

# Trauma in der Flüchtlingshilfe

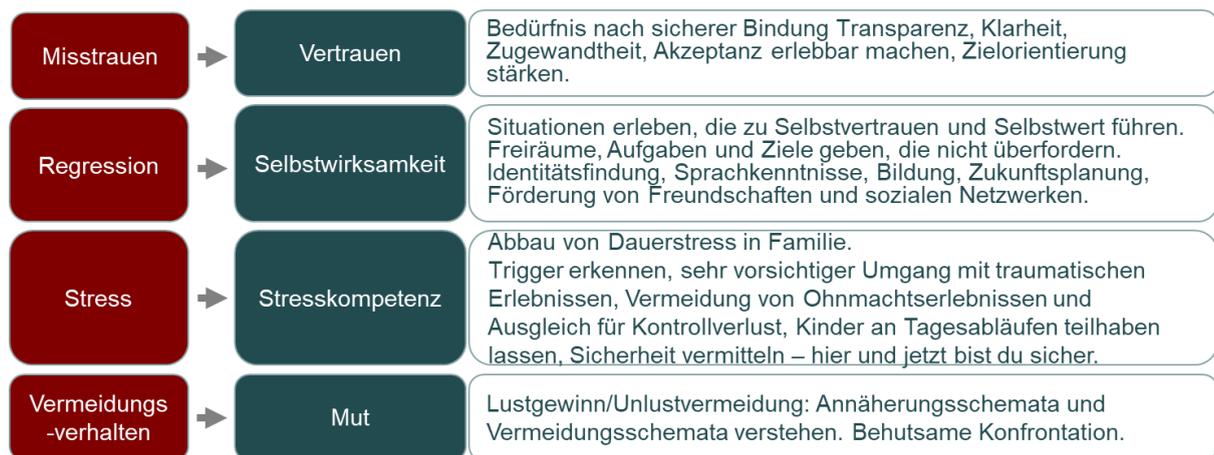
Skript Modul 2  
Dr. Caroline Böttiger  
Das Mitte Institut

## Ressourcen von geflüchteten Kindern

- Hohe soziale Kompetenz
- Frühzeitiges Verantwortungsbewusstsein
- Anpassungsfähigkeit
- Offen für Herausforderungen
- Überlebenserfahrungen
- Ehrgeiz
- In Entwicklung häufig voraus
- Leben in zwei Kulturen
- Mind. 2 Sprachen

## Wie verhalten sich traumatisierte Kinder und Jugendliche

- Bewältigungsstrategien anders als von Erwachsenen.
- Trauerprozess: **diskontinuierlich, phasenweise** und somit **länger**.
- Bei Flüchtlingskindern wird Trauerprozess durch Flucht und Verfolgung unterbrochen.
- **Kinder < 6:** drücken die Trauer nicht sprachlich sondern über Malen oder Spielen aus.
- Verhalten oft sehr „**befremdlich**“.
- Reaktionen auf Trigger nicht unbedingt negativ sein (=Neutral, Gleichgültig bis positiv wirkende Aufregung)
- **Alpträume** ohne erinnerbare Inhalte.
- **Kinder > 6:** wollen nicht anders sein als ihre MitschülerInnen und agieren fast so als wäre nichts geschehen.



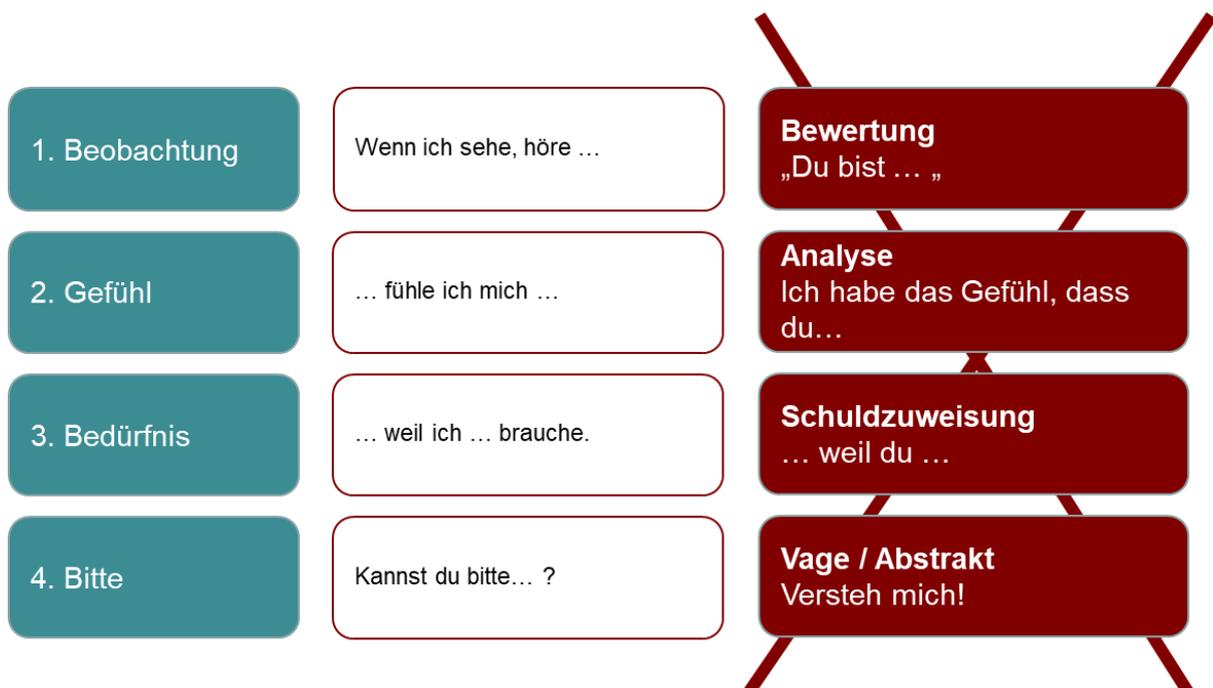
## Verhaltensleitlinien

Ein traumatisches Erlebnis ist das Erlebnis eines Kontrollverlusts. Daher ist es wichtig dem Kind dabei zu helfen, wieder ein Gefühl der Kontrolle zu erlangen.

- **Mitbestimmung beim Setting:** wo will es sitzen, Tempo, Stop and Go Zeichen, Transparenz, erklären, warum etwas gemacht wird, Wahl lassen nach Ankündigung der Konsequenzen, Betonung der Freiwilligkeit.
- **Kommunikation auf der Meta-Ebene** (Gespräche über Entwicklungen, offenes Ansprechen von Themen, die zwischen einem stehen ...)
- **Verständnis und Annahme von allem was da kommt,**
- **Stützung und Entlastung:** Gegenbalance zu negativen Gedanken, Methoden und Techniken (Wahrnehmung und Umgang mit Gefühlen, Entspannungstechniken, Körperwahrnehmung)
- **Ruhephasen**
- Hilfe wieder in den eigenen Körper und die **eigene Wahrnehmung vertrauen** zu können.
- **Kommunikation:** Spiegeln



## Gewaltfreie Kommunikation



# Emotionen verstehen

<i>System</i>	<i>Emotion</i>	<i>Reaktion</i>	<i>Beeinflussbarkeit</i>
<b>Bewertungs- system</b>	<b><i>Das mag ich (nicht)</i></b>	Entscheidungen	<i>erlernt veränderlich</i>
<b>primäre Gefühle</b>	<b><i>Angst (Gefahr) Wut (Feind)</i></b>	Aggression Flucht	<i>angeboren</i>
<b>sekundäre Gefühle</b>	<b><i>Organzustand Hunger, Kopfschmerz</i></b>	Intensität der Aktivität	<i>erlernt beeinflussbar</i>
<b>Erinnerungen Unbewusstes Soziales</b>	<b><i>Zuneigung Fremdenhass Gewissen</i></b>	Motivationen Rücksichten Aggressivitäten	<i>erlernt beeinflussbar</i>
<b>Stimmungen</b>	<b><i>ungerichtete Motivation</i></b>	Lust zum Agieren	<i>von Umständen abhängig, steuerbar</i>
<b>angeborene Bedürfnisse</b>	<b><i>Streben nach... Gesellschaft, Dominanz Anerkennung, Sex</i></b>	vorgegebene Richtung von Aktivität	<i>angeboren Umstände beeinflussbar</i>

Quelle: Prof. Dr. W. Seidel

## Emotionen Verstehen

### ÜBUNG 1: Gefühlswortschatz

Schritt 1: Setz Dich hin und überlege Dir Gefühle, die besser beschreiben wie es Dir geht, als nur „mir geht es gut oder schlecht“

Schritt 2: Teile Deine Gefühle in der Gruppe.

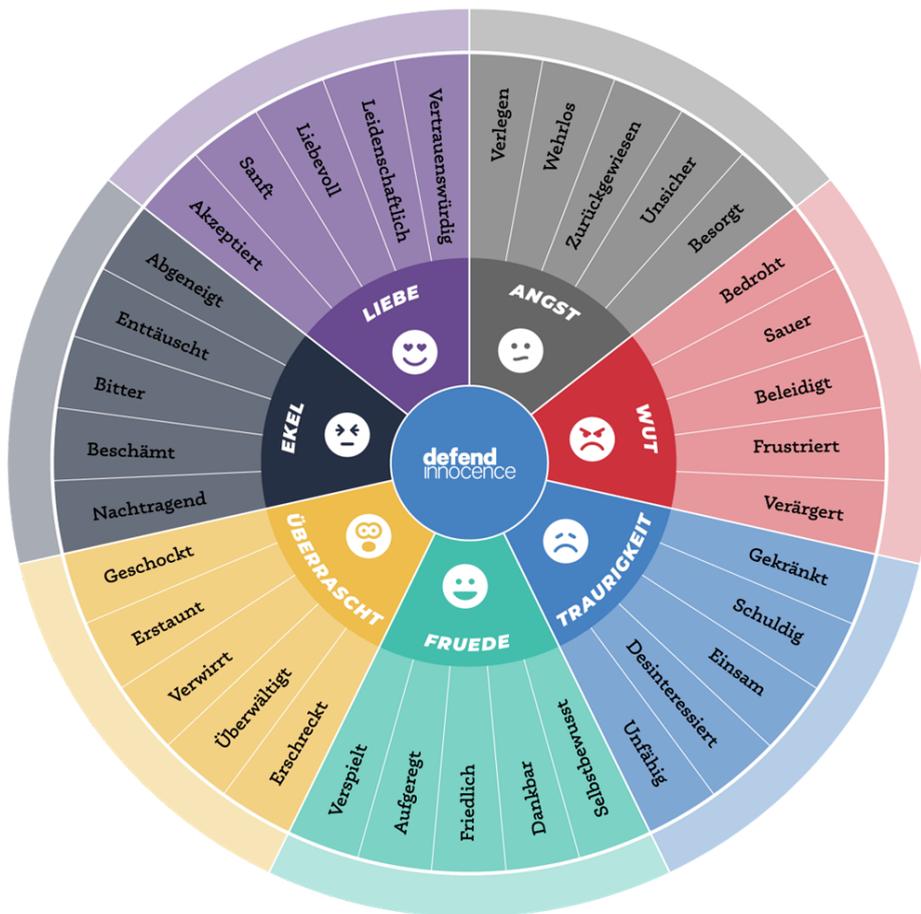
Schritt 3: Jede/r einzelne in der Gruppe spiegelt der Person, die gerade ihre Gefühle beschrieben hat etwas Schönes und Positives zurück.

### ÜBUNG 2: Wertfreies Beobachten

Schritt 1: Halte inne. Schau dich um. Was siehst du? Wo befindest du dich? Wer ist mit dir an diesem Ort? Welche Gegenstände kannst du sehen? Wie sind sie angeordnet?

Schritt 2: Höre dir und deinen Gedanken zu. Was denkst du, wenn du dich umsiehst? Welche Worte, Assoziationen, Gedanken tauchen auf? Gibt es eine Bewertung, ein Urteil, das dir deutlich wird?

Schritt 3: Wie kannst du diesen Gedanken in eine moralisch wertfreie Beobachtung umformulieren? Probiere es aus. Orientiere dich dabei an Zahlen, Daten oder Fakten.



## Bedürfnisse äußern

Verbunden sein	Selbstbestimmt sein	Entspannt sein	Sicherheit
Nähe Tiefe Respekt Verbindlichkeit Verlässlichkeit Aufmerksamkeit Einfühlung Intimität Akzeptanz Verständnis Ehrlichkeit Kontakt	Authentizität Unabhängigkeit Eigenständigkeit Freiwilligkeit Individualität Freiheit Autonomie Privatsphäre	Erholung Harmonie Ruhe Frieden Gelassenheit Stille Bequemlichkeit Rückzug Gemütlichkeit	Achtsamkeit Beständigkeit Ehrlichkeit Geborgenheit Verbindlichkeit Orientierung Privatsphäre Vertrauen Ordnung Klarheit

### weitere Bedürfnisse:

Beitragen, Entwicklung, Wirksam sein, Abwechslung, Schönheit, Leichtigkeit, Balance  
 Gerechtigkeit, Unterstützung, Dazugehören, Wertschätzung, Austausch

#### ÜBUNG 4: Bitte oder Forderung

Schritt 1: Erinnere dich jetzt an eine Situation, in der du um etwas gebeten hast und die andere Person mit einem „Nein“ oder auf andere Weise ablehnend reagiert hat.

Schritt 2: Was hast du in diesem Moment gedacht? Gibt es eine Bewertung, die dir durch den Kopf gegangen ist? Notiere deine Bewertung/deine Gedanken.

Schritt 3: Wie hast du dich gefühlt? (Tipp: Schau in die Gefühlsliste, um Pseudo- oder Sekundärgefühle zu erkennen) Notiere dein Gefühl

Schritt 4: Welches Bedürfnis war bei dir in diesem Moment der Ablehnung nicht erfüllt? Notiere dein unerfülltes Bedürfnis zum Moment.

Schritt 5: Welches Bedürfnis wolltest du dir mit deiner Bitte erfüllen? Notiere dein unerfülltes Bedürfnis zu deiner Bitte.

Schritt 6: Wie könnte eine Verbindungsbitte lauten, z.B.:

Willst du vielleicht wissen, wie es der anderen Person mit deiner Bitte geht?

Willst du wissen, was sie von dir gehört hat? Notiere dir zum Abschluss deine Erkenntnisse.

#### ÜBUNG 3: Bedürfnisse äußern

Schritt 1: Wähle aus dem Bild ein Bedürfnis aus, was Du gerne in Deinem Alltag erfüllen möchtest.

Schritt 2: Teile in der Gruppe, was Dein Bedürfnis ist und wie Du es gerne umsetzen möchtest.

Schritt 3: Überlegt gemeinsam, ob es noch andere Strategien gibt, dieses Bedürfnis umzusetzen.

#### ÜBUNG 5: empathisches Zuhören

Schritt 1: Person A erzählt 4 Minuten von einem emotionalen oder stressigen Ereignis.

Schritt 2: Die andere Person hört zu und vermutet in Gedanken – also in Stille - Beobachtungen, Gefühle und Bedürfnisse, die die erzählende Person in dieser Situation hatte.

Schritt 3: Nach Ende der 4 Minuten bietet die zuhörende Person mit Hilfe der vier Schritte Beobachtung, Gefühle oder Bedürfnisse an: z.B. „Kann es sein, dass du wütend (Gefühl) warst?“ oder „Hat dir Unterstützung (Bedürfnis) gefehlt?“ Bleibt unbedingt im Fragemodus. Denn in der GFK gehen wir davon aus, dass die Person genau weiss, was sie braucht oder wie es ihr geht.

Schritt 4: Person A fühlt in die Angebote rein und präzisiert ihre Aussagen. Person B Sei unbesorgt, wenn du hörst: „*Nein, ich war doch nicht wütend, aber ich war total genervt!*“ Das ist in Ordnung, denn durch das empathische Vermuten bleibst du bei der anderen Person und unterstützt sie dabei, in sich hineinzuspüren.

Schritt 5: Wenn das Teilen fertig ist, verweilt einen Moment gemeinsam in Stille

Schritt 6: Gebt Feedback, wie Ihr euch jeweils in der Rolle gefühlt habt

## Selbsteinfühlungsübung

*Selbsteinführung in den 4 Schritten entnommen aus: Das Praxisbuch zum wertschätzenden Miteinander – 101 Übungen zur Inspirationen Ihrer Seminare und Gruppen.*

Mit der Selbst-Einführung lernst du dich besser kennen. Du kannst – unabhängig von anderen – herausfordernde, anstrengende, ungewohnte Situationen für dich im geschützten Rahmen beleuchten. Du entdeckst deine Gefühle und unerfüllten Bedürfnisse und bist in der Lage deine Bitten zu entwickeln. Die vier Schritte unterstützen dich dabei. Mit der Zeit wirst du merken, dass dich die Selbst-Einführung im Alltag begleitet und dieser Prozess im Hinterkopf mitläuft. Das lässt dich handlungsfähig bleiben, auch in den Momenten, die dich früher voll aus dem Konzept gebracht haben. Und du bekommst viel mehr Klarheit, über das was du brauchst. Dank dieser Klarheit, wirst du auch für deine Mitmenschen klarer. Denke an eine Situation, in der du herausgefordert/gestresst/genervt warst. Für das erste Üben empfehle ich dir, eine Situation zu wählen, die auf einer Stressskala von 0 bis 10 im unteren Bereich einsortieren würdest. Wobei 0 = kein Stress und 10 = megastressig/herausfordernd bedeutet.

Spüre jedem der folgenden Schritte etwas länger nach, als dein Kopf es dir erlaubt. Es kann leichter sein, wenn du dir die vier Schritte auf je ein DIN A4 Blatt schreibst und diese auf dem Boden auslegst. Du kannst dann auf dem jeweiligen Schritt stehen und dich noch etwas tiefer hineinfühlen.

Fange an: Höre deinen Gedanken erst einmal zu. Erinnerung dich an die Situation und lausche deinen Gedanken, Bewertungen, Urteilen, die du über dich oder eine andere Person hattest.

Mein Kopfkino - Ich denke ...

---

---

---

---

1. Schritt: Meine Beobachtung - Wenn ich sehe, höre, dass du / dass ich ...

---

---

---

2. Schritt: Gefühl - Fühle ich mich ...,

---

---

---

3. Schritt:Bedürfnis - weil ich ... brauche.

---

---

---

#### 4. Schritt: Bitte - Ich bitte mich, ...

---

---

---

### Verhaltens Sünden



### Non-verbale Krisenintervention

<b>Körperhaltung</b>	Auf gleiche körperliche Ebene begeben, nicht drüber beugen
<b>Bewegungen</b>	Nicht plötzlich von hinten kommen und rechtzeitig auf sich aufmerksam machen
<b>Freeze</b>	Gemeinsames Gehen - vor allem, wenn man die Betroffenen verbal nicht erreichen kann, sie physisch und psychisch erstarrt zu sein scheinen, nicht reden mögen oder Energien abführen müssen. Gemeinsam atmen.
<b>Berührung</b>	Es kann hilfreich und wohltuend empfunden werden, einen leichten <b>körperlichen Kontakt</b> herzustellen (vor allem bei Kindern und älteren Menschen; Wenn dann an Arm, Schulter oder Hand; ; eher statisch (Hand halten) als dynamischer (streicheln); Vorsicht bei anderen Kulturen)
<b>Verbindung</b>	Betroffene <b>nie plötzlich alleine lassen</b> . Ankündigen, wenn man gehen muss und für "psychischen Ersatz" sorgen.

## **Erste Hilfe bei Überflutung / Hyperarousal**

### **Wie kann ich Betroffenen zurück in die Gegenwart helfen?**

- Ruhe bewahren
- Augenkontakt mit dem Betroffenen halten
- Berührungen ankündigen
- Bei Abwesenheit: starke Sinnesreize setzen (kaltes Tuch auf den Arm, Klatschen, laut anreden)
- Re-orientieren: nach Namen, Ort, Datum fragen
- Sicherheit geben
- Ggf. den anderen Kindern erklären, was passiert ist

## **Distanzierungstechniken**

(Bei innerer Überflutung/ Überwältigung durch das Geschehene)

- 1.Tapping: Bilaterale Stimulation
- 2.Emotional release (Fortgeschritten)
- 3.Gedankenstop
- 4.Leinwand-Technik
- 5.Ablenken durch Alternativen
- 6.Neoprenanzug
- 7.Imagination: Baum, sicherer Raum, innerer Beobachter, innerer Tröster

## **Präventive Entspannungstechniken**

Angeleitet:

- Atemtechniken
- Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- Hypnose
- Imaginationen mit schönen Farben, Sicherheit einatmen

Vom Betroffenen auch zu Hause durchführbar:

- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Autogenes Training (AT)
- Achtsamkeit, MBSR
- EFT (Klopftechnik)
- Bilaterale Stimulation
- Yoga, ThaiChi, QiGong...

## Umgang mit Depression & Trauer

1. Annehmen von Realitäten
2. Aktives empathisches Zuhören
3. Ausdruck von Emotionen unterstützen
  - Emotional release
  - Atmen, bewegen, Tönen
4. Aktives Hinlenken auf positive Aspekte
5. Momente der Verbundenheit und Vertrauen kreieren
6. Tagesstruktur und gesunde Routinen schaffen
7. Aktivierung der Selbstwirksamkeit
  - Malen
  - Arbeiten
  - Basteln
  - Unternehmungen

## Umgang mit Angehörigen

### Unterstützung bei Organisation

Familie und Freunde kontaktieren, bzw. soziale Unterstützung organisieren. kommende Ereignisse besprechen und einen Plan für die nächsten Stunden und Tage entwickeln.

### Ablenken

In Hilfsmaßnahmen einbinden

### Kommunikation

"offizielle Version" des Geschehens für fernerstehende Personenkreise vorbereiten.

### Psychoedukation

über mögliche Belastungsreaktionen und deren Verlauf informieren. Empfehlungen zum Umgang mit sich selbst geben (keine "übermächtigen" Ansprüche an sich selbst, selber auch für Entspannung sorgen)

## Rituale in der Gruppe

- **Morgenskreis:** Befindlichkeitsrunde und Ausblick auf den Tag
- Jede Unterrichtseinheit wird mit einer **Achtsamkeits- Konzentrations-** oder **Koordinationsübung** eingeleitet
- **Begrüßungs- oder Abschiedsrituale**
- **Goldene Dusche:** Lob und Anerkennung schenken
- **Wöchentliches Motto** einführen
- Regelmäßige **Gesprächskreise** (Gruppenregeln, Rückschau, Vorschau)
- **Geburtstagsfeiern**
- **Glückstein** verteilen (von der ganzen Gruppe für Kinder die gerade Zuspruch brauchen)

## Weitere Übungen

Gruppe:

- Ballspiel im Kreis, wo man dem Kind, dem man den Ball zu wirft etwas Nettes sagt:  
Z.B: „Ich mag Dein Lächeln“, „Du bist eine lustige Spielkameradin“, usw.
- Seil in die Mitte legen und verschiedene Kriterien nennen, nach denen Kinder auf die eine oder andere Seite gehen sollen. Alle mit schwarzer Hose nach rechts, Alle aus Afghanistan nach links, alle mit Brille nach links, usw.

Doppel:

- Gemeinsam ein Bild malen
- Sich gegenüberstellen und mit Handzeichen das Gegenüber „dirigieren“ dass es näher kommen soll, oder zurück gehen oder stoppen soll. Dieses Spiel kann noch erweitert werden mit Code-Wörtern wie Banane= zu mir kommen, Erdbeere nach rechtsdrehen, Pfirsich= rückwärtsgehen usw. Dieses Spiel soll ein Gefühl vor Vertrauen aufbauen und dem Kind ein spielerisches Gefühl für das Führen und Folgen geben