

## **1. Coronavirus-Pandemie: Die Logik eines Virus**

Seit Dezember 2019 breitet sich ein neuartiger Coronavirus (COVID-19) weltweit aus. Die WHO spricht von einer Pandemie. Täglich wird der Lebensalltag der Menschen weiter eingeschränkt, um Ansteckungsketten zu unterbrechen. Kindertagesstätten, Schulen, Jugendhäuser, Sportvereine, ja selbst Kinderspielplätze sind geschlossen, Krankenhäuser und Altenheimen dürfen von Besuchern nicht mehr betreten werden. Großeltern sollen von ihren Enkeln nicht mehr besucht werden. Viele Menschen sind verunsichert und verängstigt. Vor allem für Kinder ist diese Situation subjektiv belastend und bedrohend. Sie birgt Potential für traumatisierende Erfahrungen und gefährdet möglicherweise die weitere biographische Entwicklung.

Gleichzeitig bietet jede Krise auch Chancen. So könnte die Schließung von Kindergärten und Schulen auch bedeuten, dass Kinder wieder beginnen ihre eigenen Kreativ- und Phantasiepotentiale zu nutzen oder Eltern sich wieder bewusster ihren Kindern zuwenden und sie auf vielen Ebenen neu wahrnehmen und kennenlernen.

Vor diesem Hintergrund sollen im Folgenden hilfreiche Hinweise und Ratschläge im notfallpädagogischen Umgang mit Angst- und Stresssymptomen bei Kindern und Erwachsenen gegeben werden. Sie stellen Anregungen und Orientierungen dar und haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es gilt die Krise zu einer Chance zu verwandeln.

### **1.1 Von der Intelligenz des Virus**

Viren sind Mikrolebewesen, die nur aus einem Zellkern bestehen. Sie benötigen zu ihrer Vermehrung Zellen von Wirtsorganismen aus dem Tier- oder Menschenreich.

Das Virus dringt in die Zelle des Wirtsorganismus ein und prägt diese entsprechend den Zielen des Virus um.

Die seltsame Weisheit des gestalterisch primitiven Virus, die in der Lage ist, die komplexe Funktionalität des menschlichen Nervensystems in seinen Dienst zu zwingen, bezeichnet der Biologe Adolf Portmann als „*extranes Wissen*“. Darunter ist ein handelnder Sinnzusammenhang, eine Logik, zu verstehen, der außerhalb und unabhängig von menschlicher Bewusstseinsbildung feststellbar ist. Das soll kurz am Beispiel der Tollwut-Erkrankung dargestellt werden.

Tollwut gehört zu den gefährlichsten Viruserkrankungen: Das durch einen Biss in den menschlichen Organismus gelangte Virus breitet sich dort gezielt aus. Die Krankheitssymptome beziehen sich vor allem auf das zentrale Nervensystem:

Aggressivität, Beißwut, Wandertrieb, Wasserscheue, Krämpfe im Schlund und Speiseröhrensystem, das Schlucken/Schlingen verhindert.

Bei den auftretenden Symptomen handelt es sich um Folgen des selektiven Wirkens des Virus im Gehirn: Das Virus sammelt sich vor allem im Speichel, dessen Schlucken durch Krämpfe verhindert wird. Die Beißwut garantiert die Einschleusung des Virus in das Gewebe neuer Opfer. Der Wandertrieb sorgt für weite Verbreitung. Die Wasserscheue und Schluckkrämpfe verhindern die Unschädlichmachung des Virus.

Der ganze Nervenorganismus des Erkrankten ist also auf Vermehrung und Verbreitung umprogrammiert. Er folgt einer „fremddienliche Zweckmäßigkeit“: *„Das Einfachste, was wir an lebensartigen Gebilden kennen, nötigt im Falle der Tollwut die höchste irdische Lebensform, den Menschen, in einer Weise in ihren Dienst, die uns wohl das Wort dämonisch aufzwingt“* (Adolf Portmann(1973): Biologie und Geist, Kap. 7, Frankfurt a. M.).

Die frappante „egoistische Intelligenz“ und komplizierte Funktionalität der Viren steht im Kontrast zu ihrer Kleinheit und gestalterischen Primitivität und macht das Dämonische aus, von dem Portmann spricht. Man kann von einer „extranen Intelligenz“, von einer „Naturdämonie“ (Dumke, K. (1988): Aids – die tödliche Befruchtung. 111. Stuttgart) sprechen.

## **1.2 Angst macht krank**

Angesichts der Gesamtbedrohungslage durch die Coronavirus-Pandemie ist es sicher richtig und wichtig, durch die Unterbrechung von Ansteckungsketten und durch geeignete Hygiene- und Schutzmaßnahmen die weitere Verbreitung des Virus äußerlich zu bekämpfen.

Andererseits ist es aber ebenso richtig und wichtig, den inneren Ansatz einer Stärkung der Resilienzkräfte und des Immunsystems zu berücksichtigen. Denn selbst wenn das Virus in den Körper eingedrungen ist, hängt der weitere Verlauf der Infektion entscheidend davon ab, über welche Abwehrkräfte der Organismus verfügt, um die Krankheit zu bewältigen.

Wir alle wissen: Angst und Stress machen krank. Angst und Stress reduzieren die Abwehrkräfte unseres Immunsystems und machen den Organismus dadurch anfällig für jede Form von Infektionskrankheiten.

Die psychosoziale Betreuung der Kinder und Jugendlichen durch ihre Lehrer\*innen und Betreuer\*innen angesichts der Schließung von Schul- und Kindertagesstätten dient deshalb nicht nur ihrer seelischen Gesundheit und der Vermeidung traumatischer Folgestörungen, sondern stellt eine aktive Form der Pandemiebekämpfung dar.

## **2. Umgang mit Angst und Stress**

### **2.1 Psychohygiene: ängstliche und gestresste Kinder benötigen stabile Erwachsene**

Die Waldorfpädagogik bietet einen spezifischen Ansatz zum Umgang mit Belastungen (Ruf, 2012a). Es handelt sich dabei um gezielte Übungen zur Erschließung kreativ-vitalisierender Kräfte. Sie werden unter dem Begriff „*Schulungsweg des Lehrers*“ (Smit, 1989, 9) subsumiert. Dabei geht es um die meditative Verinnerlichung der anthropologischen Grundlagen, um daraus intuitive pädagogische Handlungen zu erzielen. Auf eine Gesamtdarstellung des anthroposophischen Schulungsweges muss an dieser Stelle verzichtet werden. Hier sei auf entsprechende Literatur verwiesen (Steiner, 1982, GA 10; Schiller, 1979; Lievegoed, 1985, Smit, 1989; u.v.m.).

Bei der inneren Schulung zur Gewinnung kreativ-vitalisierender Kräfte für den pädagogischen Alltag im Umgang mit oft traumatisierten minderjährigen Flüchtlingen sollten folgende Aspekte Berücksichtigung finden:

➤ **Gesunder Umgang mit der physischen Leiblichkeit**

Der Körper (physischer Leib) ist vor dem Hintergrund der Anthropologie Steiners ein Instrument der geistigen Individualität. Ohne ihn ist ein Wirksamwerden des Menschen in der irdischen Welt nicht möglich. Der Gedanke vom Leib als Instrument des Ichs macht die Verantwortlichkeit des Menschen, seinem „Arbeitsinstrument“ gegenüber deutlich. So ist selbstverständlich auf Hygiene, gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung, genügend Schlaf u.v.m. zu achten.

➤ **Rhythmuspflege vitalisiert**

Rhythmus und Zeit sind untrennbar mit dem Leben verbunden. Somit zeigt sich Rhythmus als eine Uerscheinung allen Lebens. Das gesamte menschliche Leben ist durch rhythmische Elemente geprägt. Rhythmus hält das menschliche Leben im Gleichgewicht, gibt Kraft. Wird der Rhythmus gestört, fällt man aus dem Gleichgewicht. Physische und psychische Erkrankung sind auf Dauer eine zwangsläufige Folge.

Spezifische Krankheitsbilder machen die physischen und psychischen Auswirkungen arrhythmischer Lebensgestaltung deutlich: stressbedingte Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nervosität, Schlafstörungen, vegetative Dystonie u.v.m. Viele Menschen sind den aus der Arrhythmie resultierenden Stressphänomenen nicht mehr gewachsen, sie werden psychisch atemlos. Aggression, Orientierungslosigkeit und Lebensverunsicherung stellen sich ein.

Aus diesen Schilderungen kann anfänglich die Bedeutung des Rhythmus für die physische, emotionale und mentale Gesundheit, das Lebensgefühl und den damit verbundenen sozialen Implikationen deutlich werden. Eine bewusste Rhythmisierung des Alltagslebens kann Kraftquellen erschließen. Sie ist ein wesentliches Element bewusster Lebensführung und stellt eine wichtige Hilfe im Umgang mit Belastungen dar.

➤ **Kunst macht kreativ**

Der Ausgleich zwischen Polaritäten kann als Wesensmerkmal des Rhythmus beschrieben werden. Wir finden das Gesetz von Polarität und Ausgleich auch in den anthropologischen Betrachtungen Steiners, die dieser angeregt durch Goethes Naturbetrachtungen entwickelte. Immer geht es um Polarität und Ausgleich.

Geist	Seele	Leib
Denken	Fühlen	Wollen
Kopf	Rumpf	Gliedmaßen
Nerven-Sinnessystem	Rhythmisches System	Stoffwechsel- Gliedmaßen-System

Auch die menschlichen Seelenkräfte Denken, Fühlen und Wollen können also unter dem Gesichtspunkt von Polarität und Ausgleich betrachtet werden. Der harmonische Zusammenklang der Seelenkräfte bildet die Grundlage innerer, psychischer Gesundheit des Menschen. In diesem Zusammenklang gründen auch die Möglichkeiten des schöpferischen Tuns. Ob Musik, Sprache, Farbe oder Form – alle Kunstwerke werden durch das menschliche Fühlen aufgenommen und erlebt. Die Schulung dieses Erlebens ist, neben der Schulung der Sinne (z.B. Auge und Ohr) und der feinmotorischen Schulung, Aufgabe aller künstlerischen Übung. Immer wird beim künstlerischen Tun an die innere Aktivität appelliert. Zunächst wird die Welt aufmerksamer beobachtet und gleichzeitig auf die eigene psychische Reaktion geachtet. Diesem Wechselspiel von Welt und Psyche wird in Farbe, Form, Wort und Klang in der Kunst Ausdruck verliehen. Die schöpferische Phantasie ruht in den Tiefen der Psyche. Sie wird geweckt im Interesse an der Welt und im üben Tun. *„Im Wahrnehmen, was sich gestalten will, im fühlenden Durchdringen und in der wollenden Tätigkeit der Hände vermögen innerhalb des künstlerischen Tuns die Seelenkräfte von Denken, Fühlen und Wollen harmonisch ineinander zu wirken“* (Bühler, 1981, 13).

Das ist der Hintergrund der Aufforderung Steiners an die Lehrer: *„Durchdringe dich mit Phantasiefähigkeit“* (Steiner, 1992, GA 293, 204). Es können durch die innere Aktivität im künstlerischen Prozess kreativ-schöpferische Kräfte entfaltet werden, die sich wiederum kräftigend und vitalisierend im Alltag auswirken.

### ➤ **Meditation mobilisiert geistige Ressourcen**

Die Bedeutung von imaginativ, heilsamen Bildern (Hüther, 2008<sup>4</sup>; Fischer, 2006<sup>5</sup>), von Achtsamkeitsübungen (Kabat-Zinn, 2011<sup>4</sup>; Reddemann, 2011, Huppertz, 2009), von religiös- spirituellen Einstellungen (Eckardt, 2005) sowie von Gebet und Meditation im Kontext der Traumaprävention und der Traumaverarbeitung ist in der Psychotraumatologie und verschiedenen Schulen der Traumatherapie hinreichend bekannt.

## **2.2 Notfallpädagogische Methoden zur Angst- und Stressbewältigung**

Im Folgenden sollen notfall- und traumapädagogische Leitlinien aufgezeigt, die sich im Umgang mit traumabedingtem Verhalten vor allem Phase früher Intervention als hilfreich erwiesen haben (Eckardt, 2005; Ruf, 2008, 2011a, 2012a). Die stabilisierenden Methoden reichen in den ersten Wochen nach einer Traumatisierung oft bereits aus, die traumatischen Blockaden zu lösen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die Belastungen zu verarbeiten. Auch in der späteren Phase der Trauma-Folgestörung können die

Interventionsmethoden weiter Verwendung finden. Sie dienen weiterhin der Stabilisierung der Betroffenen. Allerdings müssen dann weitere traumapädagogische Maßnahmen und Strukturen, die später ausgeführt werden sollen, sowie ggf. medizinisch-therapeutische Interventionen hinzukommen. Die methodischen Leitlinien notfall- und traumapädagogischer Intervention haben sich auch in der pädagogischen Arbeit mit fluchttraumatisierten Kindern und Jugendlichen bewährt.

### ➤ **Gefühle zulassen, erleben, verarbeiten**

Die Bewältigung traumatischer kindlicher Erfahrung hängt im Wesentlichen davon ab, inwieweit es dem Kind gelingt, seine eigenen Gefühle zu erleben und zu verarbeiten. *„Traumatisierte Flüchtlinge brauchen, dass ihre Gefühle wahrgenommen und akzeptiert werden, dass sie Unterstützung darin zu erhalten, ihre Gefühle zu leben und ihr persönliches Leiden zu überwinden“* (Baer&Frick-Baer, 2016, 97). Auch fluchttraumatisierte Kinder und Jugendliche haben meist starke Gefühle. Sie können diese aber kaum differenziert wahrnehmen. Im emotionalen Schockzustand bleiben sie blockiert, gebunden und gefangen. Diese starken Emotionen äußern sich dann in Übererregung, Unruhe, Schlaflosigkeit usw., aber auch im Gefühl der Gefühllosigkeit: *„wenn Menschen spüren, dass sie nicht fühlen können, sie aber spüren, dass etwas da ist, was ihnen gerade nicht zugänglich ist, wenn sie sich selbst fremd sind“* (ebd, 98).

Die Lösung einer traumatischen Blockade kann sich dann z.B. durch Weinen äußern. Dadurch kommen *„(e)rstartete Emotionen (...) ins Fließen“* (Shah, 2016, 12). Erwachsene haben im Umgang mit Gefühlen für das Kind Vorbildfunktion. Sie müssen die Gefühle des Kindes zulassen, sich für sie interessieren und das Kind bei der Verarbeitung unterstützen.

### ➤ **Erlebnisse und Gefühle verbalisieren**

Traumata führen zur Sprachlosigkeit. Auch fluchttraumatisierte minderjährige Flüchtlinge können deshalb verstummen. Es ist aber kaum möglich, ein Trauma zu verarbeiten, ohne darüber zu sprechen. Sprachlicher Ausdruck strukturiert und schafft Distanz. *„Wer sprechen kann und den Schrecken mitteilen kann, kann, wenn dies ohne Druck geschieht, besser die traumatischen Erfahrungen bewältigen“* (Baer&Frick-Baer, 2016, 94). Deshalb ist es für traumatisierte Kinder und Jugendliche nach Fluchterfahrung so wichtig, Erlebnisse und Gefühle sprachlich zu verarbeiten, sie auszudrücken und sie damit aus sich herauszusetzen. Traumatisierte minderjährige Flüchtlinge benötigen aber nicht nur die Möglichkeit ihre Erlebnisse zu verbalisieren, sie bedürfen zur Traumaverarbeitung auch Erwachsenen, die ihnen Gehör schenken: *„Über Schrecken zu reden, braucht Gehör, und die Bereitschaft, gehört zu werden, muss echt sein und wahrhaftig. Menschen mit traumatischen Erfahrungen merken den Unterschied, ob jemand nur so tut als ob, oder ob jemand Interesse hat und ernsthaft zuhört“* (ebd, 96).

Für traumatisierte Kinder und Jugendliche ist es schwer über ihre belastenden Erlebnisse zu sprechen, und sie dürfen auch nicht dazu gezwungen werden. Deshalb kann z. B. der schulische Arbeitsauftrag, ein Referat über das Heimatland zu halten, für einen traumatisierten minderjährigen Flüchtling eine völlige Überforderung darstellen. Aber aus Verdrängung und Verleugnung als Abwehrmechanismen entsteht ein

Vermeidungsverhalten, wie es z.B. bei Phobien und Zwängen beobachtet werden kann. Auch depressive Störungen können sich aus Verdrängungsreaktionen ergeben. „*Erst, wenn man ein Trauma insoweit `verarbeitet` hat, dass man daran denken kann, ohne jedesmal in Schweiß auszubrechen oder Herzrasen zu bekommen, kann es wieder normal weitergehen*“ (Eckhardt, 2005, 43).

### ➤ **Kreative Ausdrucksmöglichkeiten suchen**

Wenn das fluchttraumatisierte Kind nicht in der Lage ist, seine Erlebnisse und Gefühle in Worte zu fassen, ist es wichtig, andere kreative Ausdrucksmittel zu finden, „*(...) denn es gibt kaum etwas Heilsameres als den kreativen Ausdruck*“ (Baer&Frick-Baer, 2016, 119). Traumatisierte Kinder bringen in ihren Zeichnungen und Gemälden das zum Ausdruck, was an Bildern in ihrem Inneren lebt. Dazu muss die kreative Tätigkeit in eine tragende und vertrauensvolle Beziehung eingebettet sein: „*Diese Bilder des Schreckens sind in den Flüchtlingen vorhanden, sind Ausdruck des inneren Schreckens. Wenn Sie solche Bilder ansehen und das Leid mit den Menschen teilen, dann fühlen diese sich gesehen, gehört und erhört*“ (ebd, 119f). In der kreativen Tätigkeit bringen traumatisierte Kinder und Jugendliche ihre Traumata zum Ausdruck.

„*(...) alle Kreativangebote unterstützen Kinder, ihre Gefühle und Ängste nonverbal auszudrücken. (...) Dazu gehören Malen, Töpfern, Schreiben und natürlich auch Musizieren*“ (Shah, 2016, 11). Im Schreiben von Tagebüchern, Briefen, Gedichten und Erzählungen lassen sich traumatische Erlebnisse, Gefühle, Erinnerungen und Gedanken bearbeiten und bewältigen. Durch Malen und Zeichnen können traumatische Erfahrungen verbildlicht und verarbeitet werden. Das Musizieren kann dazu beitragen, unzugängliche Gefühle erlebbar zu machen. Ebenso wie durch Malen und Musik lassen sich auch durch Plastizieren und Kneten schockgefrorene Emotionen lösen. Gerade in der pädagogischen Arbeit mit minderjährigen Flüchtlingen haben sich Trommelaktivitäten bewährt. Eine finnische Studie (Erkkilä et al., 2011) zeigt, „*dass rhythmisches Trommeln den Herzschlag beruhigt und Anspannungen löst*“ (Shah, 2016, 12).

### ➤ **Ritualisierungen geben Halt, Sicherheit, Orientierung**

Nach einem Trauma ist das Leben des Kindes aus den Fugen geraten. Rituale sind deshalb hervorragende Mittel zur Traumabewältigung. Sie schaffen inmitten der traumabedingten inneren Chaotisierung neue Ordnung, Orientierung und Sicherheit im Lebensalltag des Kindes und fördern dadurch den Heilungsprozess. Wichtige Rituale zur Neustrukturierung sind Einschlaf- und Aufwachrituale, Tischrituale, Mittagsruhe, regelmäßige Ernährung sowie eine geregelte und rhythmisierte Tagesgestaltung.

### ➤ **Rhythmen pflegen**

Rhythmus ist Leben. Jede Rhythmusstörung schwächt und kann zu psychischem Unwohlsein führen. Traumatisierte Kinder leiden unter Störung vieler existentieller Rhythmen, auf denen unsere physische und psychische Gesundheit beruhen, wie z.B. Verdauungsrhythmus, Schlafrhythmus, Essrhythmus, Rhythmus von Erinnern und Vergessen, von Anspannung und Entspannung usw. Jede Form der Rhythmuspflege stärkt

die Lebenskräfte, die Selbstheilungskräfte und damit das psychische Befinden. Deshalb ist es pädagogisch sinnvoll, mit den Rhythmen des Tages, der Woche, des Monats und des Jahres bewusst erzieherisch zu arbeiten. Auch die rhythmische Gestaltung des Alltags kann zur Traumabewältigung beitragen. Musikalische Rhythmusübungen, Lieder, Verse, rhythmische Spiele, Trommeln, rhythmische Klatschübungen usw. wirken im Kontext traumatisierter Kinder heilsam.

### ➤ **Bewegung fördern**

Viele traumatisierte Kinder sind verkrampft und verspannt. Der Schreck sitzt ihnen förmlich in den Gliedern. Sie haben meist keinerlei Lust, sich zu bewegen. Bewegung aber ist gesund und kann auch zu einem guten psychischen Befinden führen. Sie außerdem helfen, im Körper blockierte Energien abfließen zu lassen. Sportliche Betätigung sollte deshalb bei traumatisierten Kindern immer wieder angeregt werden: Schwimmen, Joggen, Reiten, Tennis- und Fußballspielen usw. Bereits das Aneinanderdrücken der Handflächen oder Fingerspitzen, das Schwingen der Arme oder Streck- und Dehnungsübungen können für den Stressabbau hilfreich sein.

An Waldorfeinrichtungen ist die Bewegungskunst der Eurythmie und Heileurythmie als 'sichtbare Sprache' besonders zur Traumabewältigung geeignet, denn sie verbindet Bewegung mit innerem Ausdruck. Auch Bothmergymnastik kann ab dem 12. Lebensjahr die Eurythmie ergänzen. Wichtig dabei ist, die Raumerfahrung des Körpers und der Polaritäten von oben/unten, rechts/links, vorne/hinten, da sie hilft, sich wieder im Leib zentriert zu erleben. Gemeinsame Spaziergänge oder Wanderungen regen die Durchblutung an und befördern eine gleichmäßige Atmung. Darüber hinaus vertiefen sie das Zusammengehörigkeitsgefühl.

### ➤ **Körperkontakt herstellen**

Nach Traumatisierungen treten meist muskuläre Verkrampfungen, Verspannungen und Blockaden auf. Körperbezogene Interventionsansätze wie Massagen, rhythmische Einreibungen, Wickel und Auflagen können derartige Erregungszustände beruhigen sowie die Blockaden der Schockenergie auflösen und Stauungen wieder in Fluss bringen.

Psychotraumatisierte Kinder benötigen in der Regel **Körperkontakt**: streicheln, drücken, im Arm halten, auf die Schultern klopfen usw. „*Liebevolle rhythmische Körperberührungsspiele, speziell an der Hand oder am Fuß, helfen, Vertrauen zu entwickeln (...)*“ (Walter-Baumgartner, 2011, 168). Dies kann helfen, wieder Fuß zu fassen.

Wie bereits ausgeführt, kann die Aktivität der Stressachsen durch die Ausschüttung von Oxytocin gehemmt werden. „*Oxytocin ist ein im Hypothalamus synthetisiertes Nonapeptid, das durch ein Nervennetz im Gehirn sowie durch die Hypophyse in den Blutkreislauf freigesetzt wird*“ (Julius et al, 2014, 83). Hohe Oxytocinwerte begünstigen den Aufbau sozialer Beziehungen und wirken sich angst- und stressreduzierend aus. Die Freisetzung von Oxytocin erfolgt durch intensive sensorische Stimulation. Aber auch durch Streicheln, Haut- und Blickkontakt kann das Bindungshormon freigesetzt werden. Ditzen et al (2007) konnten nachweisen, dass sich die durch soziale Unterstützung

einstellende Stressreduktion durch den Körperkontakt mit der unterstützenden Person signifikant erhöht. Dies geschieht nicht nur in der Mutter – Kindbeziehung. *„Oxytocin kann durch die Anwesenheit anderer Personen beiderlei Geschlechts und jeglichen Alters freigesetzt werden, denen man vertraut oder zu denen eine (sichere) Bindung besteht. Aber auch fremde Personen, die als freundlich wahrgenommen werden oder die in einer Notsituation anwesend sind, können durch ihre Nähe Oxytocin bei anderen freisetzen“* (Julius et al, 2014, 102f). In diesen Beziehungen kann die Aktivierung des Oxytocin-Systems durch visuelle, taktile und olfaktorische Reize sowie durch Erinnerungen und mentale Repräsentationen erfolgen. Angenehm empfundener Körperkontakt kann für die Entspannung, Beruhigung und Stabilisierung traumatisierter Kinder und Jugendlicher wichtig und hilfreich sein.

Selbstverständlich hat das Kind aber immer das Recht, Berührungen abzulehnen und zu beenden. Bei Kindern, die sexuellen Missbrauch oder sonstige Misshandlungen durchleben mussten, können physische Berührungen ggf. Retraumatisierungen auslösen und zu entgegengesetzten Reaktionen führen. Deshalb muss vor einer Berührung immer die ausdrückliche Erlaubnis des betroffenen Kindes oder Jugendlichen eingeholt werden. Im Zweifelsfall kann man einem Betroffenen auch einen Gegenstand in die Hand geben. *„Auch diese Berührung kann helfen, langsam wieder in den Körper und die Gegenwart zurückzufinden“* (Zito&Martin, 2016, 58). Ein Igelball kann hier hilfreich sein.

#### ➤ **Für ausgewogene Ernährung sorgen**

Ernährung hat Auswirkungen auf die Abwehrkräfte, auf die Gesundheit und das physische Befinden. Nach einer Traumatisierung sollte im Idealfall auf eine ausgewogene, vitaminreiche und frische Nahrung geachtet werden.

#### ➤ **Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit stärken**

Die allermeisten Kinder und Jugendlichen sind nach einem Trauma unkonzentriert, vergesslich und leicht ablenkbar. Viele von Ihnen verlieren schnell das Interesse an einer Sache. Altersgemäße Konzentrations-, Gedächtnis-, Geschicklichkeits- und Geduldübungen aller Art können in der Förderung dieser Kinder hilfreich sein. Als besonders geeignet haben sich Suchbilder, Puzzle, Mikado, Memory, Mandalas, Basteln, usw. erwiesen. Auch Fadenspiele trainieren die Gehirnfunktionen und die Motorik (Dhom, 2009).

Wird man von belastenden Erinnerungsbildern bedrängt, ist es meist hilfreich, sich auf einen Gegenstand im Raum zu konzentrieren, langsam ein- und auszuatmen und mit jedem Atemzug rückwärts von zehn herunter zu zählen (Zito&Martin, 2016, 74).

#### ➤ **Zum Spielen anregen**

Im Spiel durchlebt und verarbeitet das Kind das, was es erlebt hat. Im Gegensatz zu den Ohnmachtsmomenten, die das Kind in einer traumatischen Situation durchleben musste, lenkt und leitet es beim Spielen die Geschehnisse. Das Gefühl der Kontrolle hilft dabei über die erfahrene Ohnmacht hinweg. Durch gemeinsames Spiel mit den Bezugspersonen kann Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit erlebt werden. Pädagogische Fachkräfte



seien an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass der befreienden Kraft des normalen Spielverhaltens das traumatische Spiel entgegensteht. Es befreit nicht, sondern wiederholt unentwegt intrusionsartig das traumatische Erlebnis. Da das traumatische Spiel keine Entwicklung kennt sowie phantasielos und retraumatisierend ist, muss es vom Erwachsenen unterbrochen werden.

### ➤ **Für Entspannung sorgen**

Traumatisierte Kinder sind übererregt und bedürfen dringend Momente der Entspannung. Solche Situationen stellen sich nach einer Traumatisierung oft nicht von alleine ein, sondern müssen pädagogisch gezielt herbeigeführt werden.

**Atemtechniken** sind geeignet, Unruhe- und Angstzustände positiv zu beeinflussen, da physiologische Angstreaktionen durch Atemverlangsamung vermindert werden können. Eine tiefe, langsame Bauchatmung kann viel zur Beruhigung beitragen. Auch die aus Yogaübungen stammende Nasenwechselatmung kann Entspannung vermitteln. Zunächst wird das rechte Nasenloch mit dem Finger verschlossen und tief durch den linken Nasenflügel eingeatmet. Anschließend wird das linke Nasenloch verschlossen und durch die rechte Nasenöffnung ausgeatmet. Dann wird durch denselben Nasenflügel wieder eingeatmet. Nach etwa zehn Atemzyklen treten meist bereits Beruhigungsgefühle ein: *„Außerdem findet zusätzlich eine Koordination von körperlichen Bewegungsabläufen statt. Der Links-Rechts-Wechsel fördert die Koordination der Körper- und Gehirnhälften und ist darüber hinaus ebenfalls auf den Moment zentrierend“* (ebd, 73). Bewusstes, langsames und tiefes Atmen verbindet mit dem Körper und dem Jetzt.

Aber auch was in aller Regel heilsam und hilfreich ist, kann im individuellen Einzelfall Probleme mit sich bringen. Tiefes Atmen führt zu einer vertieften Wahrnehmung des Körpers und der Gefühle. Genau dies kann für Traumatisierte aber bedrohlich wirken und die Wahrnehmung von Schmerzen und Verspannungen mit sich bringen.

Auch durch **Entspannungsgeschichten** können kindliche Ängste und Übererregungszustände vermindert werden. Sie dienen der Beruhigung und schaffen damit eine wichtige Grundlage der Traumabewältigung. Oft haben es Traumatisierte, die zur Dissoziation neigen, schwer, die Augen während der Entspannungsübungen zu schließen und sich auf das Innere zu konzentrieren. Sie fürchten von Intrusionen überwältigt zu werden, die Kontrolle über sich zu verlieren und zu dissoziieren. Für sie ist es hilfreicher, die Augen offen zu halten und mit dem Blick im Hier und Jetzt verbunden zu bleiben. Dies unterstützt ihr Kontrollbedürfnis.

Ausreichender **Schlaf** ist nicht nur nach einer Traumatisierung erforderlich. Durch Schlafentzug bei Schlafstörungen wird das Immunsystem geschwächt und das Kind für Infektionen anfällig. Einschlafrituale wie ein warmes Bad nehmen, Beten und eine Gute-Nacht-Geschichte bei Kerzenschein erzählen, sind geeignet dem Kind beim Übergang in den Schlaf zu helfen. Außerdem sollte dem Schlafengehen eine Beruhigungsphase ohne wildes Toben vorangehen. Gegebenenfalls kann einem traumatisierten Kind auch ausnahmsweise das Übernachten im elterlichen Bett gestattet werden. Als Hausmittel zur Schlafförderung eignen sich warme Bäder mit Zusatz von Pflanzenessenzen (Melisse,

Baldrian, Hopfenwurzel), Ganzkörperwaschungen und Fußbäder. Hilfreich kann auch eine warme Bettflasche für die Füße sein, ebenso Lavendel- oder Hopfenkissen. Warmer Holundersaft oder gewärmte Mandelmilch können ebenfalls zur Schlafförderung beitragen.

### ➤ **Selbstwert aufbauen und fördern**

Kinder und Jugendliche leiden nach einer traumatischen Extremstresserfahrung meist an einem massiv reduzierten Selbstwertgefühl. Die traumatische Erfahrung schädigt das Selbstwertgefühl und das Selbstbild des Opfers nachhaltig. Die Eigen- und Fremdwahrnehmung sind erheblich eingeschränkt und verzerrt, quälende Schuld- und Schamgefühle herrschen vor, Selbstzweifel und Versagensängste treten ängstigend auf und das Gefühl der sozialen Isolation bestimmt das Leben der Betroffenen. Dies alles können die Folgen eines traumabedingt gestörten Selbstwertgefühls sein und schwerwiegende schulische Konsequenzen nach sich ziehen, denn *„(e)in gutes Selbstwertgefühl ist (...) eine Grundvoraussetzung für das Lernen“* (Lohmann, 2016, 76).

Kinder werden nach einer Traumatisierung erst dann wieder zukunftsfähig, wenn sie ein positives Selbstbild aufbauen und ihre eigenen Stärken wiedererkennen. Das Kind sollte sich als erfindungsreich, tatkräftig und selbstwirksam erleben. Probleme sollten als Aufgaben verstanden werden, die es zu lösen gilt. Ein überlebtes Trauma drückt Stärke aus. Auch Katastrophen können positiv gewendet werden, wenn man ihnen einen Sinn zu geben vermag. Um den Selbstwert eines Kindes zu erhöhen, bedarf es also der Hilfe zur Selbsthilfe.

Im schulischen Kontext sollte selbstwertgestörten Kindern und Jugendlichen Verantwortung übertragen werden (z.B. Tafeldienst, Blumenpflege, Fegedienst), Selbständigkeit gefördert, Körperbeherrschung geübt und Erfolgserlebnisse ermöglicht werden. Vor allem das Gefühl respektiert und angenommen zu werden, stärkt den Selbstwert des Kindes. Nimmt das Kind Aufgaben an und wird aktiv, muss es von Seiten der pädagogischen Fachkräfte gelobt und bestärkt werden, denn traumatisierte Kinder bedürfen einer Pädagogik der Ermutigung.

Gute Chancen, ein beschädigtes Selbstwertgefühl wiederaufzubauen, bestehen deshalb z.B. in der methodisch gezielten Schaffung von Erfolgserlebnissen, in selbstwertfördernden erlebnispädagogischen Interventionen und in einer schulischen Kultur positiv-verstärkender Rückmeldung von produktiven Beiträgen, Leistungen und Handlungen. Dort, wo Leistungen und Handlungen noch nicht in ausreichendem gelungen erscheinen, sollten mit der negativen Rückmeldung immer *„alternative und adäquate Verhaltensmuster, Lösungswege oder Aktionen“* (ebd) aufgezeigt werden. Da traumatisierte Kinder und Jugendliche oft Schwierigkeiten haben sprachliche Botschaften richtig zu verstehen, hat sich auch der Einsatz zusätzlicher visualisierter Hilfsmittel bewährt. So kann positives feed back bei produktivem Verhalten und gelungenem Arbeitseinsatz auch durch die Vergabe entsprechender „Lobkarten“ unterstützt werden.

### ➤ **Selbstwirksamkeit erhöhen und erfahrbar machen**

Traumatisierte Kinder und Jugendliche mit Fluchthintergrund haben Momente der Ohnmacht und Hilflosigkeit erlebt und die eigene Selbstwirksamkeit erfahren. Sie fühlen sich wirkungslos. *„(D)ie Hilflosigkeit und vor allem das unangenehme und entwürdigende Gefühl der Hilflosigkeit bleiben. Je länger dieses Gefühl dauert, desto stärker wird es. (...) Das Gefühl der Wirkungslosigkeit kann sich dann in Aggressivität entladen, untereinander und gegen andere“* (Baer&Frick-Baer, 2016, 124). Diese Erfahrungen können die Lebenseinstellung dieser Kinder und Jugendlichen nachhaltig prägen. Es ist pädagogisch von entscheidender Bedeutung diese Erfahrung zu korrigieren. Die Durchführung altersgemäßer Projekte, die die Selbstwirksamkeit der Kinder erfahrbar machen, ist für die Traumabearbeitung enorm wichtig. Handarbeiten, Handwerke, ökologischer Gartenbau und Theaterprojekte haben sich als besonders sinnvoll erwiesen. Oft können Resilienzkräfte dadurch aufgerufen und gefördert werden, *„dass Menschen zum Handeln statt zum Reflektieren oder Drehen um die eigene Achse aufgefordert werden. (...) Handeln erzeugt Gefühle und führt zu Erkenntnis, nicht umgekehrt (...)“* (Welter-Enderlin, 2008<sup>2</sup>, 90). Auch können karitative Projekte, also die Übernahme von Verantwortung für andere, bei der Bearbeitung belastender Erfahrungen helfen.

### ➤ **Zukunft planen**

Traumatisierte Kinder haben prägende, tiefgreifende Ohnmachtserfahrungen und Hilflosigkeitsgefühle hinter sich. Sie haben die Hoffnung auf ein gestaltbares Leben eingeübt. Auch auf Grund ihrer Intrusionen und Flashbacks sind sie vergangenheitsfixiert. Solche Kinder benötigen neue Hoffnung für die Zukunft. Sie müssen in kleinen Schritten an Zukunftsgestaltungen herangeführt werden. Deshalb ist es wichtig, sich in der traumapädagogischen Arbeit mit traumatisierten minderjährigen Flüchtlingen, sich nicht auf die Vergangenheit zu konzentrieren, sondern auf die Gegenwart und Zukunft. Hierzu eignen sich z.B. gemeinsame Planungen für ein Essen, ein bevorstehendes Fest oder einen Ausflug.

### ➤ **Religiöse Gefühle pflegen**

Spiritualität und Religion gehören zu den traumapräventiven Schutzfaktoren und stellen einen der stärksten Resilienzfaktoren dar (Baierl, 2015<sup>2b</sup>, 102ff). Besonders für traumatisierte Kinder kann die Pflege religiöser Gefühle orientierend, sicherheitsspendend und haltgebend sein. Außerdem können sich z.B. Gebete (Tischgebete, Abendgebet) als Rituale zum Aufbau einer rhythmisierten Tagesstruktur eignen.

### ➤ **Heilende Bilder**

Traumatisierte Kinder und Jugendliche tragen Bilder der Zerstörung und Gewalt in ihrer Seele, von denen sie immer wieder bedrängt und bedroht werden. Sie benötigen alternative Gegenbilder, auf die sie ihre Aufmerksamkeit lenken können. Dies können Kunstwerke, Fotografien, Filme oder literarische Werke, wie Märchen, Legenden, Fabeln, Erzählungen, Geschichten, Sagen und Biographien sein, die altersgemäß

traumapädagogisch eingesetzt werden. „Diese Bilder kann man betrachten, sie in sich aufnehmen, verinnerlichen, sich später daran erinnern“ (Zito&Martin, 2016, 82). Bilder können aufbauend, ernährend und heilsam sein.

### ➤ **Freude heilt**

Freudige Momente erhöhen die Bereitschaft des Organismus zur Gesundung. An der Universität Pittsburgh wurden Studien durchgeführt, die den Zusammenhang des Stressniveaus einer Person zur Wahrscheinlichkeit, an einer Erkältung zu erkranken, untersuchen. Stress oder andere negative Gefühle und Erinnerungen lösen einige Minuten chaotische Herzrhythmen aus, in deren Folge das Immunsystem für etwa sechs Stunden geschwächt wird. Die Immunglobuline A, die in den Schleimhäuten ständig neu gebildet werden und dort vor Infektionen schützen, fallen durch Stress deutlich ab, was die Widerstandskraft des Organismus schwächt. „Ärgert sich ein Mensch fünf Minuten lang heftig (...), dann steigt die Leistung des Immunsystems kurzfristig an, um dann stark nachzulassen und selbst nach etwa sechs Stunden noch nicht wieder den Ausgangswert zu erreichen“ (Peters, 2013, 135) Deshalb besteht auch nach einer Traumatisierung ein signifikant höheres Infektionsrisiko. Umgekehrt führen Freude, Empathie-Erleben und positive Erinnerungen zur Kohärenz der Herzrhythmen sowie zur Erhöhung der Produktion von Immunglobulinen A. „Denkt man (...) fünf Minuten voller Fürsorge und Mitgefühl an einen anderen Menschen, dann steigt die Leistung des Immunsystems kurzfristig noch stärker an, fällt auf den Ausgangswert zurück, um dann aber länger als sechs Stunden kontinuierlich anzusteigen“ (ebd). Erlebte Freude stärkt also die Widerstandsfähigkeit traumatisierter Kinder und regt ihre Selbstheilungskräfte an. Freudvolles Erleben ist deshalb auch für fluchttraumatisierte Kinder und Jugendliche ein nicht zu unterschätzender Stabilisierungs- und Heilfaktor. Freude heilt!

## **2.3 Pädagogik des sicheren Ortes“**

Die Konzeption einer umfassenden Stabilisierung traumatisierter Kinder und Jugendlichen sowie der Aufbau sicherer Orte betrifft unterschiedliche Ebenen des menschlichen Seins. Martin Baierl (2015<sup>2</sup>, 56ff) unterscheidet fünf sichere Orte, die bei einer psychologischen Stabilisierung berücksichtigt werden müssen. Vor dem Hintergrund einer anthroposophisch erweiterten Menschen- und Weltansicht können die Stabilisierungsebenen um weitere Aspekte ergänzt werden:

### ➤ **Äußere Stabilisierung: der äußere sichere Ort**

Kinder und Jugendliche erleben u.a. nach Kriegen, Wohnungsbränden, Wohnungseinbrüchen oder innerfamiliärer Misshandlung massive Verunsicherungen. Sie brauchen dann äußere Schutzräume, an denen keine Gefahr für sie droht. Es handelt sich dabei um Orte der äußeren Umwelt, an denen sie sich sicher fühlen können. Deshalb ist es für minderjährige Flüchtlinge wichtig, möglichst schnell aus Erstaufnahmelagern in feste Unterkünfte verlegt zu werden, an denen sie für längere Zeit bleiben können. Wichtig für die Stabilisierung der fluchttraumatisierten Kinder und Jugendlichen ist auch ein regelmäßiger Schulbesuch.

➤ **Körperlich Stabilisierung: der Körper als sicherer Ort**

Nach Misshandlung, Missbrauch, Verwahrlosung, Hunger oder nach Unfällen und medizinischen Eingriffen wird oftmals der eigene Körper nicht mehr als sicherer Ort erlebt. Viele Kinder und Jugendliche entwickeln deshalb nach Traumatisierungen räumlich-körperliche Orientierungsprobleme. Der menschliche Leib ist nicht mehr die schützende Hülle, die der Seele als Heimat Geborgenheit bieten könnte. Der Körper muss erst wieder zum sicheren Wohnort der Seele gemacht werden.

➤ **Somatisch-vitale Stabilisierung: die menschlichen Rhythmen als sicherer Ort**

Traumatisierungen bringen Rhythmusstörungen mit sich, die die psychische Befindlichkeit sowie die physische und psychische Gesundheit nachhaltig beeinflussen. Nach einer Traumatisierung müssen deshalb die gestörten organischen Rhythmen wieder stabilisiert und harmonisiert werden.

➤ **Innere psychische Stabilisierung: die Seele als sicherer Ort**

Nach traumatischen Erlebnissen ist auch der Seeleninnenraum mit seinen psychischen Grundkräften von Denken, Fühlen und Wollen kein sicherer Ort mehr. Die Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit ist beeinträchtigt, das Erinnerungsvermögen gestört und Selbstwirksamkeitsüberzeugung geschädigt. Intrusionen und Albträume erfüllen die Seele. Um den Seeleninnenraum wieder zu einem Ort innerer Sicherheit werden zu lassen, muss die Fähigkeit errungen werden, bedrängende traumatische Bilderwelten auszublenden und sich an einen inneren sicheren Ort begeben zu können (Reddemann, 2001; Fischer 2003; Huber 2005).

➤ **Psychisch-soziale Stabilisierung: die verlässliche Beziehung als sicherer Ort**

Traumata zerstören Vertrauen. Kinder und Jugendliche sind nach traumatischer Extremerfahrung meist Beziehungs- und Bindungsgestört. Ohne soziale Stabilisierung ist Traumaverarbeitung oft nicht möglich. Zur psycho-sozialen Stabilisierung bedarf es deshalb neuer verlässlicher Beziehungserfahrung. Traumatisierte Kinder und Jugendliche müssen sich wieder auf sichere Beziehungsnetzwerke abstützen können.

➤ **Geistig-mentale Stabilisierung: das Ich als sicherer Ort**

Traumatisierte Kinder und Jugendliche haben das Vertrauen in sich selbst verloren. Ihr peritraumatisches Erleben war von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Kontrollverlust gekennzeichnet. Dies beeinflusst nun ihr Welt-, Menschen- und Selbstbild und verändert ihre Wertvorstellungen. Zur geistig-mental stabilisierung bedarf es jetzt einer Stärkung des Selbstwertgefühls, des Selbstvertrauens und der Selbstsicherheit. Durch den posttraumatischen Wiederaufbau der Selbstregulationsfähigkeit, der Selbstwirksamkeitserfahrung und des Autonomieerlebens kann das Ich wieder als sicherer, geistig-mentaler Ort erfahren werden, von dem aus Herausforderungen und Gefahren angegangen und gemeistert werden können.

### ➤ **Spirituelle Stabilisierung: die transzendente Welt als sicherer Ort**

Nahtoderlebnisse gehören oft zur Erfahrung bei Traumata. Religiosität und Spiritualität gelten als bedeutende protektive Faktoren zur Abwehr von Traumafolgestörungen. Die Vertiefung von Religiosität und Spiritualität sind gleichzeitig Merkmale posttraumatischen Wachstums. Sich von spirituellen Mächten und geistigen Wesen behütet und geborgen zu fühlen, hilft bei der Traumaverarbeitung. Auch eine übersinnliche, geistig-transzendente Welt kann als sicherer Ort erfahren werden

### **3. Gegenseitige Hilfe**

Die momentanen Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung vor der Ausbreitung des Corobavirus, die sicher sinnvoll und notwendig sind, folgen der Logik des Virus: Isolation, Fragmentierung, Selektion. Im sozialen Miteinander entsteht die Atmosphäre des Misstrauens und der Feindschaft: Jeder ist der potentielle Feind des anderen. Der Kampf aller gegen alle! Diese Entwicklung aber schwächt nicht nur psychosozial, sondern letztlich auch über das Immunsystem auch gesundheitlich.

Der Mensch ist auf Gemeinschaft hin orientiert, ein zoon politicum. Kein Mensch kann alleine existieren. Der Philosoph Martin Buber fasste diese Erkenntnis in einem Satz zusammen: „Das Ich entwickelt sich am Du“. Und jeder Kranke weiß: Der Gesundungs- und Heilungsprozess wird durch menschliche Zuwendung und soziale Nähe gefördert. Gegenseitige Hilfe stärkt.

Dass ist die Chance in mitten dieser weltweiten Krise: dass die Logik des Virus, die zur sozialen Atomisierung treibt, innere Gegenkräfte der Solidarität, der Mitmenschlichkeit und der Brüderlichkeit zu einer Humanisierung unserer Welt aufruft.

Bernd Ruf, 19.03.2020

## 4. Literatur

Baer, U., Frick-Baer, G. (2016): Flucht und Trauma: Wie wir traumatisierten Flüchtlingen wirksam helfen können. Gütersloh.

Baierl, M. (2015<sup>2b</sup>): Dir werde ich helfen: Konkrete Techniken und Methoden der Traumapädagogik.. In: Baierl, M., Frey, K. (2015<sup>2</sup>): Praxishandbuch Traumapädagogik. Lebensfreude, Sicherheit und Geborgenheit für Kinder und Jugendliche. Göttingen. 80-107.

Bühler, W. (1980): Künstlerisches Tun als Lebenshilfe. In: WELEDA Nachrichten, Nr. 140, Schwäbisch Gmünd, 12.

Dhom, Ch. (2009): Fadenspiele. Mit Freude Hände und Gehirn trainieren. Stuttgart.

Dumke, K. (1988): Aids – die tödliche Befruchtung. Stuttgart

Eckardt, J. (2005): Kinder und Trauma. Göttingen.

Erkkilä, J, Punkanen, M., Fachner, J., Ala-Ruona, E., Pöntio, I., Tervaniemi, M., Vanhala, M., Gold, C.(2011): Individual music therapy for depression: randomised controlled trail. In: British Journal of Psychiatry.2011. 199. 132-139.

Fischer, G. (2006<sup>5</sup>): Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Düsseldorf.

Fischer, G. (2003): Früherkennung und Prävention psychischer Traumatisierung und das Trauma der Helfer. Zeitschrift für Psychotraumatologie und Psychologische Medizin. 1. Jg (2003), H. 1

Huber, M. (2005): Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung. Paderborn.

Huppertz, M. (2011<sup>2</sup>): Achtsamkeitsübungen. Experimente mit dem anderen Lebensgefühl. Paderborn.

Hüther, G. (2008<sup>2</sup>): Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Göttingen.

Julius, H., Beetz, A: Kotrschal, K., Turner, D. C., Uvnäs-Moberg, K. (2014): Bindung zu Tieren. Psychologische und neurobiologische Grundlagen tiergestützter Interventionen. Göttingen.

Kabat-Zinn, J. (2011<sup>4</sup>): Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Freiamt.

Lievegoed, B.C.J. (1985): Der Mensch an der Schwelle. Biographische Krisen und Entwicklungsmöglichkeiten. Stuttgart.

- Lohmann, M. (2016): Traumatisierte Schüler in Schule und Unterricht. Grundwissen, Strategien und Praxistipps für Lehrer. Hamburg.
- Peters, M. (2013): Gesundmacher Herz. Wie es uns steuert, verbindet und heilt. Der geniale Impulsgeber für Körper und Seele. Freiburg i.Br.
- Portmann, A. (1973): Biologie und Geist, Frankfurt a. M.
- Reddemann, L. (2001): Imagination als heilsame Kraft. München.
- Reddemann, L. (2011): Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie. Stuttgart.
- Ruf, B., Reveriego, M. (2013): Wenn Kinder aus dem Rahmen fallen. Traumaorientierte Intensivpädagogik. In: Kaschubowski, G., Maschke, T. (Hrsg.): Anthroposophische Ruf, 2008, 2011a, 2012a). Heilpädagogik in der Schule. Grundlagen-Methoden-Beispiele. Stuttgart. 206-237. Schiller, 1979,
- Ruf, B. (2014): Loarnas Suche nach sich selbst – Traumapädagogik und Identitätsbildung bei komplex traumatisierten Kindern und Jugendlichen. In: Neider, A. (2014): Lernen, Entwicklung und Gedächtnis. Menschenkundliche und pädagogische Aspekte der Identitätsbildung im Kinder und Jugendalter. Stuttgart, 100-131.
- Ruf, B. (2012): Trümmer und Traumata. Anthroposophische Grundlagen notfallpädagogischer Einsätze. Arlesheim.
- Shah, H. (2017): Kinder aus Kriegsgebieten. In: Karutz, H., Juen, B., Kratzer, D., Warger, R. (Hrsg): Kinder in Krisen und Katastrophen. Spezielle Aspekte psychosozialer Notfallversorgung. Reihe Krisenintervention und Notfallpsychologie, Bd 4. Innsbruck. 439-450.
- Smit, J. (1989): Der werdende Mensch. Zur meditativen Vertiefung des Erziehens. Stuttgart.
- Steiner, R. (1992<sup>24</sup>/1904-05/GA 10): Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten. Dornach.
- Steiner, R. (1992<sup>9</sup>/1919/GA 293): Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik. Dornach
- Walter-Baumgartner, J. (2011): Rhythmisch-musikalische Sprech-, Sing- und Bewegungsspiele. In: Compani, M.-L.&Lang, P. (2011): Waldorfkindergarten heute. Eine Einführung. Stuttgart. 157 – 178.
- Welter-Endlin, R. (2008<sup>2</sup>): Resilienz bei Paaren. Wie das Resilienzkonzept als Langzeitperspektive meine Praxis beeinflusst. In: Welter-Enderlin, R., Hildenbrand, B. (Hrsg) (2008<sup>2</sup>): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg. 80--93.
- Zito, D., Martin, E. (2016): Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen. Ein Leitfaden für Fachkräfte und Ehrenamtliche. Weinheim und Basel.