

## Pädagogischer Umgang mit gestressten und traumatisierten Kindern

Was brauchen sie? Was brauchen wir? Effektive pädagogische Tools zur deutlichen Entlastung

**Traumatisierung ist heute leider ein weit verbreitetes Phänomen:** Etwa ein Siebtel aller jungen Menschen hat u.a. durch Corona schocktraumatische Erfahrungen gemacht. Entwicklungstraumatisierung breitet sich aktuell epidemisch aus, weil sichere Bindungen früh gefehlt haben.

Traumatisierte Kinder kommen schon „vorgestresst“ zu unserer Veranstaltung – entweder im Kampf-Flucht-Zustand oder im Rückzug. Damit sind sie weitgehend unfähig zu lernen und sich sozial zu verhalten und belasten unmittelbar unser vegetatives Nervensystem. Viele werden zusätzlich noch von besonderen Trauma-Symptomen wie z. B. emotionale Flashbacks (Ausrasten) überwältigt. Wir bekommen dann die Wut ab, die früheren Bezugspersonen gegolten hat.

### Sie brauchen

- ein **Gefühl der Sicherheit** durch Rituale, haltgebende Körperübungen und Beruhigung (Co-Regulation) von uns
- ein **stressabbauendes Körpertraining** mit einfachen Bewegungs- und Atemübungen
- eine **Förderung des Selbstwirksamkeitsgefühl und der Stressresistenz**



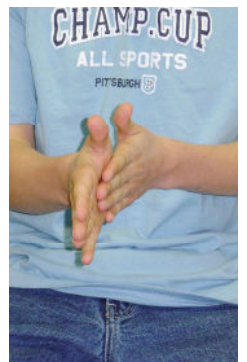
Faszien-Übungen



Neuromuskuläre Übung



Klopf-Übung

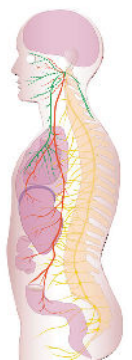


Energiemobilisierung

### Wir brauchen

- Mini-Programme zur **persönlichen Vorbereitung**, um gestresste Kinder beruhigen zu können und zum **Selbstschutz** vor emotionalen Flashbacks
- die Fähigkeit, **mit Flashbacks und Dissoziation pädagogisch umgehen** zu können
- ein **Hintergrundwissen** zu Trauma und den neurophysiologischen Grundlagen der Stressregulation

Diese Tools entlasten uns, weil wir nicht mehr gegen Gehirn und Nervensystem der Kinder arbeiten, sondern angepasst an diese Systeme. Vorkenntnisse in Körperarbeit sind nicht erforderlich.



Mit freundlicher Genehmigung von J. Citty

**Termin:** 28.02.2026 von 9:30 – 12:30 incl. 15 min Pause

### Zielgruppe

Alle, die mit jungen Menschen arbeiten – Qigong-Lehrer\*innen, Kita-Fachkräfte, Sozialpädagog\*innen, Pädagogische Mitarbeiter\*innen in Ganztagschulen, Lehrkräfte, Psychomotoriker\*innen, Berater\*innen, Therapeut\*innen, ...

### Referent

Horst Hofmann, Mathematik-/Physik-Lehrer. Qigong-Lehrer. Weiterbildung in Formativer Psychologie. Dozent für Körperorientierte Pädagogik. Autor von über 50 Fachartikeln