

## Trauma und Flucht im Kontext Schule

ZSL Regionalstelle Freiburg, Schulpsychologische Beratungsstelle Donaueschingen (Stand: 04/2022)

*Liebe Schulleitungen, liebe Lehrkräfte,*

*zahlreiche Kinder und Jugendliche, die aus der Ukraine fliehen mussten, kommen nun nach und nach an unseren Schulen an. Sie haben sehr unterschiedliche Erfahrungen gemacht in den letzten Wochen. Einige von ihnen erleben extremen Stress, Ängste und Verunsicherungen. Wir möchten Ihnen mit diesem Papier aus einer schulpsychologischen Perspektive Hilfestellungen an die Hand geben, um die neuen Schülerinnen und Schüler trotz dieser Belastungen gut an Ihrer Schule zu begleiten.*

### Trauma

Traumatische Ereignisse sind (lebens-)bedrohliche Erfahrungen, die meist plötzlich und unerwartet auftreten. Sie überfordern in dem Sinne, dass übliche und zur Verfügung stehende Abwehr- und Bewältigungsmechanismen nicht ausreichen. Es bestehen keine aktiven Handlungsmöglichkeiten und man ist der Situation hilf- und schutzlos ausgeliefert. Dies geht mit einem Gefühl des Kontrollverlustes einher. Es laufen im Gehirn Notfallmechanismen ab, die dem eigenen Schutz dienen.

*Exkurs:* Der reguläre Informationsfluss im Gehirn wird bei traumatischen Ereignissen blockiert. Die Verbindung von Amygdala und Hippocampus wird unterbrochen. Die Informationen werden nicht wie sonst im Gehirn gespeichert, sondern bleiben im „emotionalen Gedächtnis“, der Amygdala. Sie werden nicht rational im Großhirn weiterverarbeitet und eingeordnet. Es kommt daher zu emotionalen Erinnerungsfragmenten. Diese werden nicht willentlich, wie sonst Erinnerungen, abgerufen, sondern durch Assoziationen (Trigger) reaktiviert und zum Teil intrusiv wiedererlebt (Alpträume, Flashbacks, ...).

Durch Krieg und Flucht, wie es die Kinder und Jugendlichen in der Ukraine erlebt haben, wird zudem das Selbst- und Weltverständnis sowie ihr positives Bild vom Menschen und der Gesellschaft zutiefst erschüttert. Solche Ereignisse können Stressreaktionen auslösen. Diese stellen eine eigentlich normale Reaktion auf nicht normale Ereignisse dar und sorgen dafür, dass die Situation auszuhalten ist. Daraus können sich Traumafolgestörungen bei Kindern und Jugendlichen entwickeln, müssen es aber nicht.

### Mögliche Stressreaktionen bei Kindern und Jugendlichen

Solch bedrohlichen und einschneidenden Erlebnisse, wie es nun viele Kinder und Jugendliche in der Ukraine und durch die Flucht erlebt haben, können zu starken Stressreaktionen führen. Jede und jeder reagiert hierbei anders. Dies hängt von den tatsächlichen Erlebnissen, den aktuellen äußeren Umständen sowie interindividuellen Unterschieden, zum Beispiel in der Persönlichkeit und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmechanismen, ab. Man spricht hierbei von sogenannten *Schutz- und Risikofaktoren*.

Die Sorge um das Heimatland, um dort verbliebene Angehörige sowie die Herausforderung und Anpassungsleistung der Kinder und Jugendlichen, in einem Land mit fremder Sprache und Kultur anzukommen, trägt zu einer allgemeinen Belastung und Stress bei.

Häufig kommt es zu einer akuten Belastungsreaktion, die etwa vier bis sechs Wochen andauert. Bei einigen Kindern und Jugendlichen kommt es dann zu Bewältigungsreaktionen und einer Beruhigung der Situation. Bei ihnen kann das Erlebte in den allgemeinen Erfahrungsschatz integriert werden. Wenn dies nicht gelingt, kann es anschließend (manchmal auch mit einer Beruhigung zwischendurch) zu einer sogenannten posttraumatischen Belastungsstörung kommen, deren Symptome über einen längeren Zeitraum immer wieder auftreten können.

Mögliche Symptome für **akute Belastungsreaktionen** bei Kindern und Jugendlichen können sein:

- Verminderte Aufmerksamkeit und Konzentration
- Antriebslosigkeit, Erschöpfung
- Appetitlosigkeit
- Motorische Unruhe
- Aggressivität, Impulsdurchbrüche, Reizbarkeit, Wutausbrüche
- Selbstverletzendes Verhalten
- Schlafstörungen, Alpträume
- Körperliche Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen)
- Angst und Schreckhaftigkeit; Übermäßige Wachsamkeit
- Äußerungen zu Sinn- und Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken
- Entwicklungsrückschritte oder Verzögerungen
- Isolation, Rückzug, Abbruch von Beziehungen

Bei Jugendlichen können zudem folgende Symptome auftreten:

- Rückzug von Freund\*innen und Familie
- Selbstberuhigungsversuche mit Drogen, Alkohol oder Medikamenten
- Verändertes Essverhalten
- Widerstreben, von Erwachsenen Hilfe anzunehmen
- Erhöhtes Risikoverhalten
- Schwierigkeiten der Erarbeitung einer stimmigen Identität

Diese Symptome können kulturell variieren und es können auch andere Dinge auftreten, von denen wir bisher noch nichts ahnen.

Sehr viel seltener treten bei Kindern und Jugendlichen nach traumatischen Ereignissen Symptome wie Panikattacken, Hyperventilation, Flashbacks sowie Erinnerungslücken oder Wahrnehmungsveränderungen auf. Dauern solcherlei Symptome länger als 6 Wochen an, ist dies ein Anzeichen für eine post-traumatische Belastungsstörung und bedarf professioneller Hilfe. Diese Symptome können Sie als Lehrkraft im Schulalltag im besonderen Maße herausfordern.

## Umgang mit Belastungssymptomen in der Schule

Es ist wichtig, den Kindern und Jugendlichen zu vermitteln, dass ihre momentanen Gefühle und ihr Verhalten normale Reaktionen auf eine sehr außergewöhnliche Situation sind. Die Schülerinnen und Schüler sollten in der Schule auf viel Verständnis dafür stoßen. Störungen durch auftretende Belastungssymptome sollten immer Vorrang haben und es sollte flexibel darauf reagiert werden. Es können mit den Kindern und Jugendlichen von Anfang an Möglichkeiten für Auszeiten, Bewegungsmöglichkeiten, Rückzugsorte sowie Ansprechpersonen abgesprochen werden.

Der körperlichen Anspannung kann durch Bewegung (Auspowern) wie Rennspiele, Lockerungsübungen, Tanzen oder auch durch Entspannungsübungen entgegengewirkt werden. Dies kann regelmäßig in kleinen Pausen in den Schulalltag integriert werden.

Aufgrund der Stressreaktionen kommt es häufig zunächst zu Schwierigkeiten der Konzentrations- und Merkfähigkeit. Hier sollte nicht zu viel erwartet werden - auch was das Erlernen der deutschen Sprache angeht.

Mit oben angesprochenen selteneren, aber besonders herausfordernden Reaktionen kann wie folgt umgegangen werden:

### **HYPERVENTILATION UND PANIK**

- Auf Atmung konzentrieren und beruhigen
- Durch die Nase ein-, durch den gespitzten Mund langsam ausatmen
- Gemeinsam atmen
- Hände als Trichter formen und einatmen
- Zählen „1,2“ einatmen, „1,2,3“ ausatmen (länger ausatmen als einatmen)

### **GEFÜHL DER ÜBERWÄLTIGUNG, AUSGELÖST DURCH TRIGGER (UNBEWUSSTE REIZE, Z.B. BESTIMMTE GERÄUSCHE)**

- Wahrnehmungsübungen: z.B. 3-2-1 Dinge mit Sinnen wahrnehmen
  - 3 Dinge, die man sieht, 3 Dinge, die man hört, 3 Dinge, die man wahrnimmt (taktil); 2 Dinge, die man sieht, 2 Dinge, die man hört, ...
- Ablenktechniken: z.B. Starke Sinnesreize setzen
  - *Fühlen*: Eiswürfel, Igelball, kaltes Wasser über das Handgelenk laufen lassen, Icepacks, ...
  - *Schmecken*: Scharfes Bonbon, Eiswürfel, Brausetablette, ...
  - *Riechen*: Menthol, Kampfer, Öle, ...
  - *Hören*: Bestimmte Musik, Knipsfrösche, Fingerschnipsen, ...
- Überkreuz-Übungen
  - Liegende Acht überkreuzt mit Händen in der Luft formen
- Kognitive Übungen: z.B. Matheübungen
  - Rückwärts zählen in Zweier-Abständen, ...

### **AUFDRÄNGENDE ERINNERUNGEN, WAHRNEHMUNGSLÜCKEN**

- *Stabilisierung*: Vorsichtig auf das Kind zugehen, mit Namen ansprechen und mitteilen, wo es ist und wer Sie sind (zunächst nicht anfassen)
- *Beruhigung*: Sicherheit vermitteln („Du bist in Sicherheit!“)
- *Zurückholen ins „Hier und Jetzt“*: Beine spüren, Hände spüren und bewegen, Grounding (Stampfen, Hände oder Fingerspitzen gegeneinanderdrücken)
- *Notfallskills*: starke Sinnesreize oder Ablenktechnik (siehe oben)
- *Blickveränderung*: Blick des Kindes nach oben auf mindestens die horizontale Blickrichtung heben, z.B. sagen, dass es Ihrem Finger folgen soll, der sich oberhalb der horizontalen Achse hin und her bewegt.
- Veränderung der *Körperhaltung* (Aufstehen) und des *Ortes* (Gehen)
- *Rückversicherung*: Weiß die Person, wo sie ist und wer Sie sind?
- Einen Schluck Wasser anbieten
- *Orientierung bieten*: Beschreiben, was passiert ist, auch für die anderen Kinder
- Konsequenzen aufschieben, bis sich das Kind beruhigt hat
- Die Sicherheit aller gewährleisten; falls notwendig: Hilfe holen

## Schule als sicherer Ort

Schule kann für die Kinder und Jugendlichen aus der Ukraine ein wichtiger Ort sein. Er bietet Alltagsstrukturen, Anbindung, Sicherheit, Stabilität und nicht zuletzt die Chance auf Bildung. Was bei Ihrer Arbeit an den Schulen mit diesen Kindern und Jugendlichen aus einer psychologischen Sicht zu berücksichtigen ist, soll nun ausgeführt werden.

Wichtig ist zunächst, dass Schule im Bereich der **traumasensiblen Begleitung** bzw. der **Traumapädagogik** einzuordnen ist, jedoch ausdrücklich nicht im Bereich der **Traumatherapie**. Das heißt: Sie haben als Lehrkraft keinen therapeutischen Auftrag, können aber beispielsweise durch die hier dargestellten Methoden dazu beitragen, Belastungen abzumildern.

Im Kontext Schule kann den Kindern und Jugendlichen Raum zum Erzählen gegeben werden. Hierfür ist es als Lehrkraft sinnvoll, nicht alleine mit einer Schülergruppe zu sein, damit gegebenenfalls einzelne Schülerinnen und Schüler stabilisiert und von der Gruppe getrennt werden können. Man weiß im Vorhinein nicht, welche Informationen was bei wem auslösen können.

**Es sollte nicht drängend nachgefragt werden. Es sollte akzeptiert werden, wenn Schülerinnen und Schüler nicht erzählen möchten.**

Die Kinder und Jugendlichen aus der Ukraine haben viele unvorhersehbare Erlebnisse hinter sich. Die Meisten leben auch weiterhin mit Ängsten, weil es unberechenbar ist, was in ihrem Heimatland und mit ihren Angehörigen dort geschieht. Hier kann es stabilisierend wirken, wenn sie in der Schule wiederkehrende, **verlässliche Tagesstrukturen und Abläufe** sowie Rituale vorfinden. Es sollte möglichst wenig Überraschendes und Unvorhersehbares passieren. Informationen über Abläufe, Orte, Zuständigkeiten sowie Ansprechpersonen sollten transparent und ausführlich thematisiert werden. Planänderungen sollten gut besprochen und rechtzeitig angekündigt werden. Diese klaren Strukturen helfen Kindern und Jugendlichen, ihre Ängste zeitweise ablegen zu können.

Die Erlebnisse und Situationen der Kinder und Jugendlichen waren und sind nicht nur unvorhersehbar, sondern auch unkontrollierbar. Sie haben wenig **Selbstwirksamkeit** erfahren. Diesen Erfahrungen sollte in der Schule entgegengewirkt werden. Gegen das Ohnmachtsgefühl hilft es, die Schülerinnen und Schüler zur Partizipation und Mitgestaltung zu animieren. Es sollte ihnen nicht alles abgenommen werden. Umrissene Aufgaben und kleine Beiträge zur Klassengemeinschaft können das Selbstwirksamkeitserleben stärken (z.B. Lehrkraft beim Aufhängen von Zetteln helfen). Auch kleine Entscheidungen können den Kindern und Jugendlichen zugemutet werden (z.B. was sie nun als erstes von drei Optionen tun möchten).

Die psychische Stabilisierung kann zudem durch positive **Beziehungsgestaltung** stattfinden. Die Anbindung zu Ihnen als stabile Bezugsperson kann hilfreich sein. Sichere Bindungen gehören zu den zentralen Grundbedürfnissen von Menschen. Durch Aufmerksamkeit, Zuwendung und Verlässlichkeit als reales, einschätzbare Gegenüber kann Beziehung gestaltet werden.

Daneben ist die **Anbindung an Gleichaltrige** wichtig. Patenschaften mit Kindern und Jugendlichen, die sich an der Schule bereits gut auskennen, sowie Spielverabredungen für die Pausen können den Anschluss erleichtern. Zudem kann die Gemeinschaft mit Kindern und Jugendlichen, die die gleiche Muttersprache sprechen und in einer ähnlichen Situation sind, entlastend sein. Über die eigenen Sorgen und Ängste können sie besser in ihrer Muttersprache sprechen. Auch diese Möglichkeit des Austausches und der Anbindung sollte geschaffen werden.

Kleinere **Projekte** mit der Schule oder auch dem Klassenverbund können das Ankommen erleichtern. Dazu können zum Beispiel Theater-, Film-, Kunst-, Musik- oder auch Kochprojekte gehören. Diese stärken sowohl das Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühl als auch die Selbstwirksamkeit.

Durch **Ressourcenstärkung** kann die Bewältigung der aktuellen Herausforderungen unterstützt werden. Ein Austausch darüber, was in herausfordernden Situationen als hilfreich erlebt wird, kann vorhandene Mechanismen zur Bewältigung aktivieren. Den einen hilft es, regelmäßig Sport zu betreiben, andere suchen die Gemeinschaft und wieder andere verarbeiten das Erlebte und die aktuelle Situation zum Beispiel beim Malen von Bildern oder beim Musikhören.

Die meisten Kinder und Jugendlichen sind mit Ihren Müttern aus der Ukraine geflohen; sicher ist es hilfreich, auch diese mit einzubeziehen. Sie sollten über Abläufe in der Schule, Schulmaterialien, Dauer des Schultages, Ansprechpersonen und vieles mehr informiert werden. Es kann helfen, diese in die Schule einzuladen, um ihnen so die Möglichkeit zu geben das Gebäude, die Lehrkräfte und das schulische Umfeld kennenzulernen.

## Selbstfürsorge für Lehrkräfte

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit Kriegs- und Fluchterfahrung kann für Sie als Lehrkraft überwältigend sein. Eventuell gehen Ihnen die Geschichten so nahe, dass Sie nur schwer loslassen können. Es ist hierbei wichtig, sich seiner Betroffenheit bewusst zu werden und gut auf sich zu achten. Man neigt in solchen Situationen dazu, über die eigenen Grenzen zu gehen, Stressreaktionen nicht ernst zu nehmen und mit der Situation alleine zurechtzukommen zu wollen.

Wir möchten Sie ermutigen, Ihre Grenzen zu erkennen und auch zu respektieren. Was sind Ihre körperlichen und psychischen Warnsignale für starke Belastung? Suchen Sie sich Ausgleich: Was tut Ihnen gut? Wobei können Sie abschalten?

Einigen hilft es, sich im Kollegium auszutauschen. Ihre Kolleginnen und Kollegen erleben vielleicht momentan ähnliche Gefühle, Überforderungen oder Sorgen. Der Austausch darüber kann Entlastung schaffen. Zudem können Absprachen, Kooperationen und gemeinsame Projekte dazu beitragen, dass die Situation wieder steuerbarer wird.

Es ist wichtig, strukturelle und personelle Unterstützung einzufordern und in Anspruch zu nehmen. Dies kann auch der Besuch einer Supervisionsgruppe sein. Hierfür steht Ihnen die für Ihre Region zuständige Schulpsychologische Beratungsstelle gerne zur Verfügung.

## Weiterführende Informationen

Angebote der Schulpsychologischen Dienste und Kontaktdaten der Schulpsychologischen Beratungsstellen:

[www.zsl-bw.de/schulpsychologische-dienste](http://www.zsl-bw.de/schulpsychologische-dienste)

[www.zsl-bw.de/schulpsychologische-beratungsstellen](http://www.zsl-bw.de/schulpsychologische-beratungsstellen)

Themenseite des ZSL zum Krieg in der Ukraine mit weiterführenden Unterstützungsangeboten:

[www.zsl-bw.de/ukrainekrise](http://www.zsl-bw.de/ukrainekrise)