



# Notfallpädagogik

Leitfaden für pädagogische Erste Hilfe

**Freunde der  
Erziehungskunst  
Rudolf Steiners**

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Trauma</b>	<b>5</b>
Trauma – Was ist das? .....	5
Woher weiß ich, ob ein Kind traumatisiert ist? .....	6
Was kann ich tun? .....	7
<b>Praktische Umsetzung</b>	<b>10</b>
Pädagogische Leitlinien.....	10
Rhythmus und Rituale.....	11
Praktische Umsetzung für Kinder von 3 bis 6 Jahren.....	11
Erlebnispädagogische Spiele für Kinder 7 – 12 Jahre.....	13
Kunst in Krisen .....	17
Märchenerzählen und Puppenspiele.....	22
<b>Selbstfürsorge</b>	<b>25</b>
<b>Abschluss</b>	<b>27</b>
<b>Annex Märchen</b>	<b>28</b>

## VORWORT

Krieg und Naturkatastrophen gibt es seit Menschengedenken. Dennoch können solch unerwartet hereinbrechende oder durch Menschen verursachte Ereignisse das Selbst- und Weltverständnis der Betroffenen immens erschüttern. Insbesondere Kinder und Jugendliche können durch solche Geschehnisse aus ihren Strukturen gerissen und traumatisiert werden. Sie benötigen daher häufig Hilfe bei der Verarbeitung ihrer Erlebnisse.

Doch nicht nur die Kinder leiden, auch Erwachsenen können traumatische Ereignisse sprichwörtlich den Boden unter den Füßen wegreißen. Plötzlich ist nichts mehr, wie es einmal war.

In Kriegs- und Katastrophengebieten fehlt es oft an professionellen Therapeuten und Psychologen, die gezielt mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen arbeiten können. Manchmal wollen oder können traumatisierte Personen auch nicht über ihre Erlebnisse sprechen. Sie brauchen alternative Möglichkeiten, um das Erlebte auszudrücken, ohne ihre Sprache zu verwenden. Hier setzt die Notfallpädagogik ein: Sie bietet künstlerische Tätigkeiten, bei denen Kinder und Jugendliche ihre Erlebnisse und Erfahrungen frei darstellen können.

Durch bewegungspädagogische Übungen kann zunächst ein physiologisches und darauf folgend emotionales Gleichgewicht wieder hergestellt werden. Strukturierte Tagesabläufe können helfen, die innere Orientierung wieder zu finden.

Dieser Leitfaden soll eine praktische Hilfestellung geben, um Kinder und Jugendliche auf Grundlage der Waldorfpädagogik, nach und während traumatischer Erfahrungen, zu unterstützen. Er richtet sich an alle Personen, die mit Kindern und Jugendlichen nach schwierigen Ereignissen arbeiten - ungeachtet ihrer pädagogischen oder therapeutischen Ausbildung.

Dieser Leitfaden ist offen für weitere Anregungen und kulturelle Spezifika. Er soll ein Gemeinschaftsprojekt sein, daher freuen wir uns über weitere Ideen und Anregungen.

Gutes Gelingen,



Kristina Wojtanowski  
Abteilungsleitung Notfallpädagogik



Michaela Mezger  
Leitung Stabstelle Öffentlichkeitsarbeit für Notfallpädagogik

## TRAUMA

### Trauma – Was ist das?

In der klinischen Psychologie bezeichnet man als Trauma oder Psychotrauma eine von außen einwirkende Verletzung der psychischen Integrität. Der Begriff bezeichnet nicht das als existenzbedrohend erlebte Ereignis, sondern die durch das Ereignis ausgelöste Verletzung der Psyche. Ein Trauma ist also eine psychologische Wunde, die völlig unsichtbar sein kann. Auch wenn eine Person äußerlich unversehrt erscheint, kann sie innerlich tief verletzt sein.

Sichtbar wird diese Wunde auf seelischer, wie auch auf körperlicher Ebene. Durch den tiefen Schock den ein Mensch erlebt hat, kann sein Körpergefüge auseinandergerissen werden, erkennbar z.B. an Schlafstörungen, Essstörungen, Asthma und vielem mehr.

Zu den seelischen Verletzungen, die durch äußere Ereignisse auftreten, gehören: Krieg, Naturkatastrophen, Flucht, Vertreibung, Unfälle, Misshandlungen, Folter, Vernachlässigung, sexueller Missbrauch, Mobbing und das Miterleben solcher katastrophaler Geschehnisse. Nicht die Intensität des tatsächlich Geschehenen ist dabei für die spätere Wirkung des Traumas ausschlaggebend, sondern die Intensität des subjektiven Erlebens (Fischer/ Riedesser, 1998). Dies bedeutet, dass jeder Mensch anders auf ein schreckliches Ereignis reagieren kann. Während manche Menschen völlig gesund daraus hervorgehen, haben andere Angst, Panik und können auch nach vielen Monaten das Geschehen nicht überwinden.

In vielen Fällen kommt es durch das traumatische Erleben zum Gefühl der Hilflosigkeit und zur Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses. Erfolgt keine zeitnahe Verarbeitung können sich Traumata negativ auf die weitere psychische Entwicklung auswirken und zu einer akuten Belastungsreaktion, posttraumatischen Belastungsstörung, Anpassungsstörung oder zur Entwicklung von neurotischen Erkrankungen führen (Streck-Fischer, 2006).

Durch eine frühzeitige fachkompetente pädagogisch-therapeutische Intervention nach traumatischen Erfahrungen kann der Entwicklung von möglichen negativen Folgewirkungen in der Biografie entgegengewirkt werden.

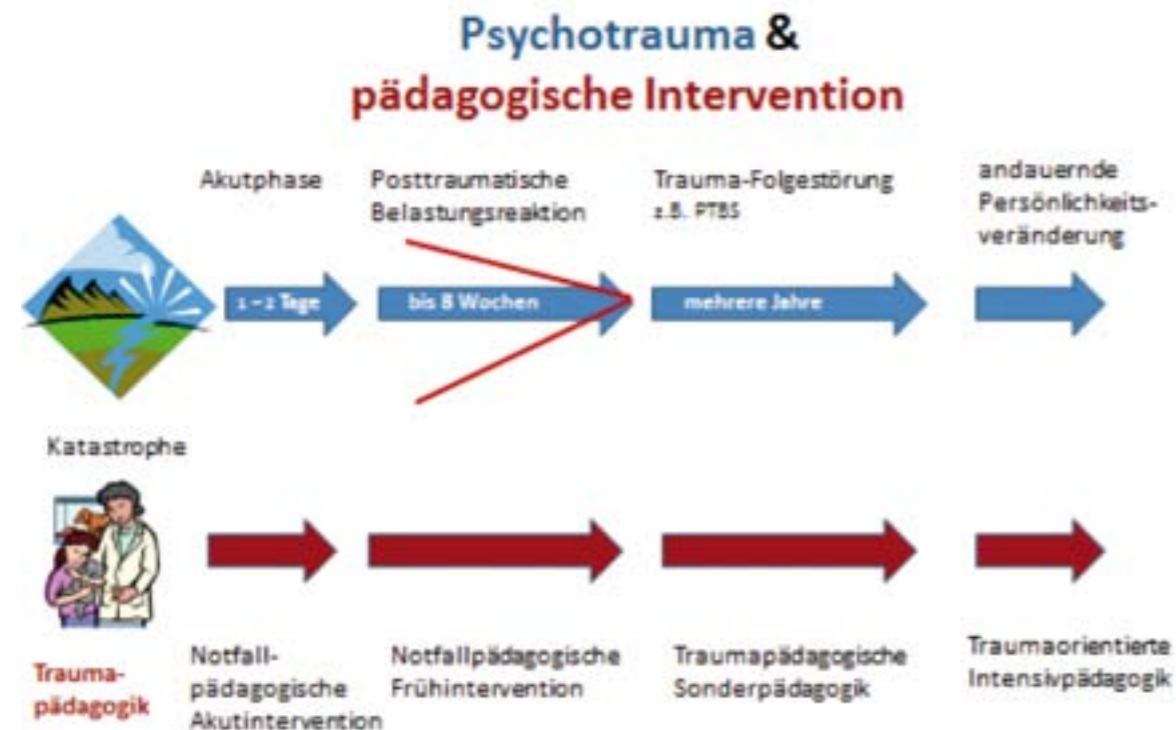


Abb 1. Traumaverlaufsschema

Dieses sehr vereinfachte Schema eines Psychotraumas zeigt auf, welche Phasen im Verlauf auftreten können und an welchem Punkt die Notfallpädagogik greift.

Nach der Katastrophe, z.B. einem Erdbeben, einem militärischen Angriff o. Ä. tritt eine ein- bis zwei-tägige Schockphase ein, auch Akutphase genannt. In dieser Zeit können Menschen auf die unterschiedlichste Art und Weise auf das Erlebte reagieren: Schreien, Weinen, Verstummen, Herumirren, Erstarren, so tun, als ob nichts passiert sei, Lachen u.v.m.

*All dies sind normale Reaktionen auf ein völlig unnormales Ereignis.*

In den meisten Fällen geht diese Phase in die Phase der Posttraumatischen Belastungsreaktion über. Diese dauert ca. vier bis acht Wochen, manchmal kann diese Phase auch bis zu drei Monate anhalten. In dieser Zeit werden die Reaktionen auf das Ereignis immer schwächer und die Person verarbeitet langsam das Erlebte. Bei einigen schwächen die Symptome nicht ab, sondern werden ggf. noch stärker, verändern oder chronifizieren sich, man spricht dann von einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Diese Störung kann viele Jahre andauern; Betroffene brauchen psychologische Unterstützung.

Die Notfallpädagogik hat den Anspruch, so früh wie möglich anzusetzen, um mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und pädagogischen Fachkräften zu arbeiten, damit ein Abrutschen in die Posttraumatische Belastungsstörung möglichst verhindert werden kann. Mit Hilfe waldorfpädagogischer Methoden sollen die Selbstheilungskräfte des Kindes, bzw. des Jugendlichen angeregt werden, um ihm zu ermöglichen, mit Hilfe seiner eigenen Ressourcen mit dem Erlebten fertig zu werden. Durch die unterschiedlichen Methoden der Waldorfpädagogik wird dem Kind/Jugendlichen die Möglichkeit gegeben, seine Gefühle und Erlebnisse non-verbal auszudrücken und somit das Innere nach außen zu kehren. Dies kann durch Kunsttherapie, durch Plastizieren oder durch Theater stattfinden. Zum anderen können durch erlebnis- und zirkuspädagogische Methoden Selbstvertrauen und Erfolgserlebnisse geschaffen werden. Die Erfahrung von eigenen Kompetenzen kann den Selbstwert steigern. Konzentrationsübungen können helfen, sich im Hier und Jetzt zu begreifen. Projektarbeiten können vor allem Jugendlichen die Chance geben, ihre Umwelt aktiv zu gestalten.

### Woher weiß ich, ob ein Kind traumatisiert ist?

Auch wenn jeder Mensch ganz individuell auf ein schlimmes Ereignis reagiert, gibt es einige Verhaltensweisen, die auf ein Trauma hindeuten können. (Putnam et al., 1993)

- Das Kind erinnert sich nicht an schmerzvolle oder traumatische Erfahrungen oder verleugnet diese, obwohl man weiß, dass sie passiert sind.
- Das Kind gerät manchmal in Dämmer- oder Trancezustände. Lehrer oder Eltern berichten, dass es sehr oft Tagträume hat.
- Das Kind hat Schlafstörungen, schreit nachts, hat Alpträume und will nicht mehr alleine schlafen.
- Das Kind hat Probleme sich zu konzentrieren, wird schlechter in der Schule.
- Das Kind hat ein sehr schlechtes Zeitgefühl, es kann keine genauen Zeitangaben machen, wann was passiert ist.
- Das Kind hat rasch wechselnde körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Magenschmerzen.
- Das Kind zeigt rasche Veränderungen in seiner Persönlichkeit. Es kann wechseln zwischen scheu und offen, feminin und maskulin, furchtlos und scheu.
- Das Kind zeigt deutliche Rückentwicklungstendenzen im altersgemäßen Verhalten. Z.B. kann eine Zwölfjährige plötzlich in die Babysprache zurückfallen, am Daumen nuckeln oder malen wie eine Vierjährige.
- Das Kind hat heftige Wutausbrüche, oft ohne erkennbaren Grund und zeigt in diesen Phasen eine ungewöhnliche Stärke.
- Das Kind ist ungewöhnlich vergesslich oder verwirrt in Bezug auf Dinge, die es eigentlich wissen müsste. Es vergisst die Namen von Freunden, Lehrern oder anderen wichtigen Personen, verliert Eigentum oder verirrt sich leicht.

Diese und noch viele weiteren Symptome können bei Kindern oder Jugendlichen auftauchen, die traumatisiert sind.

Wenn die Erde bebt, wenn Häuser einstürzen, Eltern, Geschwister und Freunde sterben, wenn alle Strukturen von heute auf morgen zusammenbrechen, kann das für Kinder und Jugendliche der Auslöser für ein Trauma sein.

Eltern, Lehrer und Kindergärtner bemerken sehr oft, dass Kinder sich nach solchen Ereignissen anders verhalten als zuvor. Dabei ist zu beachten, dass jedes Kind ganz unterschiedlich reagieren kann. Was aber weitgehend verallgemeinert werden kann, ist, dass die Kinder Verständnis und vor allem einen realen Schutzraum brauchen, solange sie sich unsicher fühlen.

### Was kann ich tun?

Als erster und zentraler Punkt ist daran zu denken, dass das Kind sich nicht böswillig verändert hat, sondern meist keine andere Umgangsweise mit dem Erlebten kennt. Verständnis, Liebe, Schutz und Geduld sind das Zentrale, was Kinder und Jugendliche brauchen und suchen, auch wenn es oft nicht den Anschein macht.

In einigen Fällen wäre eine psychologische Unterstützung des Kindes empfehlenswert, diese ist aber häufig nicht möglich. Doch auch Pädagogen oder pädagogische Helfer können stabilisierend und stützend wirken: Sie können dem Kind helfen, mit seinen Erfahrungen umzugehen.

Zeigen Sie dem Kind, dass Sie da sind und dass es mit seinen Sorgen und Ängsten nicht alleine dasteht. Glauben Sie ihm, wenn es Bauchschmerzen oder andere Symptome hat.

**Nehmen Sie das Kind/den Jugendlichen ernst.**

Bei traumatisierten Kindern und Jugendlichen ist es essentiell, ihnen immer wieder klarzumachen, dass das schlimme Erlebnis vorbei ist, dass sie im Hier und Jetzt sind und nicht in der Vergangenheit und dass gerade in diesem Moment keine Gefahr lauert.

Des Weiteren ist für Kinder und Jugendliche eines sehr wichtig: Freude!

Durch Freude, die sie erleben, kann ihnen gezeigt werden, dass das Leben nicht nur aus schlimmen Katastrophen besteht, sondern auch aus schönen, lustigen und freudigen Momenten.

Bei einem Trauma ist die Eigenaktivität oftmals gestoppt oder umgeleitet. Diese ist aber ganz essentiell, damit das Kind oder der Jugendliche selbst mit dem Erlebten zurechtkommt.

Damit die Eigenaktivität wieder entstehen kann, ist es wichtig, reale Schutzräume zu bilden, in denen sich das Kind oder der Jugendliche entspannen kann. So lernt das Kind die eigenen Kompetenzen wieder zu erfahren, Erfolgserlebnisse zu erzielen, um somit sein Selbstwertgefühl zu steigern. Darüber hinaus sollte der Pädagoge das Kind zur eigenständigen Aktivität ermutigen.

Neben allen Möglichkeiten die Pädagogen, Eltern, Vertraute und Freunde haben ist eines immer wichtig sich vor Augen zu halten: **Traumatisierte Menschen brauchen ZEIT.**

Auch in einem sicheren Gefüge, in dem Rhythmuspflege, Rituale, liebevolle Bezugspersonen und sichere Räume geboten werden, braucht es Zeit bis die Wunden verheilt sind. Dies verlangt oft einen langen Atem, Geduld und Gelassenheit. An diesem Punkt kommen Pädagogen und Eltern oft an ihre Grenzen, denn in den meisten Fällen haben nicht nur die Kinder Schreckliches erlebt.

Wie Sie als Eltern oder Pädagogen mit Belastungen umgehen können, finden Sie im Kapitel Selbstfürsorge.

## PRAKTISCHE UMSETZUNG

Die praktische Umsetzung notfallpädagogischer Methoden im pädagogischen Alltag kann im Schulunterricht, im Kindergarten, im Kinderschutzzentrum, Kinderheim oder anderen Kinder- und Jugendeinrichtungen erfolgen. Auch Eltern können sich Anregungen holen wie sie mit ihren Kindern nach einem belastenden Ereignis umgehen können.

### Pädagogische Leitlinien

Traumatisierte Kinder brauchen vor allem Hilfe bei der Integration der Erfahrung und der Wiederherstellung von Umweltkontakten.

Pädagogische Leitlinien für diese Arbeit mit den Kindern sind (nach Eckart, 2005):

- Zuhören und Reden
- Gefühle zulassen
- Rituale pflegen
- Rhythmuspflege
- regelmäßige Ernährung
- Entspannung herbeiführen (Atmen, Schlafen, Ausruhen)
- Konzentrationsübungen
- Kreative Bewältigungsformen (Schreiben, Malen, Musizieren)
- Bewegung (Sport, Tanzen, Spaziergänge, Toben)
- Spielen (freies und geführtes)
- Pläne schmieden
- Religiöse Gefühle stärken
- Selbstwertgefühl stärken
- Lebensfreude hervorrufen
- Humor
- Bedürfnisse des einzelnen Kindes berücksichtigen

### Rhythmus und Rituale

Wiederholungen und Rituale sind ein wichtiger Bestandteil in der notfallpädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Gerade nach traumatischen Erlebnissen, wie z.B. einem Erdbeben, bei dem die feste Struktur auf einmal ins Wanken kommt, können täglich sich wiederholende Rituale und Rhythmen helfen, Sicherheit und Vertrauen zu schaffen.

Im Kindergarten, in der Schule, in einem „Child Friendly Space“ oder einer ähnlichen Einrichtung ist es deshalb wünschenswert immer mit dem gleichen Auftakt zu beginnen. Nach der Begrüßung des Kindes (wenn möglich mit Namen) kann dies ein gemeinsam gesungenes Lied im Kreis sein, ein Tanz, eine Geschichte oder ähnliches. Die Kinder wissen dann ganz genau: „jetzt geht es los!“ Mit dieser einfach durchführbaren Methode kann für die Kinder ein vertrauensvoller Raum geschaffen werden.

Auch für den Abschluss des Tages ist es sinnvoll, ein gemeinsames Ritual zu finden, damit die Kinder ganz klar wissen: „jetzt ist es vorbei“, „jetzt gehe ich nach Hause“. Dies kann auch wieder ein Abschlusssong sein oder ein gemeinsames im Kreis stehen und sich verabschieden.

Eine täglich wiederkehrende, feststehende Tagesstruktur, die mit einem gemeinsamen Anfang aller Kinder beginnt und mit einem gemeinsamen Abschlussritual endet, gibt Orientierung und schafft Verlässlichkeit.

Nach dem gemeinsamen Morgenbeginn ist eine altershomogene Einteilung in feste Gruppen mit gleich bleibender Betreuungsperson wichtig. Das dient dem Erleben von **Zugehörigkeit** und dem Aufbau einer **verlässlichen Beziehung** zwischen Kind und Pädagogen. Im Laufe des Tages sollten sich Phasen der Bewegung und der Ruhe abwechseln, sowie Phasen des gemeinsamen Tuns in der Gruppe und der Einzelaktivität des Kindes (**Rhythmuspflege**). Zur Stärkung von **Selbstwirksamkeit** und **Selbstwert** ist es empfehlenswert, die Kinder ihrem Alter entsprechend in die gemeinsamen Aufgaben einzubinden, z.B. beim Wasser holen, beim Sauberhalten des Platzes, bei der Essensverteilung und dem Abwasch.

### Praktische Umsetzung für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Kinder bis zum Alter von sechs Jahren orientieren sich sehr stark am Erzieher und bekommen durch ihn Halt und Sicherheit. Deshalb ist ein liebevolles Begrüßen jedes Kindes (möglichst mit Namen) von großer Wichtigkeit - besonders für traumatisierte, verunsicherte Kinder.

Das Lernprinzip dieses Alters ist das Vorbild und die Nachahmung. Kinder wollen aus eigenem Antrieb heraus mitmachen oder im Phantasiespiel nachspielen, was der Erwachsene tut. Selbst wenn Anweisungen und Aufforderungen fehlschlagen, machen die Kinder meist mit, wenn der Erwachsene etwas vormacht (z.B. wenn sich der Erwachsene setzt).



Das Freie Spiel ist die „Arbeit“ und das „Lernfeld“ des Kindes bis zum Alter von sieben Jahren. Das Freie Spiel ist für traumatisierte Kinder von besonderer Wichtigkeit, denn hier können sie das traumatische Erlebnis immer wieder nachspielen, es dabei verwandeln und so verarbeiten. Dies ergaben die Forschungen des italienischen Arztes Doktor Mochi: „Im Spiel werden die Kinder wieder spontan, selbstbewusst und fühlen sich wohl“.

Das zweite Lernprinzip ist die Wiederholung, die dem kleinen Kind Orientierung und Selbstständigkeit ermöglichen. Daher ist es sehr wichtig, dass jeder Tag im Prinzip gleich abläuft. Um einen neuen Programmpunkt im Tagesablauf anzukündigen, ist ein musikalisches Signal (eine Glocke, ein bestimmtes Lied, ein Instrument) sehr hilfreich, dann wissen die Kinder gleich, was nun kommt. Ein wesentlicher Faktor bei der Arbeit mit den unter Sechsjährigen ist, dass alle Aktivitäten mit größtmöglicher Ruhe durchgeführt werden.

### **Tagesablauf**

*(Dies kann in einem Child Friendly Space oder einem Kindergarten sein)*

#### **Ein Tagesablauf kann wie folgt aussehen:**

- Ankunft der Kinder und freies Spielangebot, z.B. mit Bällen, Seilen und Kisten (30 Min.)
- gemeinsamer Morgenbeginn mit Liedern, Kreisspielen und Fingerspielen (15 Min.)
- Hände waschen und Frühstück
- Freispiel und freies Angebot von Aktivitäten (Malen, Basteln, Kneten) (45-60 Min.)
- Bewegungsspiele (dazu eventuell die 3- bis 4-Jährigen und die 5- bis 6-Jährigen trennen) (20-30 Min.)
- Mittagessen
- Mittagspause und Geschichte (30 Min.)
- gemeinsames Abschiedsritual und Lied

*(Birgit-Marie Stöwer)*

Für Kinder bis zum Alter von ca. sechs Jahren ist es sehr wichtig, ihnen durch einen möglichst regel- und gleichmäßigen Tagesablauf Orientierung und Sicherheit zu vermitteln. Freilassende Beschäftigungen wie das Freispiel wechseln sich ab mit geführten Beschäftigungen, wie zum Beispiel der Reigen, der Morgenkreis oder das gemeinsame Einnehmen einer Mahlzeit. Durch eine bildhafte Ansprache werden die Phantasiekräfte der Kinder angeregt. Vielfältige Sinneserfahrungen stärken ihr Körpergefühl und ihr Selbstbewusstsein. Kinder in diesem Alter verfügen über die Fähigkeit, alles in ihrer Umgebung nachzuahmen. Auf diese Weise können sie spielerisch lernen. Durch Wiederholungen werden die erworbenen Fähigkeiten gefestigt und gute Gewohnheiten angelegt.

In jeder Kultur gibt es alte Lieder, Reime und Geschichten. Diese können im Rahmen der notfallpädagogischen Aktivitäten im Kinderschutzzentrum in die Arbeit mit den Kindern eingebunden werden.

### **Erlebnispädagogische Spiele für Kinder 7-12 Jahre**



#### **Erlebnispädagogik:**

Erlebnispädagogik versucht positive und freudige Erlebnisse dem Schrecken und Chaos eines Krieges oder einer Naturkatastrophe entgegenzustellen und damit einen positiven Erinnerungsanker zu bereiten. Drei Elemente sind dabei zentral:

**Freude heilt:** Lachen und Fröhlich sein sind Grundelemente des Lebens und sollen durch Spielen gestärkt werden.

**Rhythmus** bietet Struktur und Klarheit. Der menschliche Körper und das Leben sind nach klaren Rhythmen aufgebaut. Das Ein- und Ausatmen, der beständige Herzschlag, der Schlaf- und Wachrhythmus, Nahrungsaufnahme und -ausscheidung sind Prozesse, welche durch eine Traumatisierung erschüttert und aus dem Rhythmus gebracht werden können. Äußerliche Rhythmen wie Klatschen, Stampfen, einen Ball weiter geben und Ähnliches können positiv auf das innere Gleichgewicht einwirken.

**Wiederholung** und Struktur gehören zusammen. Nach einer Katastrophe bricht alles Klare und Verlässliche zusammen. Eltern können ihre Kinder nicht mehr beschützen, Häuser werden zerstört, gesellschaftliche Regeln werden z.T. außer Kraft gesetzt. Hier kann eine immer wiederkehrende gleiche Tagesstruktur, die sich von Tag zu Tag wiederholt und nur im Inhalt leicht verändert wird, Stabilität und Sicherheit bieten.

Im Folgenden sind viele einfach durchführbare Methoden aufgelistet, die dem Kindern und Jugendlichen helfen können Eigenaktivität zu erleben, Erfolgserlebnisse zu haben, Phantasie zu entwickeln und vor allem Freude zu erleben.

*(Monika Görzel-Straube)*

### **Spielregeln:**

- Goldene Regel: Spielen muss Spaß machen - niemand darf zum Spielen gezwungen werden
- Regel: Die Spiele müssen für die Zielgruppe zugeschnitten sein!

Für wen plane ich die Spiele? (Alter der Kinder, Größe der Gruppe, Erfahrungen der Gruppe, Gruppenzusammensetzung mit Stärken und Schwächen)

- Regel: einfache klar verständliche Spielregeln

Welche Spielregeln, bzw. Abwandlungen sind nötig, so dass die Zielgruppe das Spiel versteht und spielen kann?

- Regel: In der Kürze liegt die Würze

Lieber ein Spiel beenden, wenn es am schönsten ist, als das Interesse der Kinder zu verlieren

- Regel: Reserve- oder Alternativspiele vorbereiten

Mit Eventualitäten rechnen (Regen, Unlust der Kinder, Zeitbedarf falsch eingeschätzt) und die Reservespiele in eine Spieliste eintragen.

- Regel: Spiele nur die Spiele, die du selbst mitspielen würdest

Es gibt Spiele, die für manche ungeeignet sind, vor allem „Jux-Spiele“ oder sehr „kämpferische“ Spiele. Wenn du selbst ein Spiel nicht vertreten kannst, oder es selbst nicht freiwillig spielen würdest, dann lass es weg. Verlange nichts von den Kindern oder Jugendlichen, was du selbst nicht bereit bist zu tun (zu spielen).

## **Spielesammlung**

### **Gemeinsam aufstehen**

Zwei, vier, sechs oder mehr Personen setzen sich Rücken an Rücken auf den Boden, haken sich ineinander und versuchen, gemeinsam aufzustehen. Je mehr Personen daran teilnehmen, desto schwieriger ist es für die Gruppe sich zu koordinieren. Dieses Spiel stärkt die Kooperation und kann als Eisbrecherspiel Berührungängste abbauen.

### **Oberschenkel Konzentration, ab 8 Jahre**

Alle sitzen im Kreis und legen jeweils die Hände auf den Oberschenkel des rechten und linken Nachbarn. Ein Mitspieler beginnt und schlägt mit der Hand auf den Oberschenkel des Nachbarn. Im Uhrzeigersinn geht dieser Impuls nun reihum, indem die nächste Hand mit dem Impuls an der Reihe ist und ihn weitergibt.

### **Schenkelsitzen, ab 10 Jahre**

Die ganze Gruppe stellt sich eng hintereinander in einem geschlossenen Kreis auf. Gleichzeitig setzen sich alle jeweils auf die Schenkel der Person, die hinter ihnen steht. Wenn es klappt, sitzen alle im Kreis ohne dass die Gruppe auseinander bricht.

### **Kommando Pimperle**

Eine Person wird zum Kommandant Pimperle ernannt. Die restlichen Gruppenmitglieder versuchen, alle Befehle des Kommandanten auszuführen.

- Kommando Pimperle: mit dem Zeigefinger auf die Tischkante klopfen.
- Kommando Flach: die ausgestreckten Hände werden flach auf den Tisch gelegt.
- Kommando Hoch: die ausgestreckten Hände werden hochkant auf den Tisch gelegt.
- Kommando Faust: die Hände werden als Faust auf den Tisch gelegt.
- Kommando Turm: Krallenartig werden die Hände auf den Tisch gelegt.

Die Kommandos dürfen nur befolgt werden, wenn das Wort Kommando gesagt wurde. Wird zum Beispiel nur Flach gesagt, dann ist das Kommando nicht auszuführen. Je schneller das Spiel gespielt wird, desto interessanter wird es.

### **Pferderennen**

Die Gruppe sitzt im Kreis. Ein Freiwilliger wird dazu bestimmt, die Rennpferde anzuführen. Die restlichen Rennpferde folgen den Bewegungen und Anweisungen: Pferde in der Startbox (mit Füßen über den Boden scharren), Starten bzw. Laufen (Trampeln mit den Füßen), einfache Hürde (einmal hochspringen), Doppelhürde (zweimal hochspringen), schöne Frau links (links grinsen), netter Mann rechts (nach rechts grinsen), an der Tribüne vorbei (applaudieren), beim Endspurt (stärker Trampeln) und für das Zielfoto lächeln (lächeln nach vorne).



### **Jurtenkreis, ab 12 Jahre**

Alle bilden einen Kreis, schauen zur Kreismitte und fassen sich an den Händen. Auf Kommando lässt sich jeweils jeder zweite nach innen, die anderen nach außen fallen. Es entsteht eine Zick-Zack-Formation, die sich gegenseitig hält. Die Gruppe kann versuchen, inwieweit sich jeder nach vorne, bzw. nach hinten lehnen kann, ohne dass der gesamte Kreis auseinander bricht.

### **Fallen und aufgefangen werden, ab 12 Jahre, 8 bis 12 Personen**

Ein freiwilliger Mitspieler stellt sich steif in die Mitte, verschränkt die Arme, schließt die Augen und lässt sich fallen. Die anderen Gruppenmitglieder fangen ihn auf und lassen ihn wie einen Kegel im Kreis umher kreisen. Der Kreis um den Freiwilligen muss dabei sehr eng sein.

### **Wege vorstellen und danach gehen**

Alle Mitspieler ziehen Schuhe und Strümpfe aus und schließen die Augen. Der Gruppenleiter erzählt nun: „Stelle Dir vor Du beginnst langsam zu gehen. Deine Füße tasten sich vorwärts. Du spürst hohes Gras.... Jetzt kommst Du auf einen steinigen Schotterweg. Die Steine piksen.... Du verlässt den Weg und kommst auf matschigen Waldboden, welcher hin und wieder auch einige weiche Moosfelder hat. Nach einer längeren Wanderung spürst Du warmen Sandboden...“

Variation: der Gruppenleiter erzählt eine Geschichte von der Prinzessin, die erwacht und ihre Freunde treffen will.

### **Wetter wechselhaft**

Immer zwei Kinder bilden ein Spielpaar. Zunächst legt sich ein Kind auf den Bauch. Das andere Kind kniet daneben und macht mit den Händen auf dem Rücken des liegenden Kindes verschiedene Wettersituationen. Sonnenschein, Regen, leichter Nieselregen bis starker Schlagregen und Hagel, Schnee, Gewitter, Sturm und zwischendurch wieder Sonnenschein wechseln sich ab. Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.

### **Einmal ein Luftballon sein**

Jedes Kind stellt sich vor, es sei ein Luftballon, welcher sich langsam aufbläst (aus zusammengekauerter Haltung langsam aufstehen), bei jedem Atemzug immer größer und größer wird (langsam die Hände ausbreiten und auch die Füße strecken) bis es letztendlich mit einem lauten Knall platzt (hinfallen und am Boden liegen bleiben).

### **Meterstab, ab 10 Jahren**

Bei diesem Kooperationsspiel muss die gesamte Gruppe einen Meterstab mit jeweils nur einem ausgestreckten Finger berühren. Der Meterstab ist zu senken und zu heben. Mit dem Meterstab muss die Gruppe einen Parcours durchlaufen. Ein Schiedsrichter überwacht die Aktion und prüft, ob alle Gruppenmitglieder immer gleichzeitig den Meterstab berühren.

### **Bildhauer und seine Plastiken**

Aus der Gruppe wird ein Bildhauer bestimmt. Dieser muss nun aus dem Rest der Gruppe eine „Plastik“ bilden, indem er jedes Gruppenmitglied so stellt oder legt, wie er es will. Plastiken können sein: Haus, Baum, Wurzelwerk, Leuchtturm auf Klippen u.v.m.

### **Obstsalat, ab 10 Jahren**

Alle Kinder sitzen in einem Kreis auf Stühlen. Ein Kind bekommt keinen Stuhl. Nun werden Namen von Früchten an die Mädchen und Jungen vergeben (wir nehmen immer Apfel, Birne, Pflaume, Kirsche). Das Kind ohne Stuhl sagt nun eine Frucht. All diejenigen, die diese Frucht sind, müssen den Platz wechseln. Das Kind ohne Stuhl darf sich einen Platz suchen. Wer keinen Platz gefunden hat, macht weiter. Bei dem Wort Obstsalat wechseln alle Kinder den Platz, da man ja zum Obstsalat viele Früchte braucht.

### **Gegensätzliche Aufgaben oder Minichaos**

An alle Mitspieler werden Zettel verteilt, auf denen Aufgaben stehen. Jeder muss nun seine Aufgabe erfüllen. Was aber niemand weiß: es gibt immer eine gegensätzliche Aufgabe. Zum Beispiel: „öffne das Fenster, weil es stickig ist“ und „schließe das Fenster, weil es zieht“, „sorge dafür, dass niemand auf einem Tisch sitzt“ und „setze dich auf einen Tisch“, „decke den Tisch“ und „räum den Tisch ab“, „hole einen Besen und fege den Boden“ und „leere den Mülleimer auf dem Boden aus oder verteile Papierschnipsel auf dem Boden“ usw.

### **Kreis Pantomime**

Alle stehen im Kreis. Der erste Spieler formt pantomimisch irgendeinen Ball und gibt ihn an seinen rechten Nachbarn weiter. Dieser verändert ihn in Form, Gewicht und Material und gibt ihn wieder weiter. Dieses setzt sich solange fort, bis alle einmal einen Ball geformt haben.

*(Annie Sauerland)*

### **Kunst in Krisen**

#### **Kunsttherapie mit Kindern nach belastenden Situationen**

Schockwirkungen führen zu extremem Verhalten wie Verharren, Verstummen oder zu Hyperaktivität. Künstlerisches Tun erlaubt die Extreme aufzufangen, z.B. in geführte, konzentrierende Bewegungen.

Formenzeichnen ist eine besondere Art des Zeichnens. Sie ist von Rhythmus und Dynamik geprägt. Rhythmus und Dynamik können etwas Ruhendes in Bewegung, oder eine chaotische Bewegung in eine Ruhe bringen. Formenzeichnen verbindet die Strenge und Zielgerichtetheit der geraden Linie mit dem Spielerischen und Fantasievollen der geschwungenen Linie. Ein Kind, das durch Schockwirkung zu Hyperaktivität oder Gefühlsausbrüchen neigt, kann durch Formenzeichnen Ordnung, Orientierung, Führung und Rhythmus erleben. Dies wird sich auf die innere Ruhe des Kindes auswirken.

Ein Kind, welches sehr in sich zurückgezogen ist, kann durch Formenzeichnen Bewegung, Rhythmus, Spielerei und Fantasie erleben. So kann es langsam wieder in eine Regsamkeit gelangen.

Überwältigende Bilder können mit Formenzeichnen zurückgedrängt werden.

Freier, der Phantasie mehr Raum gebend, ist das Malen mit flüssiger Farbe. Durch die Wirkung der Farbe und der Art des Auftragens können Ängste gelöst werden. Auch hier wirkt Ordnendes und Orientierendes durch die Gesetzmäßigkeit der Farben.

Farben sind sichtbare Gefühle. Gerade das emotionale System braucht in einer Krise Stärkung und Orientierung. Motive können entstehen, Erinnerungsbilder tauchen auf und können dann behutsam bearbeitet werden. Malen und Zeichnen sind non-verbale Äußerungen und können auch unkommentiert stehen bleiben. Das Ausdrücken der Gefühle ist das Wichtigste.

Plastisches Gestalten benötigt mehr physische Kräfte und Materialauseinandersetzung, beide Hände werden eingesetzt und führen so zu einer besonderen Konzentration. Es kann mit Wachs, Ton, Holz, Stein, Sand gearbeitet werden. Wachs und Ton können verformt werden, Materialien wie Steine lassen sich z.B. in einer Gruppenaktion in einen neuen Zusammenhang bringen (Steinkreise, Labyrinth, etc.). Selbstbewusstsein und Gruppenbewusstsein wird dabei gestärkt.

Beim Plastizieren geben wir dem ursprünglich formlosen Stoff eine Form. Wir schaffen Fläche, Kanten, ein neues Ganzes, wie z.B. ein Tier oder eine Kugel. Durch Klärung, Konzentration und Ordnung gibt das plastizierende Kind der vorher formlosen Masse eine neue Orientierung, eine neue Gestalt. Für ein Kind bedeutet dies, genau diese Kräfte in sich selbst zu stärken.

Auch das Plastizieren kann frei oder bewusst vom Anleiter eingesetzt werden: wenn ich eine Kugel formen möchte, so muss ich die Masse Ton, mit der ich arbeite, verdichten. Dabei arbeite ich mit meinen Händen den Ton immer wieder zum Zentrum. Dadurch kann ich beim Kind eine Zentrierung erreichen. Dies macht sich meist bemerkbar an der Ruhe und Innerlichkeit, die im Raum entsteht, wenn die Kugel plastiziert wird.

Künstlerisches Tun ist spielerisch. Einerseits gibt es Regeln, und Gesetzmäßigkeiten, das ist das Beständige, andererseits gibt es immer neue Variationen auf die reagiert werden muss, das ist das Veränderliche. Das Spielen steht dazwischen, es macht Freude und versetzt das Kind in die Lage wieder selbstbestimmt zu handeln, denn es bringt eine gewisse Distanz zu einer krisenhaften Realität. Spielen/Kunst mobilisiert Kräfte und schafft Bewusstsein diese Realität zu integrieren.

Versuchen Sie Ihre eigenen Ressourcen und Quellen der Kraft zu finden. Was machen Sie gerne? Was tut Ihnen gut? Manchen Menschen hilft Sport, andere gehen einfach nur spazieren, basteln, lesen, schreiben, hören Musik... Was gibt es gerade auch für schöne Dinge um mich herum? Es können die kleinen Dinge sein, die einem bewusst machen können, dass es nicht nur Zerstörung und Trauer gibt. Ein Sonnenaufgang, eine schöne Blume oder das Lachen eines Kindes können Kraft geben, wenn es bewusst wahrgenommen wird.

## Formenzeichen

Diese Übungen können einzeln oder in Gruppen durchgeführt werden, ab dem Grundschulalter.

### 1. Übung



Auf einem Papier oder mit Wachskreiden oder Stiften in kreisenden Bewegungen einen Kreis malen. Es geht auch gut mit den Fingern in den Sand zu malen. Nicht zu klein malen.

Ein Kreis definiert Innen und Außen.  
Es hilft dem Kind seine verletzte Grenze wieder zu stärken.

### 2. Übung



In den Kreis eine stehende 8 zeichnen, auch diese wird immer wieder gezeichnet bis sie schön erscheint.

Durch das zeichnen der 8 in den schützenden Kreis verbindet es die Seelenkräfte Denken, Fühlen und Handeln miteinander.

### 3. Übung



In den Kreis einen Fünfstern zeichnen. Der Fünfstern symbolisiert den Menschen.

Das Kind stärkt hier seine Fähigkeit wieder kraftvoll auf der Erde zu stehen.



Der Anleiter sollte das Kind anregen, die Form schön zu zeichnen, die vom Kind gezeichnete Form aber nicht beurteilen. Vielmehr kann sich durch eine sehr schöne, vorgezeichnete Form des Anleiters in dem Kind die Sehnsucht entwickeln, seine Form auch so schön zu zeichnen. Nichts ist stärker als der eigene Wille, eine schöne Form zu zeichnen.

## Plastizieren

### 1. Übung



Eine Handvoll Ton zu einer Kugel formen. Die Hände formen den Ton immer wieder zum Zentrum. So entsteht die Kugel.

Das Kind stärkt durch diese Arbeit seine innere Mitte. Durch die Bewegung der Hände zum Mittelpunkt der Tonkugel stärkt das Kind, durch Eigenaktivität, sein eigenes Zentrum.

### 2. Übung



Aus dieser Kugel einen Vogel formen.

Das Erleben der eigenen Fingerfertigkeit stärkt das Selbstvertrauen

### 3. Übung



Ein Haus plastizieren. Als Material eignet sich Ton oder Erde.

Die stärkt bei den Kindern das Gefühl im eigenen Körper zu Hause und geschützt zu sein.

## Malen

Als Material kommt alles in Frage, was vorhanden ist: Stifte, Kreiden, Wachskreiden, Wasserfarben, Farbpigmente oder farbige Erden mit Bindemittel (Kleister, Öl, Magerquark, Mais- oder Kartoffelstärke)

### 1. Übung



Die Kinder frei malen lassen.

So können sie das ausdrücken, was unsagbar ist.

### 2. Übung



Wasserfarbenmalen mit einer Farbe.

Blau kann eingesetzt werden, um eine Atmosphäre der Beruhigung und Lösung zu schaffen. Rot wird eingesetzt, um Wärme und Kraft zu wecken.

### 3. Übung



2 Farben begegnen sich und es entsteht eine Mischfarbe

Zwischentöne entstehen, das regt die Emotionen an.

(Kathrin Sauerland und Kristian Stähle Ario)

## Märchenerzählen und Puppenspiel



### Mündliches Erzählen von Märchen

#### Märchenerzählen in der Notfallpädagogik

Das Erzählen von Mund zu Ohr ist eine alte, heute leider oft verschwundene Tradition. Mündlich Erzähltes weckt Interesse und erreicht die Seele auf einer tieferen Ebene als Gelesenes oder durch Bildmedien Aufgenommenes. Erzählen und Hören ist eine Geste der intensiven Zuwendung.

Die Volksmärchen aller Kulturen haben meistens eines gemeinsam: sie führen durch einen Prozess, in dem große Not entstanden ist und der alles zu einer guten Lösung führt. Wenn die eigene Geschichte durch Not ganz unterschiedlicher Ursache und vor allem durch Traumatisierung bestimmt ist, ist der Mensch gefangen in einem Kreis, der immer wieder zur selben Ursache führt. Dann wird auch die eigene Geschichte immer wieder im Kreis erzählt, ohne Ausweg und Hoffnung. Die traditionellen Märchen und die Präsenz und Hinwendung des Erzählers bieten Wege aus diesem Teufelskreis an. Das Gehörte sinkt in einen unbewussten Seelenbereich, wo es, dem Traumleben ähnlich, Selbstheilungskräfte anregt. Gemeinsam mit anderen therapeutischen und pädagogischen Maßnahmen, die rhythmisch und wiederholt angeboten werden, wirken erzählte Märchen heilend. Zur Unterstützung der Aufmerksamkeit ist es ratsam, die Erzählungen in Rituale mit Anfang und Ende einzubetten. Das kann ein Lied, ein Spruch, ein kleines Spiel oder eine Begrüßung mit einer Puppe sein. Eine regelmäßige Erzählzeit, eine Sitzordnung idealerweise im Kreis, sowie die Vermeidung von Störungen von außen, geben Halt, der die Aufmerksamkeit kräftigt und stützt. Nach dem Erzählen ist es gut, wenn das Gehörte gemalt wird.

#### Was erzählt man am besten?

- Kurze rhythmische Märchen und Geschichten für kleine Kinder, unterstützt durch Bewegungen. Beispiel: Der Pfannkuchen.

- Märchen von Menschen oder Tieren als Held, die in eine Krise geraten und mit Mut und Liebe alles zum Guten führen. Einfachere und kleinere Märchen für Kindergartenkinder, Beispiel: Fundevogel. Längere und kompliziertere Märchen für Schulkinder, Beispiel: Der Büffel.
- Es ist immer gut, Märchen aus der eigenen Kultur zu erzählen. Hier fragt man am besten die älteren Frauen, ob sie sich noch erinnern.
- In Bibliotheken finden sich Märchensammlungen. Wählen Sie immer etwas aus, was Ihnen persönlich gefällt, was Ihr Herz anspricht, und nicht, was den Kopf anspricht.

„Man wird wieder aus Himmel und Sternen Bilder machen und die Spinnweben alter Märchen auf offene Wunden legen.“  
(Christian Morgenstern)

#### Märchen können verletzten Seelen heilende Kräfte zuspieren.

Erzählen von Mund zu Ohr, von Mensch zu Mensch schafft Vertrauen und Gemeinschaft, erzählte Märchen stärken das Selbstbewusstsein und machen mutig.

#### Puppen und Puppenspiel in der Notfallpädagogik

Der Besitz einer eigenen Puppe oder das Anschauen eines Märchenpuppenspiels sind für das kleine Kind, und hinein bis ins Schulalter, von großer Bedeutung für die Entwicklung seiner Seele.

Dabei ist es wichtig, welche eine Gestalt die Puppe hat, denn der Einfluss dieses Seelenbegleiters auf das Kind ist stärker als im allgemeinen voraus gesetzt wird. Es ist besonders heilsam und entwicklungsfördernd, wenn die Puppe eine bestimmte Proportion aufweist: die Größe des Kopfes sollte 1/3 oder 1/4 der gesamten Figur darstellen. Das ist eine kindliche Proportion und sie ist noch rundlich und unbestimmt und nimmt als Vorbild und Abbild keinen bestimmenden Einfluss auf das Kind. Je kleiner das Kind ist, umso größer darf der Kopf sein.

Für das Kind gilt: Ich und meine Puppe sind eins.

Das Kind kann sich mit seiner Puppe selber trösten, sie lieb haben und auch mit ihr schimpfen. Alles wird die Entwicklung des Kindes gesund beeinflussen, wenn die Puppe nicht eine Karikatur des Menschen darstellt.

In der deutschen Sprache ist der Name Puppe derselbe für die Figur, mit der das Kind spielt, für die Figur, mit der ein Puppenspiel inszeniert wird und auch für die Schmetterlingspuppe. Die Schmetterlingspuppe ist eine Übergangsgestalt. In ihr vollzieht sich ein allergrößtes Verwandlungswunder der Schöpfung.

Ein traumatisiertes Kind ist aus seiner Entwicklung aufs Heftigste herausgeworfen. Die Puppe und kleine Stehpuppenspiele für Kindergartenkinder mit einfachen Figuren und Märchen können dem traumatisierten Kind helfen, sich im eigenen Innern mit eigenen Kräften zu entwickeln. Beides sollte die Entwicklung und Heilung so lange begleiten, wie es braucht, bis die Seele geheilt ist, bis der schöne Schmetterling schlüpfen und fliegen darf. Wann der Zeitpunkt gekommen ist, wird das Kind von sich aus zeigen.

Aus dem Chaos und Tod der Raupe im Innern der Puppe heraus aufersteht ein Schmetterling als verwandeltes und erlöstes Wesen. Das möchte Notfallpädagogik dem traumatisierten Kind ermöglichen: In seine eigene Biografie mit gestärktem Mut, gestärktem Selbstbewusstsein und gestärkter Liebefähigkeit zu entschlüpfen.

Die Schmetterlingspuppe ist ein wichtiges Durchgangsstadium. Sie darf nicht gestört werden, sonst reagiert das Wesen darin mit endgültigem Tod oder Behinderung.

Es ist empfehlenswert, dass jedes Kind eine Puppe bekommt und dass ihm Märchenspiel mit kleinen Stehpuppen regelmäßig gezeigt werden. Für Schulkinder empfiehlt es sich, Handpuppen- und Marionettenpuppenspiele zu zeigen. Auch hier versteht sich: Keine Karikaturen, sondern Abbilder von Menschen und Tieren, die Respekt hervorrufen und die die Urteilsfähigkeit für Gut und Böse stärken, für so wichtige menschliche Eigenschaften wie die Fähigkeit zu lieben und zu verzeihen.

*(Micaela Sauber, [www.erzaehler-ohne-grenzen.de](http://www.erzaehler-ohne-grenzen.de))*



## SELBSTFÜRSORGE

Mit traumatisierten Kindern zu arbeiten stellt sehr hohe Anforderungen an Pädagogen. Die Kinder haben Chaos und Schrecken, Orientierungslosigkeit und Hilflosigkeit erlebt. Sie haben Erwachsene handlungsunfähig gesehen und mussten sich vielleicht selbst gegenseitig Schutz bieten. Sie werden Eltern und Pädagogen immer wieder herausfordern. Sind die Erwachsenen für mich da? Kann ich mich auf sie verlassen? Wie schnell sind sie weg und ich bin wieder auf mich alleine gestellt? Solche Herausforderungen, aber auch das Wissen um dramatische Biographien von Kindern - das Wissen um den Tod ihrer Eltern, die Sprachlosigkeit in ihren Augen, in sich gekehrte, traurige innerlich gelähmte Kinder zu sehen - ist schmerzhaft und anstrengend für die Helfer. Darüber hinaus sind die Helfer oft selbst belastet oder sogar traumatisiert. Auch sie haben vielleicht Familienangehörige verloren, wurden verletzt oder mussten fliehen.

Das Wissen um den traumatischen Prozess, das Wissen um die seelischen und körperlichen Symptome hilft das eigene Verhalten und Befinden einzuordnen. Dies schafft Klarheit. Es ist NORMAL nach den UNORMALEN Ereignis anders zu sein.

- Gefühllosigkeit
- Rückzug
- Reizbarkeit
- Alpträume
- Flashbacks
- Schlafstörungen

Dies sind normale Symptome nach belastenden Ereignissen, in den meisten Fällen gehen diese Symptome nach einigen Wochen zurück.

### Was können Sie für sich selbst tun?

Wenn Sie selbst belastet sind, durch eigene Erfahrungen oder durch die Arbeit mit traumatisierten Kindern, kann Ihnen all das gut tun, was oben auch schon für die Kinder beschrieben wurde.

Knüpfen Sie an hilfreiche Gewohnheiten an und finden Sie Tagesrituale, die den Tag nach einem bestimmten Rhythmus gliedern. Es ist hilfreich sich an wiederkehrenden Gewohnheiten festhalten zu können.

Versuchen Sie eine Distanz zu dem Erlebten aufzubauen in dem Sie sich immer wieder bewusst machen, dass es vorbei ist. Auch wenn es Ihnen sicherlich schwer fallen kann, versuchen Sie nicht immer wieder mit Freunden, Kollegen und Familienangehörigen im Detail darüber zu sprechen. Im Übrigen sollte dies sowieso nie vor Kindern getan werden.

Versuchen Sie Ihre eigenen Ressourcen und Quellen der Kraft zu finden. Was machen Sie gerne? Was tut Ihnen gut? Manchen Menschen hilft Sport, andere gehen einfach nur spazieren, basteln,

lesen, schreiben, hören Musik... Was gibt es gerade auch für schöne Dinge um mich herum? Es können die kleinen Dinge sein, die einem bewusst machen können, dass es nicht nur Zerstörung und Trauer gibt. Ein Sonnenaufgang, eine schöne Blume oder das Lachen eines Kindes können Kraft geben, wenn es bewusst wahrgenommen wird.

#### **Was ist hilfreich?**

- Versuchen sie regelmäßig zu Essen und zu Trinken.
- Geben Sie sich Zeit sich zu erholen und Kraft zu tanken, schlafen Sie ausreichend.
- Ziehen Sie sich zurück, wenn Sie das Bedürfnis haben.
- Sprechen Sie mit Menschen, wenn Sie es brauchen.
- Visualisieren Sie die bisher schönen Dinge in ihrem Leben, was ist Ihnen gut gelungen. Schreiben Sie sie auf.
- Vermeiden Sie Alkohol, Drogen und Tabletten zur Selbstberuhigung.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sich alleine nicht helfen können, sprechen Sie andere Menschen an, und falls möglich, nutzen Sie professionelle Hilfe.

#### **Was ist nicht hilfreich?**

- Immer wieder Nachrichten und Zeitungen zu lesen und mit anderen nur noch über das Ereignis zu sprechen.
- Alkohol, Drogen und Beruhigungstabletten zu konsumieren.
- Sich völlig zu verschließen und seine Gefühle und Gedanken mit niemanden zu teilen.

## **ABSCHLUSS**

In Stresssituationen, in Zeiten von Krisen und Katastrophen ist es nicht nur für Kinder und Jugendliche schwer und traumatisierend mit der Situation umzugehen, sondern auch für uns als Lehrer, Pädagogen und Helfer. Auch wir sind müde, gereizt, überfordert und wissen nicht, was wir tun sollen. Auch wir haben Angst, sind unsicher und wissen nicht, was die Zukunft bringt.

Dieser kleine Leitfaden kann vielleicht eine Hilfestellung sein, auch in schweren Zeiten Ideen und eine Struktur zu finden, mit Kindern und Jugendlichen umzugehen und ihnen zu helfen mit der Situation fertig zu werden.

Viele der Dinge, die in Kapitel 1 angesprochen sind, können in jeder Kultur angewendet werden. In schwierigen Situationen ist es für alle Kinder dieser Welt wichtig, Liebe, Verständnis und Sicherheit zu erleben, um nicht an der Krise zu zerbrechen, sondern sie als Chance zu sehen und daran zu wachsen.

In der praktischen Umsetzung gibt es natürlich viele Spiele, Lieder und Tänze, die jeder Kultur eigen sind. Es ist auch nicht Ziel dieses Leitfadens, vorgegebene Spiele genauso zu übernehmen. Vielmehr soll aufgezeigt werden, was alles gemacht werden kann. Der Kreativität und Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

#### **Seien Sie mutig!**

# ANNEX MÄRCHEN

## *Für Kindergartenkinder*

### Der Pfannekuchen

Es waren einmal drei alte Schwestern, die wollten gerne Pfannekuchen essen. Da nahmen sie eine Schüssel, taten Mehl, Milch und Eier hinein, holten einen Holzlöffel und fingen an, den Teig zu rühren. Als sie mit dem Rühren fertig waren, stellten sie eine große Pfanne aufs Feuer, taten Fett hinein, und als es so richtig schön brutzelte, gossen sie auch den Teig dazu. Da rund und dick und ... roch so gut. Die drei alten Schwestern konnten es kaum erwarten. Gleich drehen wir ihn um, sagten sie. Als der Pfannekuchen das hörte, erschrak er, erhob sich und wollte aus der Pfanne springen. Aber er fiel nur auf die andere Seite. Und als diese auch so richtig schön goldgelb gebacken war, erhob er sich wieder, sprang aus der Pfanne und rollte – kantapper, kantapper – durch die Küche.

Hoppla! riefen die drei alten Schwestern und rannten hinter ihm her. Packt ihn, fasst ihn!

Die eine hatte noch den Kochlöffel in der Hand und die andere die Bratpfanne. Aber der Pfannekuchen war schneller als sie und rollte – kantapper, kantapper – durch das Städtchen.

Da kam der Knecht gegangen. Guten Tag Pfannekuchen! sagte der Knecht. Guten Tag, Knecht Recht! sagte der Pfannekuchen. Lieber guter Pfannekuchen, wart ein Weilchen, ich will dich aufessen, sagte der Knecht. Das möchtest du wohl! rief der Pfannekuchen. Aber ich bin schon drei alten Schwestern davon gelaufen und Du sollst mich auch nicht kriegen. Und er rollte – kantapper, kantapper – den Weg entlang. Es dauerte nicht lange, da kam eine Kuh über die Wiese. Guten Tag Pfannekuchen! muhte die Kuh. Guten Tag, Kuh Muh!, sagte der Pfannekuchen. Du hast es ja ganz schön eilig, sagte die Kuh. Wart ein wenig, dass ich dich fressen kann! Hab keine Zeit, rief der Pfannekuchen. Ich bin schon drei alten Schwestern davon gelaufen und Knecht Recht und du sollst mich auch nicht kriegen! Und er rollte – kantapper, kantapper, über die Wiese.

Da kam der Gockelhahn stolz. Guten Tag Pfannekuchen! krächte der Gockelhahn. Guten Tag Gockel Jockel! sagte der Pfannekuchen. Bleib stehen, damit ich an Dir picken kann! Ein andermal! rief der Pfannekuchen. Ich bin schon drei alten Schwestern davongelaufen und Knecht Recht und Kuh Muh, und du sollst mich auch nicht kriegen. Und er rollte kantapper, kantapper über das Feld. Da kam eine kleine Maus getrippelt. Guten Tag Pfannekuchen! piepste die Maus. Guten Tag! Maus Raus! sagte der Pfannekuchen. Wart doch mal, damit ich an Dir knabbern kann, sagte die Maus. Ich werde mich hüten! rief der Pfannekuchen. Ich bin schon drei alten Schwestern davon gelaufen und Knecht Recht und Kuh Muh und Gockel Jockel und Du sollst mich auch nicht kriegen. Und er rollte – kantapper, kantapper – am Feldrand entlang. Da kam ein Hase gelaufen und war ganz außer Atem. Guten Tag Pfannekuchen! japste der Hase. Guten Tag Hase Nase! sagte der Pfannekuchen. Bleib stehen, ich will dich fressen, sagte der Hase. Im nächsten Jahr vielleicht! rief der Pfannekuchen. Ich bin schon drei alten Schwestern davon gelaufen und Knecht Recht und Kuh Muh und Gockel Jockel und Maus Raus und Du sollst mich auch nicht kriegen! und er rollte – kantapper, kantapper – in den Wald hinein.

Schließlich kam er an einen Fluss. Er wollte auf die andere Seite, aber es gab keine Brücke und keinen Steg.

Nöff, Nöff! machte es neben ihm und ein Schwein trat aus dem Gebüsch. Guten Tag Pfannekuchen! grunzte das Schwein. Guten Tag, Schwein Rein! sagte der Pfannekuchen. Willst du mich auch fressen? Aber nein! sagte das Schwein und stieg gemütlich ins Wasser. Mit seinem dicken Speck schwamm es ganz von alleine obenauf. Setz dich auf meinen Rüssel! grunzte das Schwein, dann trage ich dich auf die andere Seite! Da sprang der Pfannekuchen den Schwein auf den Rüssel und das Schwein schwamm mit ihm über den Fluss. Aber in der Mitte, da roch der Pfannekuchen so gut! Nöff, nöff! grunzte das Schwein und wollte den Pfannekuchen mit einem Happs hinunterschlucken. Aber der Pfannekuchen hat gemerkt, was es vor hat und macht einen Riesensatz und springt auf das andere Ufer und rollte – hastenichgesehen – davon.

Er rollte und rollte über Stock und Stein, über Wiesen und Felder, und zuletzt rollte er mit der Sonne um die Wette. Da war es Abend geworden. Drei Kinder saßen am Wegesrand, die hatten keinen Vater und keine Mutter mehr und waren den ganzen Tag umhergeirrt und hatten so lange nichts mehr gegessen. Sie waren ganz still und blass und weinten ein bisschen. Als sie den dicken Pfannekuchen sahen, sprangen sie auf und streckten die Arme aus. Lieber guter Pfannekuchen, wir haben solchen Hunger alle drei! rief das Älteste. Ach, lieber guter süßer Pfannekuchen, lass mich bitte ein bisschen probieren, rief das Mittlere. Und das kleinste konnte nur matt die Ärmchen heben, so matt war es und sagte: dieder duter Danneduchen ditte ditte!

Da sprang der dicke, liebe, süße, schöne und gute Pfannekuchen den Kindern in den Korb und ließ sich ratzepatzen von ihnen aufessen.

## *Für Kinder ab 4 bis etwa 10*

### Fundevogel

Es war einmal ein Förster, der ging in den Wald auf die Jagd, und wie er in den Wald kam, hörte er Schreie, als obs ein kleines Kind wäre. Er ging dem Schreien nach und kam endlich zu einem hohen Baum, und oben darauf saß ein kleines Kind. Es war die Mutter mit dem Kinde unter dem Baum eingeschlafen, und ein Raubvogel hatte das Kind in ihrem Schosse gesehen: da war er hinzugeflogen, hatte es mit seinem Schnabel weggenommen und auf den hohen Baum gesetzt. Der Förster stieg hinauf, holte das Kind herunter und dachte ‚du willst das Kind mit nach Haus nehmen und mit deinem Lenchen zusammen aufziehen.‘ Er brachte es also heim, und die zwei Kinder wuchsen miteinander auf. Das aber, das auf dem Baum gefunden worden war, und weil es ein Vogel weggetragen hatte, wurde Fundevogel geheißen. Fundevogel und Lenchen hatten sich so lieb, nein so lieb, dass, wenn eins das andere nicht sah, ward es traurig.

Der Förster hatte aber eine alte Köchin, die nahm eines Abends zwei Eimer und fing an Wasser zu schleppen, und ging nicht einmal, sondern vielmals hinaus an den Brunnen. Lenchen sah es und sprach ‚hör einmal, alte Sanne‘ was trägst du denn so viel Wasser zu?‘ ‚Wenn du´s keinem Menschen

wiedersagen willst, so will ich dir wohl sagen.' Da sagte Lenchen nein, sie wollte es keinem Menschen widersagen, so sprach die Köchin ,morgen früh, wenn der Förster auf die Jagd ist' da koche ich das Wasser, und wenn's im Kessel siedet, werfe ich den Fundevogel rein, und will ihn darin kochen.'

Des andern Morgens in aller Frühe stieg der Förster auf und ging auf die Jagd, und als er weg war, lagen die Kinder noch im Bett. Da sprach Lenchen zum Fundevogel ,verlässt du mich nicht, so verlass ich dich auch nicht;' so sprach der Fundevogel ,nun und nimmermehr.' Da sprach Lenchen ,ich will es dir nur sagen, die alte Sanne schleppte gestern Abend so viel Eimer Wasser ins Haus, da fragte ich sie, warum sie das täte, so sagte sie, wenn ich es keinem Menschen sagen wollte, so wollte sie es mir wohl sagen: sprach ich, ich wollte es gewiss keinem Menschen sagen: da sagte sie, morgen früh, wenn der Vater auf die Jagd wäre, wollte sie den Kessel voll Wasser kochen, dich hineinwerfen und kochen. Wir wollen aber geschwind aufstehen, uns anziehen und zusammen fortgehen. Also standen die beiden Kinder auf, zogen sich geschwind an und gingen fort. Wie nun das Wasser im Kessel kochte, ging die Köchin in die Schlafkammer, wollte den Fundevogel holen und ihn hineinwerfen. Aber als sie hineinkam und zu den Betten trat, waren die Kinder alle beide fort: da wurde ihr grausam angst, und sie sprach vor sich ,was will ich nun sagen, wenn der Förster heim kommt und sieht, dass die Kinder weg sind? Geschwind hintennach, dass wir sie wieder kriegen.' Da schickte die Köchin drei Knechte nach, die sollten laufen und die Kinder einfangen. Die Kinder aber saßen vor dem Wald, und als sie die drei Knechte von weitem laufen sahen, sprach Lenchen zum Fundevogel ,verlässt du mich nicht, so verlass ich dich auch nicht.' So sprach Fundevogel ,nun und nimmermehr.' Da sagte Lenchen ,werde du zum Rosenstöckchen, und ich zum Röschen darauf.' Wie nun die drei Knechte vor den Wald kamen, so war nichts da als ein Rosenstrauch und ein Röschen oben drauf, die Kinder aber nirgend. Da sprachen sie ,hier ist nichts zu machen,' und gingen heim und sagten der Köchin, sie hätten nichts in der Welt gesehen als nur ein Rosenstöckchen und ein Röschen oben drauf. Da schalt die alte Köchin ,ihr Einfaltspinsel, ihr hättet das Rosenstöckchen sollen entzweischneiden und das Röschen abbrechen und mit nach Haus bringen, geschwind und tut's.' Sie mussten also zum zweiten Mal hinaus und suchen. Die Kinder sahen sie aber von weitem kommen, da sprach Lenchen ,Fundevogel, verlässt du mich nicht, so verlass ich dich auch nicht.' Fundevogel sagte ,nun und nimmermehr.' Sprach Lenchen ,so werde du eine Kirche (oder je nach Kultur auch ein Tempel mit einem Leuchter oder eine Laterne mit einem Licht darinnen) und ich die Krone darin.' Wie nun die drei Knechte dahinkamen, war nichts da als eine Kirche und eine Krone darin. Sie sprachen also zueinander ,was sollen wir hier machen, lasst uns nach Hause gehen.' Wie sie nach Haus kamen, fragte die Köchin, ob sie nichts gefunden hätten: so sagten sie nein, sie hätten nichts gefunden als eine Kirche, da wäre eine Krone darin gewesen. ,Ihr Narren,' schalt die Köchin, ,warum habt ihr nicht die Kirche zerbrochen und die Krone mit heim gebracht?' Nun machte sich die alte Köchin selbst auf die Beine und ging mit den drei Knechten den Kindern nach. Die Kinder sahen aber die drei Knechte von weitem kommen, und die Köchin wackelte hintennach. Da sprach Lenchen ,Fundevogel, verlässt du mich nicht, so verlass ich dich auch nicht.' Da sprach der Fundevogel ,nun und nimmermehr.' Sprach Lenchen ,werde zum Teich und ich die Ente drauf.' Die Köchin aber kam herzu, und als sie den Teich sah, legte sie sich drüber hin und wollte ihn aussaufen. Aber die Ente kam schnell geschwommen, fasste sie mit ihrem Schnabel beim Kopf und zog sie ins Wasser hinein: da musste die alte Hexe ertrinken. Da gingen die Kinder zusammen nach Haus und waren herzlich froh; und wenn sie nicht gestorben sind, leben sie noch.

## *Für Schulkinder, besonders für verwaiste und traumatisierte Kinder*

### *Vom Büffel, der nur ein Horn hatte (Märchen der Uiguren)*

Hoch oben im Gebirge lebte einst ein Junge. Er hatte keine Eltern und keine Verwandten mehr. Er wohnte allein in einer Hütte.

Bei der Hütte lag ein kleines Feld, das er mit Reis bepflanzte. Eines Tages - es war nach der Ernte, und unten in der Stadt wurde Markt abgehalten - nahm er zwei Bund Reis und stieg von den Bergen ins Tal hinab.

Als er den Reis verkauft hatte, spazierte er noch ein bisschen zwischen den Buden der Händler umher. Er bestaunte die herrlichen Teppiche, die wunderschönen Silberwaren und blieb schließlich vor einem Stand stehen, mit feinen Pinseln, Schüsselchen, Farben, Kohlestiften, Tuschen und feinsten Reispapier. Da wünschte er, auch einmal etwas zu malen oder zu zeichnen. Doch die zwei Kupfermünzen die er besaß reichten nicht für Farben und Papier, dachte er. Aber vielleicht bekomme ich dafür ein Stück Zeichenkohle. Er fragte den Händler und der gab ihm für seine Kupfermünzen zwei Stück Zeichenkohle. Ungeduldig eilte er nach Hause. Dort riss er ein Blatt vom Bananenbaum und begann zu zeichnen. Dabei fiel ihm ein, wie schön es wäre einen kleinen Büffel zu haben, so einen wie er auf dem Markt gesehen hatte. Mit der Kohle zeichnete er auf dem Bananenblatt einen Büffel, zuerst ein Kopf, den Körper, ein zotteliges Fell und nun noch die Hörner, er zeichnete eines, aber für das andere war kein Platz mehr auf dem Bananenblatt. Der Junge war mit seinem Werk zufrieden und hingte es in seiner Hütte auf. Dann drehte er sich um und trat er vor seine Hütte. Er blieb wie erstarrt stehen: Draußen stand ein Büffel, der ihn mit seinen treuen, braunen Augen ansah, und auf der Stirn hatte er nur ein Horn. Der Junge eilte in seine Hütte um sich noch einmal die Zeichnung anzusehen. Doch das Blatt war leer, von der Zeichnung keine Spur. Da wusste der Junge, dass seine Zeichnung Wirklichkeit geworden war. Von nun an lebte er glücklich und zufrieden mit seinem neuen Freund. Am Tage arbeiteten sie einträchtig auf dem Feld, und am Abend legten sie sich gemeinsam zur Ruhe und der Junge legte seinen Kopf an den warmen Hals des Büffels. Eines Tages kamen kaiserliche Soldaten durch die Berge gezogen. Sie hatten Hunger, und als sie den Büffel sahen, riefen sie: „He, seht nur was für prächtiger Büffel, sein Fleisch wird uns bestimmt schmecken.“ So sehr der Junge auch flehte, die Soldaten ließen sich nicht erweichen, sie fingern, schlachteten und brieten ihn. Verzweifelt ging der Junge wieder in seine Hütte und weinte. Nach einer Weile hörte er die Soldaten, „hier, das ist von deinem Freund übrig geblieben!“ Sie warfen ihm die Knochen und das Büffelhorn vor die Hütte und zogen lachend weiter.

Traurig sammelte er die Knochen ein und begrub sie neben der Hütte, das Horn hingte er an die Wand. Er weinte sich in den Schlaf und erwachte Tränen überströmt. Als er mit seinem Kummer vor die Tür trat, sah er, dass an der Stelle, an der er die Knochen begraben hatte, ein Bäumchen wuchs, das bald einen Stamm bildete und der wuchs und wuchs ohne Unterlass. Täglich ging der Junge zu dem Baum, lehnte seine Wange an den Stamm und lauschte dem Wispern der Blätter. Der Baum wuchs und wuchs, bis seine Spitze in den weißen Wolken verschwand. „Wie hoch der wohl gewachsen ist“, dachte der Junge, „ich will einmal nachschauen“ Er umschlang den kräftigen Stamm und kletterte daran in die Höhe. Lange kletterte er, es wurde ihm schwindelig, aber schließlich



war er in einer weißen Wolke. Er schob die Wolke zur Seite und da war ein blaues Tor, durch das er in den Himmel schritt. Ach, war es schön dort! Überall dufteten Blumen- und über den blauen Spiegel fuhren Wolkenschiffe mit wunderschönen Feen hin und her. Eine, die gefiel ihm besonders gut. Er schaute ihr nach und plötzlich entdeckte die Fee den Jungen. Sie schrie auf- und im selben Augenblick verschwanden die Feen und der Himmel. Nur die Baumspitze war noch da. Er hielt sich daran fest, der Bambus schwankte, wurde kleiner und kleiner und wuchs zur Erde zurück. Es dauerte nicht lange und der Junge stand wieder vor seiner Hütte und schaute traurig zum Himmel empor.

Ach wie sehnte er sich nach der Fee, die ihn entdeckt hatte, nach ihrem lieblichen Gesicht. Tag und Nacht dachte er an sie und er wünschte sich nichts sehnlicher, als sie zu seiner Frau zu gewinnen.

Doch der Baum war verschwunden, und der Himmel unendlich hoch. Ständig überlegte der Junge, wie er es anstellen könnte noch einmal in den Himmel zu gelangen.

Kein Essen schmeckte ihm mehr, kein Schlaf erfrischte ihn. Er saß nur ständig vor der Hütte und schaute sehnsüchtig zum Himmel auf. Eines Nachts erschien ihm im Traum sein alter Freund, der Büffel, lächelte ihn mit seinen weisen Augen an und sprach: „Warum bist du nur so traurig? Hast du das Zeichnen vergessen? Wenn du die Fee bei dir haben möchtest, dann zeichne sie doch. Wenn dir das Bild gelungen ist, nimm das Horn von der Wand und blas hinein!“

Gleich am Morgen, lief er hinaus und riss ein Bananenblatt ab. Dann ging er in die Hütte und begann zu zeichnen. Zehn Tage saß er in der Hütte, vergaß die Welt um sich und zeichnete und zeichnete, und die Bananenpalmen hatten kaum noch Blätter. Dann schaute ihn die liebliche Gestalt der Fee an. Er nahm das Horn von der Wand, legte es an seine Lippen und blies hinein. Da erbebte die Luft, himmlischer Duft wehte, und die Hütte erstrahlte in einem wunderbaren Licht. Die Fee auf dem Bild bewegte sich, lächelte dem Jungen zu und sprang aus dem Bild. Sie reichte ihm ihre Hände und sprach: „Ich will deine Frau werden. Wir wollen gut zueinander sein und uns unseres Lebens freuen.“

Mit jenem Tag zog das Glück in der kleinen Hütte ein, und der Junge hatte keinen Wunsch mehr.

Eines Tages aber marschierten die kaiserlichen Soldaten wieder durch die Berge.

Als sie an der Hütte vorbeikamen sahen sie die schöne Fee und riefen: „Hey, das ist ja gerade die rechte Braut für unseren Kaiser, die wird ihm gefallen!“

Kein Weinen und kein Klagen rührte die Soldaten, und sie führten die Fee gewaltsam hinweg.

Mit wehem Herzen saß der Junge weinend in seiner Hütte. Plötzlich aber hellte sich seine Miene auf. Er sprang auf, holte das letzte Bananenblatt, nahm den Kohlestift und begann zu zeichnen. Er zeichnete einen Tiger, der seine Zähne fletschte, dann bekam der Tiger noch zwei Flügel und der Junge nahm das Büffelhorn von der Wand und blies hinein. Der Tiger sprang aus dem Bild, der Junge setzte sich auf seinen Rücken, und schon flogen sie zum Kaiserpalast.

Entsetzt packte die Wachen, als sie das wütende Tier heran jagen sahen. Der Tiger fauchte und knurrte und peitschte mit dem Schwanz den Boden. Voll Grauen flohen sie in den Palast und warfen das Tor zu. Doch der Tiger setzte darüber hinweg und drang in den Festsaal ein, wo der Kaiser gerade mit der Fee vermählt werden sollte. Der Tiger brüllte schrecklich, riss seinen fürchterlichen

Rachen auf und voller Furcht liefen Kaiser und Hofstaat aus dem Saal. Der Junge griff seine Frau, und der Tiger setzte wieder über das Tor und jagte den fernen Bergen zu.

Als sie die Hütte erreicht hatten, sprangen die beiden jungen Leute von seinem Rücken herab und dankten dem Tiger, der behaglich schnurrte und sich das Fell kraulen ließ.

Seit jener Zeit lebten der Junge und die Fee in Glück und Frieden. Die kaiserlichen Soldaten mieden die Gegend um die Hütte, denn sie hatten Angst vor dem Jungen und seiner Frau und dem Tiger, der wie ein Haustier bei ihnen lebte. Sie bekamen Kinder, Enkelkinder, Urenkelkinder und Ururenkelkinder und das ging immer so weiter, sodass ein ganz neues Volk entstand. Und der alte Geschichtenerzähler hat dieses Märchen weiter erzählt, sodass wir es heute erfahren durften.

*Persönliche Notizen*

This block contains a large, vertically oriented rectangular area with a light blue background and horizontal white lines, serving as a template for personal notes. The lines are evenly spaced and cover the entire width of the area, leaving a small margin from the left and right edges.

**Freunde der Erziehungskunst  
Rudolf Steiners e.V.**

Abteilung Notfallpädagogik  
Neisser Str. 10, 76139 Karlsruhe  
Tel.: +49 (0)721 354 806 144  
Fax: +49 (0)721 34 806 180  
E-Mail: [notfallpaedagogik@freunde-waldorf.de](mailto:notfallpaedagogik@freunde-waldorf.de)

**Freunde der  
Erziehungskunst  
Rudolf Steiners**

[www.freunde-waldorf.de](http://www.freunde-waldorf.de)