



# Traumainformiertes pädagogisches Arbeiten mit Kindern



HANDREICHUNG FÜR  
PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE



# Inhalt

---

## Vorwort 3

### **1. Sichere Orte als Grundlage traumainformierter pädagogischer Arbeit 5**

CHECKLISTE 6

### **2. Kontrollüberzeugung als Kontrast zu Überwältigung und Kontrollverlust 7**

CHECKLISTE 8

### **3. Zugehörigkeitsgefühl als Kontrast zu Isolation 9**

CHECKLISTE 10

### **4. Positive Beziehungen als Kontrast zu Vertrauensverlust und Machtlosigkeit 11**

CHECKLISTE 12

### **5. Selbstwertgefühl als Kontrast zu Verunsicherung und Selbstzweifel 13**

CHECKLISTE 14

### **6. Ko-Regulierung als Unterstützung zur Selbstregulierung 15**

CHECKLISTE 16

## Weitere Literatur und Links 17

## Impressum 18

# Vorwort

---

„Traumapädagogik beschreibt, welche pädagogischen Ansätze Kindern und Jugendlichen [...] helfen können, mit einer traumatischen Erfahrung zurechtzukommen. Ziel ist es, die psychische Stabilität der Betroffenen zu fördern und wieder ein gesundes Maß der Selbstermächtigung zu erlangen“<sup>1</sup>

Vor diesem Hintergrund bedeutet traumainformiertes pädagogisches Arbeiten, bestimmte Techniken und Aktivitäten einzubinden sowie belasteten Kindern mit einer stärkenorientierten und wertschätzenden Haltung zu begegnen.

Ein wichtiger Beitrag für die Entwicklung eines Kindes ist das Schaffen von sicheren Orten im physischen und psychischen Sinne. Dies gelingt durch das Stärken von Kontrollüberzeugung, Zugehörigkeitsgefühl, Beziehungen, Selbstwertgefühl und Ko-Regulierung. In den folgenden Abschnitten werden Ansätze für das traumainformierte pädagogische Arbeiten anhand dieser einzelnen Aspekte aufgeführt.

## Traumatische Situationen und Traumareaktionen

Eine traumatische Situation ist eine extreme und überwältigende – plötzliche, langanhaltende oder wiederkehrende Situation, die ausweglos erscheint und vom Körper als lebensbedrohlich empfunden wird. Ob die Ausweglosigkeit tatsächlich gegeben ist oder nur als solche empfunden wird, ist für die Entstehung eines Traumas nicht ausschlaggebend. Die Reaktion des Körpers ist entscheidend und individuell verschieden. Die Notsituation kann zu einer immensen Stressreaktion und einer langanhaltenden seelischen Verletzung führen, durch die das Gehirn das Geschehene nicht vollständig in das Gedächtnissystem einordnen kann.<sup>2</sup> Sinneseindrücke bleiben teils vom Bewusstsein abgetrennt.

- 
- 1 Vgl.: (2022) Themenwelt: Soziale Einrichtungen: Was ist Traumapädagogik? – Methoden und Definition. Forum Verlag: Herching, S.1, <https://www.forum-verlag.com/blog-bes-traumapaedagogik-methoden#:~:text=Traumap%C3%A4dagogik%20beschreibt%2C%20welche%20p%C3%A4dagogischen%20Ans%C3%A4tze,Ma%C3%9F%20der%20Selbsterm%C3%A4chtigung%20zu%20erlangen,Stand%2014.11.2024>
  - 2 Als verzögerte psychische Reaktion, wenn die Erlebnisse nicht natürlich verarbeitet werden, kann eine Post-Traumatische Belastungsstörung (PTBS) auftreten und/oder ärztlich diagnostiziert werden. Eine PTBS tritt nicht bei allen Menschen auf, die traumatische Erlebnisse gemacht haben. Dies hat verschiedene Gründe (z.B. Resilienz). Der Begriff „traumatisiert“ ist ein rein umgangssprachlicher Begriff, der oft für durch traumatische Ereignisse betroffene Personen benutzt wird. Dieser Begriff ist nicht genau definiert und stellt auch keine Diagnose dar.



Diese unverarbeiteten Erinnerungen, Gedanken und Gefühle, sowie Stressreaktionen können nach dem Ereignis wieder unkontrolliert hervortreten. Traumareaktionen sind für den Moment des traumatischen Ereignisses immer ein Versuch des Körpers mit dem Erlebten umzugehen. Sie können danach jedoch als belastende und einschränkende Verhaltensmuster fortbestehen. Pädagogische Fachkräfte können durch traumainformierte Interventionen mit diesen Symptomen arbeiten und Kindern somit ein besseres Gefühl von emotionaler Sicherheit, Geborgenheit und Zuversicht geben. Ein Schwerpunkt dieser Arbeit ist, das Selbstbild und die Selbstwahrnehmung zu stärken.

**Wichtig:** Auffälliges Verhalten von Kindern kann eine Traumareaktion sein und sollte keine Rückschlüsse auf ihren Charakter mit sich ziehen, jedes Verhalten geschieht aus einem Grund. Die Symptome können verschieden sein. Eine Ursache dieses Verhaltens ist, dass Kinder eine dauerhafte Gefahrensituation empfinden und der Körper dementsprechend angespannt reagiert.

Im Folgenden werden Ihnen die oben genannten Aspekte (Kontrollüberzeugung, Zugehörigkeitsgefühl, Beziehungen, Selbstwertgefühl und Ko-Regulierung) und deren Relevanz vorgestellt. Eine Checkliste zu jedem der Aspekte soll Sie bei der aktiven Umsetzung unterstützen. Diese Checklisten stellen kein umfassendes traumapädagogisches Material dar, sie liefern vielmehr wichtige Anhaltspunkte für die tägliche praktische Arbeit. Durch die Förderung dieser Aspekte lässt sich ein sicherer Raum schaffen, der im maximalen Kontrast zu einer traumatischen Situation steht. Wenn Sie zugewandt und aufmerksam reagieren, können Sie einen entscheidenden Unterschied machen und Kinder in ihrer Resilienz stärken. Traumainformierte pädagogische Methoden eignen sich grundsätzlich für alle, auch nicht betroffene Kinder, sodass Sie keine Einteilung in verschiedene Gruppen vornehmen müssen. Wichtig ist, nicht zu ergründen, wie stark und warum Kinder traumatisiert sind. Es reicht, Symptome zu erkennen. Traumapädagogisches Arbeiten braucht keine Diagnose. Im Unterschied zur Traumatherapie wird sich mit dem eigenen Wirken ausschließlich darauf konzentriert, einen Alltagsrahmen zu schaffen, der emotional und sozial verlässliche, kontrollierbare Situationen bietet.<sup>3</sup>

---

3 Sollten Kinder eine psychologische Begleitung benötigen, gibt es verschiedene Optionen. Unter dem folgenden Link finden Sie erste Anlaufstellen von Trauma-Ambulanzen für Kinder & Jugendliche. Achten Sie unbedingt darauf, dass die Entscheidung, ein Kind therapeutisch oder ärztlich zu behandeln, ausschließlich bei den Eltern bzw. Sorgeberechtigten liegt!  
<https://projekt-hilft.de/liste/kategorie/kinder-und-jugendliche>



# Sichere Orte als Grundlage traumainformierter pädagogischer Arbeit

---

## Wozu braucht man sichere Orte?

### Wie hängen Sicherheit und Traumapädagogik zusammen?

Es gibt Strukturen, die Ereignisse und Erfahrungen vorhersehbar machen, die kommende Zeit einschätzbar werden lassen, sowie Überwältigungen vorbeugen und somit Halt und Sicherheit geben.

Kindern, die durch traumatische Erlebnisse beeinflusst sind, fällt es häufig schwer, ihre Umgebung oder Emotionen wahrzunehmen sowie Erfahrungen und Erlebnisse zeitlich einzuordnen. Auch das Empfinden von Wärme oder Kälte, Hunger oder Durst oder das Bedürfnis nach Körperpflege kann beeinträchtigt sein. In der Traumapädagogik wird auf die Stärkung der inneren emotionalen Sicherheit hingearbeitet, die dazu befähigt, auf Situationen adäquat und auch flexibel zu reagieren. Auch äußere Faktoren, wie regelmäßige Nahrung, ausreichend Schlaf, eine fürsorgliche Umgebung, die Zugehörigkeit zu anderen, das Erleben von Wertschätzung und die Möglichkeit zur Selbstentfaltung, tragen dazu bei.

*„Gleichzeitig wird versucht, den Betroffenen einen sicheren Ort zu bieten, um die traumatischen Erfahrungen aus der Vergangenheit aufzuarbeiten. Dieser sichere Ort ergibt sich aus der Zusammenarbeit von Kindern/Jugendlichen, Lehrkräften, Erzieherinnen und Erziehern sowie anderen pädagogischen Fachkräften.“<sup>4</sup>*

### Warum ist das in der pädagogischen Arbeit wichtig?

*„Auch Schule und Kita sind soziale Lebenswelten, die [...] Kindern [...] Stabilität, Verlässlichkeit und Orientierung zurückgeben können und somit ihre psychische Gesundheit positiv beeinflussen können“<sup>5</sup>*

Durch das Schaffen sicherer Orte wird in der traumainformierten pädagogischen Intervention versucht einen maximalen Kontrast zur traumatischen Situation herzustellen. Dadurch können sich Kinder widerstandsfähiger, zuversichtlicher und selbstregulierter bewegen und entwickeln.

---

4 Vgl.: (2022) Themenwelt: Soziale Einrichtungen: Was ist Traumapädagogik? – Methoden und Definition. Forum Verlag: Herching, S.1, <https://www.forum-verlag.com/blog-bes-traumapaedagogik-methoden#:~:text=Traumap%C3%A4dagogik%20beschreibt%2C%20welche%20p%C3%A4dagogischen%20Ans%C3%A4tze,Ma%C3%9F%20der%20Selbsterm%C3%A4chtigung%20zu%20erlangen,Stand%2014.11.2024>

5 Vgl (2022): Families Make the Difference: Zusatzheft "Trauma und Psychosoziale Erste Hilfe für Kinder und Jugendliche, IRC, s.27



# CHECKLISTE

## Wie schaffe ich sichere Orte in der Kita?

- Als Bezugsperson bin ich ein wesentliches Element des sicheren Umfeldes und trage Verantwortung daran
- Ich achte auf die Versorgung der Grundbedürfnisse der Kinder, regelmäßige Nahrungsaufnahme, Schlaf, etc.
- Ich fördere das Verstehen des eigenen Wesens – Körper, Gefühle, Gedanken
- Ich bestärke Kinder darin, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und stärke ihr Gefühl, sich im Hier und Jetzt geborgen fühlen zu können
- Ich unterstütze das Selbstwertgefühl sowie die Selbstregulation
- Ich schaffe sichere Orte (physisch und emotional), um Stress und Unsicherheit zu reduzieren
- Ich schaffe Strukturen, die Sicherheit geben wie z. B. Rituale, feste Abläufe, Regeln als Rahmen
- Ich schaffe Transparenz zur Struktur in der Kita, Tagesablauf, Veränderungen, eigener Rolle und Erwartungen
- Dabei gilt: Damit ich fürsorglich agieren kann, betreibe ich auch Selbstfürsorge
- Ich Sorge für eine Re-Orientierung in Raum und Zeit, wenn Kinder abwesend wirken, z. B. durch Aussagen zum Hier und Jetzt: „Heute ist Montag, wir sind in der Kita, nachher wirst du von... abgeholt“ oder durch Fragen an die Kinder
- Ich führe Übungen zur Emotionsregulierung durch
- Ich schaffe ein Gefühl von Zugehörigkeit
- Ich ermögliche selbstwirksames Handeln

Wie dies genau funktioniert, wird in den folgenden Kapiteln erklärt.



# Kontrollüberzeugung als Kontrast zu Überwältigung und Kontrollverlust

---

## Was ist Kontrollüberzeugung? Wie hängen Kontrollüberzeugung und Traumapädagogik zusammen?

**Kontrollüberzeugung** stellt Erwartbarkeit und Vorhersehbarkeit in den Vordergrund, um Klarheit und Sicherheit über Rollenerwartungen, Tagesstrukturen und soziale Erwartungen herzustellen.

Da Kinder in traumatischen Situationen einen totalen Kontrollverlust und das Gefühl von Hilf- und Schutzlosigkeit erleben, ist die Stärkung von Kontrollüberzeugung eine der wichtigsten Aufgaben in der Traumapädagogik. Das Ziel ist hier, durch Struktur und Orientierung einen Gegenpol zur erlebten Bedrohung der traumatischen Situation herzustellen. Dies stärkt außerdem die Selbstwirksamkeit und wirkt so dem in traumatischen Situationen erlebten Gefühl von Ohnmacht entgegen.

## Warum ist das in der pädagogischen Arbeit wichtig?

Kontrollierbare Situationen wirken auf traumatisierte Kinder beruhigend, ebenso wie der Rahmen, den Fachkräfte als feste Bezugspersonen mit Regeln, einem sicheren, verbindlichen und authentischen Auftreten, Ritualen und einem strukturierten Tagesablauf setzen. Ein klarer Rahmen im Kitaalltag schafft Vorhersehbarkeit und ein Gefühl von Kontrolle. Etwas selbst entscheiden oder erreichen zu können und Handlungsoptionen zu spüren, stärkt das Gefühl, das eigene Leben selbst beeinflussen zu können.



# CHECKLISTE

## Wie wende ich Kontrollüberzeugung an?

- Ich schaffe Verbindlichkeit in meinen Aussagen (Was ich ankündige, tritt wirklich ein)
- Ich kündige Veränderungen an, wie z. B. durch
  - die Erklärung, wohin ich gehe, dass ich zurückkomme, dass es eine Vertretung gibt, dass mein Gehen (z. B. in den Urlaub) nichts mit den Kindern zu tun hat
  - die Erläuterungen, wann und warum „Fremde“ in der Einrichtung sind (Handwerker\*innen, Azubis, etc.)
  - das Vorbereiten auf Probe-Feueralarme, laute Bauarbeiten, mögliche Besuche von Polizei, etc.
- Ich mache keine Versprechungen, die ich nicht einhalten kann; meine Ankündigungen sind wohlüberlegt
- Ich Sorge dafür, dass Kinder einschätzen können, wer in der Kita ist, wer wohin gehört, wer welche Funktion/Rolle hat (z. B. durch Fotos, Bilder, Symbole)
- Ich helfe den Kindern zu wissen, wo sich ihre Sachen (Jacke, Tasche, Kuscheltier) befinden und dass diese gut aufgehoben sind und nicht verschwinden
- Ich erkläre Regeln, kündige Konsequenzen eines Regelbruchs an und erkläre diese. Ich achte darauf, dass die Kinder diese verstanden haben, denn Regeln geben Sicherheit
- Ich schaffe wiederkehrende Rituale wie einen Morgenkreis oder das Feiern von Geburtstagen und Abschieden
- Ich bin dafür verantwortlich, dass die Kinder wissen, wo sie Hilfe finden können, an wen sie sich wenden können, wenn sie Unterstützung benötigen
- Ich kann Eltern oder Erziehungsberechtigte einbeziehen. Können Bezugspersonen die Abläufe und Regeln der Kita besser einschätzen, schafft dies Sicherheit für die Kinder
- Ich pflege einen grenzachtenden Umgang mit den Kindern. Traumatische Situationen sind oft Grenzverletzungen. Daher ist die Wahrnehmung der Zeichen von Kindern, dass sie etwas nicht wollen oder sich damit unwohl fühlen, sowie der Respekt sehr wichtig (z. B. Körperkontakt, allein im Raum sein, stillsitzen müssen, im Mittelpunkt stehen)
- Ich mache meine Überlegungen transparent und kann mein Handeln stets vor dem Kind begründen





# Zugehörigkeitsgefühl als Kontrast zu Isolation

---

## Was ist Zugehörigkeitsgefühl? Wie hängen Zugehörigkeitsgefühl und Traumapädagogik zusammen?

**Zugehörigkeitsgefühl** bezieht sich auf das Einbezogen sein in ein soziales Umfeld; sich respektiert, akzeptiert und von anderen unterstützt zu fühlen.

Das Gefühl, dazuzugehören, ist ein Grundbedürfnis von Menschen und beeinflusst das Selbstwertgefühl und die Leistungsfähigkeit. Traumatische Erlebnisse können zum Verlust wichtiger Bezugspersonen, sozialen Gruppen, Netzwerken und Zugehörigkeit führen. Das Vertrauen ist oft erschüttert und das Gefühl, verstanden zu werden, oder sich mit jemandem verbunden zu fühlen, ist beeinträchtigt. Die Traumapädagogik trägt durch die Stärkung des Zugehörigkeitsgefühls dazu bei, dass sich Kinder gesehen und wertgeschätzt fühlen und wieder Vertrauen und Hoffnung in die eigene Zukunft entwickeln.

## Warum ist das in der pädagogischen Arbeit wichtig?

Es ist wichtig, ein Gefühl von Normalität und Gemeinschaft zu vermitteln. Kindern, die Belastungen ausgesetzt sind, sollte keine Sonderrolle zugeschrieben werden, sondern sie sollten als ein Teil der Gemeinschaft gesehen und behandelt werden. Sich zu etwas oder jemandem zugehörig zu fühlen, ermöglicht korrigierende Beziehungserfahrungen. Diese Erfahrungen können positive Änderungen im Denken, Fühlen, Handeln und in Interaktionen herbeiführen.



## CHECKLISTE

### Wie schaffe ich Zugehörigkeitsgefühl?

- Ich gebe Kindern die Möglichkeit, Teil der Gruppe zu sein und vermeide, dass sie eine Sonderrolle einnehmen
- Ich initiiere diskriminierungssensible Orte, Rituale, Übungen und Spiele, um das Zugehörigkeitsgefühl zu stärken
- Ich schaffe Situationen, in denen Kinder einfach dabei sein können, ohne etwas leisten oder beitragen zu müssen
- Ich schaffe niedrighschwellige Angebote, damit die Kinder dabei sein können, auch wenn sie sich gerade zurückziehen
- Ich achte beim Schaffen von Rückzugsorten darauf, dass die Kinder trotzdem in Sichtweite und Nähe der anderen Kinder sind, um Ausgrenzung und das Gefühl des Ausschlusses zu vermeiden
- Ich benutze Materialien, z. B. Kinderbücher, die die Vielfalt der Kita und ihrer Familien abdecken und mit denen sich alle identifizieren können
- Ich unterstütze die Mehrsprachigkeit in der Einrichtung, um die Identitäten der Kinder anzuerkennen
- Ich gestalte alle Angebote inklusiv, sodass allen die Teilhabe ermöglicht wird



# Positive Beziehungen als Kontrast zu Vertrauensverlust und Machtlosigkeit

---

## Was sind positive Beziehungen? Wie hängen positive Beziehungen und Traumapädagogik zusammen?

**Positive Beziehungen** sind geprägt von Authentizität und vermitteln ein Gefühl von Wertschätzung, Anerkennung und emotionaler Unterstützung. Traumatisierte Kinder zeigen oft eine verstärkte Angst vor Trennung oder Verlust. Sie sehnen sich häufig nach Nähe und vermissen wichtige Bezugspersonen. Oft testen sie auch die Stabilität ihrer Beziehungen zu anderen Menschen.

Die Kita spielt eine entscheidende Rolle im Leben eines Kindes. Diesen Ort umso verlässlicher und sicherer zu gestalten, ist daher eine große Chance. Sichere Bindungsbeziehungen stärken die Resilienz, die Fähigkeit sich selbst zu regulieren und sogar die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

## Warum ist das in der pädagogischen Arbeit wichtig?

Nach traumatischen Erfahrungen fällt es Kindern zunächst oft schwer, anderen Menschen zu vertrauen. Die Erfahrung einer verlässlichen pädagogischen Fachkraft als feste Bezugspersonen trägt zum Gefühl einer sicheren Bindung bei. Ziel ist es, dass Fachkräfte in der Lage sind, Angebote zu konstruieren, in denen vertrauensvolle und korrigierende Beziehungserfahrungen gemacht werden können. Dies hilft, das Traumaerlebnis einzuordnen und trägt zur Verarbeitung bei.

Grenzen und Regeln sind wichtig als Anhaltspunkt für Kinder, vermitteln Sie diese klar und achten Sie gleichzeitig darauf, das Verhalten nicht mit der Persönlichkeit eines Kindes gleichzusetzen. Ein Kind spürt schnell, wenn es nicht akzeptiert wird. Kinder mit Traumaerfahrung testen oft ihr Gegenüber, um zu überprüfen, ob man es wirklich ernst mit ihnen meint. Achten Sie darauf, dies nicht persönlich zu nehmen.



## CHECKLISTE

### Wie schaffe ich positive Beziehungen?

- Ich bin emotional verfügbar (innere Aufmerksamkeit, interessierte Haltung)
- Ich bin äußerlich verfügbar, erreichbar und ansprechbar
- Ich halte Blickkontakt (Nachricht dahinter: „Ich sehe dich“)
- Ich biete Körperkontakt an, aber achte die Grenzen der Kinder. Nicht für alle Kinder bedeutet Körperkontakt Stabilität (Nachricht dahinter: „Ich bin in deiner Nähe“)
- Ich spreche an, was ich wahrnehme (z. B. Gefühle)
- Ich halte Kontakt und biete eine verlässliche Beziehung an
- Ich stehe zu dem, was ich sage und versuche Zusagen einzuhalten
- Ich lasse die Kinder ihre Gefühle ausdrücken, bin da und dränge sie nicht
- Ich respektiere die Gefühle und Bedürfnisse der Kinder
- Ich kommuniziere ehrlich und wertschätzend
- Ich erwäge, ob es die Möglichkeit gibt, mit Tieren zu arbeiten. Der Kontakt mit Tieren kann das emotionale Wohlbefinden erheblich steigern und dabei helfen, Berührungängste abzubauen
- Ich vermittele klare Akzeptanz der Kinder, auch bei schwierigem Verhalten
- Ich bleibe geduldig
- Ich weiß, welche\*n Kollegen\*in ich dazuholen kann oder an wen ich übergeben kann, wenn ich Unterstützung benötige oder mit der Situation überfordert bin
- Ich bin mir hierbei bewusst, dass Phänomene der Übertragung und Gegenübertragung die Interaktion mit den Kindern beeinflussen können



# Selbstwertgefühl als Kontrast zu Verunsicherung und Selbstzweifel

---

## Was ist Selbstwertgefühl? Wie hängen Selbstwertgefühl und Traumapädagogik zusammen?

**Selbstwertgefühl** bedeutet, zu wissen, was man kann und dafür Anerkennung zu bekommen. Die Förderung des Selbstwertgefühls ist damit verbunden, sich Ziele zu setzen, zu erreichen und positives Feedback zu bekommen.

Viele traumatische Erlebnisse führen zu einem massiven Verlust des Selbstwertgefühls. Dies zu stärken ist ein wichtiger, langer Prozess. Manchmal ist der Zugang zu positiven Erfahrungen und Gefühlen durch die negativen Erfahrungen verschlossen und das Selbst- und Weltbild sind negativ geprägt. In der Traumapädagogik werden Selbstwirksamkeit und Selbstermächtigung gestärkt. Kinder lernen, positive Gefühle zu spüren und werden in ihrer Selbstakzeptanz unterstützt.

## Warum ist das in der pädagogischen Arbeit wichtig?

Indem pädagogische Fachkräfte den Kindern die Möglichkeit und das Gefühl geben, etwas selbst zu entscheiden, zu Entscheidungen beitragen und Situationen beeinflussen zu können, wirken sie dem Ohnmachtsgefühl der traumatischen Situation entgegen.



## CHECKLISTE

### Wie stärke ich das Selbstwertgefühl?

- Ich gebe allen Gefühlen eine Berechtigung und vermittele dies auch den Kindern
- Ich fokussiere mich nicht auf Defizite, sondern auf Potenziale und Stärken (Ressourcenarbeit)
- Ich stütze mich auf positive, momentane Eigenschaften und Erfolgserlebnisse der Kinder – egal, wie klein sie sind. Ich betone diese und baue sie immer weiter aus
- Ich schaffe genug Zeit für ungesteuertes Spielen, ohne „richtig/falsch“ oder konkreten Zweck
- Ich stärke sozial-emotionale Kompetenzen und spiegele den Kindern ihre Erfolge
- Ich erforsche die Talente und die Stärken der Kinder
- Ich bekomme gemeinsam mit dem Kind heraus, was ihm in schwierigen Momenten hilft und stärke so seine eigene Handlungsfähigkeit und Resilienz



# Ko-Regulierung als Unterstützung zur Selbstregulierung

---

## Was ist Ko-Regulierung? Wie hängen Ko-Regulierung und Traumapädagogik zusammen?

**Ko-Regulierung** nennt man den Prozess, bei dem ein Nervensystem (Erwachsener) ein anderes (Baby/Kind) beruhigt. Dies passiert, wenn Bezugspersonen auf das Kind eingestimmt sind.

Durch Ko-Regulierung lernen Kinder von Beginn ihres Lebens an, (stressige) Gefühle zu regulieren. Dies geschieht durch die Reaktion bzw. Antwort des Erwachsenen. Ein Trauma kann die Fähigkeit zur Selbstregulation erheblich beeinträchtigen.

## Warum ist das in der pädagogischen Arbeit wichtig?

Pädagogische Fachkräfte stärken ein Gefühl von Sicherheit beim Kind und schaffen die Voraussetzungen dafür, dass das Kind lernt sich (später) selbst zu beruhigen. Kinder lernen dies mit der Zeit, indem sie die „Stimme der Eltern“, oder in diesem Fall der Fachkräfte, verinnerlichen und diese später abrufen können. Dies wirkt dann beruhigend.



# CHECKLISTE

## Wie wende ich Ko-Regulierung an?

- Ich zeige, dass ich mit jedem Verhalten der Kinder umgehen kann und immer für sie da bin. Ich gebe den Kindern in jeder Situation Halt
- Ich achte auf meine Körperhaltung, bin den Kindern zugewandt, verschränke meine Arme nicht, halte Blickkontakt (Signal: Ich bin da und höre dir aufmerksam und zugewandt zu)
- Ich achte beim Sprechen auf den Ton (warme, ruhige Stimme, bestätigende und beruhigende Sprache)
- Ich biete gemeinsames Atmen oder nebeneinander Sitzen an, um meine Präsenz und Unterstützung zu signalisieren und den Kindern zu zeigen, dass sie schwierige Situationen nicht alleine bewältigen müssen
- Wenn es die Kinder zulassen, wende ich sanfte Berührungen an, wie z.B. Hand halten oder umarmen (hier braucht es 2 Minuten, damit das Nervensystem runterfahren kann)
- Ich bin empathisch, fokussiere mich auf den Moment und die Emotionen, nicht auf das Verhalten
- Ich gebe Wärme und Resonanz in schwierigen Situationen
- Ich schaffe Räume zur Beruhigung
- Ich reguliere mich selbst. Für Ko-Regulierung bedarf es Eigenregulation
- Ich schaffe genug Zeit für ungesteuertes Spielen, ohne „richtig/falsch“ zu benennen
- Ich fördere bewusste Entlastungsmomente, um die Fähigkeit aufzubauen, innere Entspannung zu finden

**Beachten Sie:** Es ist nicht die „Schuld“ des Kindes, wie es sich verhält, wenn es sich nicht selbst regulieren kann. Jedes Verhalten hat einen guten Grund, auch wenn dieser nicht direkt erkennbar ist.





# Weitere Literatur und Links

---

- Materialien des International Rescue Committee unter:  
<https://mehr-teilhabe.de/materialien/>
- Für praktische Übungen: Claudia Croos-Müller (2017): Alles gut – Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co – und weitere, auch als Kartenset und App verfügbar
- Julia Bialek (2017): Umgang mit traumatisierten Kindern in der Kita: Aufgaben und Handlungsempfehlungen <https://www.wolterskluwer.com/de-de/expert-insights/umgang-mit-traumatisierten-kindern-in-der-kita#:~:text=Umgang%20mit%20traumatisierten%20Kindern%20in%20der%20Kita:%20Aufgaben%20und%20Handlungsempfehlungen>
- Gräßer, Melanie; Hadj-Mustafa, Hamida; Hovermann jun., Eike (2017): Flüchtlingskinder in der Kita. Berlin: Cornelsen Verlag
- UNHCR (Österreich) Handbuch: Flucht und Trauma im Kontext Schule. [https://www.unhcr.org/dach/wp-content/uploads/sites/27/2023/12/AT\\_UNHCR\\_Traumahandbuch\\_Auflage7\\_2023.pdf](https://www.unhcr.org/dach/wp-content/uploads/sites/27/2023/12/AT_UNHCR_Traumahandbuch_Auflage7_2023.pdf)
- Projekt Notfallkoffer: <https://projekt-notfallkoffer.org/>
- Zimmermann, David (2016 : Traumapädagogik in der Schule- Pädagogische Beziehungen mit schwer belasteten Kindern und Jugendlichen, Gießen: Psychosozial Verlag)



# Impressum

---

© 2024

International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH  
Wattstraße 11, 13355 Berlin

Geschäftsführung: Corina Pfitzner (Interim), Harlem Désir  
Aufsichtsrat: Kathrin Jungehülsing (Vorsitz), Anna Sophie Herken,  
Thomas Matussek, Solveigh Hieronimus, Walid Nakschbandi

Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg

Eintragungsnummer: 181447 B

Steuernummer: 27/614/04217

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE86 3702 0500 0001 7182 00

BIC: BFSWDE33XXX

<https://de.rescue.org/>

[www.mehr-teilhabe.de](http://www.mehr-teilhabe.de)

E-Mail: [irc.deutschland@rescue.org](mailto:irc.deutschland@rescue.org)

1. Auflage 2024

Redaktion: Lydia Kühl, Anna Lumma, Tassilo Schuster

Darüber hinaus profitierte dieses Material erheblich von der Arbeit und Unterstützung folgender IRC-Mitarbeitenden: Jan Hertel, Marlies Knoops, Sophie Mrozynski, Karolina Prasad

Gestaltung: Stefan Müssigbrodt ([www.muessigbrodt.com](http://www.muessigbrodt.com))

Titelillustration: Irem Kurt ([www.iremkurt.com](http://www.iremkurt.com))

---

Die in diesem Text dargestellten Inhalte und Schlussfolgerungen unterliegen der Verantwortung der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Fördergeber wider.

---

