Wo wir uns befinden, wenn wir außer uns sind – Wie Fachkräfte in emotionalen Ausnahmesituationen handlungsfähig bleiben.

Claudia Treichel,

Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Kindheitspädagogin, B.A., Erzieherin, traumazentrierte Fachberatung/ Traumapädagogin (DeGPT/FV-TP), Marte Meo Therapeutin/ Kolleg. Trainerin, SOS-Trainerin nach Kati Bohnet, Psych. Beratung nach I.B.T. ©. (Integrative Bindungsorientiere Traumatherapie für Säuglinge, Klein- und Vorschulkinder), Atemcoach; Fortbildung, Beratung, Coaching.

i.A. zum Somatic Experience Practitioner ©




Herzlich Willkommen
Workshop 6
Wo wir uns befinden, wenn wir außer uns sind?
???
!!!



Signale des autonomen Nervensystems:

Anzeichen von Regulation:

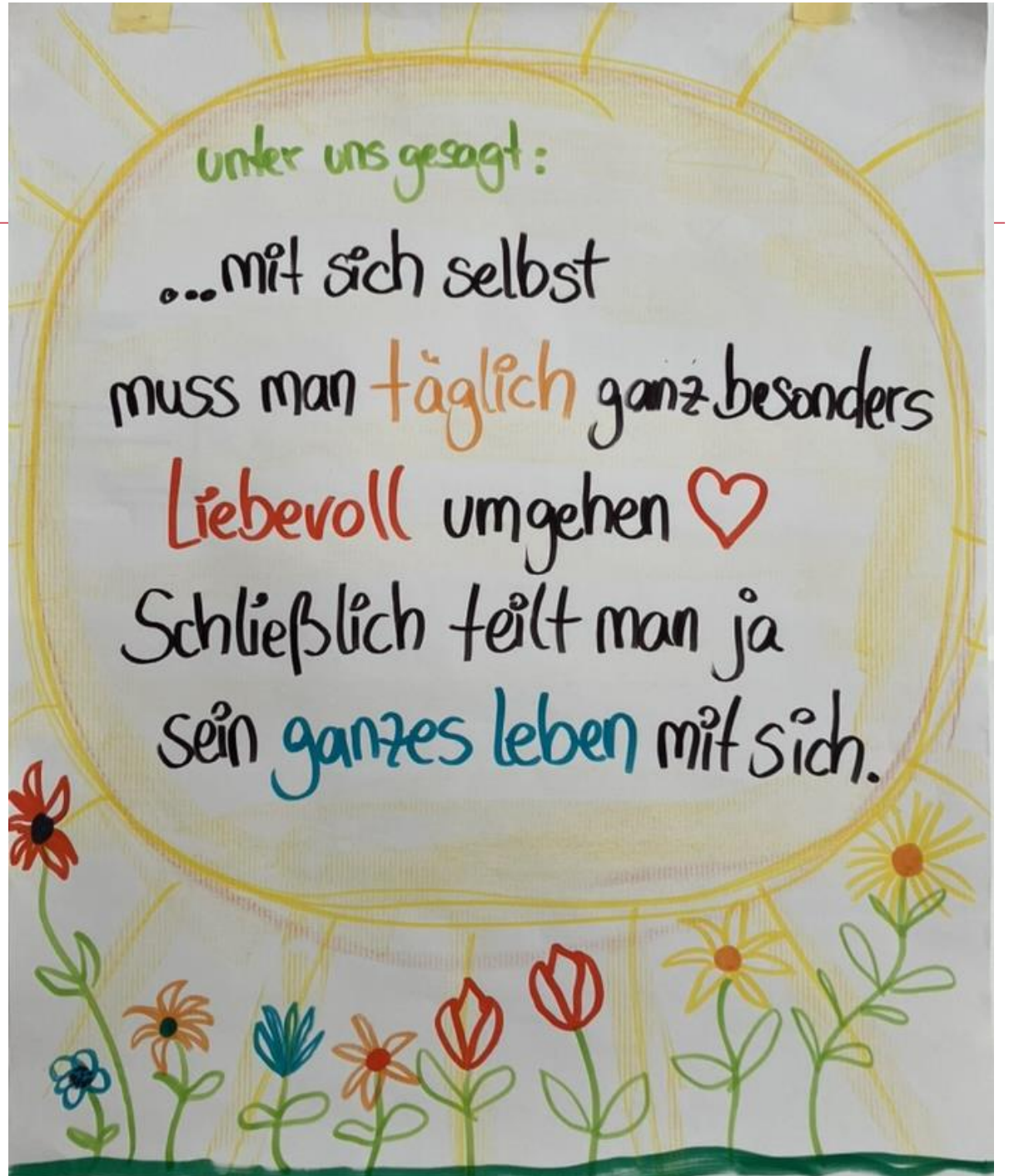
- Gähnen, Seufzen
- Magen- Darm Geräusche
- nachlassende Muskelspannung- Kiefer, Schultern
- angenehme Körperempfindungen, wie z.B.:
- Wärme, lächeln, Kribbeln,- Motivation
- melodische Stimme, Beruhigung der Gedanken
- Empathie, Neugier, Denken sind gut möglich

Signale des autonomen Nervensystems:

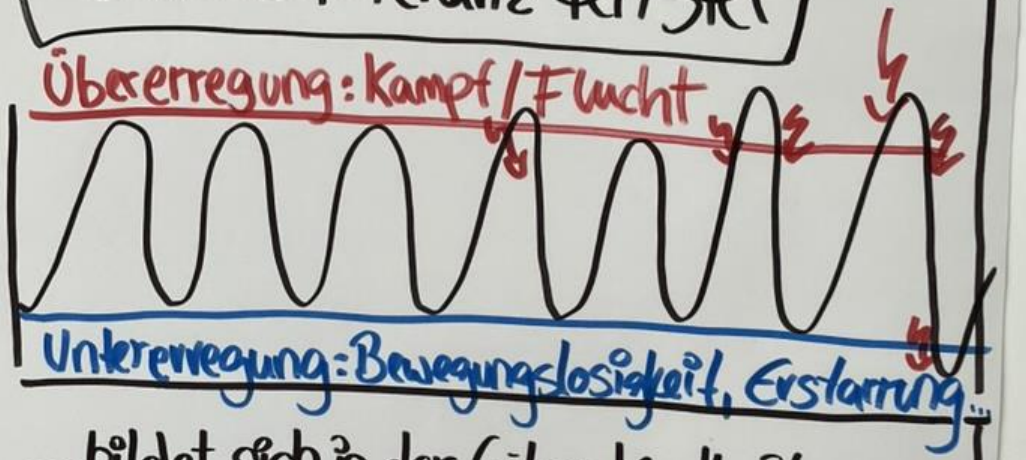
Anzeichen von Dysregulation:

- Leerer Kopf, Schwindel, Herzrasen
- Zittern der Muskeln, Atemnot
- Körperliche Anspannung- z.B. Kiefer, Schultern, Grenzmuskeln
- Kopf- /Bauchschmerzen
- Gereiztheit, Impulsivität, Müdigkeit
- Schlafstörungen, Verdauungsprobleme
- Antriebslosigkeit, Überdrehtheit




Unter uns gesagt:
...mit sich selbst
muss man täglich ganz besonders
Liebevoll umgehen ♡
Schließlich teilt man ja
sein ganzes Leben mit sich.

Das Window of Tolerance / das Stresstoleranz Fenster



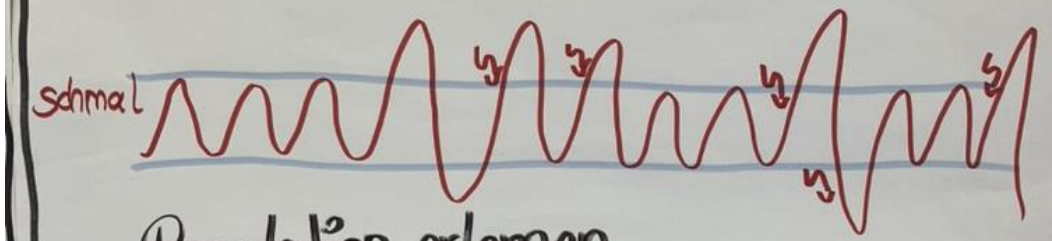
...bildet sich in der frühen Kindheit

...abhängig von u.a. Bindungserfahrungen + Co-Regulation, Bedürfniserfüllung

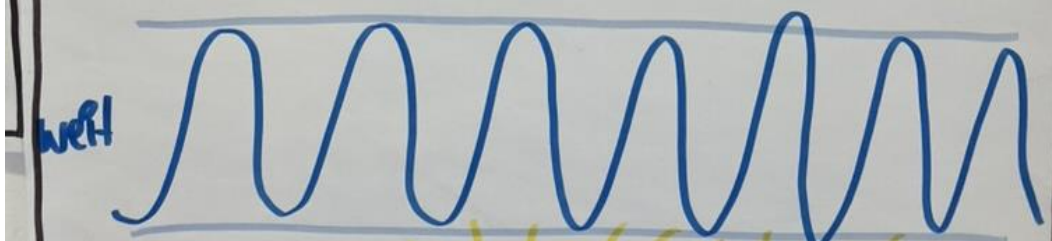
▷ Verhalten das uns "fordert" kann als Versuch verstanden werden, sich Richtung 'Toleranz' zu bewegen

Gesunde Regulation

Aufgabe von Pädagogik ist es, das Window of Tolerance zu weiten:



Regulation erlernen



Dazu braucht es Vorbilder, Bindung und Co-Regulation





Bildungsfreude





Perspektivwechel: Lenas Start in den Tag



Heute Morgen war alles so schnell. Mama hat gesagt: „Beeil dich, wir sind spät dran. “ Ihre Stimme war ganz hart. Mein Brot habe ich im Auto nicht aufgegessen, es ist in meiner Hand matschig geworden. Mein Bauch ist ein bisschen leer und ein bisschen kribbelig.

An der Kita-Tür steht nicht Ina. Ina ist immer da. Sie geht in die Hocke und sagt: „Guten Morgen, liebe Lena. “ Heute steht da eine Frau, die ich nicht kenne. Sie lächelt, aber sie schaut schon zum nächsten Kind. Mama gibt mir schnell einen Kuss und ist weg. Ich wollte doch noch am Fenster winken.

Drinnen ist es so laut. Die Kinder aus der Sonnengruppe sind auch bei uns. Alle sind bei uns. Ich halte meinen Hasen ganz fest. Meine Schultern sind ganz oben bei meinen Ohren. Meinen Hasen soll ich an der Garderobe abgeben- heute ist “kein Mitbringtag”. Meine Augen fangen zu brennen an, ich habe einen ganz trockenen Mund und mein Hals tut weh- da ist ein Kloß der schmerzt so sehr.

Ich will in den Turnraum. Da kann ich rennen und hüpfen, dann wird das Kribbeln in Armen udn Beinen weniger. Ich ziehe an der Tür. Die Tür ist zu. „Heute nicht, Lena, wir sind zu wenige!“, ruft jemand. Ich weiß nicht, was „zu wenige“ heißt. Hier sind doch ganz viele.

Ich soll meine Schuhe ausziehen. An der Garderobe ist es eng, alle drängeln. Ich drehe mich um, weil ich meinen Hausschuh suche – und da ist Mo. Ich stoße an ihn, ganz doll. Ich wollte das nicht. Er fällt hin und weint.

Jetzt kommt die fremde Frau. Sie ist schnell und groß. „Lena! Wir schubsen nicht! “ Sie nimmt Mo auf den Arm. Mich schaut sie nicht mehr an.

Mein Herz klopft so laut, dass ich es in den Ohren höre. Mein Gesicht wird heiß. Meine Beine wollen weglaufen, aber sie können nicht. Ich bleibe ganz still stehen und mache mich ganz klein. Vielleicht sieht mich dann keiner.

Ich wollte doch nur meinen Hausschuh. Ich wollte doch nur Ina. Ich will zu Mama.

Jetzt kommt die fremde Frau nochmal, geht in die Hocke vor mir, und sagt: „Liebe Lena, ich habe gerade Mo getröstet, weil der so erschrocken war und nach dir hab ich gar nicht mehr geschaut- entschuldige! Ich war Selbst gerade so erschrocken und wusste gar nicht, wo ich anfangen soll zu helfen.

Dann macht sie eine Pause und schaut mich mit freundlichen Augen an.

In meiner Brust wird es wieder warm, meine Arme und Hände werden weich. Ich merke, wie hinter meinen Augen die Tränen aufsteigen, die vorhin nicht herausgekommen sind.

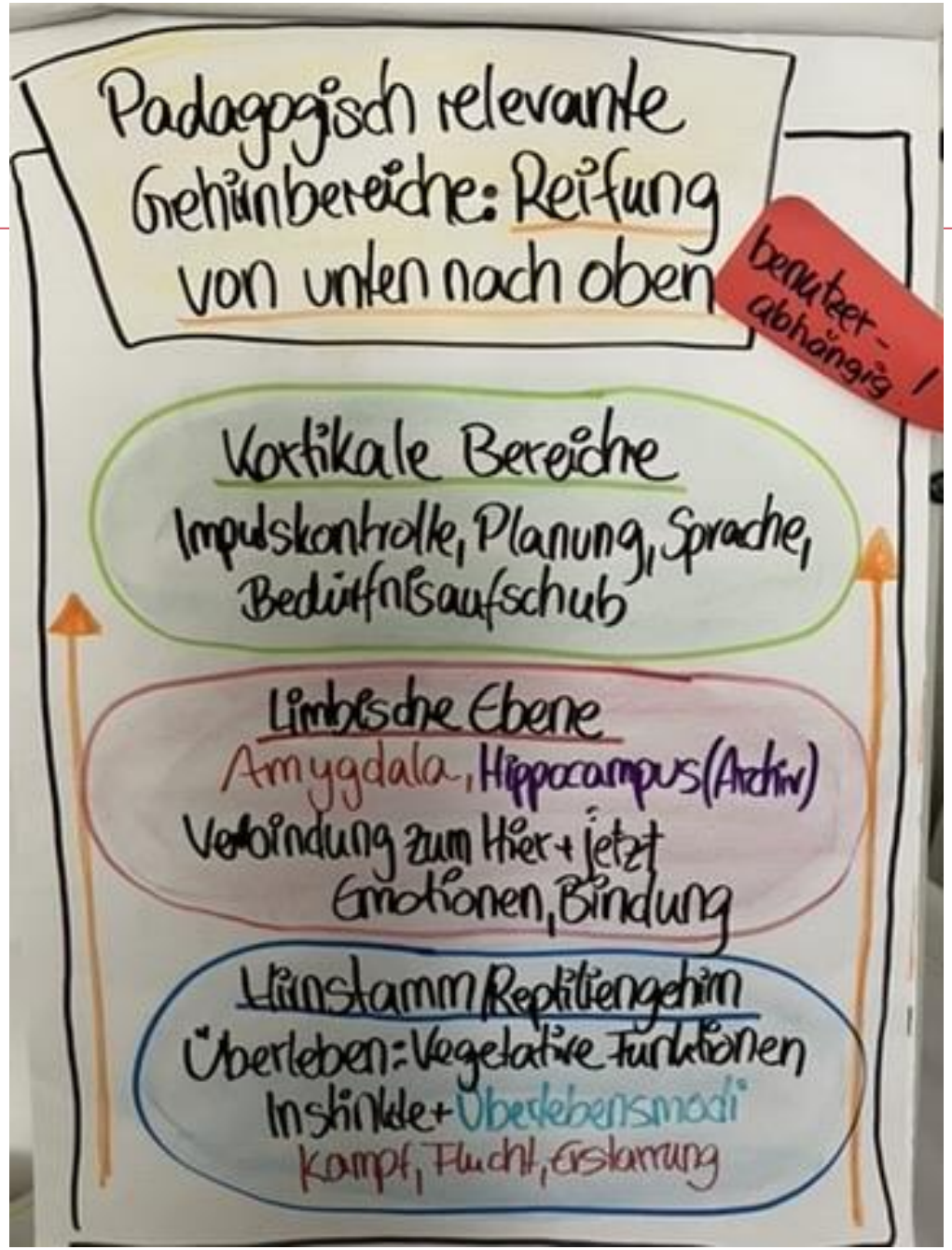
“Du siehst ganz traurig aus, kann das sein, dass du dich auch erschreckt hast? Vorhin hatte ich gar keine Zeit mich vorzustellen. Ich bin Sarah, ich bin heute für dich da. Ina ist heute krank, blöd gell?!”





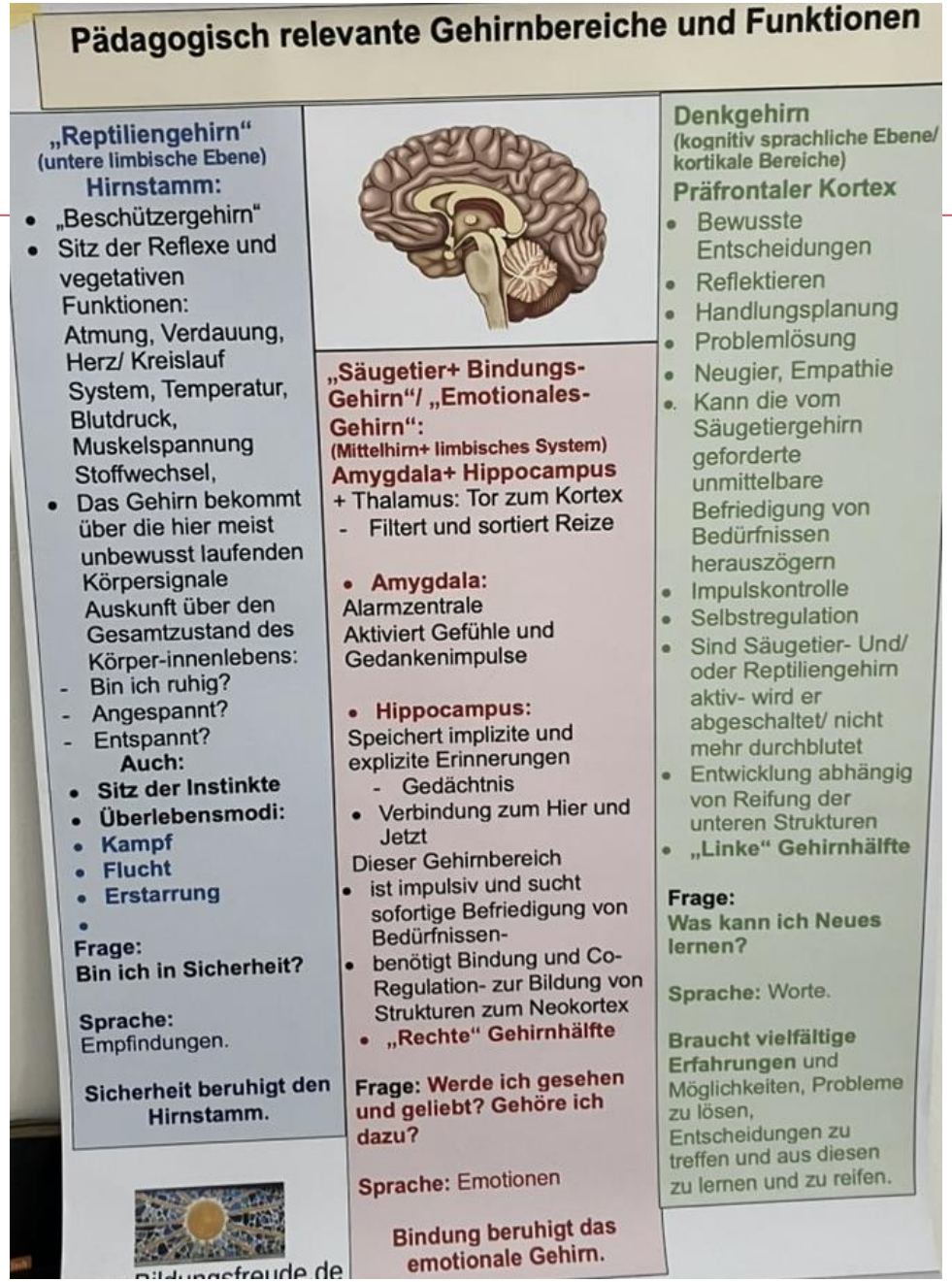
Frieden ist nichts,
was Du Dir wünschst;
es ist etwas, dass Du machst, etwas, das Du tust, etwas, das Du bist und etwas, dass Du verschenkst.

John Lennon





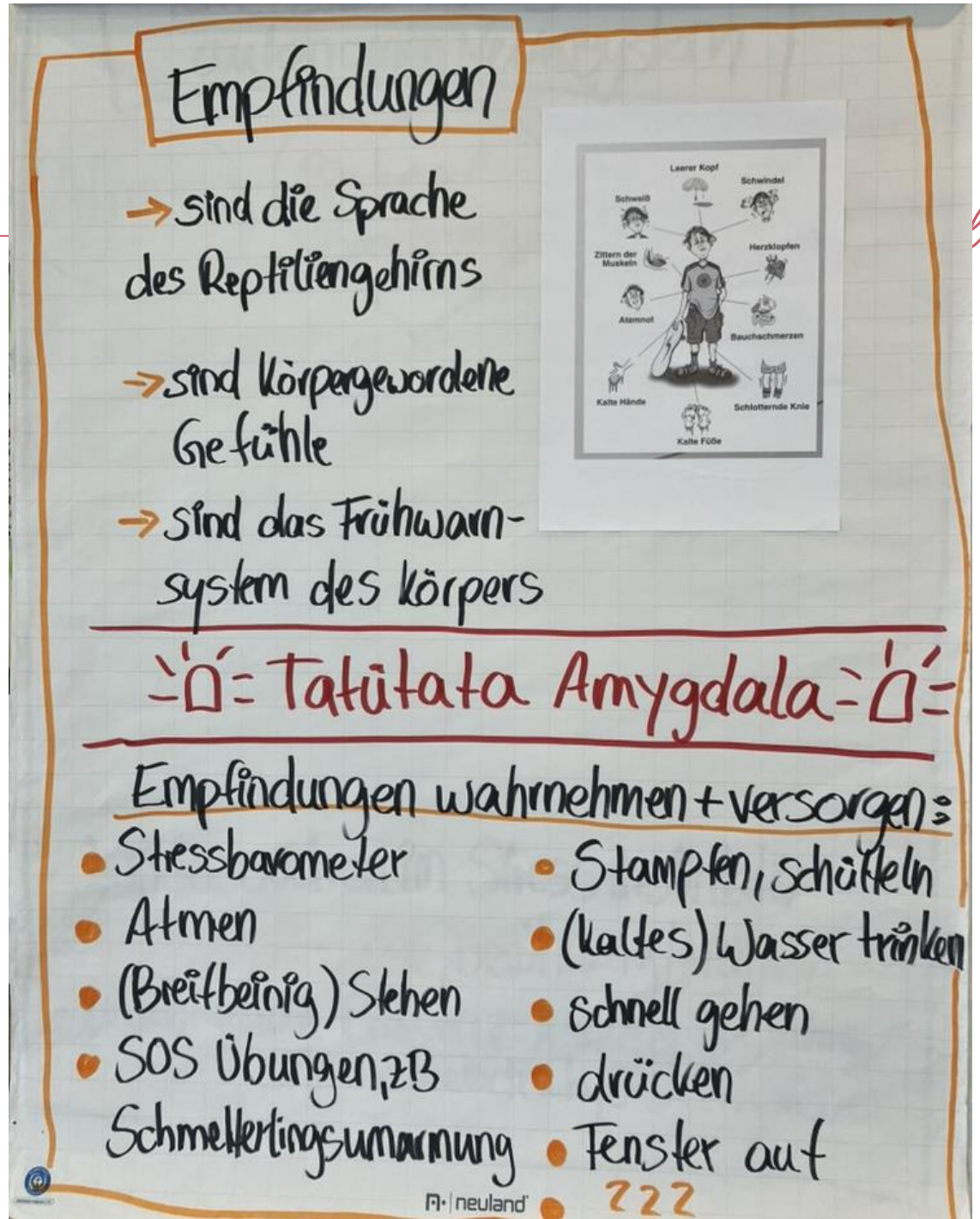
(Quellen: Strüber, N., & Roth, G. (2020). Entwicklungsneurobiologie. In G. Roth, A. Heinz, & H. Walter, Psychoneurowissenschaften (S. 119-146). Berlin: Springer./Roth, G., & Strüber, N. (2014). Pränatale Entwicklung und neurobiologische Grundlagen der psychischen Entwicklung. In M. Cierpka, Frühe Kindheit 0-3 Jahre. Beratung und Psychotherapie für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern. (S. 3-20). Berlin- Heidelberg: Springer.)





Bildungsfreude

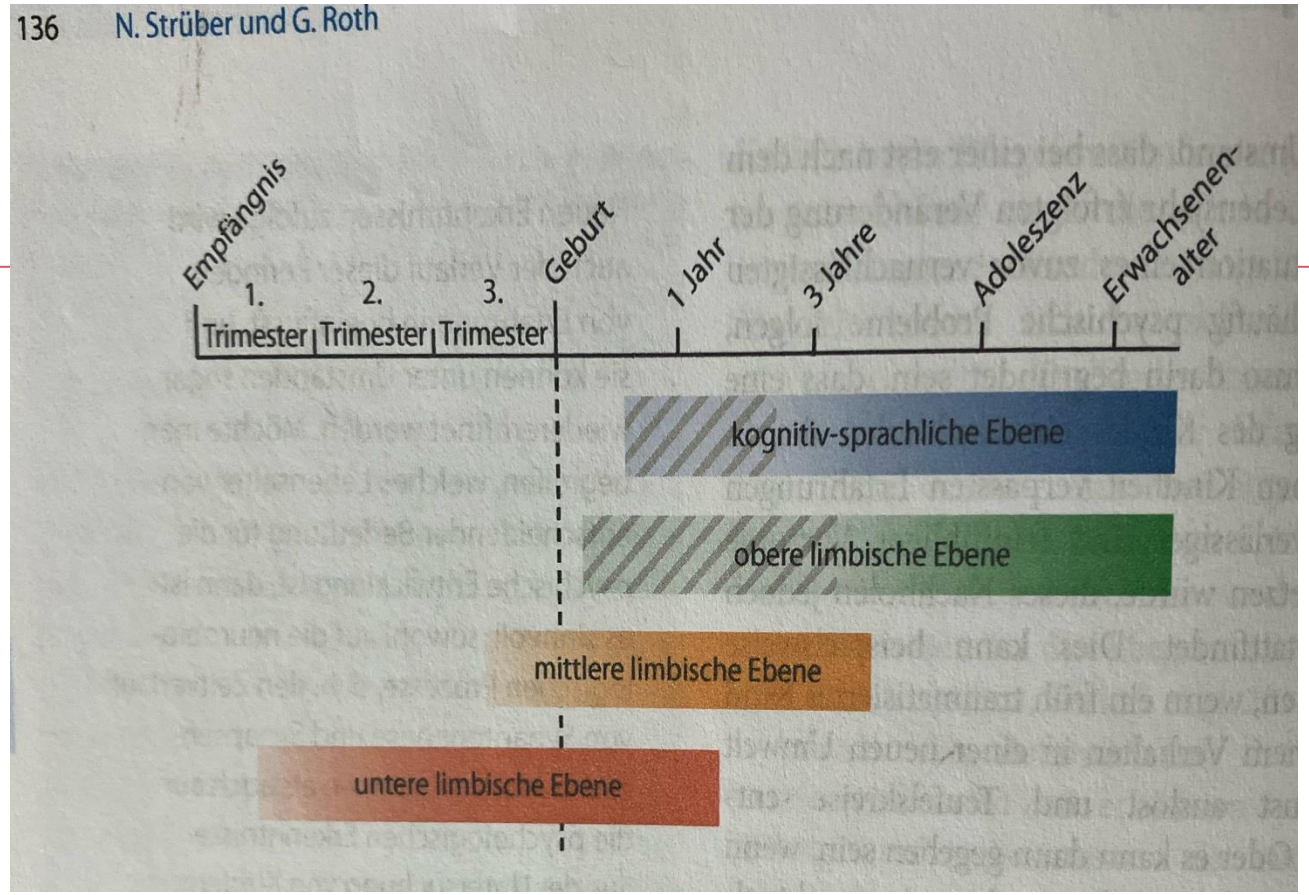
Die Sensibilität für die **„Sprachen“ des Gehirns** und des **autonomen Nervensystemes** kann zu mehr **Selbst- bewusst- sein** und damit auch zur großen Chance der frühen Selbstregulation führen- bevor das System außer sich gerät und kippt.
Dies kann als Resilienz und gelebte Gewaltprävention eingeordnet werden!





dungsfreude

Kopie auf Chart:Quelle: Wilma Weiß: PPP Fachtag Traumapädagogik, on





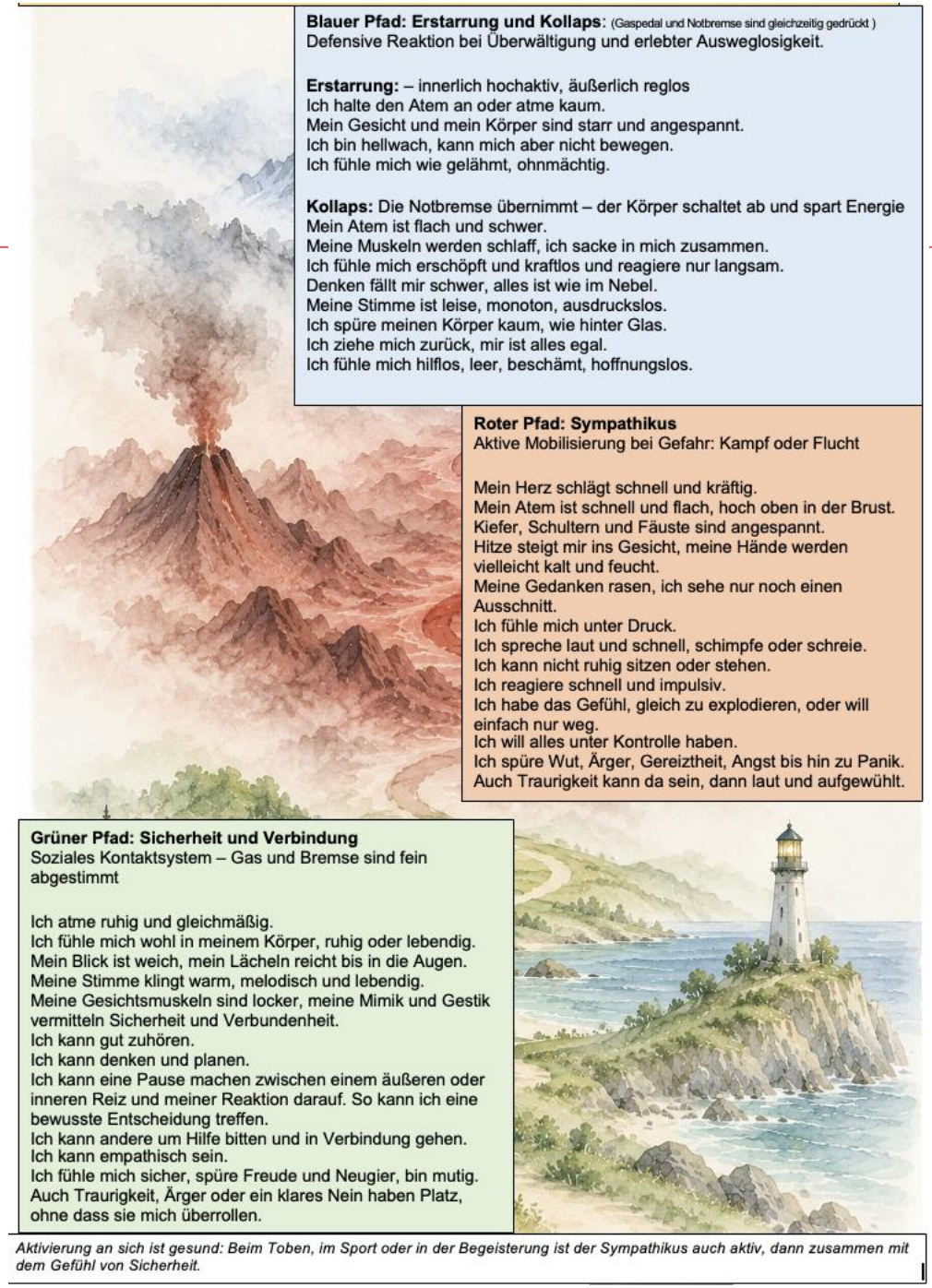
Bildungsfreude

Die vier Gehirnebenen reifen nacheinander und bauen dabei aufeinander auf.

- Schraffierte Abschnitte zeigen Phasen, in denen Erfahrungen die Reifung schon mitprägen, die Ebene aber noch nicht voll arbeitsfähig ist:
- die untere limbische Ebene ab den ersten Wochen nach der Empfängnis,
- die mittlere ab dem letzten Schwangerschaftsdrittel,
- die obere ab dem ersten gezielten Anlächeln der Bindungsperson – mit voller sozialer Teilhabe zwischen drei und vier Jahren –, und die
- kognitiv-sprachliche Ebene ab dem ersten Lebensjahr. Zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr bilden Kinder grammatisch korrekte Sätze.

(Quelle: Strüber, N., & Roth, G. (2020). Entwicklungsneurobiologie. In G. Roth, A. Heinz, & H. Walter, Psychoneurowissenschaften (S. 119-146). Berlin: Springer.

Landkarte des Nervensystems: Auf welchem Pfad befindest Du Dich?



Wann und wodurch wechselst Du die Pfade? Reflektiere Deinen Alltag und notiere:

Welche Signale Deines Nervensystems und Empfindungen spürst Du bei aufkommender Aktivierung/ Dysregulation? (Dies bedarf Übung, Übung, Übung☺)

Welche Signale spürst Du im regulierten Zustand und auf dem grünen Pfad? Was hat Dir bisher geholfen hier her zurückzukehren?

(Quelle: Delahooke, M. (2019). Mehr als Verhalten. Neurowissenschaft und Mitgefühl helfen, Verhaltensprobleme von Kindern zu verstehen und zu lösen. Lichtenau/ Westfalen: Probst S.66f; vgl. Kain, K. L., & Terrell, S. (2020). Bindung, Regulation und Resilienz. Paderborn: Junfermann., S.39ff)



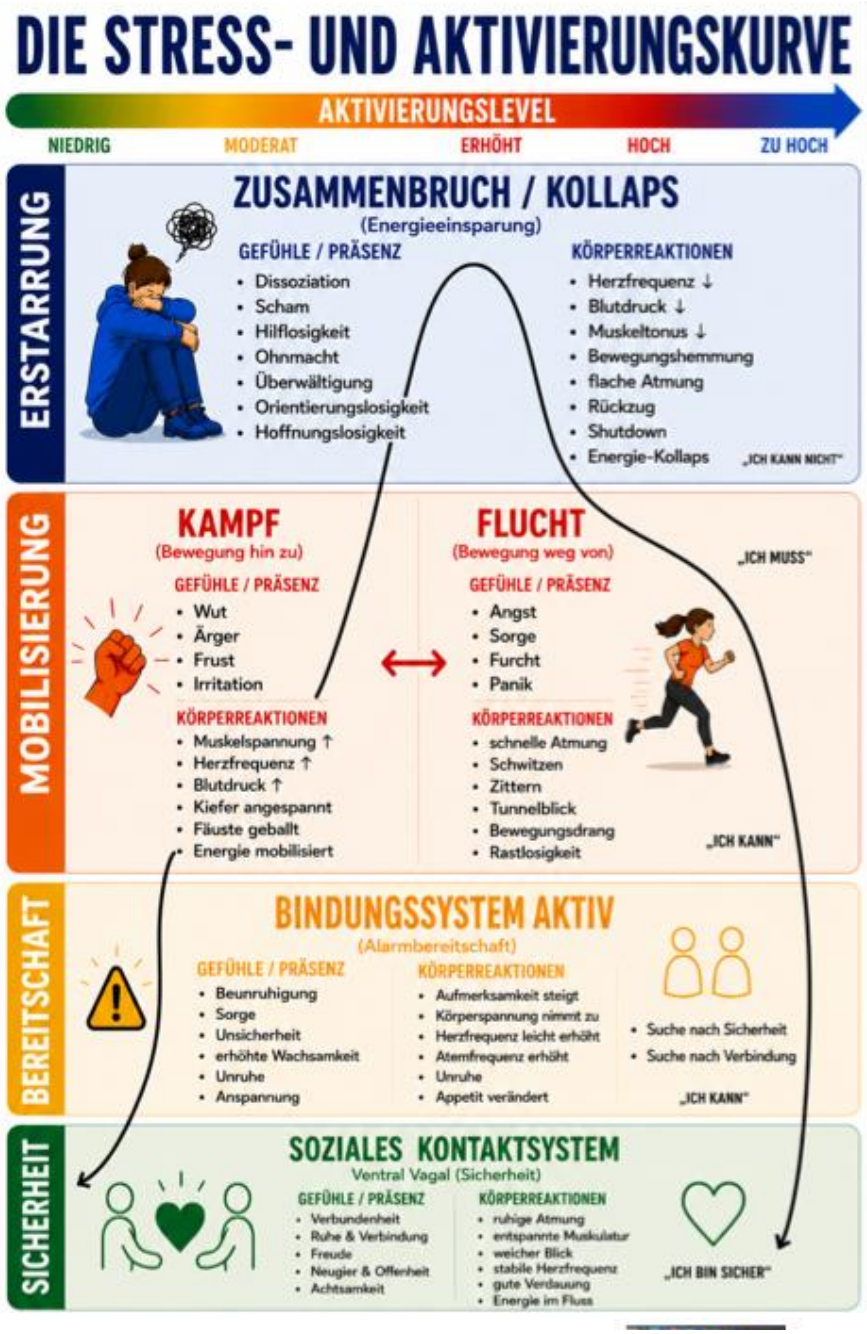
Bildungsfreude

Die Stress- und Aktivierungskurve

WO auf der Kurve befindest Du Dich?

Und WO befindet sich das Kind vor Dir?

BEVOR Erklärungen, Reflexion und Denken möglich und effektiv sind, braucht es eine enge Begleitung die Aktivierungskurve nach unten- zurück in den Bereich der Sicherheit.

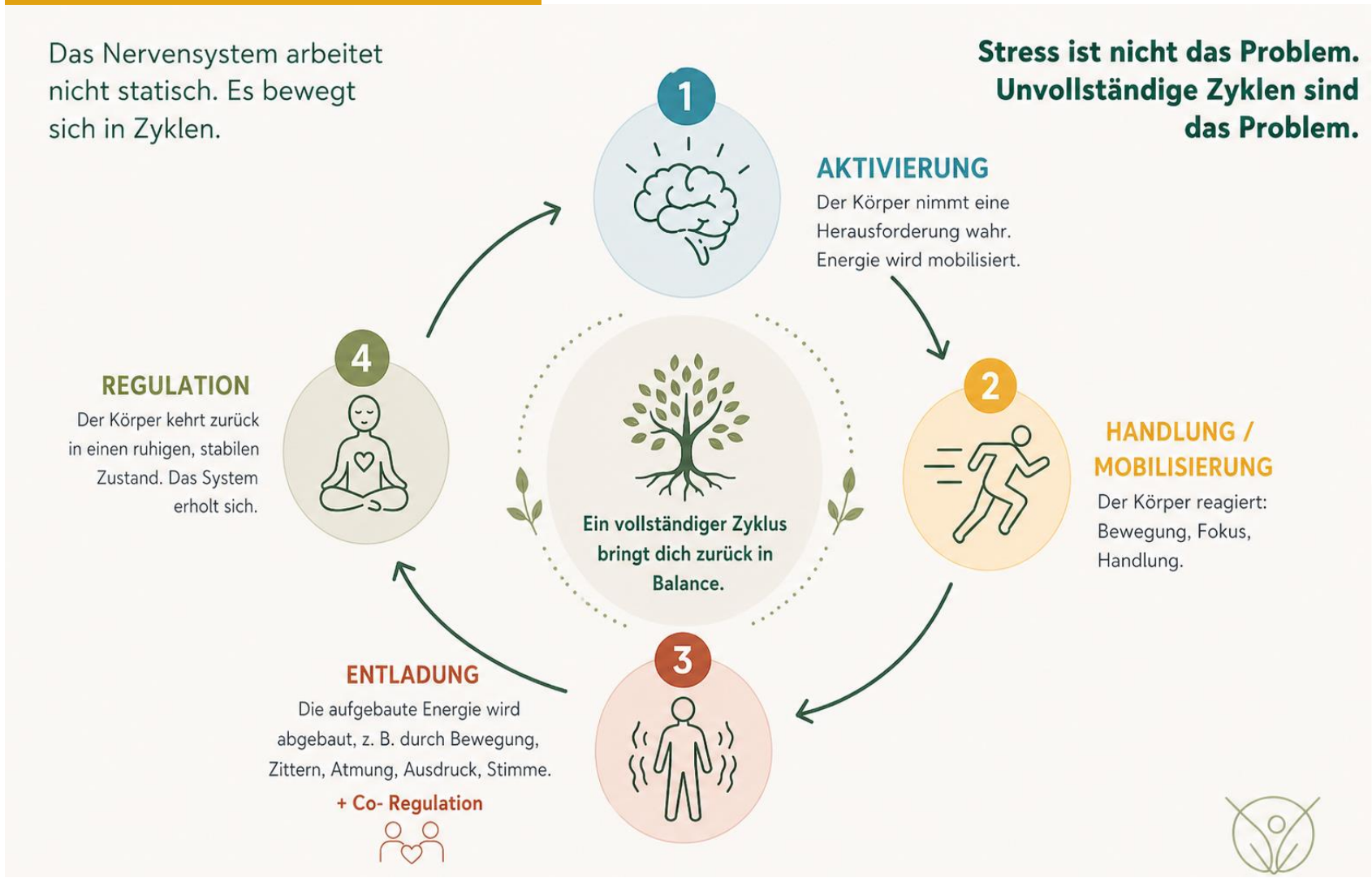


Vgl. Ruby Jo Walker: Schaubild der Traumareaktion https://00a69272-13c5-4e97-b802-f7b1e48a00a8.filesusr.com/ugd/e051b5_6cdd2f3e39e44727b12ac195f919c099.pdf- abgerufen am 4.11.26, Grossmann& Grossmann (2008): Bindungen-das Gefüge psychischer Sicherheit. Freiburg i. Breisgau: Klett Kotta, S.76ff), KI generiert

Alles, was Eindruck macht, braucht Ausdruck!

Bildungsfreude

Ein gesunder Kreislauf…



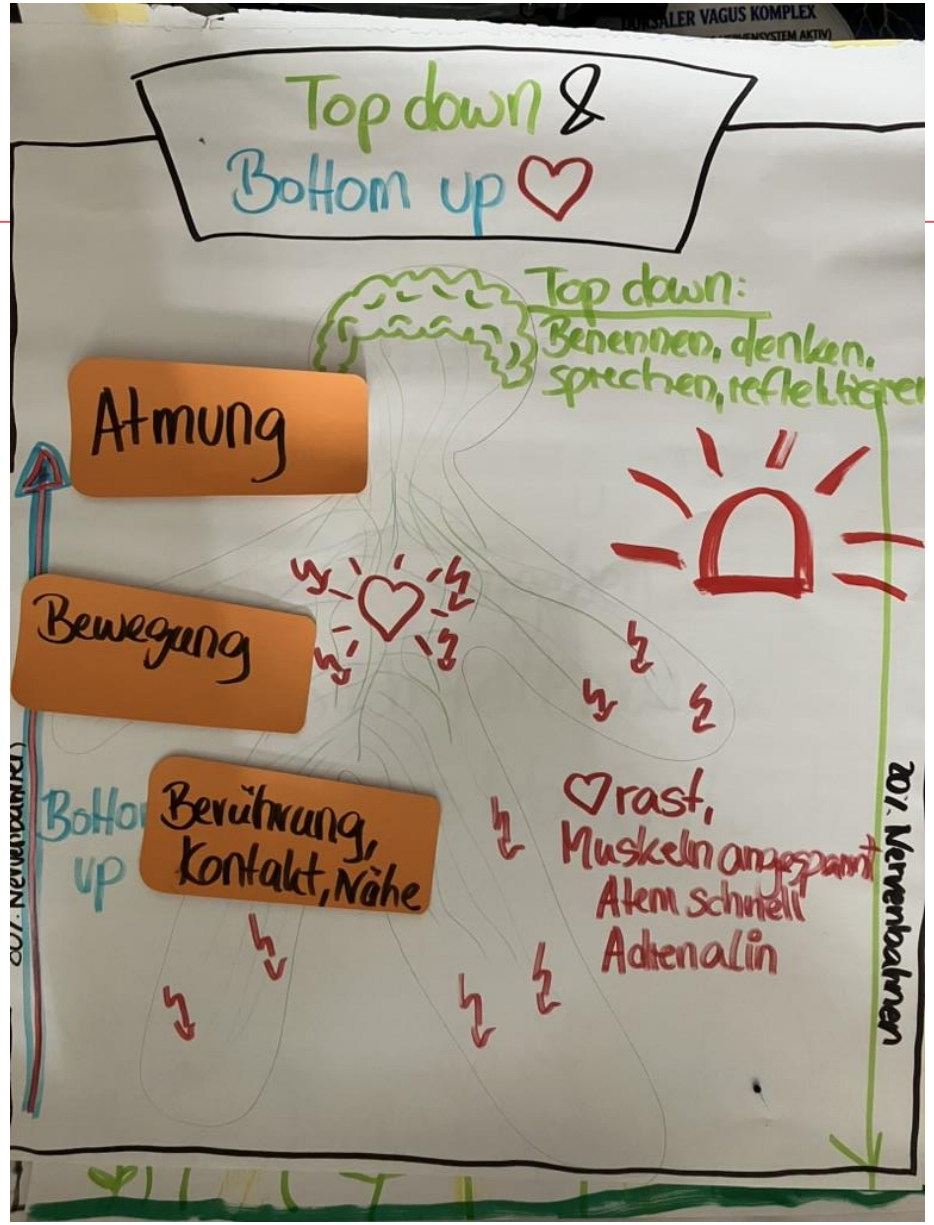
Kurve bis zum Ende begleiten:
Weinen, zittern, face to face, Kneten, schütteln,stampfen, schimpfen…

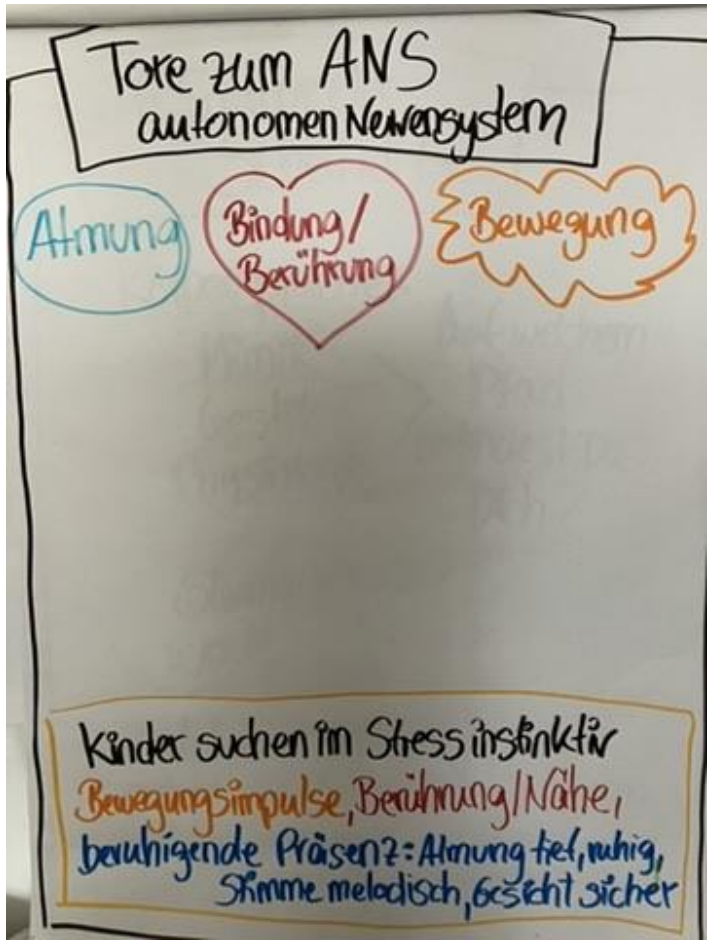


(vgl. Levine, P. (2010) Sprache ohne Worte. München: Kösel. Aufl.9 , S.127, Schaubilder KI generiert).

Top down & Bottom up

Bildungsfreude

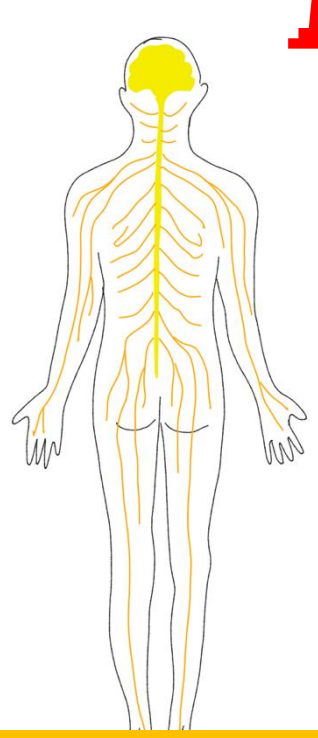




(vgl. Van der Kolk, B. (2023). Das Trauma in Dir. Wie der Körper den Schrecken festhält und wie wir ihn heilen können. Berlin: Ullstein, S.12 , S.101, 136+320ff).

Stärkung und Regulation des Nervensystems durch **Top down** und **Bottom up** Strategien

80% unsrer Nervenbahnen verlaufen vom Körper hoch zum Gehirn.
20% verlaufen vom Gehirn hinunter in den Körper



Tatütada Amygdala

Im Alarmmodus hilft: „Beruhige Dich mal!“, „Komm mal runter!“- NICHT!

Herz rast, Muskeln spannen sich an, Atem geht schnell, Nebennierenrinden schütten Adrenalin aus

Tore zum autonomen Nervensystem:
Bewegung/ Spiel, Berührung/ Kontakt, Atmung

Kinder suchen im Stress instinktiv Bewegungsimpulse, Berührung/ Nähe, Atmung vertieft sich

Bottom up:
z.B: Orientierung im Hier und jetzt, Bewegung und bewusste Atmung, Berührung, Verbindung etc.

Top down:
Miteinander sprechen beruhigende Gedanken, Affirmationen,etc.

Herzschlag beruhigt sich, Muskeln entspannen, Atem wird ruhiger, Adrenalin Ausschüttung wird unterbrochen

vgl. Porges, S. W. (2010). Die Polyvagal- Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Paderborn: Junfernmann. , S.76/ vgl. Porges, S. W. (2021). Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit. Lichtenau: Probst Verlag. S.122

Tore zum Nervensystem

Drei einfache Wege, um unser Nervensystem zu regulieren und in Balance zu bringen ♡

ATMUNG

Der Atem ist immer bei uns.
Er verbindet Körper und Geist
und beeinflusst unser gesamtes System.



WIRKUNG

- beruhigt und entspannt
- bringt uns ins Hier und Jetzt
- reguliert Anspannung und Stress
- stärkt innere Stabilität

ÜBUNGSIDEE

Nimm dir einen Moment und spüre
3 bewusste, langsame Atemzüge.

BEWEGUNG

Bewegung bringt Energie in Fluss.
Sie hilft, Spannungen zu lösen
und das System zu regulieren.



WIRKUNG

- löst Spannungen und Blockaden
- unterstützt natürliche Entladungsprozesse
- fördert Vitalität und Lebensfreude
- stärkt die Verbindung zum Körper

ÜBUNGSIDEE

Bewege dich frei für ein paar Minuten –
schüttle, dehne, tanze oder gehe spazieren.

BERÜHRUNG / KONTAKT

Berührung nährt und verbindet.
Sie gibt unserem Nervensystem
Sicherheit und Geborgenheit.



WIRKUNG

- vermittelt Sicherheit und Geborgenheit
- reguliert Stress und Angst
- stärkt Bindung und Vertrauen
- unterstützt Selbstregulation

ÜBUNGSIDEE

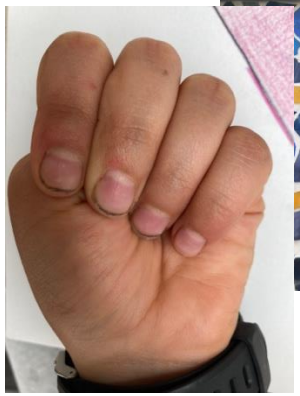
Gib dir selbst eine achtsame Berührung –
lege deine Hand auf dein Herz oder umarme dich.

Wahrnehmen. Verstehen. Einordnen. Handeln. Verbunden bleiben. ♡

(Schaubild KI generiert)

Beruhigende Präsenz: Bin ich sicher?

Sicherheit







- Es braucht keine neuen Methoden, sondern den **personellen Zustand der Sicherheit.**
- **Daher:**
- Wie regulierst Du Dich?
- Wie *spürst* du Dich in Sicherheit an?
- „Menschen erinnern sich nicht daran, was du gesagt hast, sondern wie du dich dabei gefühlt hast.“ Maya Angelo

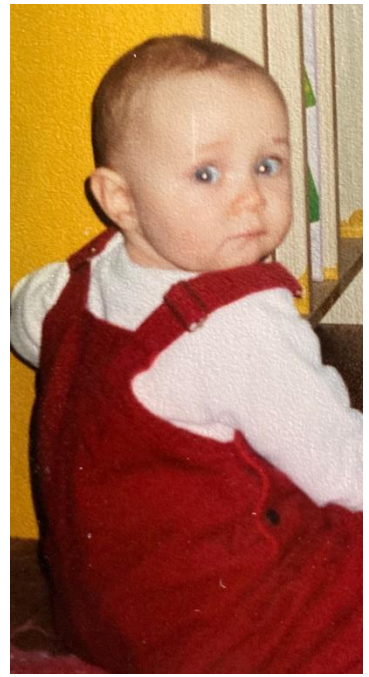


(vgl. Delahooke 2019, Mehr als Verhalten, S.131) / vgl. Levine &Kline 2010:Kinder vor seelischen Verletzungen schützen. München: Kösel. , S.35/ 124 ff, vgl. Perry& Szalavitz 2021, S.306f



Die Überlebensimpulse werden in Gang gesetzt: Fight, Flight, Freeze, Fawn- Kämpfen, fliehen, erstarren, unterwerfen- bei (kleinen) Kindern auch bei einem „Nein!“ oder wenn der Rasenmäher nicht mit ins Bett darf ☺

Die Amygdala übernimmt die Führung und blockiert so die Funktion des Neokortex/ Denkgehirn. Denken und Empathie sind unmöglich.



Fight: Fühlen wir uns bedroht, versuchen wir als erstes uns zu verteidigen

Flight: Entscheidet unser Nervensystem, dass ein Kampf nicht erfolgsversprechend verlaufen würde, wird der Fluchtimpuls aktiviert

Freeze: Wenn weder Kampf noch Flucht eine erfolgversprechende Strategie auf eine Bedrohung zu sein scheinen, erstarrt unser Körper

Fawn/ Bambi Reflex: Unterwerfung/ Anpassung



(vgl. Hantke, L., & Görges, H.-J. (2023). Handbuch Traumakompetenz. Paderborn: Junfermann., S.39/ vgl. Levine, P., & Kline, M. (2010). Kinder vor seelischen Verletzungen schützen. München: Kösel. / vgl. Siegel, D. J. (2007). Das achtsame Gehirn. Freiamt: Arbor., S.59f)



Regulation ist Kinderschutz







Die Bedingungen können wir nicht ändern!
Jedoch WAS wir ändern können,
ist **WIE wir mit Kindern sprechen!**

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!