese Rhythmen. Bei gestörten Rhythmen ist auch die Seele nicht im Gleichgewicht und Stress und negative Emotionen verschlechtern diese Rhythmen.

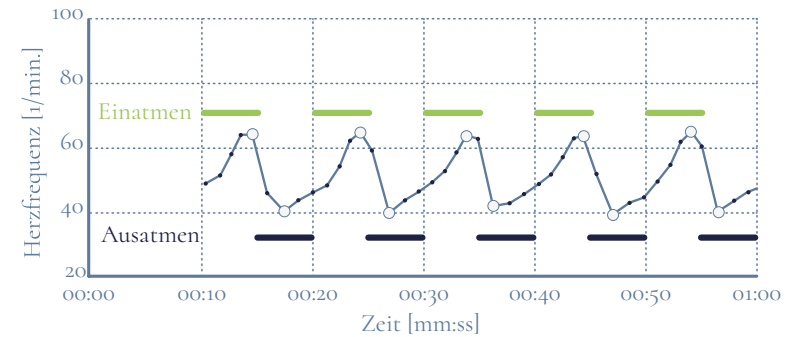


Abbildung 1: Die Veränderung des Herzschlages in Abhängigkeit von der Atmung bei einem gesunden Sportler.

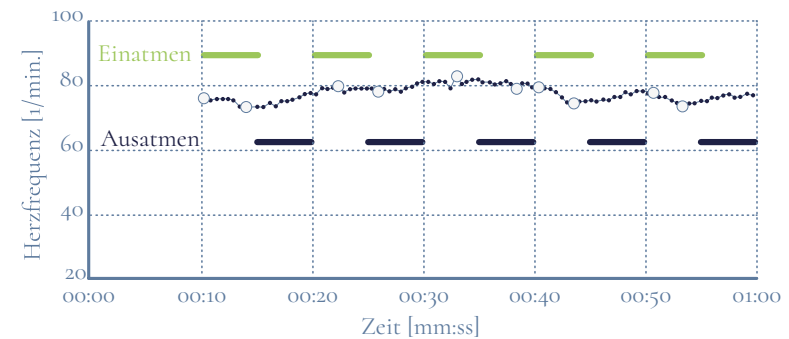


Abbildung 2: Die Veränderung des Herzschlages in Abhängigkeit von der Atmung bei chronischem Stress.

Nichts zerstört diese Rhythmen mehr als ein Trauma.

Es betrifft nicht nur den Organismus, der Schlaf-Wach-Rhythmus, die Schlafarchitektur mit dem 90-Minuten-Rhythmus und das Verhältnis von Puls und Atmung, das für unsere Gefühle von besonderer Bedeutung ist. In ruhiger und entspannter Situation können wir beobachten (und messen), wie das Herz bei der Einatmung etwas schneller und bei der Ausatmung etwas langsamer wird. Man nennt es „Heart Rate Variability“ (HRV). Wir haben also nicht nur im Herzen und in der Atmung einen Rhythmus, sondern sie nehmen Bezug zueinander auf, wir haben also ein rhythmisches System. Schon im chronischen Stress werden die Rhythmen voneinander entkoppelt und die Variabilität nimmt ab, das Herz schlägt zunehmend im Takt, wie eine Maschine. Daran misst man heute den Stresslevel. Nur im Stress entkoppeln sich mehr oder minder alle Rhythmen und werden damit schwächer.

Nun kann man beobachten, dass Freude, Mitgefühl, Anteilnahme und Wertschätzung die HRV verbessern, wohingegen Ärger, Angst und Wut

sie dramatisch verschlechtern können. Ferner wissen wir, dass eine Erkrankungswahrscheinlichkeit (egal woran) deutlich zunimmt, wenn die HRV schlecht ist. Bei einem Traumatisierten ist sie schlecht und lässt sich schwer beeinflussen.

Um diese Rhythmen wieder aufzubauen, gehören rhythmische Spiele essentiell zur Traumapädagogik, wie das Singen, die Rituale und die Körperpercussion. Denn nur durch das Erleben und Gestalten von Rhythmen werden diese adaptiert und bauen sich langsam wieder auf.

Das Singen nimmt hier eine besondere Stellung ein. Denn was als Rhythmus mit der HRV beschrieben wurde, ist ein Wechselspiel zweier Nerven. Der eine ist der Nervus sympathicus, der das Adrenalin produziert, das, wenn es zu viel ist, uns in Stress versetzt. „Sym“ bedeutet mit und „Pathos“ ist das Gefühl oder das Bewusstsein. Das bedeutet, dass er es ist, der dafür sorgt, dass wir wach sein können, beziehungsweise dass wir im Stress überwacht sind. Der Gegenspieler ist der Nervus parasympathicus, der uns die Ruhe bringt und ohne den wir nicht schlafen könnten. Sie wechseln sich nicht nur in Wachen und Schlafen ab, sondern in jedem der inneren Organe wechseln sie ihre Aktivität in einem spezifischen Tempo. So bewirkt der Sympathicus, dass das Herz schlägt und das Blut herausschleibt, der Parasympathicus bewirkt, dass es sich zwischen den Herzschlägen entspannt und sich wieder füllt. Der Sympathicus sorgt für die Ein- und der Parasympathicus sorgt für die Ausatmung.

Wenn Stress entsteht und der Sympathicus ein Übergewicht hat, entkoppeln sich Puls und Atmung und das Herz schlägt im Takt und nicht mehr rhythmisch schwingend. Das können wir nur lösen, wenn wir den Parasympathicus aktivieren. Das gelingt durch eine verstärkte Ausatmung, also durch längeres Ausatmen und kürzeres Einatmen wie etwa, wenn wir singen. Der Parasympathicus wird beim Singen stimuliert, weil wir dabei ganz von alleine länger aus- als einatmen.

3.1 Entstressung

Wenn wir im Stress sind und in der Situation schlecht singen können, erreichen wir aber durch eine kleine Übung denselben Effekt: Es ist die

4-7-11-Übung: Bei der 4-7-11-Übung schlagen wir einen Takt. Und auf vier Schläge atmen wir ein, auf sieben Schläge atmen wir aus. Das wiederholen wir elfmal.

Man kann das dadurch ergänzen, dass man die Hände mit der Unterseite nach unten vor sich hält, dann die Finger der rechten Hand um den Daumen der linken Hand schließt, den Zeigefinger der rechten Hand ausstreckt und die Finger (außer dem Daumen) der linken Hand um den ausgestreckten Zeigefinger der rechten Hand schließt. Beim Einatmen drückt dann die rechte Hand den Daumen der linken Hand und beim Ausatmen drücken die Finger der linken Hand den Zeigefinger der rechten Hand.

3.2 Rhythmen

Hier ein paar einfache Rhythmen:



Palu, Palu, Bonito Palu E

Das ist ein kleiner Rhythmus, der Konzentration erfordert, die Feinmotorik und die Wahrnehmung des Körperschemas fördert, besonders der Finger.

<https://www.youtube.com/watch?v=9xPs7gZbgVA>



Larai Lai Lero, Lero Lero lai

Ein einfacher Rhythmus, der das Rhythmusgefühl fördert und den jeder machen kann.

www.youtu.be/5QAMjRk-e1g



Simamakaa, Simamakaa, Ruka, Ruka, Ruka, Simamakaa, Tembea Kimbia, Tembea Kimbia, Ruka, Ruka, Ruka, Simamakaa

Dies ist ein Rhythmus, den man in seiner Komplexität der Bewegungen steigern kann. Man erwirbt dabei sein Körpergefühl wieder und das Körperschema.

www.youtu.be/5RGfOv9fPtI



Yapo Ya Ya Ye, Yapo Ya Ya E, Yapo Ya Ya Yapo, Y Tuk Y Tuk Yapo, Y Tuk Y Tuk Ye

Hier wird es noch etwas komplexer, was aber in der Regel große Freude macht, besonders, wenn es auch mal „daneben“ geht. Steigerungen im Tempo sind sinnvoll, zuletzt aber sollte es wieder langsamer werden, damit alle am Ende wieder einsteigen können.

www.youtube.be/ggYRtuWZbzg



Rhythmen können zur Musik übergehen. Hier ein Rhythmus ohne Worte, aber einer, der durch die Körperpercussion musikalische Qualität bekommt. Der Körper macht Musik! Das kann uns wieder in Einklang mit unserem Körper bringen, der uns im Zustand der traumatischen Situation «im Stich» gelassen hat.

<https://www.youtube.com/watch?v=EkC7A2C1TJc>



Kinder haben große Freude an Klatschübungen, die besondere Konzentration erfordern und die man gemeinsam durchführt. Man kann es variieren, so dass man nicht nur mit dem Gegenüber die Hände zusammenklatscht, sondern auch mit den Nachbarn.

<https://www.youtube.com/watch?v=ixMVhMRB8Uk>



3.3 Rituale

Rituale sind mehr, als nur ein Rhythmus. Zum Beispiel wenn man regelmäßig Nahrung zu sich nimmt, ist es ein Rhythmus. Wenn man aber mit netten Menschen zusammen isst, den Tisch schön deckt, eine Kerze anzündet und vielleicht einen Tischspruch spricht, dann ist es nicht nur ein biologischer Rhythmus, sondern auch ein seelisches Ereignis, so dass das Signal an den Organismus sich verstärkt.

Besonders Sprüche zu einzelnen Aktivitäten sind hilfreich (Tischspruch, ein Lied beim Aufräumen). Begrüßungs- und Abschiedsrituale dürfen gerne etwas Besinnliches enthalten, das dem Ereignis eine über die Routine hinausgreifende Bedeutung gibt.

Besonders Anfangs- und Abschlusskreis, genauso wie Rituale zum Begrüßen und zum Verabschieden sind zu empfehlen, wie es später beschrieben wird. Wichtig ist dabei, dass jedes Kind sich gesehen fühlen kann.

Rituale gestalten Übergänge, zum Beispiel vom Freispiel zum Geschichtenerzählen. Geschichten führen in eine Phantasiewelt hinein und zuvor waren sie in einer „anderen Welt“. Besonders Kinder und besonders nach schweren Traumata neigen zu dissoziativen Störungen. Eines der Symptome ist, dass sie die verschiedenen Welten, zum Beispiel Realität und Phantasiewelt nicht trennen können und beides miteinander vermischen. Hier kann ein kleines Ritual helfen, das den Übergang markiert, vielleicht indem man eine Kerze anzündet, ein Glöckchen läutet und dann mit der Geschichte beginnt. Am Ende der Geschichte macht man es rückwärts, also, um im Beispiel zu bleiben, wird dann erst das Glöckchen geläutet und dann die Kerze ausgeblasen. So hat dann jede Sequenz des Tagesablaufes einen deutlichen Anfang und ein deutliches Ende.

4 Kreativität



Auch ein kreativer Prozess ist ein Gegenentwurf zum traumatischen Prozess.

Wenn man Kinder frei malen lässt, gestalten sie oft das traumatische Erlebnis im Bild nach. Es kann vorübergehend entlasten, das Erlebnis und den Schmerz nach außen zu setzen. Auf Dauer aber kann die Belastung zunehmen und auf das Trauma verstärkend wirken. Durch Anleitung durch eine Lehrerin oder einen Lehrer können schöne Dinge gestaltet werden, die harmonisch sind wie eine Pflanze, eine Landschaft oder ein freies Farbenspiel. Während alles Empfinden, die Stimmung und die Kognition sich durch das Trauma bedingen, wird im Gestalten eines Bildes die Kognition auf das zu Malende gelenkt, das Empfinden wird angeregt sich ästhetisch

auf das werdende Bild zu beziehen mit dem Ziel, etwas Schönes zu gestalten. Während also im traumatischen Prozess alles Empfinden durch das Nacherleben des hässlichen Traumas ins Negative gezogen wird, richtet sich das ästhetische Empfinden am Schönen aus. Das wäre ein Gegenprozess zum Trauma.

Ferner sehen sich traumatisierte Menschen mit allen Empfindungen, Gedanken und Handlungsimpulsen an der Vergangenheit gefesselt, der Vergangenheit, in der das Trauma stattgefunden hat. Was aus dem traumatischen Erleben herausführt, sind Zukunftsimpulse. Und jeder Strich auf einem weißen Blatt Papier ist etwas Neues, noch nie da gewesenes. Jeder kreative Prozess schafft aus dem Nichts etwas Neues und im besten Fall etwas Schönes.

Es geht nicht darum, künftige Künstlerinnen und Künstler zu erziehen. An kreativen Prozessen üben wir Neues zu entwerfen, Zukunft zu schaffen und Schönes zu gestalten.

Wir können es diese kreativen Prozesse differenzieren in Formenzeichnen, malen mit Aquarellfarben und Plastizieren.





Im Formenzeichnen gestalten wir definierte Formen. Wir finden Regeln vor, die sich aus der Geometrie ergeben. Das kann Sicherheit geben, wenn wir kleinschrittig genug vorgehen. Es wird gezeichnet und nicht gemalt. Zeichnung ist eindeutig durch den Strich, den wir setzen, während im Malen mit verfließenden Farben die Grenzen verschwimmen. Beim Zeichnen zum Beispiel einer liegenden Acht korrigiert uns das Bild, wenn es nicht proportioniert ist.

Beim Formenzeichnen kann man sich, je nach Fähigkeit und Alter unendlich viele Formen ausdenken und sie auch ineinander übergehen lassen.

Überkreuzungen, sollte man bedenken, gelingen vor Vollendung des sechsten Lebensjahres in der Regel noch nicht. Später sind sie aber hilfreich, da Überkreuzbewegungen eine stark zentrierende, distanzierende und entstressende Wirkung haben.

Das Formenzeichnen gibt Halt. Das wiederholte Nachzeichnen der immer gleichen Form in ruhigen Bewegungen hat dann auch einen beruhigenden, fast meditativen Charakter.

Das Malen, besonders mit nassen Aquarellfarben auf einem feuchten Papier bringt Dinge (Farben) in Fluss, die sich durchmischen, kontrastieren oder harmonisieren. Sich zu fragen, welche Farbe ein Blatt in einer Ecke nötig hat, wenn auf der anderen Seite eine große rote Fläche gemalt worden ist, ist ein assoziatives Empfinden, das aus dem ästhetischen Erleben geboren ist, aus dem Formen entstehen können, die sich aus dem Fluss der Farben und der Pinselführung ergeben. Es ist ein assoziatives Herangehen und nicht so sehr ein mental gesteuertes.

Formenzeichnen fördert mehr die Konzentration, das Malen mit Wasserfarben mehr eine Aufmerksamkeit darauf, was die Farben auf dem Blatt an Aktionen verlangen. Während die Konzentration sich auf einen Punkt fokussiert und alles andere an Wahrnehmungen ausblendet, versucht die Aufmerksamkeit immer das Ganze zu sehen und die Bezüge der verschiedenen Wahrnehmungen zueinander. Im Lernen wechseln wir ständig zwischen Konzentration und Aufmerksamkeit in einem pendelnden Prozess. Durch die verschiedenen Techniken des kreativen Arbeitens können wir beides üben.

Mit dem Plastizieren werden wir *haptischer*¹² und bilden in der Dreidimensionalität Formen und Gestalten, was wieder ganz andere Fertigkeiten schult. Statt auf einer Fläche zu malen oder zu zeichnen, gehen wir in den Raum über, den wir bei kleineren Gebilden noch mit beiden Händen umgreifen können, was bei größeren Formen nicht mehr gelingt und dann müssen wir unsere Vorstellung zu Hilfe nehmen, wenn wir gleichzeitig erfassen wollen, was die Augen nur nacheinander sehen können. Dieser Prozess ist dann wesentlich komplexer und umfasst mehr Sinne, zum Beispiel den des Tastens, des Erfassens von Oberflächenqualitäten, von Schwere und Leichte etcetera. Wir können diese Gestaltung und Wahrnehmung von Formen im Raum nur erfassen, indem wir uns selber als Wesen im Raum spüren. Das ist eine Eigenschaft, die vielen Traumatisierten abhanden gekommen ist. Aber auch hier ist es das ästhetische Empfinden, das uns leitet, wie es oben beschrieben wurde.

¹² Unter haptischen Erfahrungen verstehen wir alles, was mit einer direkten Berührung zu tun hat. Im Gegensatz zum Malen oder Zeichnen, wobei wir zwischen Hand und dem Blatt noch einen Pinsel oder Stift haben, berühren wir den Ton beim Plastizieren direkt mit Hand und Fingern. Der Tastsinn bekommt hier eine wesentlich stärkere Rolle.

5 Das Spiel



5.1 Beispiele: Spiele zum Kennenlernen

5.2 Beispiele: Spiele, die die Konzentration fördern

5.3 Beispiele: Spiele zur Schärfung der Sinne

5.4 Beispiele: Spiele für das Vertrauen und die Verantwortung

5.5 Beispiele: Gemeinschaftsspiele

Das Spiel ist der komplette Gegenwurf zum Trauma.

Im Spiel nehmen wir Beziehung zueinander auf, wir verlassen uns auf den Anderen, jeder wird wertgeschätzt, die Regeln sind transparent, die Mitwirkung aller bedeutet Partizipation, die am Spiel Beteiligten werden selbstwirksam, das Spiel ist ein Ritual, die meisten Spiele sind rhythmisch, sie sind kreativ und schließen an die Ressourcen der Spielenden an und Spiele sollen Freude machen.

Traumasensitiv ist ein Spiel, wenn wir alle vorgenannten Aspekte berücksichtigen. Besonders in Spielen, bei denen es weder Verlierer oder Verliererinnen, noch Gewinner oder Gewinnerinnen gibt, kommen Frustrationen nicht vor.

Traumatisierte Menschen, die erleben mussten, wie alle Regeln ihres vorherigen Lebens zerbrochen sind, können sich nunmehr schwer an Regeln des Zusammenlebens halten. Aber sie haben meist im Spiel keine Probleme die Spielregeln zu akzeptieren.

Spiele sind daher nicht einfach nur ein netter Zeitvertreib, sondern ein Übungsfeld für das Leben, ein Übungsfeld, bei dem es keine Konsequenzen hat, wenn etwas nicht gelingt.

Zudem üben wir im Spiel auch die Aufmerksamkeit, die Konzentration, die Geschicklichkeit, das soziale Miteinander und die Wahrnehmung.

5.1 Beispiele: Spiele zum Kennenlernen

Ballwege - ab 9 Jahre

Für dieses Spiel braucht man mehrere Bälle in unterschiedlichen Größen und/oder Farben und es dauert etwa 10-15 Minuten. In der ersten Runde wirft jeder und jede Spielende den Ball zu jemand Anderem und merkt sich, zu wem der Ball geworfen wurde. Wer den Ball bekommt, nennt seinen Namen. Wer den Ball hatte, nimmt die Hände auf den Rücken, damit die nächste Person merkt, wer den Ball noch nicht hatte. In der neuen Runde wird der Ball exakt in der gleichen Reihenfolge wie eine Runde zuvor jedem und jeder Mitspielenden zugespielt, aber nun nennen die werfenden den Namen der Person, zu der der Ball geworfen wird.

Man kann mehrere Bälle ins Spiel bringen, sowohl vorwärts als auch rückwärts.

Das Spiel gelingt bis zu Gruppengrößen von 30 Personen.

Variationen:

1. Mit einem Ball anfangen
2. Mit einem anderen Ball (andere Farbe oder andere Größe) in der Gegenrichtung spielen.
3. Alle bewegen sich beim Spiel durch den Raum oder einzelne Partner:innen tauschen die Plätze.

Hintergrund: Gutes Konzentrationsspiel - Es hilft, bei sich zu bleiben und trotzdem die Umgebung wahrzunehmen. Die Aufmerksamkeit lässt sich steigern.

5.2 Beispiele: Spiele, die die Konzentration fördern

Zing, Zang, Zong - Ab 7 Jahren

Alle stehen im Kreis. Die offene rechte Hand wird in Hüfthöhe mit der Handfläche nach oben und nach rechts gehalten. Die linke Hand ist zur Faust geschlossen, nur der Zeigefinger ist gestreckt und ruht mit der Fingerspitze auf der offenen Hand der Person, die links daneben steht.

Die Anleiterin oder der Anleiter spricht in unterschiedlichem Tempo „Zing, Zang, Zong“. Bei „Zong“ versucht man, den Zeigefinger der linken Hand rasch nach oben weg zu ziehen, während man versucht mit der offenen rechten Hand den Zeigefinger der rechts neben einem stehenden Person durch schnelles Schließen festzuhalten.

Die Teilnehmenden müssen sich dabei auf drei Dinge konzentrieren: Auf das „Zong“, das mal schnell und mal verzögert ausgesprochen wird, denn man darf nicht zu früh den Zeigefinger anheben oder zu früh die offene Hand schließen, ferner muss die Konzentration auf dem Zeigefinger zielen, den man rechtzeitig nach oben zieht und auf die offene Hand, die man im richtigen Moment schnell schließen muss!

Stuhlspiel

Im Raum verteilt steht ein Stuhl weniger, als es Teilnehmende gibt. Die Stühle sind im Raum verteilt und jeder Stuhl ist besetzt, während ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin außerhalb steht.

Die einzelne Person bewegt sich in Mäuseschritten durch den Raum, während alle anderen ständig die Stühle wechseln und nie zu lange auf einem Stuhl sitzen bleiben dürfen.

Ziel der sich langsam durch den Raum bewegenden Person ist, sich auf einen frei gewordenen Stuhl zu setzen; Ziel der Anderen ist, dass sie keinen freien Stuhl findet, obwohl sie sich ständig von einem Stuhl zu einem anderen bewegt.

Findet sie aber einen freien Stuhl, bleibt wieder eine Person übrig, die keinen Stuhl gefunden hat. Mit ihr beginnt das Spiel von vorne.

5.3 Beispiele: Spiele zur Schärfung der Sinne

Partner beobachten - ab 9 Jahre

Dieses Spiel wird paarweise durchgeführt und dauert etwa 20 Minuten. Die Gruppe wird halbiert und es stehen die zwei Gruppen so gegenüber, dass sich jeweils zwei Teilnehmende anschauen können. Die Paare beobachten jeweils das Gegenüber sehr genau etwa eine Minute lang. Dann verlässt die eine Gruppe den Raum und jeder verändert etwas an seinem Aussehen, zum Beispiel an der Kleidung (Hemdknopf öffnen oder schließen, Gürtel tauschen) oder am Schmuck (den Ring auf einen anderen Finger ziehen, die Uhr an das andere Handgelenk).

Danach treffen sich die Paare wieder und sollen herausfinden, was sich an der anderen Person geändert hat. Bei weiteren Durchgängen kann man für die Veränderungen weniger leicht zu findende Möglichkeiten finden.

Durch Geräusche leiten lassen - ab 9 Jahre

Dieses Spiel wird paarweise durchgeführt, wobei einem oder einer von beiden die Augen verbunden werden. Es werden Geräusche vereinbart (Klatschen, Pfeifen, Summen), die dem oder der „Blinden“ anzeigen, ob es nach rechts, links oder geradeaus weitergehen soll. Nach ca. circa fünf Minuten werden die Rollen getauscht.

Hier wird die Wahrnehmung geschult, aber auch das Vertrauen, die Kooperation und die Konzentration. Wichtig ist dabei die Reflexion in der großen Gruppe darüber wie es sich anfühlt, geführt zu werden oder zu führen.

5.4 Beispiele: Spiele für das Vertrauen und die Verantwortung

Blind im Wald - ab 6 Jahre

In einer Gruppengröße von maximal zehn Mitspielenden bekommt ein Spieler oder eine Spielerin die Augen verbunden. Die anderen Mitspielenden verteilen sich im Raum, der oder die „Blinde“ läuft durch den „Wald“. Kommt er oder sie einem Mitspielenden zu nahe, gibt diese Person ein Geräusch von sich, so dass der oder die „Blinde“ weiß, dass er oder sie die Richtung ändern muss.

Es sollte immer eine helfende Person mitlaufen, damit der oder die „Blinde“ nicht vor eine Wand oder ähnliches läuft.

Hierbei übernimmt die Gruppe die Verantwortung für die „blinde“ Person, die wiederum das Vertrauen für die Gruppe aufbringen muss und Selbstvertrauen erwerben kann

5.5 Beispiele: Gemeinschaftsspiele

Ochs am Berge eins, zwei, drei - ab 4 Jahre

Dieses Spiel wird mit mindestens drei Personen, am besten aber mit einer größeren Gruppe gespielt.

Man benötigt eine Start- und eine Ziellinie. Die Teilnehmenden stellen sich an der Startlinie auf. Ein Kind wird zum Ochsen gemacht und stellt sich hinter die Ziellinie. Der Ochse dreht sich von der Gruppe ab und ruft laut: „Ochs am Berge - Eins, zwei, drei!“

Während der Ochse ruft, dürfen die anderen Kinder in Richtung Ziel laufen. Wenn der Ochse seinen Spruch aufgesagt hat, dreht er sich schnell um und schaut die laufenden Mitspielenden an. In diesem Moment müssen alle Kinder wie versteinert stehen bleiben. Wer sich dennoch bewegt, wird vom Ochsen wieder zur Startlinie geschickt. Der Ochse dreht sich wieder um und ruft. Die anderen Kinder laufen wieder, bis sich der Ochse zu ihnen dreht und so weiter.

Gewonnen hat, wer als erstes den Ochsen berühren kann.

Der Gewinner oder die Gewinnerin darf der nächste Ochse sein.

Hintergrund: Es ist ein Spiel, bei dem man immer wieder einen Freeze-Zustand herbeiführt, ihn aber immer wieder verlässt.



6 Geschichten erzählen



Das Erleben, das der traumatisierte Mensch hat, ist in der Erinnerung meist fragmentiert, das bedeutet, dass sich in dem Geschehen kein roter Faden erkennen lässt. Da der Schrecken durch das Wiedererleben kein Ende findet, erscheint alles auch nicht abgeschlossen. Ferner gehen die einzelnen Erinnerungsbruchstücke durcheinander, äußerlich „Unwichtiges“, wie der Geruch, einzelne Klänge, nebensächliche Sequenzen haben die gleiche Intensität, wie die „wichtigen“ Elemente. Ein Kind erlebt zum Beispiel einen Autounfall, während es eine bestimmte Süßigkeit isst, dabei eine bestimmte Musik hört und auf seine roten Socken schaut. Wenn dieses Kind dieselbe Süßigkeit schmeckt, dieselbe Musik hört oder rote Socken sieht, können das Trigger sein, die das ganze Erlebnis wieder hervorholen, ebenso wie der Gedanke an den Unfall selbst. Das unterschei-

det Traumaerinnerungen von Erinnerungen an andere Ereignisse. Was wir vor Jahren zum Geburtstag bekamen, wissen wir manchmal nicht, aber selbst wenn, dann können wir uns sicherlich nicht an unsere Socken erinnern, die wir dabei angehabt, oder welche Süßigkeiten wir an dem Tag gegessen haben und was zu der Zeit unsere Lieblingsmusik war. Bei der traumatischen Erinnerung sind die Socken gleichbedeutend wie der Knall beim Aufprall, der Schmerz, die Angst und die Schreie der anderen Unfallbeteiligten.

In einer Geschichte ist alles geordnet. Eine Geschichte, zum Beispiel ein Märchen, hat einen Anfang („Es war einmal...“) und ein Ende („Und wenn sie nicht gestorben sind, so leben sie noch heute“). Alles, was unwichtig ist, wird weggelassen. In den Märchen wird nie erzählt, welche Farbe die Socken hatten, welche Musik gehört und welche Süßigkeiten genossen wurden, auch wird nie davon berichtet, ob sie ihre Zähne geputzt oder vor dem Essen die Hände gewaschen haben. Die Geschichte wird entwickelt, die relevanten Eingangsbedingungen werden erzählt (zum Beispiel „Es lebten vor langer Zeit in einem fernen Land...“), dann tritt etwas ein, die Spannung wird aufgebaut, die Probleme werden gelöst und es kommt zu einem guten Ende (beispielsweise dass dann in dem Schloss ein großes Hochzeitsfest gefeiert wird).

So erscheinen Geschichten als in sich geschlossene Gebilde, in denen alles auf alles Bezug nimmt. Eine Geschichte ist ein lebendiger Organismus.

Traumatisierte Menschen haben oft kein Zeitgefühl mehr. Denn Zeit ist etwas Vielgestaltiges. Einerseits ist es seit Ewigkeiten so, dass alle sechzig Sekunden eine Minute abgeschlossen ist und alle sechzig Minuten eine Stunde. Das hat keinen Anfang und kein Ende. Zeit erscheint so gesehen als Dauer. Lebenszeit ist etwas anderes: Das Leben beginnt mit Keimen und endet mit Welken oder beginnt mit der Geburt und endet mit dem Tod. Dazwischen entwickelt sich das Leben rhythmisch. Es ist ein Werden und Vergehen. Die seelisch erlebte Zeit ist nochmals anders: Die Zeit kann zerrinnen, sie kann schnell verfliegen, langsam dahinschleichen oder scheinbar stillstehen. Das Ende der Ferien kommt immer sehr schnell, aber der Beginn der Ferien kommt oft nur sehr langsam. Hier geht es um

Beschleunigung und um Retardation. Noch anders ist es mit dem Augenblick, in dem uns schlagartig etwas einleuchtet: Wie wenn der Vorhang der Zeit zerreißt und sich dahinter eine neue Ewigkeit ausbreitet in einem glücklichen Moment der Erkenntnis. Hier kommt in einem mehr geistigen Prozess die Zeit auf einen Punkt. Für diesen „glücklichen Moment“ hatten die alten Griechen sogar einen Gott, den Kairos. In einer Inschrift in einem Relief, in dem der Kairos dargestellt ist, heißt es:

Wer bist du?

Ich bin Kairos (der fruchtbare Augenblick), der alles überwindet.

Warum läufst du auf Zehenspitzen?

Ich laufe beständig.

Warum hast du Flügel an den Füßen?

Ich fliege daher, wie der Wind.

Warum fällt dir eine Haarlocke in die Stirn?

Damit derjenige, der mir begegnet, mich auch ergreifen kann.

Warum in Gottes Namen hast du einen kahlen Hinterkopf?

Wenn ich einmal vorbeigeflogen bin, wird mich keiner von Hinten ergreifen, so sehr er sich auch bemüht.

Für Traumatisierte ist die Zeit zerbrochen in eine Zeit vor und eine nach dem Trauma. Und es gibt keine Brücke dazwischen. Die Erinnerung an das Trauma ist unzusammenhängend, es ist keine lebendige Zeit. Die traumatisierte Person erlebt das Leben oft nicht mehr als langsamer oder schneller, sondern als einen Wechsel von Raserei und Stillstand. Der glückliche Moment einer Einsicht, eines Verstehens, Verzeihens, einer Sinnhaftigkeit oder Pointe ist im Hinblick auf das Trauma nicht möglich. So erscheint das Trauma als „aus der Zeit herausgefallen“.

Märchen, Sagen, gute Geschichten sind da anders. Es erfolgt ein gleichmäßiger Fluss der Erzählung, die Geschichte hat einen Anfang und ein Ende, sie entwickelt sich und hat entweder eine Pointe oder einen mehr oder minder tiefen Sinn, eine Aussage, eine Moral, also alles das, was das traumatische Erleben nicht hat. So sind auch unsere „normalen“ Erinnerungen. Im Erinnern gestalten wir unsere Erlebnisse neu, indem wir Unbedeutendes weglassen, Wichtiges betonen und indem wir der Geschichte einen Sinn geben, allein schon deshalb, weil wir sie als Beispiel von Glück

oder Unglück, von Schönem oder nicht so Schönem erzählen. Daher sind unsere Erinnerungen sehr poetisch. Sich erinnern ist meist mehr ein Erschaffen einer Wirklichkeit, als eine Wiederholung von Fakten. Dabei spielt unsere Phantasie eine große Rolle, die in dem Erlebten immer eine sinnvolle Dynamik sucht, die wir „Schicksal“ nennen. Damit integrieren wir das Erlebte in unser Selbst, in unsere Geschichte, unbewusst annehmend, dass hinter den nüchternen Fakten eine Kraft lebt, die das Erlebte bewirkt hat. Sie macht das Nacheinander von Einzelheiten zu einer lebendigen Zeitgestalt, die uns Identität verleiht.

Denn es gibt einen Unterschied von Realität und Wirklichkeit. Real sind die Fakten, wirklich ist das, was auf mich gewirkt hat, so unterschiedlich das individuell sein kann. Die Phantasie lebt in dieser Wirklichkeit, Geschichten wie Märchen, Fabeln und Sagen.

Gute Geschichten regen diese imaginative Phantasie an. Wir steigen ein in die Lebendigkeit, in einen Prozess, in den meist nicht in das klare Tagesbewusstsein eindringenden Sinn des Ganzen; die Moral hinter der Geschichte oder die Pointe befriedigt uns. Im Hören von Geschichten üben wir diesen Prozess, der uns hilft, mit den Geschehnissen unseres Lebens in Einklang zu kommen. In jeder Geschichte üben wir erzählend oder hörend diese Aktivität, so wie wir im Sport oder in einer körperlichen Arbeit einen Muskel betätigen, der mit der Zeit immer stärker wird. Und wenn diese imaginierende Kraft stärker wird, kann irgendwann auch unser Traumaerleben zu einer Geschichte werden, die in unserer Biographie einen Platz findet, wo sie zu einem Ende und zur Ruhe kommen kann.

Geeignete Geschichten haben immer ein gutes Ende. Je erregter der betreffende Mensch ist, desto weniger aufregend und spannend sollte sie sein. Auch sollte sie die Phantasie anregen, so dass die Hörenden sich innerlich mit der Geschichte verbinden und in sie einsteigen können.

Wir wissen von Kindergartenkindern, dass zum Beispiel ein Mädchen, das in seiner Phantasie so schön ist wie die schönste Prinzessin, stark ist wie Pippi Langstrumpf und zaubern kann wie Hermine in Harry Potter, gestärkt aus ihrer Phantasiewelt in das reale Leben zurückkommt. Es ist diese Stärkung, die später helfen wird, das eigene Trauma zu bewältigen.

7 Die vier Interaktionsformen der zwischenmenschlichen Begegnung

Der Mensch hat im Prinzip vier Möglichkeiten mit anderen traumatisierten Menschen zu interagieren. Im Coaching geht man davon aus, dass man stützen, schützen, konfrontieren oder fördern kann. Es handelt sich dabei um ganz unterschiedliche Grundhaltungen.

Stützen müssen wir dann, wenn etwas instabil geworden oder zerbrochen ist. Und das ist bei traumatisierten Menschen einiges. Das Leben ist zerbrochen in eine Phase vor dem Trauma und eine nach dem Trauma. Oft ist auch die Orientierung in Raum und/oder Zeit nicht gegeben oder deutlich eingeschränkt. Regeln, ethische Grundsätze, familiäre Strukturen, Rollenverständnisse können brechen und die Erinnerungsfähigkeit kann eingeschränkt sein.

Schützen müssen wir, wo die Verletzlichkeit zugenommen hat - wenn aufgrund der geschwächten Aufmerksamkeit jemand die Gefahren nicht sehen kann, denen er sich aussetzt. Auch bei Menschen, die zu schreckhaft sind, für die die Eindrücke, die um sie herum sind, schon zu viel sind und sie irritieren, müssen wir durch das Schaffen von reizarmen Situationen schützen. Und natürlich müssen wir Täterkontakte unterbrechen.

Konfrontieren müssen wir, wenn es nötig ist, indem wir auf die vereinbarten Regeln aufmerksam machen, wir konfrontieren aus einer wertschätzenden Haltung mit dem Fehlverhalten. Aber fast noch wichtiger ist die Konfrontation mit Dingen, die gelungen sind, die schön sind, die einen Fortschritt markieren, aber von dem Betroffenen nicht wahrgenommen werden oder angesichts des vielen Schlimmen unbedeutend erscheinen.

Fördern müssen wir, damit ein betroffener Mensch wieder zu sich findet; seine Motivationen, seinen Mut, seine Zukunftshoffnung wiedererlangt, Interessen findet und das Vertrauen zu sich und seinen Stärken entwickeln kann.

Stützen können wir mit klaren und unzweideutigen Ansagen. Regeln, Erinnerungshilfen, Tagesstruktur und Zuverlässigkeit der Traumapädagogen haben diesen stützenden Effekt. Hier spielt unsere Grundannahme eine große Rolle, dass hinter den vielleicht problematischen Verhaltensweisen ein guter Grund steckt und der traumatisierte Mensch im Kern gut und gesund ist. Wichtig ist auch, dass wir nicht wanken in dieser Überzeugung.

Im kreativen Prozess können wir eher mit Formenzeichnen als mit der Nass in Nass-Aquarelltechnik stützen, in der die Farben zerfließen. Im Zeichnen hat die Linie immer eine Eindeutigkeit, wohingegen die Farben ineinanderfließen und sich mischen.

Schützen können wir den anderen Menschen auch durch unsere Aufmerksamkeit darauf, wo er sich Frustrationen holen und wo er scheitern kann sowie wo Trigger ihn anfallen können. Auch dass wir die betroffene Person vor Tätern oder Täterinnen schützen, ist ein zentraler Aspekt traumasensibler Arbeit. Aber auch Rhythmen haben einen schützenden Aspekt. Wir kennen es: Wenn wir immer nur dann etwas essen, wenn sich bei uns der Hunger meldet, kommen wir ins Naschen und haben umso schneller wieder Hunger. Wir benötigen dann Dinge, die das Hungergefühl rasch beseitigen (meist Süßes). Dies macht dann auf die Dauer krank. Wenn wir es gewohnt sind, regelmäßig etwas immer zur selben Zeit zu essen, „weiß“ unser Organismus, dass es ja gleich etwas geben wird und der kleine Hunger kommt nicht zum Bewusstsein. So sind es auch klare rhythmische Strukturen, die den Stress mindern, der sich sonst durch die Unklarheit darüber, was geschehen wird in die Angst wandelt, dass sicherlich schlimme Dinge passieren werden.). Klare rhythmische Strukturen können den durch Zukunftsängste auftretenden Stress mildern. Hier spielt die Tagesstruktur eine herausragende Rolle, auch dass die Abläufe unsere Aktionen mit den Kindern immer den mehr oder minder gleichen Ablauf haben - mit einem Anfangskreis und Endkreis, mit dem Wechsel von Aktivität und ruhigeren Tätigkeiten und so weiter.

Konfrontieren mit dem Trauma ist nicht Aufgabe des Traumapädagogen. Aber dafür dürfen wir mit Erfolgen, mit Fortschritten, mit gelungenen Dingen konfrontieren, um nach und nach dem Gefühl, dass doch alles schlimm ist, ein Gegengewicht zu geben. Natürlich müs-

sen wir auch mit Regelverletzungen konfrontieren. Nur ist es wichtig, dies nicht mit Strafen zu tun. Es ist möglich mit einem oder einer Jugendlichen zu besprechen, was er oder sie für sinnvoll erachtet, was wir tun sollen, wenn eine Regelverletzung geschieht. Dann konfrontieren wir sie oder ihn mit sich selbst, mit dem, was sie oder er – der gesunde Anteil der Persönlichkeit – selber vorgeschlagen hat.

Fördern bedeutet nicht, dass der betreffende Mensch so werden soll, wie wir sind. Wir müssen fragend mit ihm umgehen, ob er sich für dieses oder jenes interessiert, ob ihn dies oder etwas anderes motivieren kann. Lob, Anerkennung, Begegnung auf Augenhöhe, Reflexion, ernst nehmen sind Gesten, die etwas Gesundes fördern, das sich einmal selber wird regulieren können.

8 Der Anfangs- und Abschlusskreis



In unseren Einsätzen haben wir in der Arbeit mit den Kindern immer ein Ritual zum Beginn und zum Ende der Zeit, die wir mit den Kindern verbringen.

Das machen wir in einem Kreis. Der Kreis ist ein starkes Mittel:

- Der Kreis stützt: Er gibt mir meinen Platz und ich gestalte den Kreis und damit die anwesende Gemeinschaft mit. Er trägt mich, stabilisiert mich und zählt auf mich. Ich werde ernst genommen.
- Der Kreis schützt: Die „Welt“ wird draußen gelassen mit allem, was an Schlimmen erlebt worden ist.
- Der Kreis konfrontiert: Denn alle können jeden sehen, es fällt sofort auf, wenn einer zu weit innen oder außen steht, nicht mitmacht oder

stört. Der Kreis konfrontiert jeden mit dem, was sich in der Mitte des Kreises gestaltet.

- Der Kreis fördert und fordert jeden Einzelnen: An dem, was sich nun vollzieht, sind alle angesprochen und alle sind gemeint, jede Person hat ihren Platz, ihre Rolle.

Wir haben drei Teile:

Es wird ein Spruch gesprochen, der die Gedanken und die Orientierung ordnet. Wenn kein anderer Spruch vorliegt, nehmen wir einen, der einfach und schlicht und in allen Kulturen und Religionen eine gleiche Gültigkeit hat:

*„Unter mir die Erde,
über mir der Himmel
und hier bin ich.“*

Der Spruch wird mit Gesten begleitet. Bei „unter mir die Erde“ gehen die Hände nach unten, die Handinnenflächen sind nach unten gewendet. Dabei kann man sich innerlich der Erde zuwenden, die uns geduldig trägt, uns Sicherheit gibt und aus dem Erdinneren die Schwerkraft bewirkt, sodass wir auf der Erde stehen können und nicht wegfliegen ins Irgend- und Nirgendwo. Beim „über mir der Himmel“ heben wir unsere Arme, sodass sie ein offenes Dreieck bilden mit dem Schnittpunkt der Arme, wenn man sie zur Körpermitte verlängert denkt, in der Herzgegend. Hier kann sich jede und jeder etwas anderes vorstellen: Entweder eine Gotteskraft (unabhängig von der Religionszugehörigkeit gilt das für alle Religionen), die bis in unser Herz hineinwirkt, die uns beschenkt mit Entwicklungsoptionen für die Zukunft, die wir vielleicht in einem stillen Gebet erbitten. Oder wir stellen uns das Firmament mit tausend Sonnen vor, die uns erleuchten, Trost spenden und die unabhängig von allen Wirrnissen auf der Erde in Ruhe ihre Kreise ziehen und dabei alles relativieren. Bei „und hier bin ich“ senken wir die Arme, eine Hand aber heben wir an das Brustbein so, dass die Daumenseite die Brust berührt und die Kleinfingerseite der Hand nach vorne weist.

Kinder nach einem Trauma sind orientierungslos. Und ein solcher Spruch gibt eine Orientierung zwischen Erde und Himmel und dazwischen wird

man sich seiner bewusst. Der Spruch lässt frei und jeder kann anderes dazu imaginieren. Aber zwischen der Beständigkeit des festen Bodens und der Ordnung im Kosmos kann man seinen inneren Platz finden.

Dann folgt ein Lied, am besten aus der jeweiligen Kultur. Lieder erzeugen Stimmungen und Emotionen. Sie haben eine Melodie, die den sprachlichen Inhalt unterstützt, sie haben Harmonie, die uns in der Mitte anspricht und Lieder haben einen Rhythmus, der Bewegung unterstützt. So sprechen gesungene Lieder immer den ganzen Menschen an, den Kopf (Inhalt und Melodie), das Herz (Gefühl in der Harmonie) und den Willen, denn bei Rhythmen wollen wir uns bewegen. Aber dieses als ganzer Mensch angesprochen zu werden, schafft auf einer darüberliegenden Ebene die Harmonie des Ganzseins, das wir mit unserer Mitte verbinden.

Dann wird ein Rhythmus, in der Regel durch Bodypercussion gestaltet, der vornehmlich aus Bewegung besteht und primär die Gliedmaßen anspricht. Bodypercussion hat mehrere Aspekte. Es ist, wie gesagt, die Bewegung, die im Vordergrund steht. Denn traumatisierte Menschen haben oft das Erlebnis, dass im traumatischen Moment der Leib sie im Stich gelassen hat, weil er nicht weggelaufen ist oder sich nicht zur Wehr gesetzt hat. Darum dissoziieren sich viele Menschen nach einem Trauma von ihrem Körper, fühlen ihn nicht mehr und erleben ihn als fremd. Durch das Klatschen auf den Körper, beginnen wir, ihn wieder zu spüren. Und er kann Musik machen: Denn es klingt anders, wenn wir auf die Brust, den Bauch oder auf die Schenkel klopfen. Da wird der Körper zu einem Instrument und kann Schönes hervorbringen, was den Betroffenen mit seinem Leib wieder etwas Freundschaft schließen lässt.

Wie ein Kind von oben nach unten wächst (in den ersten Jahren entwickelt sich besonders das Gehirn, in der frühen Schulzeit gestalten sich die Rhythmen, ausgehend von Puls und Atmung, ab der Pubertät wachsen die Glieder, der Stoffwechsel wird reif, die Sexualorgane reifen heran), so sprechen wir die Gedankenwelt des Gehirnes mit einem Spruch, die Welt der Mitte mit einem Lied an und mit dem Rhythmus schaffen wir eine Bewegung, die in die Glieder fährt. Der Weg geht von oben nach unten. So beginnen wir die Zeit, die wir mit den Kindern verbringen. Wenn wir die Zeit beenden, machen wir alles rückwärts. Erst den Rhythmus, dann das Lied und zum Abschluss der Spruch.



9 Selfcare

- 9.1 Der Notfallkoffer
- 9.2 Die innere Haltung
- 9.3 Achtsamkeit
- 9.4 Atemübungen
- 9.5 Überkreuzbewegungen



Sehr wichtig ist der Selbstschutz der Traumapädagog:innen, beziehungsweise aller, die mit traumatisierten Menschen umgehen.

Denn allein Erzählungen von schlimmen Ereignissen können die Zuhörenden so sehr belasten, dass sie die innerlich entstandenen Bilder nicht loswerden können, nachts davon träumen und im Alltag eingeschränkt sind. Das kann so weit gehen, dass Zuhörende sekundär traumatisiert werden können.

Dafür ist es von großer Bedeutung, wie es um das Klima in der Einrichtung bestellt ist. Was von den Mitarbeitenden erwartet wird (Wertschätzung, Transparenz und Partizipation den traumatisierten Klient:innen gegenüber), dürfen die Mitarbeitende auch von der Einrichtungsleitung und

dessen Träger erwarten und es sollte auch das Verhältnis der Mitarbeitenden untereinander beherrschen. Wenn dieses Klima in einer Einrichtung nicht vorherrschend ist, ist eine sinnvolle Traumaarbeit kaum vorstellbar.

Als Traumapädagog:in ist ein Ausgleich zu der belastenden Arbeit unabdingbar. Der Alltag sollte auch Dinge enthalten wie die Entspannung, Freude und Besinnung und/oder Tätigkeiten, bei denen man ganz bei sich sein kann, die einen interessieren und einem gut tun. Es geht darum, die eigene Identität zu spüren und zu erleben. Identität ist kein Gedanke, es ist ein fast körperliches Wärmegefühl. Wenn man abends seinen Tag rückblickend betrachtet, kann es hilfreich sein, sich zu fragen, bei was es einem warm oder innerlich kalt geworden ist. Die Dinge, bei denen es einem warm geworden ist, sind ein Hinweis darauf, was man in seinem Alltag verstärken kann oder sollte.

9.1 Der Notfallkoffer

Eine Hilfe kann auch sein, dass man sich einen „Notfallkoffer“ packt und bereithält. Einen Koffer oder eine Kiste kann man nehmen, in die man das hineintut, von dem man weiß, was einem gut tut. Das kann ein Tonträger mit der Lieblingsmusik sein, Fotos von geliebten oder verehrten Menschen, Sportschuhe für einen Dauerlauf, ein Heft mit Sprüchen, an denen man sich innerlich aufrichten kann, eine Chilischote, in die man hineinbeißen kann, wenn man sich wieder ganz in sich fühlen möchte, ein Duft, der einem gut tut und mit dem man schöne Erinnerungen verbindet oder ein scharfer Duft, der einen wach macht oder ein Bild, das einen daran erinnert, was man eigentlich will im Leben. Auch ein Block zum Aufschreiben, wenn es einem hilft, sich zu entlasten, indem man seine Sorgen zu Papier bringt. In den man aber auch hineinmalen oder zeichnen kann, wenn einem dies hilft.

Die Notfallkoffer können ganz individuell sein. Man sollte sich auch Zeit lassen damit und schauen, ob die Sachen, die darin sind, wirklich für einen hilfreich sind, wenn man sehr erregt und angespannt ist.

9.2 Die innere Haltung

Weiter wichtig ist, dass man sich sehr klar vor Augen hält, dass das Schicksal des traumatisierten Menschen dessen Schicksal und nicht das eigene ist. Dazu sollte man sich innerlich zentrieren, vielleicht den Boden unter den Füßen spüren, tief durchatmen, sich innerlich aufrichten und sich sagen: „Du bist du und ich bin ich!“.

Wenn einem eine Schilderung nahe geht, kann man sich vorstellen, als fiele zwischen dem Klienten oder der Klientin und einem selbst ein Wasserfall herunter. Dass durch das herabfallende Wasser eine Grenze entsteht. Ein Wasserfall wäre auch geräuschvoll, vielleicht sogar laut. Dann muss man sehr genau und aufmerksam hinhören, was der oder die andere sagt. So erbaut man eine Grenze zwischen sich und dem oder der Anderen, man hört ihm beziehungsweise ihr dabei aber noch aufmerksamer zu. Auch verschwimmt das Bild durch das herabfallende Wasser: Man muss genauer hinsehen. So wird sowohl durch das Wasser eine Grenze aufgebaut und gleichzeitig kann man aus seiner abgegrenzten Haltung empathischer bei der oder dem Anderen sein.

Es gibt verschiedene Empathieformen. Einerseits können wir den Schmerz, die Angst, den Ärger, die Wut oder die Trauer des anderen Menschen so mitfühlen, dass wir auch den Schmerz erleiden, auch Angst bekommen, wütend oder traurig werden. Das ist im Traumakontext gefährlich, da wir dann das Leid des Anderen mittragen und uns sekundär traumatisieren können. Anders ist es, wenn wir nicht nur mitfühlen, sondern Verständnis für die Gefühle des Anderen aufbringen; wenn wir nachvollziehen können, warum er diese Gefühle zeigt oder warum jemand sich so verhält, wie er oder sie es tut - verbunden mit der Frage, was mir guttäte, wenn es mir so ginge. Das ist eine Empathie, die nicht „nur“ auf einer Gefühlsebene abläuft, sondern auch auf einer denkenden. Damit schaffe ich eine Distanz und bin gleichzeitig noch mehr zugewandt. Eine solche Empathie kann mich weniger verletzen.

9.3 Achtsamkeit

Was für den traumatisierten Menschen gilt, gilt auch für die Traumapädagog:innen.

Achtsamkeitsübungen spielen in der Traumaarbeit eine große Rolle. Darum sind kleine Einheiten von Achtsamkeitsübungen auch während eines Gespräches oder während einer Gruppensitzung mitunter hilfreich, damit der Stress, der während einer Sitzung alle Beteiligten ergreift, abgebaut werden kann.

Meist sind Achtsamkeitsübungen Körpererigenwahrnehmungsübungen, um sich in seinem Körper zu spüren, in ihm zur Ruhe zu kommen, damit man wieder bei sich sein kann und um sich von einer gesicherten Position sich aus dem Gesprächspartner wieder unbefangen öffnen zu können. Dazu dienen Entspannungstechniken, Yoga, Meditation und vieles mehr.

9.4 Atemübungen

Dabei ist es wichtig zu bemerken, dass der Atem von alleine geht, wir nur schneller oder langsamer atmen können, eine Zeit lang den Atem anhalten können, aber dass die Atmung sich ohne unser Zutun vollzieht. Es atmet in uns und es sind nicht wir, die atmen. Die Einatmung wird von unserem Stressnerv Nervus sympathicus, die Ausatmung vom Beruhigungsnerv Nervus parasympathicus veranlasst. Wenn wir länger aus- als einatmen, beruhigen wir uns stärker, als wenn wir gleichlang ein- und ausatmen.

Die Atemübung sollte in aufrechter Sitzhaltung durchgeführt werden, man kann die Hände dabei auf den Bauch legen, um zu spüren, ob wir dabei in den Bauch hineinatmen. Das sollte ruhig erfolgen. Wir atmen dabei durch die Nase ein und durch den Mund aus und doppelt so lange aus, wie ein.

5-4-3-2-1-Übung

Wir nehmen aber nicht nur den Körper wahr, sondern auch die Welt durch die anderen Sinne.

Der Stress überfällt uns und bestimmt, was wir fühlen, hören, sehen, denken und empfinden. Die Eindrücke stürzen auf uns ein und wir erleben sie „unverdaut“. Das ist anders bei einfachen und unbelasteten Erlebnissen. Die suchen wir mehr oder minder bewusst auf, schon unsere Sinne „verdauen“ sie in einem ersten Schritt: zum Beispiel beim Sehen. So wie der Darm die Nahrung verdaut, bevor wir sie in das Innere des Organismus aufnehmen, so „verdaut“ auch das Auge. Wir haben beim entspannten Sehen 20 Lidschläge pro Minute, das Auge bewegt sich in den Augenhöhlen, beim Wechsel von hell zu dunkel bewegt sich die Pupille, beim Wechsel von nah zu fern bewegt sich die Linse. Der erstarrte Blick in einem Schreck, besonders im Schock, aber auch dann, wenn die Intrusion attackiert, bewirkt, dass der Lidschlag auf circa drei Mal pro Minute reduziert wird; die Starre bewirkt, dass das Auge sich nicht mehr in den Augenhöhlen bewegt, die Fixierung auf einen Punkt lässt die Pupille und die Linse erstarren. So gelangen Bilder unverdaut in unser Inneres und vergiften die Seele ebenso, wie unverdaute Nahrung den Leib vergiftet. Das Ohr verarbeitet die Eindrücke subtiler und die Körpereigenwahrnehmung macht es vielfältiger.

Bei der 5-4-3-2-1-Übung soll man sich bewusst fünf Dinge ansehen, auf fünf Dinge hören, fünf Dinge fühlen (Körpereigenwahrnehmung), dann jeweils vier, danach jeweils drei, dann zwei, dann eines. Was beim Hören nicht immer und beim Fühlen kaum gelingt, kann man bei Sehen gut machen, nämlich, dass die ersten fünf Dinge, die man sieht, weiter weg sind und die vier Dinge danach schon etwas näher liegen, bis zuletzt das eine, das man sieht, vielleicht die eigene Hand vor den eigenen Augen ist.

Diese Übung bewirkt, dass wir wieder Herr unserer Sinne werden. Denn wir bestimmen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit beim Sehen, beim Hören und beim Fühlen lenken. Die Intrusionen fordern unsere Aufmerksamkeit für etwas, was wir in dem Moment nicht wollen, jetzt lenken wir sie dorthin, wohin wir sie lenken wollen. Wir bestimmen, welche Eindrücke wir zulassen, während die Intrusionen diese sonst bestimmen und unsere Wahrnehmungsintensität auslösen.

9.5 Überkreuzbewegungen

Je größer der Stress ist, desto weniger arbeiten unsere beiden Hirnhälften zusammen. Dass wir zwei unterschiedlich arbeitende Hirnhälften haben, bewirkt, dass alles, was wir wahrnehmen von unserem Organismus in zwei Aspekte geteilt wird. In die linke Hirnhälfte kommt alles, was logisch, rational, faktisch und strukturiert ist; in die rechte Hirnhälfte gelangt alles, was ästhetisch, assoziativ und bildhaft ist. Wir sitzen gewissermaßen am Schaltpult und mischen uns unser Bild von der Welt aus diesen zwei Töpfen zusammen. Daher erleben wir uns als diejenigen, die die Wahrnehmung zustande bringen und wir erleben uns selber, wenn wir die Welt erleben, denn wir gestalten dabei unser Bild von dem, was wir erleben. Wenn wir Stress haben, wird die nicht dominante Hirnhälfte (denn wir sind nicht nur Rechts- oder Linkshänder, sondern auch Rechts- oder Linkshirner) mehr oder minder ausgeschaltet, so dass wir die Wahrnehmung weniger zu unserer eigenen machen können und daher wirkt der Eindruck kränkend, denn wir „verdauen“ nicht, was wir wahrnehmen.

Da nun die linke Hirnhälfte mit dem rechten Auge, dem rechten Ohr, der rechten Hand und dem rechten Fuß korrespondiert und die rechte Hirnhälfte mit der linken Körperhälfte verbunden ist, erzwingen wir die Aktivierung der Zusammenarbeit beider Hirnhälften, wenn wir zum Beispiel beidhändig arbeiten oder wenn wir die Mittellinie überschreiten.

Letzteres ist das Prinzip der EMDR-Therapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), bei der die Augen immer wieder von rechts nach links und von links nach rechts bewegt werden.

Aber das geht auch ohne Augen. Mit Kindern kann man liegende Achten auf großen Blättern malen lassen, wobei die Überkreuzung vor dem Körper liegen soll und die malende Hand weit nach rechts und weit nach links ausholt. Denn auch bei Überkreuzbewegungen werden beide Hirnhälften miteinander verbunden.

Beispiele für Überkreuzbewegungen

Hase und Jäger

Hierbei hält eine Hand den Zeige- und den Mittelfinger gestreckt nach oben („Hase“) und die andere Hand hat den Daumen und den Zeigefinger ausgestreckt, wobei der Zeigefinger auf den „Hasen“ gerichtet ist und der Daumen nach oben weist („Jäger“). In steigendem Tempo wechseln Hase und Jäger die Seiten. Man kann es komplizieren, indem man zwischen dem Seitenwechsel in die Hände klatscht.

Fingerschmetterling

Hierbei hält man die Hände mit gespreizten Fingern nach vorne. Die Finger der rechten Hand umschließen den Daumen der linken Hand. Der Zeigefinger der rechten Hand bleibt dabei ausgestreckt. Um den wickeln sich die Finger der linken Hand.

Nun kann man abwechselnd mit der rechten Hand den Daumen der linken und mit der linken Hand den Zeigefinger der rechten Hand drücken. Das kann man mit einer Atemübung kombinieren: Beim Einatmen drückt die rechte Hand den Daumen der linken und beim (längeren) Ausatmen drückt die linke Hand den Zeigefinger der rechten Hand.

Körperpercussion

Man wählt drei Punkte auf seinem Körper: Zum Beispiel die rechte Schulter, den linken Oberschenkel und den rechten Oberschenkel. Jetzt klopfte man abwechselnd mit der rechten und linken Hand die drei Stellen immer in der gleichen Reihenfolge: Mit der rechten Hand auf die rechte Schulter, mit der linken Hand auf den linken Oberschenkel, mit der rechten Hand auf den rechten Oberschenkel. Jetzt ist wieder die linke Hand an der Reihe, aber auch die rechte Schulter, also wird überkreuzt! Entsprechend klopfte dann die rechte Hand auf den linken Oberschenkel und dann die linke Hand auf den rechten Oberschenkel, woraufhin man wieder von vorne beginnt. Das Tempo kann man dann beliebig steigern.

Die Autoren



Minka Straube



Martin Straube

Texte: © Copyright by Minka und Martin Straube

Anhang



Einige Spiele und Aktivitäten – insbesondere solche, die körperliche Nähe und Berührungen, das Verbinden der Augen oder intensive akustische Reize beinhalten – können für Menschen mit traumatischen Erfahrungen herausfordernd oder sogar triggernd sein. Daher ist es wichtig, diese Spiele und Aktivitäten sorgfältig auf die Zielgruppe abzustimmen und während der Durchführung besonders aufmerksam zu sein.

10 Lieder

Lieder für Kleinkinder
Alle Altersstufen

11 Kunst

11.1 Formenzeichnen
11.2 Plastizieren
11.3 Malen
11.4 Land Art
11.5 Soziale Kunst
11.6 Handarbeit

12 Bewegung

13 Erlebnispädagogik

13.1 Gemeinschaftsspiele
13.2 Ballspiele
13.3 Vertrauensspiele
13.4 Rhythmus und Gleichgewicht
13.5 Ressourcenstärkung

14 Märchenerzählen

15 Kleinkindpädagogik

15.1 Fingerspiele



10 Lieder

Lieder für Kleinkinder

A Ram Sam Sam

A ram sam sam, a ram sam sam
Guli guli guli guli ram sam sam
A ram sam sam, a ram sam sam
Guli guli guli guli ram sam sam
A rafiq, a rafiq
Guli guli guli guli ram sam sam
A rafiq, a rafiq
Guli guli guli guli ram sam sam

Die Strophe kann in Wiederholungen abgewandelt werden, so dass die Vokale nur mit „a“, „e“, „i“ usw. gesungen werden.

Schokolade

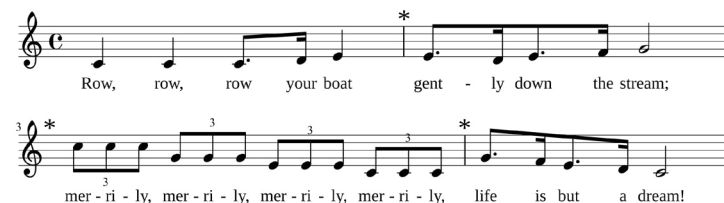
Schoko-Schoko-la-la,
Schoko-schoko-de-de.
Schoko-la, Schoko-de,
Schoko-schoko-la-de.

Die Kinder bilden Paare und stellen sich gegenüber. Bei „Schoko“ wird in die eigenen Hände geklatscht. Bei „la“ wird der/die Partner:in mit den Handflächen geklatscht.
Bei „de“ wird der/die Partner:in mit den Handrücken geklatscht.

Variation: Das Gleiche wird während des Wechsels von Faust und flacher Hand mit dem Text gemacht:

Double, double, this, this.
Double, double, that, that.
Double this. Double that.
Double, double this, that.

Row row row your Boat



Row, row, row your boat gently down the stream. Merrily, merrily, merrily, merrily, life is but a dream.

„Here we go round the mulberry bush“ – Reigen für Kinder

Nach dem Lied „Here we go round the mulberry bush“:

„This is the way I sleep in my bed,
sleep in my bed, sleep in my bed.
This is the way I sleep in my bed on early Monday morning.“

Die Kinder hocken am Boden und schlafen pantomimisch. Dann darf jemand den Wecker imitieren: Piep, piep, piep etc.

„This is the way I get up from bed ...“	gähnen und sich strecken
„This is the way I wash myself ...“	sich waschen
„This is the way I dress myself ...“	sich anziehen
„This is the way I have my breakfast ...“	frühstücken
„This is the way I drink my tea ...“	Tee trinken
„This is the way I brush my teeth ...“	Zähne putzen
„This is the way I go to school ...“	Rucksack aufsetzen und losmarschieren

Man kann so den geregelten Tagesablauf nachspielen und alles einfügen, was relevant ist, zum Beispiel auch die schulischen Aktivitäten. Dann kommt man nach Hause und geht schließlich ins Bett.

Imse Bimse Spinne

Dieses Lied ist mit einem Fingerspiel kombinierbar:

Imse, bimse, Spinne, wie lang dein Faden ist.	(Zeigefinger und Daumen der jeweils anderen Hand berühren sich im Wechsel und wandern nach oben in einer Drehbewegung.)
Fällt herab der Regen	(mit den Händen fallenden Regen zeigen)
und der Faden riss.	(mit Armen Schwung zur Seite)
Kommt die liebe Sonne und trocknet den Regen auf.	(Arme über außen über Kopf zusammenführen)
Imse, bimse, Spinne, klettert wieder rauf.	(Finger wandern wieder nach oben)

Das ist g'rade, das ist schief

Das ist g'rade, das ist schief	(Arme ausbreiten und zu schräger Ebene formen)
Das ist hoch und das ist tief	(Arme über Kopf und in die Hocke gehen)
Das ist dunkel, das ist hell	(Hände vor Augen halten)
Das ist langsam, das ist schnell	(in Zeitlupe laufen und ganz schnell)
Das sind Haare, das ist Haut	(auf Körperpartien zeigen)
Das ist leise, das ist laut	(entsprechend singen)
Das ist groß und das ist klein	(Arme über Kopf und Hocke)
Das ein Arm und das ein Bein	(zeigen)
Das ist traurig, das ist froh	(Mimik entsprechend)
Das mein Bauch und das mein Po	(zeigen)
Das ist nah und das ist fern	(Hände weit weghalten)
Dieses Lied, das sing' ich gern	(klatschen)
Das ist d'rüber, das ist d'runter	(Hände übereinander halten und wechseln)
Das ist müde, das ist munter	(Mimik entsprechend)
Atmet ein, atmet aus	
Und jetzt ist das Liedchen aus	

Alle Altersstufen

Kopf und Schulter

Kopf und Schulter, Knie und Fuß, Knie und Fuß.
Kopf und Schulter, Knie und Fuß, Knie und Fuß.
Und Augen, Ohren, Nase, Mund.
Kopf und Schulter, Knie und Fuß, Knie und Fuß.

Dieses Lied kann man allein oder zusammen mit vielen anderen singen und spielen. Man berührt während des Singens jeweils die besungenen Körperteile. Zum Schluss wird das Lied immer schneller, bis alle Bewegungen durcheinandergehen.

Man kann sich andere Gegenstände im Raum aussuchen, die man besingen möchte und darauf zeigen. Das geht zum Beispiel so:

Stuhl und Sessel, Tisch und Bank, Tisch und Bank
und Fenster, Regal, Teppich, Tür,
Stuhl und Sessel, Tisch und Bank, Tisch und Bank.

Cece Core

Dieses Lied eignet sich gut, um gemeinsam im Kreis dazu zu klatschen.

Ce Ce Core
Ce Ce Core
Ce Core Ca
Ce Core Ca
Asi Si Si Si Manga
Asi Si Si Si Manga
Manga
Manga

Morning has Come

Morning has come
Night is away
Rise with the sun
And welcome the day

11 Kunst

- 11.1 Formenzeichnen
- 11.2 Plastizieren
- 11.3 Malen
- 11.4 Land Art
- 11.5 Soziale Kunst
- 11.6 Handarbeit



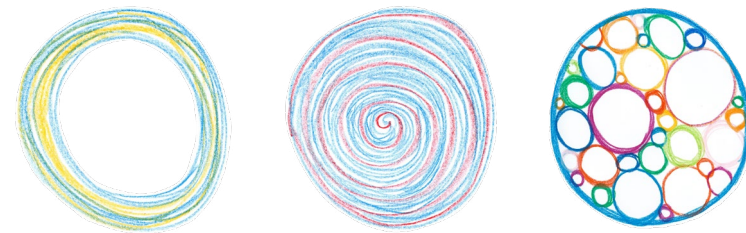
11.1 Formenzeichnen

ab 6 Jahren, geometrische Formen ab 12 Jahren
Indoor und Outdoor
bis 30 Teilnehmende
beliebige Dauer
Material: Papier und dicke Stifte, oder mit Fingern im Sand

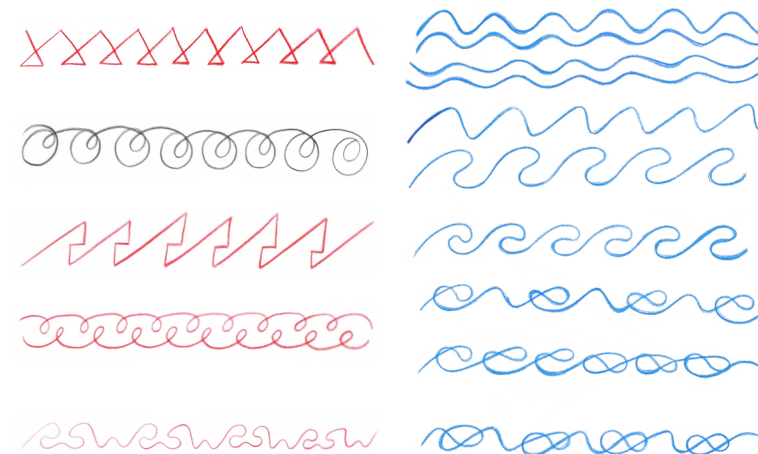
Das Formenzeichnen verbindet verschiedene Elemente, die den inneren Menschen in Bewegung bringen und stärken. Gegensätze wie gerade und krumme, fortlaufende und gegenläufige Bewegungen, geometrische Formen und die Verbindung der Dimensionen oben/unten, rechts/links er-

fordern innerlich ein sich ständiges Neueinstellen und beweglich werden. Für traumatisierte Menschen sind gegenläufige Bewegungen und Überkreuzungen von Bedeutung, da sie die rechte und linke Gehirnhälfte miteinander verbinden und das Ich stärken.

1. Der Kreis als Ausgangspunkt der Ganzheit, des Ganz-Seins mit dem Erlebnis, sich als Mitte darin zu empfinden, kann ein Stück Geborgenheit vermitteln. Ein Kreis definiert innen und außen. Er hilft Teilnehmenden, Grenzen wieder zu stärken. An und in ihm können sich viele Variationen entwickeln.



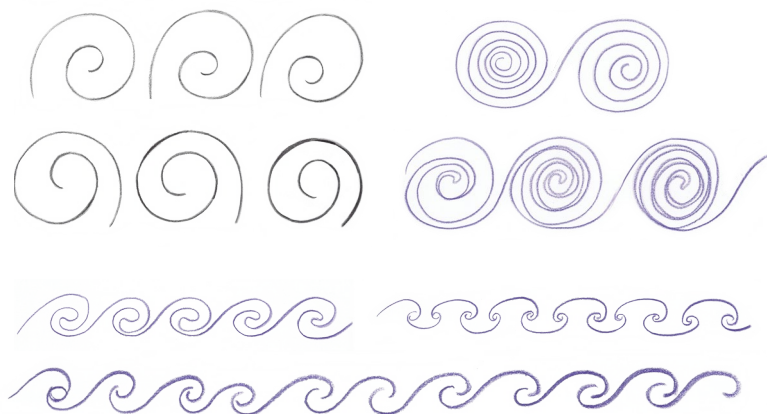
2. Eine fortlaufende Welle, die sich in einzelnen Schritten rückwärts bewegt, bis sie zur Überkreuzung und schlussendlich zur liegenden Acht kommt, staut die Vorwärtsbewegung in eine Umkehrbewegung. Das braucht Entschlusskraft. Das strahlende Prinzip hat nicht das Einhüllende, sondern fordert Entscheidung. Die Überkreuzungen sind oft nicht leicht umzusetzen und die liegende Acht ist schon recht anspruchsvoll.



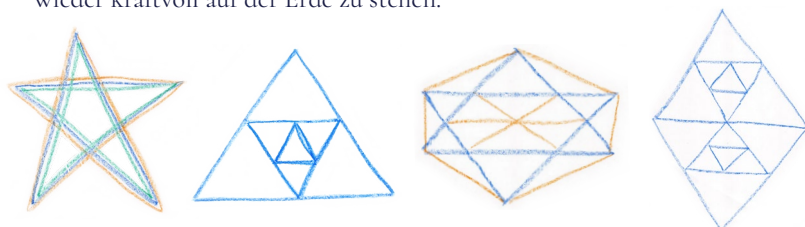
Der Ausgleich zwischen rund und gerade ist die fortlaufende Bewegung der Acht und der Spirale. Die Acht liegend oder stehend zu vergrößern oder zu verkleinern, erfordert immer wieder den Durchgang durch den Kreuzungspunkt, was stärkend auf die Mitte und das Rhythmische wirkt.



3. Die Spirale mit ihrer Dynamik des rhythmischen Hinein- und Hinaus-schwingens wirkt harmonisierend und beruhigend im Wechsel von mehr innen und mehr außen sein. Eine Acht kann auch in einen schützenden Kreis gezeichnet werden.



4. Klare geometrische Formen fordern Orientierung im Raum, Wachheit und Genauigkeit. An Beispielen aus der Natur kann man einiges veranschaulichen (zum Beispiel der Fünfstern im Apfelgehäuse). Der Fünfstern symbolisiert den Menschen. Teilnehmende stärken hier ihre Fähigkeit, wieder kraftvoll auf der Erde zu stehen.



11.2 Plastizieren

Plastizieren einer Kugel

ab 4 Jahren

Indoor und Outdoor

bis 30 Teilnehmende

ca. 45 Minuten

Material: Ton, Erde oder Salzteig, Unterlage

Teilnehmende stärken durch diese Arbeit ihre innere Mitte. Durch die Bewegung der Hände zum Mittelpunkt der Tonkugel hin stärken Kinder und Jugendliche durch Eigenaktivität ihr eigenes Zentrum. Eine perfekte Kugel ist nicht notwendig, sondern der Prozess der zwei zusammenkommenden Hände ist wichtig. Auch die helfenden Hände der Anleitenden, die die Hände der Teilnehmenden umschließen, sind entscheidend, insbesondere nach „man-made disasters“.

Bei der Umsetzung wird eine Handvoll Ton zu einer Kugel geformt. Die Hände formen den Ton immer wieder zum Zentrum. So entsteht die Kugel.

Variation 1: Aus dieser Kugel einen Vogel formen. Das Erleben der eigenen Fingerfertigkeit stärkt das Selbstvertrauen.

Variation 2: Salzteig ist günstig in der Anschaffung, der Teig ist warm, kann gebacken werden und ist dann recht beständig. Er kann auch mit Farben bemalt werden, was bei Teilnehmenden, die nicht gerne malen, eine Brücke bilden kann, sich farbig-seelisch zu äußern. Der farbige Ausdruck kann entlasten.

Plastizieren von Figuren

ab 7 Jahren

Indoor und Outdoor

20 bis 30 Teilnehmende

45 bis 60 Minuten

Material: Ton, Papier oder Karton, Wasser

Diese Aktivität hilft, die geistigen Qualitäten Gefühl, Denken und Wollen wieder zu integrieren und zur Harmonie zu führen. Es hilft, dass die Arbeit in mehreren, sehr einfachen Schritten erfolgt und schließlich, dass die aus der Arbeit resultierende Figur eine menschliche Grundform ist, als Spiegel der Einheit und Individualität in der Vertikalen. Aus kunsttherapeutischer Sicht stärkt und reguliert die Arbeit mit Ton die Vitalkräfte und die Kräfte des Selbst. Durch Tonmodellierung arbeiten wir daran, den Willen zu entwickeln (ob frei oder blockiert), Denken und Fühlen werden ruhig.

Die Aktivität besteht aus vier Schritten:

1. Die Teilnehmenden erhalten einen Tonblock (ca. 15 x 8 x 5 cm), der vorher sorgfältig vorbereitet wurde. Anleitenden bitten die Teilnehmenden, diesen in Stücke zu trennen, so klein oder so groß, wie sie es für sinnvoll halten, und ihn auf einem Papier oder Karton zu legen, der ihnen zu diesem Zweck gegeben wurde.
2. Aus technischen und zugleich sinnlichen Gründen werden die Tonstücke mit Wasser benetzt, mit großer Sorgfalt, wie eine Streicheleinheit. „Das Wasser des Lebens“ kommt uns entgegen, befeuchtet das Ausgetrocknete, hilft bei der Schließung der Risse und lässt uns in die Möglichkeit einer Begegnung eintauchen.
3. Die Anleitenden bitten die Teilnehmenden, den Ton wieder in einem neuen Block zu sammeln, der mit den Stücken von unten nach oben gebaut wird und wie eine Säule auf dem Boden steht.
4. Aus der Säule modellieren die Teilnehmenden eine menschliche Figur vom Kopf bis zu den Füßen, sie modellieren sich dabei selbst. Wenn alle fertig sind, sind die Teilnehmenden nicht mehr die gleichen, denn sie haben es geschafft, ihr eigenes Selbst zu erschaffen.

Plastizieren von Häusern

ab 6 Jahren

Indoor und Outdoor

bis zu 30 Teilnehmende

45 Minuten

Material: Ton oder Erde, Unterlage

Das Formen eines Hauses spricht bei den Teilnehmenden das Thema Behausung und Geborgenheit an. Die Kinder und Jugendlichen erleben Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmtheit, Zentrierung und Verbundenheit.

Die Anleitenden beginnen, ein Haus zu plastizieren, die Teilnehmenden werden ihnen folgen.





11.3 Malen

Malen mit Aquarellfarben – die Nass-auf-Nass-Technik

ab 4 Jahren

Indoor und Outdoor

bis zu 50 Teilnehmende

ca. 60 Minuten

Materialien:

- Drei Tuben Aquarellfarbe: die Primärfarben Rot, Blau, Gelb
- Drei kleine Flaschen/Gläser für die Farben, ein Behälter mit Wasser zum Reinigen der Pinsel
- Flachbürste mit weichen Borsten (Größe 16, 18 oder 20)
- Aquarellpapier (für unter 12 Jahren: 6“ x 9“ (15 x 22cm), für über 12 Jahre: 12“x 18“ (30 x 45 cm))
- Lappen, um den Pinsel zu trocknen sowie drei Eisstiele oder Zungenspatel, Serviertablett für Wasser
- Ein sauberer Schwamm
- Malunterlage

In der Nass-auf-Nass-Technik wird das Papier in Wasser getaucht und die Farbe mit Wasser verdünnt. Diese Methode ermöglicht es, dass sich die Farbtöne der Farben schnell vermischen. Zu sehen, wie sich Primärfarben vermischen und neue Farben erzeugen, ist eine magische Erfahrung für Teilnehmende.

Vorbereitung der Farbe:

- einen kleinen Behälter nehmen und zwei Esslöffel Wasser hinzufügen
- den Inhalt der Aquarellfarbtube auf den Eisstiel geben und gut mit dem Wasser verrühren

Vorbereitung des Papiers:

- Aquarellpapier verwenden
- Serviertablett mit Wasser füllen
- Papier für zwei bis drei Sekunden in das Wasser tauchen oder so lange, bis beide Seiten des Blatts nass sind
- das Papier vorsichtig auf die glatte Unterlage legen und den Schwamm nutzen, um Luftblasen aus dem Papier zu streichen, bis das ganze Papier glatt ist

Nun können die Teilnehmenden beginnen, mit den Farben zu malen. Dabei können sie z.B. erst mit einer Farbe malen, dann nur mit einer zweiten und in einem dritten Schritt beide Farben verbinden und so eine neue Farbe entstehen lassen.

Die Spirale malen

7 bis 11 Jahre Indoor

5 bis 15 Teilnehmende

60 Minuten

Materialien: Papier, Farbe in Behältern (Preußischblau und Zitronengelb), Glasgefäße, Pinsel, Wasser

Die Anleitenden sollten den Raum vorbereiten, indem Farbtöpfe mit den beiden Farben, Pinsel, Wassergläser und Papier bereitgestellt werden. Das Papier sollte so dick sein, dass es in Wasser getaucht werden kann, ohne zu zerreißen. Die Papiere werden durch das Wasserbecken geführt, dann wird überschüssiges Wasser sanft abgelassen und auf eine mit einem Tuch angefeuchtete Fläche gelegt. Die Anleitenden können überschüssiges Wasser mit einem sauberen Tuch entfernen. Sie beginnen den Prozess und demonstrieren wie man die Spirale malt. Anleitende müssen das Bild nicht unbedingt fertig malen, bevor die Teilnehmenden beginnen.

Es ist vorteilhaft, sehr einfache Aktivitäten zu haben. Angenehm und heilend ist die Ruhe, die in einer Gruppe von Teilnehmenden beim Malen

eintritt. Besonders die Nass-in-Nass-Maltechnik scheint zu einer stillen Harmonie in der Gruppe zu führen, da die Teilnehmenden sich darin vertiefen, wie sich die Farbe auf einer nassen Oberfläche bewegt. Traumatisierte Menschen haben dunkle Momente erlebt. Ein heilender Schritt ist getan, wenn die menschliche Seele sich der Realität des Ereignisses stellen und innerlich akzeptieren kann, dass es geschehen ist. Die Fähigkeit, sich aus der Dunkelheit ins Licht zu bewegen, kann dann leichter stattfinden. Für Teilnehmende, die sich in einem altersgerechten, sicheren Raum befinden, kann das Malen einer einfachen Spirale mit den kontrastierenden Farben Königsblau und Zitronengelb die Erfahrung schaffen, sich mit den Farben aus der Dunkelheit ins Licht zu bewegen.

Die Anleitenden beginnen den Prozess, indem demonstriert wird, wie man die Spirale malt. Die Anleitung kann so formuliert werden: „Wir werden ein Bild malen, damit wir in die tiefste Dunkelheit gehen können, damit wir das Licht finden können. Wir werden mit dunklem Blau beginnen und wir werden direkt am Rand des Papiers anfangen und das tiefste Blau zu ihm bringen. Wir fügen mehr Blau hinzu und bewegen uns mit dem Blau in die tiefste Walddunkelheit. Wir gehen tiefer und tiefer. Schaut mal, wie sich das Blau auf dem Papier bewegt.“ Die Anleitenden beschreiben dann anhand der blauen Farbe eine sich nach innen bewegende Spirale. „Wenn wir nun die Farbe Gelb besuchen wollen, braucht der Pinsel ein richtig gutes Bad. Wir müssen die Dunkelheit wegwischen und unsere Pinsel ganz sauber machen! Genau in die Mitte setzen wir einen winzigen Hauch von Gelb und beobachten, wie das Gelb davonläuft. Gelb ist wirklich eine tanzende Farbe und aus dem dunklen Blau können wir ins Licht tanzen.“ Anleiter:innen beschreiben dann mit gelber Farbe die entsprechende Spirale.

Die Sitzung kann damit enden, dass alle Bilder zusammengelegt werden, um sie gemeinsam zu betrachten.

Variation: Diese Aktivität könnte mit einer sehr einfachen Geschichte eingeleitet werden, die die oben genannten Elemente widerspiegelt. Ein Beispiel ist: „Der Wald ist voll mit Überraschungen. Die Bäume sind robust mit hohen Stämmen, die bis in den Himmel reichen. Aber so wie wir Schuhe an den Füßen haben, sind die Füße der Bäume meist mit Blättern

und Moos und den weichsten Farnen bedeckt. Im Wald gibt es kleine Blumenüberraschungen und viele Vögel finden dort ihr Zuhause. Je tiefer man in den Wald geht, desto ruhiger wird es. Es sei denn, es gibt einen Sturm. Dann knallt der Wind wie eine Peitsche an den Zweigen, seufzt in den Ästen und lässt die Blätter fliegen. Die Sonne verschwindet und der Wald wird dunkel und laut und wild. Wenn ihr dort spazieren ginget und nur ein winziges Licht sähet, wäret ihr von ihm getröstet und ihr würdet den Weg zu diesem Licht finden wollen. Irgendwie wissen wir, dass wir, wenn wir das Licht finden können, unseren Weg aus dem Sturm und der Dunkelheit finden können.“

Vom Samen zum Baum

ab 6 Jahren

Indoor und Outdoor

Anzahl Teilnehmende je nach Platzangebot

45 Minuten

Material: Papier und Stifte oder Kreide

Diese einfache Naturübung hilft Teilnehmenden, sich auf morgen und die Zukunft zu freuen. Es zeigt den Teilnehmenden auch, dass aus einem kleinen Samen eine Pflanze, ein Busch und sogar ein Baum erwachsen kann. Und wie der Samen, können auch die Teilnehmenden groß und stark wie ein Baum wachsen.

Male Schritt für Schritt: Male erst den Hintergrund aus Blau und Gelb. Dort wo sich beide Farben treffen, beginne die Baumkrone in Grün zu malen, male dann den Baumstamm und Boden.

Variation: Male Schritt für Schritt: Erst den Boden, dann die Wurzeln, den Stamm, die Zweige und schließlich immer mehr und mehr Blätter, bis der Baum vollständig ist.

Geführtes Malen

ab 7 Jahren

Indoor und Outdoor

20 bis 30 Teilnehmende

45 Minuten

Material: Farben jeder Art, Pinsel, Wasser, Papier und ggf. Unterlagen

Geführte Malstunden entlasten die Kinder. Sie können sich an das Vorgegebene halten und so Sicherheit spüren. Sie können neue malerische Impulse aufnehmen. Schritt für Schritt wird von der/dem Anleiter:in ein Bild vorgemalt. Die Kinder malen jeden Schritt, ohne zu wissen, was am Ende herauskommt.



11.4 Land Art

Spirale legen und erleben

ab 6 Jahren Outdoor

bis zu 15 Teilnehmende

bis zu 45 Minuten

Material: Steine und Stöckchen aus der Umgebung

Die Teilnehmenden suchen in der Umgebung Steine und Stöckchen. Die Teilnehmenden fassen sich an und bilden eine Schlange. Die Anleitenden führen sie in eine Spirale und wieder heraus. Dies kann wiederholt werden. Dann werden die Teilnehmenden aufgefordert, mit dem Material eine Spirale zu legen.

11.5 Soziale Kunst

Gemeinschaftsarbeit Baum

ab 8 Jahren

Indoor und Outdoor

bis zu 15 Teilnehmende

45 Minuten

zwei Anleitende werden benötigt

Bei dieser Übung fühlen sich die Kinder in der Gemeinschaft geborgen, sie erleben Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit und kommen in einen gemeinsamen Schaffensprozess. Die Anleitenden sagen, dass nun zusammen ein Baum aus Ton plastiziert wird und beginnen. Die Kinder werden folgen.

11.6 Handarbeit

Das Auge Gottes

Ab 7 Jahre

Indoor und Outdoor

bis 40 Teilnehmende

40 bis 90 Minuten

Materialien: Äste, Holzstäbchen, Schere, Wolle

„Ojo de Dios“ oder „Das Auge Gottes“: Diese farbenfrohen Talismane wurden ursprünglich in Nordamerika von den Pueblo-Indianern hergestellt. Aber sie sind noch viel älter, denn sie tauchen in den Gräbern der alten ägyptischen Herrscher auf, gewickelt aus Fasern vom Nilufer. Gottesaugen-Talismane wurden unter anderem im Südpazifik gefunden. In Nord-Australien wurde ein Gottesauge-Design bei den Aborigines gefunden. Auf den Fidschi-Inseln wird das Symbol des Gottesauges auf Kriegswaffen verwendet. Die Huicholen aus Mexiko nennen ihre Gottesaugen Sikuli, was so viel bedeutet wie „die Kraft, unbekannte Dinge zu sehen und zu verstehen.“

Bei dieser Übung folgt die gesamte Bewegung den Händen, indem im Uhrzeigersinn mit der linken Hand und gegen den Uhrzeigersinn mit der rechten Hand gearbeitet wird. In der Mitte der Arbeit findet die Wahrnehmung einer geometrischen Sequenz von Rauten mit den Schnittpunkten der Linien statt. Diese fördert die Konzentration, die den Blick fokussiert, sowie die primären Bewegungen der Hände und Arme.

Schritt für Schritt Anleitung:

1. Wählen Sie zwei Stöcke aus und dazu zwei oder mehr Knäuel aus buntem Wollgarn. Jede Garnfarbe kann in Pappstücke von etwa 5 x 7 cm in 30 Umdrehungen eingewickelt werden.
2. Nehmen Sie ein Knäuel Garn oder Pappe und verwenden Sie das Ende, um die beiden Stöcke in der Mitte zusammenzubinden.
3. Nun öffnen Sie die Stöcke zu einem Kreuz und wickeln das Garn in die entgegengesetzte Richtung, bis es sich sicher anfühlt.
4. Beginnen Sie, das Garn nacheinander um jeden Stock zu wickeln.
5. Wenn Sie bereit sind, zur nächsten Farbe überzugehen, machen Sie

einen einfachen Knoten und schneiden Sie das Ende des Garns ab.

6. Binden Sie nun das Ende des nächsten Garnknäuels an einen der Stäbe und beginnen Sie, das Garn wie zuvor um jeden Stab zu wickeln.
7. Für einen saubereren Abschluss halten Sie das Ende der vorherigen Farbe bündig am Stab und wickeln Sie das Garn nach und nach um den Stab.
8. Um Ihr Ojo de Dios zu vollenden, können Sie die Wolle um jeden Stock wickeln. Wickeln Sie die Wolle bis zur Spitze und dann wieder nach unten, bevor Sie sie zum nächsten Stock tragen.
9. Wenn Sie alle vier Stöcke umwickelt haben, binden Sie das Ende zu einer Schleife auf der Rückseite.

Aus Gründen der neurologischen Reife wird diese Übung für Kinder ab 7 Jahren empfohlen.

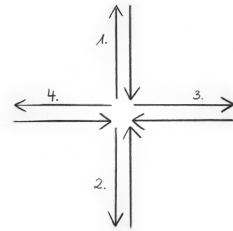
12 Bewegung

Raum-Richtungs-Übung

14 bis 21 Jahre
Indoor und Outdoor
5 bis 20 Teilnehmende
10 bis 45 Minuten

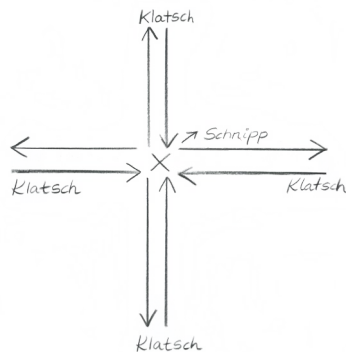
Zu Beginn stehen alle Teilnehmenden im Kreis und der bzw. die Anleiter:in erklärt:

Jeweils einen Schritt gehen:
vor – wieder zur Mitte
zurück – wieder zur Mitte
rechts – wieder zur Mitte
links – wieder zur Mitte



Beim Ausführen muss darauf geachtet werden, dass die Gegenüberstehenden im Kreis wirklich nach rechts und links gehen, unter Umständen kann eine Hilfestellung gegeben werden. Zum Erlernen einer Sprache können die Richtungsamen dazu gesprochen werden.

Als Abwandlung ist folgendes möglich: Aufbau wie zuvor, aber nach jeder Richtung nach außen wird einmal geklatscht. In der Kreismitte werden jedes Mal die Arme vor der Brust überkreuzt und gleichzeitig mit den Fingern geschnippt.



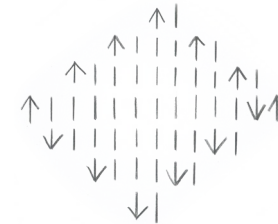
Das Klatschen kann gesteigert werden: Von einmal Klatschen auf dreimal erhöhen, dann wieder verringern auf einmal. Das kann in jede Richtung gemacht werden, so kann man das Kreuz fünfmal durchführen.

Ich-Linie-Übung

14 bis 21 Jahre
Indoor und Outdoor
5 bis 20 Teilnehmende
10 bis 45 Minuten

Die Aufstellung erfolgt in einem großen Kreis. Alle gehen gemeinsam hinein und wieder hinaus aus dem Kreis, immer gerade und wieder zurück, in folgender Weise:

ein Schritt vor
ein, zwei Schritte zurück
ein, zwei, drei Schritte vor
ein, zwei, drei, vier Schritte zurück



So wird das bis sieben fortgeführt und von sieben wieder zurück bis zu einem Schritt.

Man kann variieren, ob man bis fünf oder bis sieben Schritte vorgeht, ob langsamer oder schneller. Zum Erlernen der Sprache sprechen alle die Zahlen mit, sonst zählt nur der bzw. die Anleiter:in oder später gar keiner mehr. Am Anfang braucht es Übung, um gleichzeitig zu sprechen und den Schritt zu machen. Es ist normal, dass das oft nicht sofort funktioniert.

Dreieck

14 bis 21 Jahre
Indoor und Outdoor
5 bis 20 Teilnehmende
10 bis 45 Minuten

Die Aufstellung erfolgt im Kreis, alle schauen zur Mitte. Später drehen sie sich um und schauen nach vorne, wo der bzw. die Anleiter:in steht. Jede und jeder macht eine geometrische Formvorstellung und stellt sich das Dreieck vor, anschließend werden die folgenden Übungen ausgeführt:

Das Dreieck

- mit der Hand waagrecht vor sich zeichnen
- mit dem rechten Fuß auf den Boden zeichnen
- laufen, mit je drei Schritten auf einem Weg
- laufen, danach einen kleinen Kreis am Platz drehen und eine Gerade nach hinten gehen.



Orientierungswechsel: Alle drehen sich nach vorne und laufen dieselbe Form. Das ist oftmals einfacher, da alle in dieselbe Richtung laufen. Die Herausforderung besteht hier darin, trotzdem auf dem eigenen Platz zu bleiben und die Orientierung nicht zu verlieren.

Stabübungen mit Holzstäben

14 bis 21 Jahre

Indoor und Outdoor

5 bis 20 Teilnehmende

10 bis 45 Minuten Material: Holzstäbe, z.B. Besenstiele oder Bambusstöcke, ca. 1,15m Länge

Die Übungen sind förderlich für schnelle Reaktion, Handgeschicklichkeit, Mut, rhythmisches Lösen und Zugreifen, die eigene Balance finden und Gemeinschaft.

Die Holzstäbe werden waagrecht auf die offenen Hände gelegt und leicht hochgeworfen. Die Hände werden um 90 Grad gedreht, während der Stab in der Luft ist, sodass der Stab auf dem Handrücken landet (Handrücken zeigt nach oben). Die Hände können in einem rhythmischen Wechsel gedreht werden, man kann zum Beispiel bis zehn zählen. Die letzte Bewegung ist der Griff von oben auf den Stab.

- Den Wechsel variieren: von oben greifen (Handrücken zeigt nach oben) und unten offenhalten (Handrücken zeigt nach unten).
- Den Stab von oben greifen (Handrücken zeigt nach oben), aber so,

dass die Hände überkreuzt sind und von unten wieder offenhalten. Von unten überkreuzt mit den Händen und oben offenhalten oder als Steigerung oben überkreuzt und unten überkreuzt im Wechsel.

Diese Übungen erfordern im ersten Moment viel Mut, befriedigen aber sehr, wenn man es geschafft hat.

Balancieren der Stäbe

14 bis 21 Jahre

Indoor und Outdoor

5 bis 20 Teilnehmende

10 bis 45 Minuten

Der Stab wird auf der Hand balanciert, auf einem Finger oder auf dem Kopf. Es können auch andere Ideen aufgegriffen werden, die von Teilnehmenden entwickelt werden. Zum Beispiel im Gehen balancieren oder sich mit dem Stab auf dem Kopf auf den Boden setzen und wieder aufstehen.

Gemeinschaftsübung mit schneller Reaktion

14 bis 21 Jahre

Indoor und Outdoor

5 bis 20 Teilnehmende

10 bis 45 Minuten

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis, schauen in eine Richtung nach rechts und haben innen an der linken Seite senkrecht den Stab stehen, nur mit einem Finger oben leicht berührend. Die Abstände sollten so sein, dass man zur nächsten Person nicht zu nahe und nicht zu weit steht, so dass man sie noch gut erreichen kann.

Der bzw. die Anleiter:in (später kann das jemand aus der Gruppe sein) zählt bis drei und alle gehen nach rechts einen Platz weiter. Dabei lassen sie den eigenen Stab los, lösen also nur die Finger und fassen den nächsten Stab, ohne dass er fällt. Man kann die Spannung steigern, indem man nur noch bis zwei, später bis eins zählt. Es können außerdem immer wieder Richtungswechsel vorgenommen und das Tempo verändert werden. Man muss darauf achten, dass jeder bis zum Start immer neben dem Stab steht und nicht schon beim Nächsten.

Klatschübung im Kreis

7 bis 21 Jahre

Indoor und Outdoor

ab 6 Teilnehmende (gerade Anzahl)

15 Minuten

Zum Hintergrund ist es wichtig zu wissen, dass der 4er-Rhythmus Halt gibt und das Klatschen in der Gemeinschaft die Ich-Wahrnehmung fördert, aber auch die Du-Wahrnehmung und die Wir-Wahrnehmung.

Zunächst müssen sich die Teilnehmenden im Kreis aufstellen. Jeder Zweite ist die Partner:in der Person zu seiner Rechten. Die erste Person schaut nach links und sieht ihre:n Partner:in, die zweite Person guckt nach rechts und sieht ihre:n Partner:in. Die Anleitenden müssen das laut ansagen oder durchgehen und auf die Person zeigen, sodass alle wissen, wer ihre Partner:in ist. Dann gehen alle vier Schritte zur Mitte des Kreises und vier Schritte rückwärts auf den Anfangsplatz zurück, dabei wird auf jeden Schritt geklatscht. Anschließend zur Partner:in drehen. Die rechte Hand auf rechte Hand der Partner:in klatschen. Die linke Hand auf linke Hand klatschen.

Dann zur anderen Seite drehen (der/die Erste dreht nach rechts, der/die Zweite dreht nach links). Anschließend die rechte Hand auf rechte Hand der neuen (nun gegenüberstehenden) Partner:in klatschen. Die linke Hand auf linke Hand der neuen Partner:in klatschen. Diese Abfolge stellt eine Einheit dar.

Mögliche Variationen sind: Vier Schritte in die Mitte des Kreises gehen und vorwärts auf den Platz zurückgehen. Oder viermal Klatschen: Über dem Kopf, hinter dem Rücken, vor der Brust, zur Seite in die rechte und linke Hand der Nachbarn:in (falls es unterschiedliche Körpergrößen gibt oder der Kreis zu groß ist können, statt Klatschen mit der Partner:in, beim vierten Mal die Hände unter dem angehobenen Knie geklatscht werden). Oder statt gerade rückwärts aus der Mitte zurückzugehen, geht jede Person in einem Winkel nach hinten auf den nächsten Platz.

Übung zum Erden am Platz

bis 7 Jahre

Indoor und Outdoor

keine Begrenzung der Teilnehmenden

wenige Minuten

Die Übung dient zum Erden und zum Füße spüren. Dazu die Fußsohlen gut spüren. Leicht in eine schwingende Bewegung kommen, indem man abwechselnd von der Fußspitze auf die Ferse wippt. Die Knie werden dabei locker gehalten. Dazu kann die leitende Person gerne ein Lied singen.

13 Erlebnispädagogik

- 13.1 Gemeinschaftsspiele
- 13.2 Ballspiele
- 13.3 Vertrauensspiele
- 13.4 Rhythmus und Gleichgewicht
- 13.5 Ressourcenstärkung



13.1 Gemeinschaftsspiele

Ochs am Berg

4 bis 12 Jahre
Indoor und Outdoor
mindestens 3 Teilnehmende
beliebige Dauer

Ein Spiel, in dem das Kind erfährt, dass es nicht im „Freeze“ bleiben muss, sondern sich selbst daraus lösen kann. Man benötigt eine Start- und eine Ziellinie. Die Teilnehmenden stellen sich an der Startlinie auf. Ein:e Teil-

nehmender:r wird zum Ochsen erklärt und stellt sich hinter die Ziellinie. Der Ochse dreht sich um und ruft laut: „Ochs am Berge – Eins, zwei, drei!“ Während der Ochse ruft, dürfen alle anderen Teilnehmenden in Richtung Ziel laufen. Wenn der Ochse seinen Spruch aufgesagt hat, dreht er sich schnell um und schaut die laufenden Teilnehmenden an. In diesem Moment müssen alle wie versteinert stehen bleiben. Wer sich dennoch bewegt, wird vom Ochsen wieder zur Startlinie geschickt. Der Ochse dreht sich wieder um und ruft. Die anderen Teilnehmenden laufen wieder, bis sich der Ochse wieder zu ihnen dreht und so weiter. Gewonnen hat, wer als erstes den Ochsen berühren kann. Die Gewinner:in darf der nächste Ochse sein.

Klatschen weitergeben

ab 5 Jahren (Variante 4 erst ab 10 Jahren)
Indoor und Outdoor
2 bis 50 Teilnehmende
5 bis 10 Minuten

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis. Ein Klatschen wird im Kreis weitergegeben.

Variante 1: mit stetig steigender Geschwindigkeit

Variante 2: ein zweites Klatschen verfolgt das erste Klatschen

Variante 3: Doppelklatschen bedeutet Richtungswechsel

Variante 4: Person 1 und 3 im Kreis schauen sich an und klatschen sich über der hockenden Person 2 zu. Der nächste Klatscher kommt von Person 2 und 4 (stehend), Person 3 begibt sich in die Hocke usw.

Wäscheklammern fangen

ab 5 Jahren
Indoor und Outdoor
2 bis 50 Teilnehmende
10 bis 20 Minuten

Alle Teilnehmenden bekommen drei Wäscheklammern, die irgendwo an der Kleidung befestigt sind. Ziel ist es, anderen die Wäscheklammern zu klauen und an seine eigene Kleidung zu klammern. Während des ganzen

Spieler wird auf einem Bein gehüpft. Gewonnen hat die Person, die am Ende die meisten Klammern hat. Variante: Man kann das Spiel auch mit „rausfliegen“ spielen. Diejenigen müssen das Spiel beenden, die das zweite Bein absetzen oder denen alle Wäscheklammern geklaut wurden. Wer als letztes übrigbleibt, hat gewonnen.

Aufwachen und fokussieren mit Namensspiel

ab 6 Jahren

Indoor und Outdoor

5 bis 20 Teilnehmende

10 bis 30 Minuten

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis. Der Reihe nach ruft jede Person ihren Wohnort (alternativ Lieblingstier, Lieblingsland, Lieblingsessen usw.) in die Runde. Diese Abfolge wird mindestens dreimal wiederholt und darauf hingewiesen, dass später die Reihenfolge der Wohnorte die gleiche bleiben wird, auch wenn wir an anderen Plätzen stehen.

Ein Ball wird in freier Abfolge von Teilnehmer:in zu Teilnehmer:in geschickt, dabei ruft der bzw. die Werfer:in jeweils laut den eigenen Namen. Wenn sich die Gruppe besser kennt, kann der bzw. die Werfer:in den Namen des bzw. der Fangenden rufen. Jede Person erhält den Ball nur einmal, zum Schluss kommt er wieder zur Leitung, die den Ball losgeschickt hat. Die gleiche Abfolge wird mit dem Ball zwei- oder dreimal wiederholt.

Nun wird der Ball weggelassen. Die Teilnehmenden gehen selbst, während sie ihren Namen rufen, den gleichen Weg des Balls zu ihrem bzw. ihrer Fänger:in und stellen sich jeweils hinter ihn bzw. sie. Der bzw. die Fänger:in setzt den Weg des Balls fort und geht auf die Teilnehmende oder den Teilnehmenden zu, der bzw. die in der Runde davor von ihm den Ball gefangen hat usw. Beachten sollte man: Bei jeder neuen Runde stehen die Fänger:innen an einem anderen Platz. Das Spiel wird solange geübt, bis sich eine gewisse Sicherheit in der Gruppe einstellt.

Nun kommen als Zusatz die Wohnorte in der Reihenfolge dazu, wie sie zuerst geübt wurden. Während die Teilnehmenden weiter ihre Plätze in der eingeübten Reihenfolge tauschen und jeweils ihren Namen rufen,

werden gleichzeitig ihre Wohnorte gerufen. Die beiden Abfolgen spielen unabhängig voneinander und können mal schneller und mal langsamer ablaufen. Bei Bedarf kann eine einzelne Abfolge nochmals alleine geübt werden.

Partner:innen-Interview

ab 7 Jahren

Indoor und Outdoor

ab 2 Teilnehmende

20 bis 30 Minuten

Bei dem Spiel geht es um das Kennenlernen, Kontakte in der Gruppe aufbauen und genaues Zuhören und Wahrnehmen lernen. Die Gruppenleitung erhält Informationen über die Teilnehmenden. Diese bilden Paare (die sich idealerweise nicht kennen), die sich gegenseitig zu vorher festgelegten Themen interviewen. Sie haben hierfür fünf bis zehn Minuten Zeit. Die Themen bzw. Fragestellungen werden vorgegeben. Die Teilnehmenden stellen sich dann gegenseitig vor. Bei einer ungeraden Teilnehmendenzahl wird eine Dreiergruppe gebildet. Das Partner:innen-Interview hat den Vorteil, dass es meist leichter fällt, jemand anderen als sich selbst vorzustellen. Außerdem erhält der oder die Interviewte Feedback darüber, was er/sie erzählt hat.

Überkreuz

ab 8 Jahren

Indoor und Outdoor

ab 12 Teilnehmende

5 Minuten

Die Teilnehmenden stehen im Kreis. Die Füße sind angewurzelt. Die rechte Hand wird auf die rechte Schulter der links stehenden Person gelegt. Dann loslassen. Die linke Hand wird auf die linke Schulter der rechten Person gelegt, loslassen. Dann rechte Hand auf rechte Hüfte – und die andere Seite. Rechte Hand auf rechtes Knie und andere Seite. Rechte Hand auf rechten Fuß und andere Seite – dann von vorne. Langsam anfangen und immer schneller werden.

Finger fangen

ab 8 Jahren
Indoor und Outdoor
ab 5 Teilnehmende
5 Minuten

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Alle strecken ihre linke Hand zur Person linker Hand hin, mit der Handfläche nach oben. Der Zeigefinger der rechten Hand wird nun in die offene Handfläche der Person rechter Hand gestellt. Auf ein Kommando der Spielleitung hin hat jede und jeder die Aufgabe, den Finger der Person linker Hand zu fangen und den eigenen rechten Finger wegzuziehen.

Einer Person möglichst unbemerkt hinterherlaufen

ab 10 Jahren
Indoor und Outdoor
ab 10 Teilnehmende
5 Minuten

Alle Teilnehmenden bewegen sich frei im Raum und wählen ein Gruppenmitglied, das sie mit freiem Abstand verfolgen. Gleichzeitig sollen sie herausfinden, von welchem Gruppenmitglied sie verfolgt werden. Nach etwa drei Minuten wird das Spiel unterbrochen und alle Teilnehmenden äußern ihre Vermutungen und verraten, wen sie verfolgt haben.

Spiel mit einem Drachen, der einen Gegenstand bewacht

ab 10 Jahren
Indoor und Outdoor
5 bis 20 Teilnehmende
20 bis 45 Minuten

In der Kreismitte sitzt ein:e Teilnehmer:in mit gespreizten Beinen und mit verbundenen Augen auf dem Boden und bewacht einen Schatz, der zwischen den Beinen liegt. Vier bis sechs Mutige sind in einer Entfernung von mindestens fünf Metern und versuchen, den Schatz zu stehlen, indem sie sich möglichst geräuschlos anschleichen. Wenn der bzw. die Schatzhütende ein Geräusch zu hören glaubt, muss er bzw. sie mit seinem ausgestreckten Arm deutlich in die Richtung zeigen, aus der er bzw. sie den he-

rannahenden Dieb vermutet. Wenn er bzw. sie dabei auf jemanden zeigt, muss diese Person wieder an den Rand des Kreises zurück und von neuem beginnen. Gelingt der Raub, wird der bzw. die neue Besitzer:in zum bzw. zur Bewacher:in des Schatzes.

Eisschollenspiel

ab 12 Jahren
Indoor und Outdoor
ab 10 Teilnehmende
15 bis 25 Minuten

Es handelt sich um eine Kooperationsübung, die das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe steigern soll. Die Gruppenleitenden können hier sehr gut sehen, wie die Gruppe harmonisiert, wo es noch Verbesserungsmöglichkeiten gibt etc. Bei Bedarf der Gruppe können die Leitenden Tipps für ein besseres Miteinander geben.

Die Gruppe ist auf einer Polarexpedition und ihr „Schiff“ ist im Eis eingeschlossen. Sie müssen nun versuchen auf den „Eisschollen“ (Stühle, Hocker oder Papierstücke) eine bestimmte Distanz zurückzulegen. Sie dürfen nur die „Schollen“ berühren. Diese dürfen verschoben werden. Wird eine „Scholle“ für einen Moment nicht berührt, treibt sie ab und ist verloren.

Bei dieser Übung ist die Abschlussreflexion wichtig. Die Übung sollte immer mit einem Erfolg abgeschlossen werden. Eventuell ist eine Zwischenreflexion wichtig und ein neuer Versuch soll gestartet werden. Die „Eisschollen“ müssen stabil sein und es muss darauf geachtet werden, dass die Teilnehmenden nicht herunterstürzen. Bei diesem Spiel kann es zu Körperkontakt durch gegenseitiges Halten, Stützen oder ähnliches kommen. Die Teilnahme soll freiwillig sein. Den Teilnehmenden sollte klar gemacht werden, dass sie die Übung jederzeit verlassen können, falls es für sie unangenehm wird. Die Gruppenleitung soll auf die einzelnen Teilnehmenden und deren Befinden achten.

Gordischer Knoten

ab 12 Jahren

Indoor und Outdoor

ab 10 Teilnehmende

10 bis 15 Minuten

Die Teilnehmenden stehen sich in einem Kreis gegenüber und strecken die rechte Hand aus. Alle rechten Hände ergreifen jeweils die rechte Hand einer anderen Person, als ob man sich die Hände schütteln wollte. Anschließend ergreifen alle mit ihrer linken Hand eine der noch freien linken Hände einer anderen Person und achten darauf, dass sie diese nicht schon mit der rechten Hand erfasst haben. Die gesamte Gruppe sollte jetzt einen Knoten mit verflochtenen Armen und Körpern gebildet haben. Die Handkontakte dürfen nicht gelöst werden, um eine Umgruppierung zu ermöglichen. Ausnahme: Die gesamte Gruppe entscheidet in einer ausweglosen Situation, einige Hände zu lösen und in anderer Weise wieder zu verbinden.

Wenn die Übung zu lange dauert, ist es empfehlenswert, dass die Übungsleitung eingreift. So kann eine „Knoten-Erste-Hilfe“ angeboten werden. Eine solche Intervention steht in Übereinstimmung mit der Regel, dass die Gruppe entscheiden darf, welche Handpaare getrennt bzw. neu verbunden werden sollten, um einen besonders schwierigen oder unlösbaren Teil der Verknotung zu „enteisen“. Manchmal fordern Gruppen eine zweite „Erste Hilfe“ an. Wenn dies passiert, sollte die Übung beendet werden, bevor Frustration oder Langeweile einsetzen.

Wenn für die Teilnehmenden das Hände halten nicht angenehm sein sollte, kann diese Übung auch mit Hilfe von Seilen durchgeführt werden. Dann müssen alle Teilnehmenden mit einem kurzen Seil (ca. 30 cm Länge) ausgerüstet werden. Statt der jeweiligen Hände werden dann entsprechend der Regeln die Seilenden ergriffen. Diese Variation erlaubt größere Gruppen und erleichtert einen besseren Blick auf das, was erreicht werden soll, als die Methode des Händehaltens.

Countdown

ab 12 Jahren

Indoor und Outdoor

ab 10 Teilnehmende

unterschiedliche Dauer

Die Gruppe steht im Kreis und hat die Aufgabe, von 20 runter auf 0 zu zählen. Dabei wird von vorne begonnen, wenn zwei Teilnehmende gleichzeitig eine Zahl ausrufen. Die Regeln sind: keine Absprachen, rechter und linker Nachbar und man selbst darf keine nächste Zahl sagen. Eine Variante ist, mit geschlossenen Augen aufwärts zu zählen.

Schwebender Stab

ab 14 Jahren

Indoor und Outdoor

ab 8 Teilnehmende

5 Minuten bis 1 Stunde

Die Teilnehmenden bekommen die „einfache“ Aufgabe, sich gegenüber aufzustellen und ihre Pistole zu ziehen (Zeigefinger nach vorne – Daumen nach oben). Die Spielleitung legt auf die Zeigefinger den schwebenden Stab. Die Gruppe soll nun den Stab auf den Boden ablegen, wobei jeder immer im Kontakt mit dem Stab sein muss.

Regel 1: Wenn die Finger länger als zwei bis drei Sekunden keinen Kontakt haben, nimmt der/die Spielleiter:in den Stab wieder auf.

Regel 2: Jeder Versuch oder jede Idee, den Stab einzuklemmen ist clever, aber leider bei dieser Übung nicht erlaubt.

Blindes Dreieck / Blindes Viereck

ab 14 Jahren

Indoor und Outdoor

ideal sind 5 bis 10 Teilnehmende, jedoch nicht mehr als 20

20 bis 45 Minuten

Die Gruppe muss mit verbundenen Augen ein Seil in Form bringen. Das Seil soll als gleichschenkliges Dreieck oder Viereck (oder jede andere Form, die

von der Spielleiterin oder dem Spielleiter bestimmt wird) auf dem Boden abgelegt werden. Dafür hat die Gruppe beliebig viel Zeit. Ob und wann das Seil in der abgesprochenen Form liegt und die Aufgabe gelöst ist, wird von den Teilnehmenden gemeinsam geklärt. Alle Teilnehmenden stehen in einer Reihe und halten das lange Seil in beiden Händen. Niemand darf ihren oder seinen Platz tauschen. Kein Mitglied der Gruppe darf zwischen Beginn und Ende der Übung das Seil loslassen. Nur wenn alle Teilnehmenden gemeinsam beginnen und die Aufgabe von allen gemeinsam beendet ist, wird die Aufgabe von der Übungsleitung als erfüllt angenommen. Die Gruppe muss spüren, wann ein optimales Arbeitsergebnis erreicht ist und dies der Übungsleitung eindeutig mitteilen. Die Gruppe muss die Entscheidung treffen, wann alle Augenbinden gleichzeitig abgenommen werden. Dann ist die Bauphase endgültig beendet.

Seilknoten

ab 14 Jahren

Indoor und Outdoor

5 bis 7 Personen pro Gruppe

20 bis 60 Minuten

An einem langen Seil hält sich jedes Mitglied der Gruppe mit einer Hand fest. Die Position der Hand am Seil darf während des Spiels nicht verändert werden – die Hand darf also nicht am Seil entlangrutschen sondern soll das Seil immer an derselben Stelle festhalten. Aufgabe ist, einen Knoten (z.B. einen Achterknoten) mit allen Teilnehmenden nachzuknüpfen, indem sich einige Personen an bestimmten Stellen über das Seil hinweg oder unter dem Seil herbewegen. Die Regel ist: Der Knoten liegt zur Anschauung vor den Teilnehmenden, darf aber nicht berührt werden.

Variante I: Der Knoten soll zwischen zwei Teilnehmenden geknüpft werden.

Variante II: Knoten aus dem Seil nach dem gleichen Prinzip lösen.

Stockkampf

ab 14 Jahren

Indoor und Outdoor

4 bis 30 Teilnehmende

20 bis 45 Minuten

Zum Empfang der Teilnehmenden können die Stöcke wie ein Stern mit den Enden zur Mitte im Kreis gelegt werden. Ein Seil als Umkreis, der erst gemeinsam betreten wird. Wichtig zu bedenken ist, dass der Umgang mit Stöcken Ruhe, Klarheit und situative Entscheidung braucht. Übungsleiter:innen müssen sich Fragen stellen wie: Habe ich die ganze Gruppe gut im Blick? Ist die Sicherheit (vertrauensvoll) für alle gewährleistet? Ist Konzentration da? Je nach Situation der Teilnehmenden sind einfache Strukturen zur Stabilisierung wichtig oder Übungen möglich, die in Beweglichkeit führen. Überforderung vermeiden – Spielfreude, Erleben von Begegnung und Gemeinschaft stehen im Vordergrund. Mit warmer Wachheit entsteht oft in der Situation etwas Neues, das hier und jetzt genau passt.

Verschiedene Übungen sind:

1. Stock „kennenlernen“, experimentieren: Balancieren auf der einen und auf der anderen Hand, auf einem Finger, auf allen Fingern nacheinander, auf dem Fuß, Stock senkrecht halten und zwischen rechter und linker Hand werfen, Stock am einen Ende halten, werfen und am anderen Ende fangen (wie Jonglierkeulen).
2. Zu zweit (zwei Reihen oder Innenkreis und Außenkreis) jeweils paarweise gegenüber: Eine Reihe legt den eigenen Stock ab. Zuwerfen von einem Stock, hin und her in verschiedenen Varianten (der Stock ist auch während des Fluges möglichst senkrecht – wegen Sicherheit und sodass er gut gefangen werden kann).
 - a) „Parallel“: Von der eigenen rechten Hand zur linken Hand des Gegenübers und zurück, von der eigenen linken zur rechten Hand des Gegenübers und zurück werfen (also parallel „wie auf Schienen“ zwischen einem Selbst und dem Gegenüber).
 - b) Über Kreuz: Zwischen der eigenen und der rechten Hand der gegenüberstehenden Person hin und her werfen.
 - c) „Frei“: Beide Hände sind geöffnet und bereit - die werfende Person entscheidet, welche Hand „angespielt“ wird.
3. Je nach Situation kann eventuell mit zwei Stöcken gespielt werden:
 - a) Gleichzeitig gegengleich werfen, wie unter 2, oder gleichzeitig beide Stöcke von einem Selbst zum Gegenüber parallel wie unter 2a).
 - b) Frei, beide Hände sind bereit, es fliegt mal nur ein Stock,

der andere bleibt, dann beide parallel oder gegengleich.
c) Herausforderung: beide Stöcke fliegen gleichzeitig zum Gegenüber – und zwar über Kreuz.

4. Lemniskate (ähnlich wie eine liegende 8) mit den Stöcken „malen“ – vor sich in der Luft (von rechts oben nach links unten, Bogen, von links oben nach rechts unten). Je nach Teilnehmenden und Situation können zwei Menschen mit großem Abstand diese Übung gegenüber machen und mit sehr weicher Bewegung aufeinander zugehen, bis sich die Stöcke immer von schräg oben kommend in der Mitte kurz begrüßen.
5. Teamaufgabe: Balancekreis und Platzwechsel, Stöcke werden auf dem Boden stehend nur mit einem Finger obenauf stehend gehalten. Ist es möglich, den Finger kurz wegzunehmen und der Stock bleibt stehen? Auf „1, 2, 3“ tauschen alle weiter nach rechts zum nächsten Stock, ehe dieser kippt. Werden drei Wechsel ohne Kippen geschafft?
6. Der Abschluss ist eine gemeinsame Aufgabe im Kreis, z.B. einen Rhythmus in die eigene Hand und auf den Boden klopfen (bei zwei Stöcken auch im Kreis auf den eigenen zweiten Stock, auf den Boden und nach rechts auf den linken Stock des Nachbarn oder der Nachbarin). Oder Stöcke immer nach rechts weiter werfen, sodass alle Stöcke gleichzeitig geworfen und gefangen werden. Oder „Ehrfurcht vor allem, was unter uns ist“ (Stöcke zeigen zum Boden), „Ehrfurcht vor allem, was über uns ist“ (Stöcke zeigen zum Himmel), „Ehrfurcht vor allem, was in uns ist“ (Stöcke von oben nach unten zu einem gemeinsamen Stern zusammenführen – die Stöcke zeigen schräg nach vorne unten zur Mitte und bilden auf dem Boden einen Kreis. Gemeinsam ablegen, sodass die Stöcke einen Stern bilden).

13.2 Ballspiele

Ballwege

ab 9 Jahren

Indoor und Outdoor

bis 30 Teilnehmende

ab 10 Minuten

Material: 1-3 Bälle

Dieses Ballspiel ist ein gutes Konzentrationsspiel und hilft, bei sich zu bleiben und trotzdem die Umgebung wahrzunehmen. In der ersten Runde wirft jede bzw. jeder Spielende den Ball zu jemand anderem und merkt sich, zu wem er bzw. sie geworfen hat. Wer den Ball hatte, legt seine Hände auf den Rücken. In der neuen Runde wird der Ball exakt in der gleichen Reihenfolge wie eine Runde zuvor jeder bzw. jedem Mitspielenden zugespielt. In einer nächsten Runde wirft der bzw. die Spielende den Ball zu der Person, von dem er bzw. sie den Ball bekommen hat. Man kann mehrere Bälle ins Spiel bringen, sowohl vorwärts als auch rückwärts.

Jonglieren lernen

ab 7 Jahren

Indoor und Outdoor

beliebige Anzahl Teilnehmende

60 Minuten

Material: Jonglierbälle

Nach einem Einstieg beginnt jede Einheit mit einer Aufwärmphase und beinhaltet dann eine Übungszeit zu zweit und endet mit einer Aufgabe im Kreis.

Einheit 1

Jede Person bekommt einen Ball. Aufgabe: werfen, ausprobieren, sich vertraut machen. Einladung zum Experimentieren, zum Beispiel auch höher werfen, unter einem Bein durchwerfen, Ball auf dem Handrücken balancieren, von dort wieder hochwerfen. Nun die andere Hand verwenden.

Allein: Zwischen rechter und linker Hand etwa bis auf Kopfhöhe hin und her werfen; so werfen, dass der Ball möglichst in der Hand landet und weder der Arm ausgestreckt noch hinterhergelaufen werden muss.

Zu zweit: Die gleiche Aufgabe nochmal, dieses Mal aber mit nur einem Ball zu zweit. Schulter an Schulter stehend – wie ein Mensch, sodass eine Person nur mit der linken, die andere nur mit der rechten Hand spielt. Seite tauschen, sodass beide Menschen mal nur mit rechts üben, mal mit links. Wichtig ist, das zielgenaue Werfen zu üben, nicht das gute Fangen. Abschluss: Die Gruppenleitung steht mit großer Tasche in der Mitte und der Reihe nach wirft jede:r den Ball hinein.

Einheit 2

Übungen von Einheit 1 aufgreifen, dann beim Rechts-Links-Werfen das Fangen auf zwei Arten ausprobieren: a) Mitgehen nach unten („leise“ fangen), b) dem Ball entgegengehen mit der Hand („laut“ fangen) – zum Jonglieren verwenden wir ein Zwischending, eher das „leise“ Fangen.

Weitere Übungen beispielsweise zum Aufwärmen: Mit der rechten Hand hinter dem Rücken hochwerfen über die linke Schulter nach oben und vorne fangen. Dann kurz: Ball werfen im Halbbogen („oben – rüber“). Im Gegensatz dazu: Liegende 8 werfen (von unten durch die Mitte nach oben wie ein X, von unten links nach oben rechts und von unten rechts nach oben links). Letzteres brauchen wir als Grundlage für die Jonglage von drei Bällen, damit die Bälle nicht zusammenstoßen. Dies also länger üben. Und zu zweit: Erst das „X“ werfen mit einem Ball, Seite wechseln. Nun mit zwei Bällen nacheinander das X werfen üben.

Das Timing ist wichtig (1, 2, 3 oder „Scho-ko-la-“), rechts beginnt (1), links wirft, links fängt (2), rechts fängt (3), eventuell einmal optisch zeigen und einmal akustisch hören lassen, um in den Rhythmus zu kommen. Zu frühes oder zu spätes Werfen ist für den Einbau des dritten Balls später schwierig. Seite wechseln, dann mehrfach Partner:in wechseln und jeweils beide Seiten üben. Abschluss: Alle werfen nach rechts eine Person weiter. Ziel ist, dass alle Bälle gefangen werden (mit beiden Händen fangen).

Einheit 3

Aufwärmen, so z.B. zwei Bälle in einer Hand halten, nur den vorderen Ball

loswerfen. Dann zwei Bälle nacheinander loswerfen, im „X“, loswerfen ist wichtig, fangen nicht, lieber möglichst genaues Werfen üben, eventuell auch vor einer Wand stehend, um nicht immer weiter vorzulaufen. Übung zu zweit mit zwei Bällen aufgreifen, wenn das von beiden Seiten gut funktioniert und das Timing stimmt, kann der dritte Ball dazukommen. Partner:in wechseln und beide Seiten üben. Abschluss mit Zielwerfen in die Tasche in der Mitte (im Kreis nacheinander werfen).

Übungen mit einem kleinen Ball

ab 6 Jahren

Indoor und Outdoor

beliebige Anzahl Teilnehmende 20 Minuten

Material: kleiner Ball für jede:n Teilnehmer:in

Rechts-links Bewegung: Der Ball wird in einem kleinen Bogen von der linken in die rechte Hand geworfen und wieder zurück. Der Blick richtet sich nicht auf die Hände, sondern auf den höchsten Punkt, den der Ball in seiner Flugbahn erreicht.

Oben-unten Bewegung: Der Ball wird abwechselnd von oben fallengelassen und mit der anderen Hand aufgefangen, ohne dass diese dem Ball dabei entgegenkommt.

Alle Teilnehmenden halten den Ball in der rechten Hand. Diese legt den Ball ohne zu werfen in die linke Hand. Nun legt die linke Hand den Ball in die rechte Hand der linken Kreisnachbarin bzw. des linken Kreisnachbars, während die rechte Hand einen Ball aus der linken Hand der rechts stehenden Person empfängt. Dieser Ablauf wird möglichst rhythmisch so oft wiederholt, bis jede:r wieder seinen Ball in den Händen hält.

Der entsprechende Ablauf kann auch in die andere Richtung geübt und erweitert werden, indem man z.B. eine Überkreuzbewegung einbaut. Man überkreuzt die Hände vor dem Körper und gibt und nimmt den Ball dann mit der Hand (je nach Kreisrichtung) aus der überkreuzten Hand des bzw. der Nachbarn:in entgegen und gibt den eigenen Ball weiter. Überkreuzte und parallele Handbewegungen wechseln sich dabei ab.

13.3 Vertrauensspiele

Sich im engen Kreis auf die Knie der Person hinter einem setzen

ab 6 Jahren

Indoor und Outdoor

8 bis 30 Teilnehmende

einige Minuten

Die Teilnehmenden bilden einen Kreis. Der Kreis wird so eng, dass sich die Schultern der Teilnehmenden berühren. Nun drehen sich alle nach rechts oder links und machen den Kreis noch etwas kleiner. Nun beginnen alle gleichzeitig, sich vorsichtig auf die Knie der Person hinter einem zu setzen. Dabei können sie sich an den Schultern des/der vorderen Kreisnachbar:in festhalten. Wenn der Kreis hält, können sich alle wieder gemeinsam aufrichten. Dabei ist zu beachten, ob enger Körperkontakt für jeden Teilnehmenden in der Gruppe in Ordnung ist. Menschen mit Knieproblemen oder körperlichen Einschränkungen können diese Übung eventuell nicht machen.

Blind im Wald

ab 6 Jahren

Indoor und Outdoor

mindestens 10 Teilnehmende

wenige Minuten pro Kind

Bei diesem Spiel können Kinder und Jugendliche Verantwortung übernehmen (für den/die „Blinde:n“) und Vertrauen schenken (an die „Bäume“), genaues Hinhören wieder lernen und Selbstvertrauen erwerben. Ein/e Spieler:in bekommt die Augen verbunden, die anderen Spielenden verteilen sich im Raum, der/die „Blinde“ läuft durch den „Wald“. Kommt er einer bzw. einem Mitspielenden zu nahe, gibt diese/r ein Geräusch von sich, sodass der/die „Blinde“ weiß, dass er/sie die Richtung ändern muss. Es sollte immer ein/e Helfende:r mitlaufen, damit der/die „Blinde“ nicht vor eine Wand oder ähnliches läuft. Für manche Menschen, die traumatisiert sind, bedeuten geschlossene Augen Kontrollverlust und damit Gefahr. Daher nur Freiwilligen die Augen verbinden.

Vertrauensspaziergang

ab 7 Jahren Outdoor

ab 2 Teilnehmende

10 bis 20 Minuten

Das Erleben des Blindseins sowie das Erforschen der Umgebung mit Tast-, Hör- und Geruchssinn wird hier vermittelt. Eine mögliche Aufgabe ist, den eigenen Führungsstil kennenzulernen. Die Teilnehmenden teilen sich in Paare auf, und eine/r der beiden verbindet sich die Augen. Der/ die Partner:in nimmt ihn/sie an der Hand und führt ihn/sie durch das Gelände. Dabei weist er ihn/sie auf die im Weg liegenden Hindernisse hin. Er/sie muss den „Blinden“ mit möglichst vielen Informationen versorgen, um ihn vor Verletzungen zu bewahren. Nach ca. fünf bis zehn Minuten erfolgt der Wechsel der Augenbinde.

Variation 1: Die Frage mitgeben, wie man geführt werden will, mit viel/wenig Körperkontakt, verbalen Anweisungen oder stumm usw.

Variation 2: Einen nicht zu langen Weg wählen und im Anschluss muss die blind gewesene Person den Weg zurückverfolgen.

Hinweis: Für manche Menschen, die traumatisiert sind, bedeuten geschlossene Augen Kontrollverlust und damit Gefahr. Daher nur Freiwilligen die Augen verbinden.

Gemeinsam aufstehen

ab 7 Jahren

Indoor und Outdoor

ab 2 Teilnehmende

ca. 10 Minuten

Mit dieser Übung werden Berührungsängste abgebaut und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt. Zwei, vier, sechs oder mehr Personen setzen sich Rücken an Rücken auf den Boden, haken sich ineinander und versuchen, gemeinsam aufzustehen. Je mehr Personen daran teilnehmen, desto schwieriger wird es für die Gruppe, sich zu koordinieren. Im jeweiligen Kontext beachten, ob ein Kind bzw. Jugendlicher körperliche Nähe möchte. Die Teilnehmenden sollten ungefähr gleich groß und gleich schwer sein.

13.4 Rhythmus und Gleichgewicht

Klatschübungen im Kreis

5 bis 15 Jahre

besser Outdoor als Indoor

5 bis 35 Teilnehmende

unterschiedliche Dauer

Material: langes Seil (10 bis 20 m), fünf kurze Seile (4 m), zwei mittelgroße Softbälle, ein Gummiring (ca. 15 cm Durchmesser) und mehrere Jonglierbälle

Zu Beginn die Abfolge Step step clap clap clap, step step clap clap clap (lang, lang, kurz, kurz, lang). Wenn es sicher gekonnt wird, kann man zwei Gruppen bilden, welche versetzt beginnen und dann die Rhythmus-elemente hören lassen. Als Erweiterung ist möglich: Step step clap clap (Oberschenkel) clap clap clap (lang, lang, lang, lang, kurz, kurz, lang). Damit lassen sich drei Gruppen bilden, welche versetzt beginnen.

Möglich ist auch ein Partnerklatschen: Es wird im Kreis herum gezählt 1 - 2 - 1 - 2 usw. Alle Teilnehmenden mit der Nummer 1 wenden sich nach rechts, alle mit der Nummer 2 wenden sich nach links. So stehen sich jeweils zwei Kinder bzw. Jugendliche gegenüber. Nun klatscht jede/r zweimal für sich und zweimal auf die Handflächen des Gegenübers (solange bis ein gleichmäßiger Rhythmus entstanden ist). Die Steigerung besteht darin, dass man sich nach dem Doppelklatsch des/der Partner:in während des Klatschens umdreht und auf die Handflächen der anderen Partnerin oder des anderen Partners klatscht – und gleich wieder umgekehrt, usw.

Gummiring im Kreis

5 bis 15 Jahre

besser Outdoor als Indoor

5 bis 35 Teilnehmende

unterschiedliche Dauer

Benötigt werden ein langes Seil (10 bis 20 m) und ein Gummiring (ca. 15 cm Durchmesser). Das lange Seil wird durch den Gummiring geführt und dann zum Kreis geschlossen. Die Kinder oder Jugendlichen, welche

im Kreis stehend das Seil halten, verschieben den Ring hin zum oder zur nächsten Teilnehmenden. Daraus wird eine rhythmische Bewegung, die zum Beispiel durch ein Lied begleitet wird: „Row, row, row your boat gently down the stream. Merrily, merrily, merrily, merrily, life is but a dream.“

Flächenformen gehen

5 bis 15 Jahre

besser Outdoor als Indoor

5 bis 35 Teilnehmende

unterschiedliche Dauer

Spirale

Mit einem langen Seil (10 bis 20 m) kann eine Spirale gelegt werden (sie sollte so breit sein, dass zwei Personen nebeneinander gehen können). Alle nehmen sich im Kreis an der Hand und werden als Gruppe von der Gruppenleitung in die Spirale hinein- und auch wieder hinausgeführt (Vorsicht am Mittel-/ Wendepunkt, dass keine Verwirrung entsteht). Beim Hineingehen wird eine Verdichtung, eine Bedrängnis erlebt. Der Weg von der Mitte nach außen wird als Befreiung, Erlösung erlebt. Im Schritttempo kann ein Lied gesungen werden.

Harmonische 8

Die Kinder oder Jugendlichen stehen paarweise hintereinander. Mit einem Lied in Schritttempo gehen sie vorwärts, teilen sich zu den Seiten, gehen einen Bogen zurück und begegnen sich dann wieder. Symbolisch wird Trennung, Verlust und Wiederbegegnung erlebt.

Seitschritt – Tanz im Kreis

5 bis 15 Jahre

besser Outdoor als Indoor

5 bis 35 Teilnehmende

unterschiedliche Dauer

Die Kinder oder Jugendlichen stehen im Kreis. Drei Seitschritte nach rechts. Nach dem dritten Schritt wird zweimal geklatscht: „Side step, side step, side step, clap clap.“ Dann das Gleiche in die andere Richtung.

Fortsetzung: Zwei Schritte nach rechts: „Side step, side clap.“ Und zur anderen Seite. Schluss: Nur ein Schritt nach rechts, ein Schritt nach links, ein Schritt nach rechts, dann zweimal klatschen: „One step, one step, one step, clap clap.“ Die Kinder erleben eine Bewegungssequenz mit klarem Beginn, klarer Regel und klarem Ende.

Im Schulzimmer

5 bis 15 Jahre

Indoor

5 bis 35 Teilnehmende

unterschiedliche Dauer

Wenn die Teilnehmenden am Schultisch sitzen, können Rhythmusübungen durchgeführt werden. Die Tischplatte kann als Schlagfläche für die flache Hand oder die Faust verwendet werden.

„one“ rechte Hand auf den Tisch,

„two“ linke Hand auf den Tisch,

„three“ rechte Hand auf das Knie,

„four“ linke Hand auf das Knie,

„five“ rechte Faust auf den Tisch,

„six“ linke Faust auf den Tisch,

„seven“ rechte Hand auf die linke Schulter,

„eight“ linke Hand auf die rechte Schulter.

Klatschen und Stampfen im Kreis

ab 6 Jahren

Indoor und Outdoor

4 bis 30 Teilnehmende

etwa 10 Minuten

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis. Dann eine einfache Reihenfolge mit unterschiedlichen Tempi vorgeben. Reihenfolge variieren, z.B. zwei vor, eins zurück. Jede/r macht einen kurzen einfachen Rhythmus (auch Klatschen und Stampfen) vor und alle machen ihn mindestens dreimal nach. Oder es wird ein eigener einfacher Rhythmus einer Person geklatscht. Diese wiederholt den Rhythmus und entwickelt ihrerseits einen neuen und klatscht diesen einer anderen Person zu.

Seil-Balance

ab 7 Jahren

Indoor und Outdoor

2 bis 50 Teilnehmende

15 bis 30 Minuten

Ein Seil wird gerade auf den Boden gelegt und Personen dürfen darüber laufen. Gerne mit der Einleitung, sich wie eine Prinzessin oder ein Prinz zu fühlen, um möglichst aufrecht, mit geradem Kopf, über das Seil zu laufen. Nach einiger Zeit wird ein Ball oder ein Gummiring auf den Kopf gelegt, der nicht herunterfallen darf. Als Variation ist es möglich, das Seil zu einer Spirale oder einem Kreis zu legen und dann auf dem Seil entlangzulaufen.

13.5 Ressourcenstärkung

Die Sonnenkraft

3 bis 12 Jahre

Indoor und Outdoor

3 bis 40 Teilnehmende

10 bis 20 Minuten

Material: Gelbe Wolle, fünf Meter langes Seil, langes Seil oder Seile zur Orientierung des Kinderkreises, gelbes Tuch (Durchmesser ca. 1,20 m), schwarzes Tuch (Durchmesser ca. 1,20 m), mindestens fünf kleine gelbe Tücher bzw. Jongliertücher

Es handelt sich um ein selbst erfundenes Spiel. Durch eine kleine Wollmassage und verschiedene Wurf-, Balance- und Pusteübungen erlangt eine zunächst verdunkelte Sonne durch die Tätigkeit der Kinder ihre Leucht- und Wärmekraft wieder. Die Sonne ist ein vertrauter Planet, den jedes Kind kennt. Manchmal wird die positive Kraft der Sonne durch Katastrophen oder Kriege verdunkelt. Die Atmosphäre wurde durch Rauch oder Sand vernebelt, sodass Sonnenstrahlen nicht mehr durchdringen können. Die Kinder werden durch ihre Tätigkeit zum Helfer der Sonne und können so in den Heilungsprozess mit einsteigen. Die unteren Sinne werden angeregt und stimuliert. In diesem Spiel helfen individuelle Tätigkeiten und Fähigkeiten der Gemeinschaft. Einer und alle, alle und einer.

Vorbereitung: Ein äußeres Seil für den Kinderkreis auf den Boden legen. Größe je nach Teilnehmendenzahl. Die Kinder benötigen für die Bewegung genügend Platz. In die Mitte des Kreises einen kleinen Innenkreis legen. Das große gelbe Tuch im Innenkreis ausbreiten. An den äußeren Rand des Tuches die kleinen gelben Tücher legen. Das schwarze Tuch über das gelbe Tuch legen, sodass eine runde Fläche / dunkle Sonne entsteht.

Den Kindern erklären, eventuell mit Händen und Füßen, dass die Sonne leider nicht mehr ihre Kraft hat, dass sie dunkel geworden ist. Doch wir haben zum Glück noch kleine Teile der Sonne (Wollstücke). Jeder und jede kann helfen, dass die Sonne wieder ihre Kraft bekommt. Die Kinder machen mit den Händen ein kleines Schälchen. Jeder bekommt „streichelzart“ ein kleines Stück Sonne.

Durchführung verschiedener Übungen jeweils vormachen.

Massage-Übungen wie: Die Wolle in den Handinnenflächen reiben, mit der Wolle die Hände, Arme, Hals, Nacken, Wangen, Stirn... massieren, sich mit der Wolle unter dem Kinn kitzeln, Massage an den Beinen, Knien usw.

Wurfübungen wie: Wolle hochwerfen und fangen, einmal drehen und fangen, hin und her werfen... Wolle auf den Kopf legen und fangen, in die Ellenbogen oder Kniekehlen einklemmen, loslassen und fangen usw.

Balanceübungen wie: die Wolle auf einer Hand, auf Fingern, mit zwei Fingern balancieren, auf dem Kopf balancieren usw.

Pusteübungen wie: aus der Handschale pusten und fangen, Wolle dem/der rechten Partner:in zu pusten, Wolle dem/der linken Partner:in zu pusten bis jeder wieder seine Wolle hat usw.

Abschlussübung: Jedes Kind pustet seine Wolle zur Mitte, in den mittleren Kreis zur dunklen Sonne. Dies kann im Stehen passieren, indem die Wolle gepustet wird und dann auf dem Boden ladet; dann wird dort aufgehoben und erneut gepustet. Wenn der Boden, die Gruppensituation oder die Kultur es zulassen, kann die Wolle auch nur auf dem Boden liegend

gepustet werden. Bei größeren Gruppen nur jede:n Zweite:n oder Dritte:n pusten lassen!

Die dunkle Sonne verwandelt sich. Die Kinder stehen wieder im äußeren Kreis. Die Spielleitung betont verbal und/oder mit körperlichen Gesten, dass die Kinder der Sonne geholfen haben. Die Sonne verwandelt sich wieder. Die Spielleitung und ein/e Helfer:in gehen zur Mitte und entfernen vorsichtig das schwarze Tuch, sodass alle Wollstückchen auf dem gelben Tuch landen. Mit den kleinen gelben Tüchern Sonnenstrahlen formen. Gemeinsamer Jubel.

Das kann ich

ab 9 Jahren

Indoor und Outdoor

mindestens 3 Teilnehmende

20 bis 30 Minuten

Der/die Interviewte darf positive Eigenschaften und Fähigkeiten von sich selbst nennen und dazu stehen. Damit wird das Selbstwertgefühl gestärkt. Es werden Gruppen zu dritt gebildet. Einer aus dieser Gruppe überlegt, was er/sie besonders gut kann. Die anderen beiden müssen durch Fragen herausfinden, was das ist. Geantwortet wird mit Ja oder Nein. Als Joker dürfen die Fragenden nach einer typischen Bewegung fragen. Die Eigenschaft oder Fähigkeit sollte nach Möglichkeit erraten werden. Falls die Gruppenleitung bemerkt, dass das nicht der Fall sein könnte, sollte sie helfend eingreifen.

Grenzen setzen

ab 10 Jahren

Indoor und Outdoor

mindestens 4 Teilnehmende

beliebige Dauer

Der Raum oder der Spielbereich wird in zwei gleich große Hälften eingeteilt. Die beiden Hälften werden mithilfe einer Linie aus Springseilen oder Klebestreifen voneinander getrennt. Das Hintergrundthema dieser

Übung ist, dass „Nein“ zu sagen in unserer Gesellschaft leider noch immer ein Tabuthema ist. Wer es wagt, Grenzen zu setzen, wird schnell als Egoist bzw. als Egoistin abgestempelt. „Nein“ sagen zu können, ist für Traumatisierte kaum möglich. Sie nehmen ihre eigenen Grenzen oft nicht wahr. Das „Nein“-sagen oder „Hier ist meine Grenze“-verdeutlichen ist aber ein zentraler Aspekt des eigenen Selbstwertgefühls. Mit dieser Übung wird das gesunde Selbstvertrauen gestärkt.

Die Gruppe wird in zwei gleich große Untergruppen eingeteilt. Es ist wichtig, dass es genau zwei gleich große Gruppen sind. Liegt eine ungerade Zahl von Teilnehmenden vor, macht die Gruppenleitung die Übung mit. Die Mitglieder der zwei Gruppen stellen sich in einer Linie parallel zur Trennlinie, sodass sich immer zwei Teilnehmende mit Blickkontakt gegenüberstehen. Sie sollten so weit voneinander entfernt stehen wie möglich. Nun bewegen sich die Paare aufeinander zu, bis die Individualdistanz erreicht ist. Das wird von demjenigen bzw. derjenigen eines Paares, der/die diese Grenze zuerst bemerkt mit „Stopp“ gekennzeichnet, woraufhin beide stehen bleiben.

Wenn alle stehen, wird die Übung mit folgenden Fragen diskutiert:

- Was habt ihr gefühlt, als ihr aufeinander zugegangen seid?
- Schaut euch die Abstände an – sind sie bei allen Paaren gleich?
- Woran könnten die Unterschiede liegen?
- Wie fühlt es sich an, „Stopp“ zu sagen?
- Welche Situationen fallen euch ein, in denen es hilfreich wäre „Stopp“ zu sagen?
- Wie können und wie sollten wir „Stopp“ sagen?

Dinge in einem Säckchen ertasten

ab 13 Jahren

Indoor und Outdoor

bis zu 20 Teilnehmende

30 bis 60 Minuten

In einem Säckchen befindet sich ein Gegenstand (Sand, Kristall, Murmel, etc.), der angenehm zu ertasten ist. Die Gruppenleitung geht mit dem Säckchen im Kreis und jede/r darf hineinfassen und sich etwas Zeit lassen. Danach können in einem Gespräch die Eigenschaften des Gegenstandes beschrieben oder erraten werden. Zum Schluss wird der Gegenstand offen herumgereicht und alle haben nochmals die Gelegenheit, ihn auch mit den Augen abzutasten.

14 Märchenerzählen



Der Pfannekuchen

Traditionelles Ammenmärchen für Kindergartenkinder

Es waren einmal drei alte Schwestern, die wollten gerne Pfannekuchen essen. Sie nahmen eine Schüssel, taten Mehl, Milch und Eier hinein, holten einen Holzlöffel und fingen an, den Teig zu rühren. Als sie mit dem Rühren fertig waren, stellten sie eine große Pfanne aufs Feuer, taten Fett hinein, und als es so richtig schön brutzelte, gossen sie auch den Teig dazu. Da war er, rund und dick und roch so gut. Die drei alten Schwestern konnten es kaum erwarten. „Gleich drehen wir ihn um“, sagten sie. Als der Pfannekuchen das hörte, erschrak er, erhob sich und wollte aus der Pfanne springen. Aber er fiel nur auf die andere Seite. Und als diese auch so

richtig schön goldgelb gebacken war, erhob er sich wieder, sprang aus der Pfanne und rollte – kantapper, kantapper – durch die Küche.

„Hoppla!“ riefen die drei alten Schwestern und rannten hinter ihm her. „Packt ihn, fasst ihn!“

Die eine hatte noch den Kochlöffel in der Hand und die andere die Bratpfanne. Aber der Pfannekuchen war schneller als sie und rollte – kantapper, kantapper – durch das Städtchen.

Da kam der Knecht gegangen. „Guten Tag, Pfannekuchen“, sagte er. „Guten Tag, Knecht Recht!“, sagte der Pfannekuchen. „Lieber guter Pfannekuchen, wart ein Weilchen, ich will dich aufessen“, sagte der Knecht. „Das möchtest du wohl!“, rief der Pfannekuchen. „Aber ich bin schon drei alten Schwestern davongelaufen und du sollst mich auch nicht kriegen.“ Und er rollte – kantapper, kantapper – den Weg entlang.

Es dauerte nicht lange, da kam eine Kuh über die Wiese. „Guten Tag, Pfannekuchen!“, muhte die Kuh. „Guten Tag, Kuh Muh!“, sagte der Pfannekuchen. „Du hast es ja ganz schön eilig“, sagte die Kuh. „Wart ein wenig, dass ich dich fressen kann!“ „Hab keine Zeit“, rief der Pfannekuchen. „Ich bin schon drei alten Schwestern davongelaufen und Knecht Recht und du sollst mich auch nicht kriegen!“ Und er rollte – kantapper, kantapper – über die Wiese.

Da kam der Gockelhahn stolz. „Guten Tag, Pfannekuchen!“, krächte der Gockelhahn. „Guten Tag, Gockel Jockel!“, sagte der Pfannekuchen. „Bleib stehen, damit ich an dir picken kann!“ Aber der Pfannekuchen rief: „Ein anderemal! Ich bin schon drei alten Schwestern davongelaufen und Knecht Recht und Kuh Muh, und du sollst mich auch nicht kriegen.“ Und er rollte – kantapper, kantapper – über das Feld. Da kam eine kleine Maus getrippelt. „Guten Tag, Pfannekuchen!“, piepste die Maus. „Guten Tag, Maus Raus!“, sagte der Pfannekuchen. „Wart doch mal, damit ich an Dir knabbern kann“, sagte die Maus. „Ich werde mich hüten!“, rief der Pfannekuchen. „Ich bin schon drei alten Schwestern davongelaufen und Knecht Recht und Kuh Muh und Gockel Jockel und Du sollst mich auch nicht kriegen.“ Und er rollte – kantapper, kantapper – am Feldrand entlang.

Da kam ein Hase gelaufen und war ganz außer Atem. „Guten Tag, Pfannekuchen!“, japste der Hase. „Guten Tag, Hase Nase!“, sagte der Pfannekuchen. „Bleib stehen, ich will dich fressen“, sagte der Hase. „Im nächsten Jahr vielleicht!“, rief der Pfannekuchen. „Ich bin schon drei alten Schwestern davongelaufen und Knecht Recht und Kuh Muh und Gockel Jockel und Maus Raus und du sollst mich auch nicht kriegen!“, und er rollte – kantapper, kantapper – in den Wald hinein.

Schließlich kam er an einen Fluss. Er wollte auf die andere Seite, aber es gab keine Brücke und keinen Steg. „Nöff, Nöff!“, machte es neben ihm und ein Schwein trat aus dem Gebüsch. „Guten Tag, Pfannekuchen!“, grunzte das Schwein. „Guten Tag, Schwein Rein! Willst du mich auch fressen?“, fragte der Pfannekuchen. „Aber nein!“, sagte das Schwein und stieg gemütlich ins Wasser. Mit seinem dicken Speck schwamm es ganz von alleine obenauf. „Setz dich auf meinen Rüssel!“, grunzte das Schwein. „Dann trage ich dich auf die andere Seite.“ Da sprang der Pfannekuchen dem Schwein auf den Rüssel und das Schwein schwamm mit ihm über den Fluss. Aber in der Mitte, da roch der Pfannekuchen so gut. „Nöff, nöff!“, grunzte das Schwein und wollte den Pfannekuchen mit einem Happes hinunterschlucken. Der Pfannekuchen hat jedoch gemerkt, was das Schwein vorhatte. Er machte einen riesen Satz, sprang auf das andere Ufer und rollte – hastenichgesehen – davon.

Er rollte und rollte über Stock und Stein, über Wiesen und Felder, und zuletzt rollte er mit der Sonne um die Wette. Da war es Abend geworden. Drei Kinder saßen am Wegesrand, die hatten keinen Vater und keine Mutter mehr und waren den ganzen Tag umhergeirrt und hatten so lange nichts mehr gegessen. Sie waren ganz still und blass und weinten ein bisschen. Als sie den dicken Pfannekuchen sahen, sprangen sie auf und streckten die Arme aus. „Lieber guter Pfannekuchen, wir haben solchen Hunger alle drei!“, rief das Älteste. „Ach, lieber, guter, süßer Pfannekuchen, lass mich bitte ein bisschen probieren“, rief das Mittlere. Und das Kleinste konnte nur matt die Ärmchen heben, so schwach war es und sagte: „Die-der duter Danneduchen, ditte, ditte!“

Da sprang der dicke, liebe, süße, schöne und gute Pfannekuchen den Kindern in den Korb und ließ sich ratzeputz von ihnen aufessen.

Vom Büffel, der nur ein Horn hatte

Märchen der Uiguren, für Schulkinder, besonders für verwaiste und traumatisierte Kinder, aufgeschrieben von Dirk Nowakowski

Hoch oben im Gebirge lebte einst ein Junge. Er hatte keine Eltern und keine Verwandten mehr. Er wohnte allein in einer Hütte.

Bei der Hütte lag ein kleines Feld, das er mit Reis bepflanzte. Eines Tages – es war nach der Ernte, und unten in der Stadt wurde Markt abgehalten – nahm er zwei Bund Reis und stieg von den Bergen ins Tal hinab.

Als er den Reis verkauft hatte, spazierte er noch ein bisschen zwischen den Buden der Händler:innen umher. Er bestaunte die herrlichen Teppiche, die wunderschönen Silberwaren und blieb schließlich vor einem Stand stehen, mit feinen Pinseln, Schüsselchen, Farben, Kohlestiften, Tuschen und feinstem Reispapier. Da wünschte er, auch einmal etwas zu malen oder zu zeichnen. Doch die zwei Kupfermünzen, die er besaß, reichten nicht für Farben und Papier. Aber vielleicht bekomme ich dafür ein Stück Zeichenkohle, dachte er und fragte den Händler, und der gab ihm für seine Kupfermünzen zwei Stück Zeichenkohle. Ungeduldig eilte er nach Hause. Dort riss er ein Blatt vom Bananenbaum und begann zu zeichnen. Dabei fiel ihm ein, wie schön es wäre, einen kleinen Büffel zu haben, so einen wie er auf dem Markt gesehen hatte. Mit der Kohle zeichnete er auf dem Bananenblatt einen Büffel, zuerst den Kopf, den Körper, ein zotteliges Fell und nun noch die Hörner. Er zeichnete eines, aber für das andere war kein Platz mehr auf dem Bananenblatt. Der Junge war mit seinem Werk zufrieden und hängte es in seiner Hütte auf. Dann drehte er sich um und trat vor seine Hütte. Er blieb wie erstarrt stehen: Draußen stand ein Büffel, der ihn mit seinen treuen, braunen Augen ansah, und auf der Stirn hatte er nur ein Horn. Der Junge eilte in seine Hütte, um sich noch einmal die Zeichnung anzusehen. Doch das Blatt war leer, von der Zeichnung keine Spur. Da wusste der Junge, dass seine Zeichnung Wirklichkeit geworden war. Von nun an lebte er glücklich und zufrieden mit seinem neuen Freund. Am Tage arbeiteten sie einträchtig auf dem Feld, und am Abend legten sie sich gemeinsam zur Ruhe und der Junge legte seinen Kopf an den warmen Hals des Büffels. Eines Tages kamen kaiserliche Soldaten durch die Berge gezogen. Sie hatten Hunger, und als sie den

Büffel sahen, riefen sie: „He, seht nur was für ein prächtiger Büffel, sein Fleisch wird uns bestimmt schmecken.“ So sehr der Junge auch flehte, die Soldaten ließen sich nicht erweichen. Sie fingen, schlachteten und brien ihn. Verzweifelt ging der Junge wieder in seine Hütte und weinte. Nach einer Weile hörte er die Soldaten, „Hier, das ist von deinem Freund übrig geblieben!“ Sie warfen ihm die Knochen und das Büffelhorn vor die Hütte und zogen lachend weiter.

Traurig sammelte er die Knochen ein und begrub sie neben der Hütte, das Horn hängte er an die Wand. Er weinte sich in den Schlaf und erwachte tränenüberströmt. Als er mit seinem Kummer vor die Tür trat, sah er, dass an der Stelle, an der er die Knochen begraben hatte, ein Bäumchen wuchs, das bald einen Stamm bildete und der wuchs und wuchs ohne Unterlass. Täglich ging der Junge zu dem Baum, lehnte seine Wange an den Stamm und lauschte dem Wispern der Blätter. Der Baum wuchs und wuchs, bis seine Spitze in den weißen Wolken verschwand. „Wie hoch der wohl gewachsen ist“, dachte der Junge, „ich will einmal nachschauen.“ Er umschlang den kräftigen Stamm und kletterte daran in die Höhe. Lange kletterte er, es wurde ihm schwindelig, aber schließlich war er in einer weißen Wolke. Er schob die Wolke zur Seite und da war ein blaues Tor, durch das er in den Himmel schritt. Ach, war es schön dort! Überall dufteten Blumen und über den blauen Spiegel fuhren Wolkenschiffe mit wunderschönen Feen hin und her. Eine gefiel ihm besonders gut. Er schaute ihr nach und plötzlich entdeckte die Fee den Jungen. Sie schrie auf – und im selben Augenblick verschwanden die Feen und der Himmel. Nur die Baumspitze war noch da. Er hielt sich daran fest, der Bambus schwankte, wurde kleiner und kleiner und wuchs zur Erde zurück. Es dauerte nicht lange und der Junge stand wieder vor seiner Hütte und schaute traurig zum Himmel empor.

Ach, wie sehnte er sich nach der Fee, die ihn entdeckt hatte, nach ihrem lieblichen Gesicht. Tag und Nacht dachte er an sie und er wünschte sich nichts sehnlicher, als sie zu seiner Frau zu gewinnen.

Doch der Baum war verschwunden, und der Himmel unendlich hoch. Ständig überlegte der Junge, wie er es anstellen könnte, noch einmal in den Himmel zu gelangen.

Kein Essen schmeckte ihm mehr, kein Schlaf erfrischte ihn. Er saß nur ständig vor der Hütte und schaute sehnsüchtig zum Himmel auf. Eines Nachts erschien ihm im Traum sein alter Freund der Büffel, lächelte ihn mit seinen weisen Augen an und sprach: „Warum bist du nur so traurig? Hast du das Zeichnen vergessen? Wenn du die Fee bei dir haben möchtest, dann zeichne sie doch. Wenn dir das Bild gelungen ist, nimm das Horn von der Wand und blas hinein!“

Gleich am Morgen, lief er hinaus und riss ein Bananenblatt ab. Dann ging er in die Hütte und begann zu zeichnen. Zehn Tage saß er in der Hütte, vergaß die Welt um sich und zeichnete und zeichnete, und die Bananenpalmen hatten kaum noch Blätter. Dann endlich schaute ihn die liebevolle Gestalt der Fee vom Blatt aus an. Er nahm das Horn von der Wand, legte es an seine Lippen und blies hinein. Da erbebte die Luft, himmlischer Duft wehte, und die Hütte erstrahlte in einem wunderbaren Licht. Die Fee auf dem Bild bewegte sich, lächelte dem Jungen zu und sprang aus dem Bild. Sie reichte ihm ihre Hände und sprach: „Ich will deine Frau werden. Wir wollen gut zueinander sein und uns unseres Lebens freuen.“

Mit jenem Tag zog das Glück in der kleinen Hütte ein, und der Junge hatte keinen Wunsch mehr.

Eines Tages aber marschierten die kaiserlichen Soldaten wieder durch die Berge. Als sie an der Hütte vorbeikamen, sahen sie die schöne Fee und riefen: „Hey, das ist ja gerade die rechte Braut für unseren Kaiser, die wird ihm gefallen!“

Kein Weinen und kein Klagen rührte die Soldaten und sie führten die Fee gewaltsam hinweg.

Mit wehem Herzen saß der Junge weinend in seiner Hütte. Plötzlich aber hellte sich seine Miene auf. Er sprang auf, holte das letzte Bananenblatt, nahm den Kohlestift und begann zu zeichnen. Er zeichnete einen Tiger, der seine Zähne fletschte, dann bekam der Tiger noch zwei Flügel, und der Junge nahm das Büffelhorn von der Wand und blies hinein. Der Tiger sprang aus dem Bild, der Junge setzte sich auf seinen Rücken, und schon flogen sie zum Kaiserpalast.

Entsetzen packte die Wachen, als sie das wütende Tier heranjagen sahen. Der Tiger fauchte und knurrte und peitschte mit dem Schwanz den Boden. Voll Grauen flohen sie in den Palast und warfen das Tor zu. Doch der Tiger setzte darüber hinweg und drang in den Festsaal ein, wo der Kaiser gerade mit der Fee vermählt werden sollte. Der Tiger brüllte schrecklich, riss seinen fürchterlichen Rachen auf und voller Furcht liefen Kaiser und Hofstaat aus dem Saal. Der Junge griff seine Frau, und der Tiger sprang wieder über das Tor und jagte den fernen Bergen zu.

Als sie die Hütte erreicht hatten, sprangen die beiden jungen Leute von seinem Rücken herab und dankten dem Tiger, der behaglich schnurrte und sich das Fell kraulen ließ.

Seit jener Zeit lebten der Junge und die Fee in Glück und Frieden. Die kaiserlichen Soldaten mieden die Gegend um die Hütte, denn sie hatten Angst vor dem Jungen, seiner Frau und dem Tiger, der wie ein Haustier bei ihnen lebte. Sie bekamen Kinder, Enkelkinder, Urenkelkinder und Urenkelkinder und das ging immer so weiter, sodass ein ganz neues Volk entstand. Und der alte Geschichtenerzähler hat dieses Märchen weiter erzählt, sodass wir es heute erfahren durften.

Wie kann ein kleiner Grashüpfer König werden?

Von Sonia Nimer, einer palästinensischen Schriftstellerin und Geschichtenerzählerin

In mondbeleuchteten Nächten blieben die Tiere wach und versammelten sich, um Geschichten und Anekdoten auszutauschen, jedes Tier stellte sich auf den Erzählstein und erzählte eine Geschichte. Und jedes Mal, wenn der Grashüpfer versuchte, auf dem Erzählstein zu stehen, um seine Geschichte zu erzählen, verspotteten ihn die Tiere und sagten:

„Lass das Gerede den Ältesten, denn du hast keine interessante Geschichte. Dann kicherten alle Tiere sehr laut.“

Der Grashüpfer überlegte lange, was er tun könnte, damit die Tiere ihn respektieren und seinen Geschichten zuhören würden.

Vielleicht müsste er so stark wie ein Elefant sein. Er ging zu einem nahegelegenen Baum und begann, ihn kräftig zu drücken, sowie es Elefanten tun. Aber der Baum bewegte sich nicht und sein Rücken schmerzte sehr und auch einer seiner Flügel war gebrochen.

Einige Tiere beobachteten ihn und lachten, und das grüne Gesicht des Grashüpfers wurde rot.

Dann dachte der Grashüpfer, vielleicht könnte er nicht so stark wie ein Elefant sein, aber er könnte brüllen wie ein Löwe, und das würde die Tiere vor Angst zittern lassen und die Vögel verscheuchen, die es vielleicht wagen würden, ihn zu jagen. Er stand über einem hohen Felsen, öffnete sein Maul zum Brüllen, aber es klang nur wie „Grille, Grille, Grille, Grille, Grille“. Seine Geräusche erregten die Aufmerksamkeit eines Vogels, der sich ihm mit seinem riesigen Schnabel näherte und versuchte, ihn zu jagen, so dass der Grashüpfer erstaunlicherweise weglaufen musste.

Dann dachte der Grashüpfer, vielleicht kann er nicht brüllen wie ein Löwe, aber er kann so bunt sein wie ein Chamäleon. Der Grashüpfer bemalte seinen Körper mit Schlamm und er wurde braun. Ein Reh lief und näherte sich ihm, ohne ihn zu bemerken. Wenn er sich nur nicht so schnell bewegt hätte, wäre er gestorben und unter den Füßen des Rehs zerdrückt worden.

Der Grashüpfer ging, um sich in einem Wasserfleck zu waschen und bemerkte nicht die rote, klebrige Zunge eines Frosches, der sich näherte, um ihn aufzuheben. Und wenn er nicht die Bewegung des Frosches im Wasser gehört hätte, wäre er nicht alarmiert worden und der Frosch hätte ihn gefressen.

Der Grashüpfer dachte, vielleicht konnte er weder stark sein wie ein Elefant, noch brüllen wie ein Löwe, noch so bunt sein wie ein Chamäleon. Doch er könnte ein König werden. Er machte sich eine Krone aus grünem Gras, setzte sie auf seinen Kopf, und stellte sich dann auf eine Blume und rief:

„Ich bin der König der Tiere!“ Dann erinnerte er sich an die Tiere, die ihn verspotteten, also rief er stattdessen: „Ich bin der König der Insekten!“

Eine Ameise lief in Eile vor ihm her, mit einem Weizenkorn auf dem Rücken. Der Grashüpfer sagte nochmal: „Ich bin der König der Insekten!“ Die Ameise sagte wütend: „Wir haben eine Königin, die uns Tag und Nacht arbeiten lässt, um Nahrung zu sammeln, wir wollen keine weiteren Könige!“ Sie ging schnell weg.

Der Grashüpfer sah einen Käfer, der langsam in der Sonne lief, und sagte zu ihm: „Ich bin der König der Insekten!“ Er sah ihn an und sagte ironisch: „Wer hat dir gesagt, dass Insekten einen König brauchen?“ Und sie ging weg. Der Grashüpfer bemerkte eine Biene, die Honig von einer Blumeleckte, und sie blieb stehen, als sie ihn sagen hörte: „Ich bin der König der Insekten!“ Sie schaute ihn vorsichtig an und fragte dann: „Kannst du Honig machen?“ Er sagte ihr schüchtern: „Nein, aber ich bin der König der Insekten.“ Sie sagte zu ihm: „Wir brauchen dich nicht.“ Und dann flog sie zu einer anderen Blume.

Der Grashüpfer stand auf und war sehr verwirrt. Er wusste nicht, was er tun sollte, und dann hörte er etwas, das sagte:

„Ich akzeptiere dich als meinen König.“ Der Grashüpfer drehte sich um, um zu sehen, wer da spricht! Und fand seinen Sohn, der ihn stolz anschaut! Dem Grashüpfer liefen die Tränen über die Wangen, er warf die Krone weg, umarmte ihn und sagte:

„Ich will nicht dein König sein. Ich will nur dein Papa sein.“

Der Grashüpfer hielt die Hand seines kleinen Sohnes und ging zurück zum Versammlungsort der Tiere und dachte:

„Jetzt habe ich eine Geschichte zu erzählen!!!“

15 Kleinkindpädagogik

Fingerspiele

Alle meine Fingerlein wollen einmal Tiere sein

Alle meine Fingerlein wollen heute Tiere sein.
Dieser Daumen dick und rund,
ist der große Schäferhund.
Zeigefinger ist das stolze Pferd,
von dem Reiter hochverehrt.
Mittelfinger ist die bunte Kuh,
die macht immer muh muh muh.
Ringfinger ist der Ziegenbock,
mit dem langen Zottelrock.
Und das kleine Fingerlein,
das soll unser Lämmlein sein.
Die Tiere laufen hopp, hopp, hopp,
laufen im Galopp, lopp, lopp.
Laufen in den Stall hinein,
denn es wird bald Abend sein.

Der jeweilige Finger wird von der anderen Hand umfasst und nach jeder Zeile über das jeweilige Tier werden dazu die Geräusche des Tieres imitiert. Am Ende bewegen sich die Finger gemeinsam und begeben sich bei „Stall“ in die halb geöffnete andere Hand und werden von dieser umschlossen. Auf „Abend“ falten sich die Hände zusammen und werden an die Wange gelegt, um die Schlafhaltung anzuzeigen.

Zwei Vöglein

Zwei Vöglein schlafen in ihrem Nest – ganz fest.
Das Eine erwacht,
Flattert und lacht, fliegt ein Stück,
Und kehrt ins Nest zurück.
Das Andere erwacht, flattert und lacht,
Fliegt ein Stück,

Und kehrt ins Nest zurück.
Jetzt erwachen sie alle beide,
Fliegen über Wald und Heide,
Fliegen in die Welt hinaus,
Und kehren zurück nach Haus.
Zwei Vöglein schlafen in ihrem Nest – ganz fest.

Die Hände liegen zu Fäusten geballt auf der Brust. Fliegt jeweils ein Vöglein, bewegt sich eine der beiden Hände mit geöffneter Handfläche nach unten zeigend durch die Luft und kehrt dann wieder zur Brust zurück. Erwachen beide, bewegen sich beide Hände durch die Lüfte und kehren wieder zurück zur Brust.

Pinke panke

Pinke panke
Schmied ist kranke.
Wo soll er wohnen?
Unten oder oben
oder ist er umgezogen?

Nun rate Du mein liebes Kind
wo wohnt der Schmied ganz geschwind?

Ende 1: Richtig geraten – gut schmeckt der Braten!

Ende 2: Leider, leider Herr Krause ist nicht zu Hause, aber da schaut seine Frau zum Fenster raus.

Vor den Augen des Kindes gibt man in eine Faust etwas zu essen, beispielsweise Rosinen, dann werden beide Fäuste abwechselnd übereinandergesetzt, so dass die Fäuste im Wechsel oben und unten sind, während der Spruch aufgesagt wird. Bei der Zeile „oder ist er umgezogen“ drehen sich die Fäuste übereinander und werden wieder aufeinander gesetzt. Dann darf das Kind raten, in welcher Hand die Rosinen sind. Hat es richtig geraten, öffnet sich die Hand mit den Rosinen und man sagt: Richtig geraten – gut schmeckt der Braten! Das Kind darf die Rosinen essen. Hat es falsch geraten, öffnet sich die leere Hand und es folgt der Satz „Leider, lei-

der Herr Krause ist nicht zu Hause, aber da schaut seine Frau zum Fenster raus“, dabei werden möglichst unbemerkt die Rosinen beiseitegelegt und nur eine behalten. Die Hand mit der einen Rosine öffnet sich am Schluss des Satzes. So hat das Kind in jedem Fall ein Erfolgserlebnis.

Variation des Textes: Pinke pank der Zwerg ist krank, wo soll er wohnen, unten oder oben?

Das ist der Daumen

Das ist der Daumen (Daumen)

Der schüttelt die Pflaumen (Zeigefinger)

Der sammelt sie auf (Mittelfinger)

Der bringt sie nach Haus (Ringfinger)

Und der Kleine, der isst sie alle auf! (kleiner Finger)

Während der Reim aufgesagt wird, werden die einzelnen Finger passend zum Reim von der anderen Hand umfasst und leicht hin und her bewegt.

Tausendfüßler und Schnecke

3 bis 12 Jahre

Indoor und Outdoor

ab 1 Teilnehmende bis zu großen Gruppen

10 bis 15 Minuten

Es handelt sich um eine rhythmische Übung. Die Tausendfüßler verkörpern das schnelle, flinke und die Schnecke das langsame Element. Es geht darum, in beide Rhythmen einzutauchen und sie „durchzuhalten“. Positiver Nebeneffekt: Es bringt Freude. Die Übung kann mit einem Spruch, aber auch mit Geräuschen durchgeführt werden (z.B. Ti, Ti, Ti für die Tausendfüßler und Ba, Ba, Ba für die Schnecke). Durch diese kleine rhythmische Bewegungsgeschichte mit einem schnellen und langsamen Rhythmus kann der Rhythmus des Kindes wieder harmonisiert werden. Traumatisierte Kinder leben häufig in den Extremen der Erstarrung oder der Hyperaktivität. Zudem kann das gemeinsame Bilden eines Hauses sehr heilsam sein. Jedes Kind trägt dazu einen wichtigen Teil bei und kann sich selbstwirksam fühlen. Das Haus kann ein Symbol für Schutz und Sicherheit sein. Die Gruppenleitung erzählt den Kindern, dass Tausendfüßler

und die Schnecke zusammen spazieren gehen und dann plötzlich ein starker Regen einsetzen wird. Die Leitung macht die Bewegung der Tausendfüßler vor: Schnelles Trippeln auf der Stelle und dann die Bewegung der Schnecke, langsames, schwerfälliges Gehen mit erhobenen Zeigefingern, die Fühler am Kopf darstellend. Bei sprachlichen Barrieren übersetzt die Gruppenleitung das Wort „Tiere“ in die jeweilige Sprache und macht die Bewegungen der Tausendfüßler und der Schnecke (Tiere mit vielen Füßen/langsames Tier welches ein Haus hat) vor. Falls ein/e Dolmetscher:in vor Ort ist, wird der Inhalt der Geschichte übersetzt.

Die Bewegungsgeschichte findet im Kreis statt. Zunächst im Stehen. Später, wenn alle Kinder den Rhythmus verinnerlicht haben, kann auch auf der Kreisbahn gelaufen werden. Immer im Rhythmus sprechen, egal ob bei wörtlicher Rede oder nicht.

T: Zwei Tausendfüßlerkinder laufen über eine Wiese, eines das heißt Hanelore und das andere Anneliese (schnell und laut sprechen).

SCH: Da kommt die Schnecke her, die Gute, sie hat Ruhe und heißt Ute. Langsam schleicht sie vorbei (langsam in Silbensprache sprechen, dann stehen bleiben und Kopf heben) und fragt: „Warum so schnell, ihr Zwei?“

T: Die Tausendfüßler sagen ihr: „Wir müssen schnell nach Haus! Am Himmel wird es dunkel und nach Regen sieht es aus!“ (Beim Wort „Regen“ nach oben schauen und beide Arme zum Himmel öffnen.)

SCH: Die Schnecke sagt: „Ich kann verstehen, ihr müsst jetzt schnell nach Hause gehen. Doch mir ist alles einerlei (dann stehen bleiben, immer zur Mitte wenden, die Arme ausbreiten), hab immer ja mein Haus dabei.“ (Während des Sprechens die Hände im runden Bogen vor dem Körper zueinander führen.)

Es ist eine Variation möglich. Dabei läuft die ganze Gruppe langsam zur Mitte und legt bei „mein Haus dabei“ die Arme auf die Schultern der Nachbar:innen /oder zur Mitte laufen und die Arme von hinten über vorne nach oben führen – zur Mitte laufen, bis ein gemeinsames Haus gebildet wird. Schön ist auch eine Verbindung zur Kunstpädagogik. Tausendfüßler und Schnecke können gemalt oder plastiziert werden.

Mitgewirkt an der Sammlung haben:

Cornelia Beck, Minka Görzel Straube, Fiona Jaffke, Heike Junge, Gabriele Kieninger, Karsten Köber, Dr. med Markus Krüger, Angelika Maaser, Lukas Mall, Jörg Merzenich, Dr. med Richard Ploner, Kiki Sanne, Micaela Sauber, Katrin Sauerland, Dieter Schaffner, Kristian Stähle-Ario, Diana Tessari, Ulrike von Tschammer, Paulo Vicente, Bettina Woiwode, Heidi Wolf, Dr. Maria Lourdes R. Medrano, Noemi Adela Pamintua Jara, Maria Ester F. Samaniego

Danksagung

An dieser Stelle sei der Dank allen Menschen ausgesprochen, die die Arbeit der Notfallpädagogik der *Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners* ermöglichen, diese gestalten, prägen und so erfolgreich machen. Die Weltweiten Fachleute bringen mit ihrer traumapädagogischen Expertise, ihrer Kreativität und ihrem interkulturellen Einfühlungsvermögen die notwendigen Kompetenzen mit, um in einem internationalen Zusammenhang mit Betroffenen zu arbeiten. Ihrem ehrenamtlichen Engagement ist es maßgeblich zu verdanken, dass die Notfallpädagogik stetig wächst und jenen dienen kann, die sie brauchen.

Viele dieser Menschen haben diese Beispielsammlung mit Anregungen, Fachbeiträgen, Praxisbeispielen und guten Gedanken begleitet – in der Vorbereitung, im Entstehen und in der Fertigstellung. Auch hierfür sei ihnen recht herzlich gedankt.

Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V.
Parzivalstraße 2b
76139 Karlsruhe
notfallpaedagogik@freunde-waldorf.de

Veröffentlicht von:

Freunde der
Erziehungskunst
Rudolf Steiners

Notfallpädagogik

Mit großzügiger Unterstützung von:

 **Aktion
Deutschland Hilft**
Bündnis der Hilfsorganisationen