



# „Traumasensibel durch den Schulalltag: Selbstregulation und Stressbewältigung“

## Fortbildung für Lehrende und Schüler\*innen an Berliner Grundschulen

— Traumatische Erfahrungen und belastende Lebensrealitäten von Kindern haben viele Gesichter. Sie sind nicht nur in großen Einschnitten erkennbar, wie möglicherweise nach dem Erleben von Flucht und Vertreibung oder in klar erkennbaren Formen der Gewalt, sondern zeigen sich auch in kleinen, oft leisen und übersehenen Momenten des Alltags.

— Im Klassenraum beeinflussen sie nicht nur das Lernen von Schüler\*innen, sondern haben auch Einfluss auf das eigene Wohlbefinden, das eigene Gefühl von Sicherheit und auf die Beziehungsgestaltung zu anderen Kindern.

Werden diese Signale von pädagogischen Fachkräften frühzeitig wahrgenommen und einfühlsam aufgegriffen, kann Schule zu einem sicheren Ort werden, der Halt gibt und Entwicklung ermöglicht.

Die „Stiftung für Traumatherapie Heinke Sofka“ setzt sich dafür ein, Schule als einen solchen Ort zu gestalten und das Verständnis von Trauma und dessen Umgang in der Lern- und Lebenswelt von Kindern und Lehrkräften zu verankern.

— Zu diesem Zweck fördert sie praxisnahe ein- bis zweitägige Workshops an Berliner Grundschulen, die sich an Lehrende und Schüler\*innen richten. In diesen Workshops werden fundierte Kenntnisse zu Traumadynamiken vermittelt sowie konkrete Handlungsmöglichkeiten zur Selbstregulation und Stressbewältigung erarbeitet.

Ziel ist es, Lernräume zu gestalten, in denen sich Kinder wahrgenommen, sicher und gestärkt fühlen. Gleichzeitig sollen Lehrkräfte und Schüler\*innen ein vertieftes Verständnis dafür entwickeln, wie traumatische Erfahrungen Lernen und Verhalten beeinflussen, und lernen, wie sie durch selbstregulative und körperorientierte Ansätze eine unterstützende und förderliche Lernumgebung aktiv mitgestalten können.

Die Umsetzung dieser Ziele erfolgt in aufeinander abgestimmten Workshopformaten für Lehrkräfte und Schüler\*innen.



## **1) Fortbildung für Lehrende:**

In diesem Workshop stehen die Lehrkräfte im Mittelpunkt. Sie erhalten das nötige Wissen, um Traumadynamiken bei Schüler\*innen zu erkennen, ihre eigenen Selbstregulationsfähigkeiten zu stärken und das Klassenzimmer als sicheren, lernförderlichen Raum zu gestalten.

Vermittelt wird ein Verständnis der neurobiologischen Prozesse von Stress und Trauma, insbesondere des autonomen Nervensystems, sowie deren Auswirkungen auf das Verhalten von Kindern.

Auf dieser Grundlage lernen die Teilnehmenden, traumatisierte Schüler\*innen gezielter wahrnehmen zu können, ihre Gefühle und Bedürfnisse besser zu verstehen und somit in herausfordernden Situationen mehr Orientierung zu gewinnen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der eigenen Selbstregulationsfähigkeit der Lehrkräfte, denn nur wenn diese kontextuell selbstsicher und standfest sind, können sie als verlässliche Bezugspersonen im Schulalltag agieren und den Schüler\*innen den nötigen Halt und die Unterstützung geben, die sie benötigen.

Der Workshop ist für ein bis zwei Tage konzipiert und kann, je nach zeitlichen Ressourcen, entsprechend angepasst werden.

### **Inhalte:**

- **Trauma und Traumafolgen erkennen:**  
Wie äußern sich Traumafolgestörungen und welche Verhaltensweisen deuten auf eine traumatische Belastung hin?
- **„Das Trauma steckt im Körper“ – die Neurobiologie von Trauma und Stress:**  
Wie traumatischer Stress das Gehirn und den Körper verändert und körperliche Reaktionen und Verhalten steuert.
- **Selbstschutz und Selbstregulation für Lehrkräfte:**  
Übungen für die eigene Selbstregulation und Förderung der eigenen Resilienz und Stressbewältigung.
- **Praktische Übungen:**  
Fallbeispiele zur praktischen Anwendung, um mehr Sicherheit bei herausfordernden Situationen im Klassenzimmer zu erlangen.
- **Intervision im Kolleg\*innenkreis (optional):**  
Möglichkeit zum Austausch von Erfahrungen und Lösungen zu schwierigen Situationen.



## 2) Workshop für Schüler\*innen:

In diesem Workshop erfahren die Schüler\*innen, didaktisch altersentsprechend angepasst, was „Stress“ ist und wie er sich im Körper zeigt. Sie erforschen, woran sie erkennen können, dass sie aufgeregt, überfordert oder angespannt sind, und was dann in ihrem Körper und in ihrem Kopf passiert.

Mit einfachen, spielerischen und körperorientierten Regulationsübungen lernen sie, sich selbst zu beruhigen und sich wieder besser konzentrieren zu können. Dabei erfahren sie auch, wie unser „Stammhirn“ funktioniert, warum das Lernen manchmal schwerfällt und was dann helfen kann.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem gemeinsamen Miteinander: Die Schüler\*innen üben, Gefühle bei sich und anderen wahrzunehmen, Verständnis füreinander zu entwickeln und sich gegenseitig zu unterstützen.

Interaktive Übungen helfen dabei, das Gelernte zu vertiefen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken.

Der Workshop ist für zwei Tage konzipiert und kann den Bedarfen entsprechend angepasst werden.

### Inhalte:

- **Was ist Stress und wie beeinflusst er mich?**  
Woran erkenne ich, dass ich gestresst bin, und wie reagiert mein Körper darauf?
- **Selbstregulation – Wie kann ich meine Gefühle steuern?**  
Praktische Übungen zur Beruhigung des Nervensystems, die die Schüler\*innen direkt in den Unterricht integrieren können.
- **Mein Stammhirn und das Lernen:**  
Vermittlung einfacher Methoden, um Lernblockaden entgegenzuwirken und die Konzentration zu steigern.
- **Gemeinsam stark – Voneinander lernen:**  
Die Bedeutung von Gemeinschaft und wie wir uns gegenseitig unterstützen können.
- **Interaktive Übungen:**  
Kreative und bewegungsorientierte Methoden unterstützen, das Gelernte zu vertiefen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.



### 3) Supervision für Lehrende und für Schüler\*innen

Je nach Bedarf besteht die Möglichkeit, ½ Tag Supervision sowohl für die Lehrer\*innen als auch für die Schüler\*innen anzufragen, um das Gelernte zu festigen und für die eigene Praxis zu adaptieren.

#### Referentin:

- **Corinna Kärnbach** (Trainerin für Lehrkräfte):  
Sozialpädagogin, Gestalt- und Traumatherapeutin,  
Traumareferentin an Hochschulen und in pädagogischen Einrichtungen
- **Angela Adhikari** (Trainerin für Schüler\*innen):  
Grundschulpädagogin, Traumatherapeutin und -Referentin,  
Herausgeberin und Mitautorin des Ratgebers „Körperorientierte  
Stressbewältigung. Unterrichtsstörungen beheben,  
Lernblockaden lösen, Konzentration steigern“

#### Kosten:

Die Kosten werden, abgesehen von 300 € Eigenbeteiligung, von der Stiftung übernommen. Auf Anfrage erfolgt eine individuelle Anpassung an die Bedarfe der Schule.

#### Kontakt und Bewerbung:

**Heinke Sofka**

Ergotherapeutin, Stiftungsgründerin „Stiftung für Traumatherapie“

Telefon: 030 – 944 13 580

E-Mail: [heinke.sofka@gmx.de](mailto:heinke.sofka@gmx.de)

Seite 4 von 4