

## Medien- und Literaturhinweise

- » Bromm, S. (2015). *Mein Wut-Kritzeltuch: Für weniger Wut im Bauch*. München: Pattloch Verlag. (Inhalt: Buch für Kinder mit kreativen Spiel-, Mal und Schreibideen).
- » Bücken-Schaal, M. (2013). *Bildkarten Gefühle für Kiga und Grundschule*. München: Don Bosco Verlag. (Inhalt: Karten mit Bildern von Gefühlen für die Einzel- und Gruppenarbeit).
- » Höch-Corona, J. & Corona, C. (2016). *Gefühlsmonster Karten*. [www.gefuehlsmonster.de](http://www.gefuehlsmonster.de) (Inhalt: Kartenset zum Thema Gefühle).
- » Keune-Sekula, L. (2011). *Der Kummerkönig: Bilderbuch mit Ratgeber*. Köln: Mebes und Noack. (Inhalt: Pädagogisches Bilderbuch für den präventiven und traumapädagogischen Einsatz).
- » Van Hout, M. (2013). *Heute bin ich*. Zürich: Aracari. (Inhalt: Bilderbuch zum Gefühle entdecken).

# TiK-Kompakt

## Traumapädagogik in der frühen Kindheit

### 10. Externalisierung



Weitere Informationen zu Beratungs-, Fortbildungs- und Supervisionsangeboten von TiK-SH:

[www.tik-sh.de](http://www.tik-sh.de)

Herausgeber: Wendepunkt e.V., Gärtnerstraße 10-14, 25335 Elmshorn



AutorenInnen: Dr. Anna Bartsch, Holger Platte, Franz Schneider

Layout: grafik design miriam hennings - [miriamdesign.de](http://miriamdesign.de)

Gefördert und finanziert durch:



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Jugend, Familie  
und Senioren

# 10. Externalisierung

## Der hilfreiche Umgang mit Emotionen

Infolge eines traumatischen Erlebnisses können starke Gefühle auftreten, die die Betroffenen häufig sehr belasten, da sie unkontrollierbar erscheinen. Besonders für Kinder ist es schwierig, diese Gefühle auszuhalten und auch differenziert wahrzunehmen. Hier braucht es die Unterstützung durch traumapädagogisch geschulte Bezugspersonen in der Kita, die helfen, einen Abstand zu den belastenden Gefühlen und dem traumatischen Erlebnis zu bekommen. Der Einsatz von Externalisierungstechniken kann ihnen dabei helfen, die Gefühle auszudrücken - zu externalisieren. Externalisierung bedeutet, dass die Kinder lernen, das belastende Erlebnis und die damit einhergehenden Emotionen als nur einen Teil ihrer Gefühlswelt und als unabhängig von sich zu betrachten. Ziel ist, dass die Kinder nicht mehr von dem Problem beherrscht werden, sondern wieder handlungsfähig sind und spüren, dass sie (zunächst mit Unterstützung) auch negative Emotionen verändern und beeinflussen können. Die Kinder werden ermutigt ihre Emotionen durch Malen oder Basteln kreativ auszudrücken. Es können aber auch helfende Wesen in Form von Spiel- oder Knetfiguren erarbeitet und für die traumapädagogische Arbeit eingesetzt werden, die als Stellvertreter für starke Emotionen dienen. Es kann den Kindern auch helfen, wenn sie ihre Emotionen für eine Zeit lang an einem bestimmten Ort aufbewahren können, wie beispielsweise einer Schatzkiste, einem Tresor oder einem hilfreichen Wesen, das stark genug ist, diese auch auszuhalten.. Der erste Schritt zur eigenständigen Emotionsregulation ist die frühzeitige Wahrnehmung von Gefühlen. Hierbei helfen Skalierungstechniken. Mithilfe eines Luftballons oder eines Behältnisses kann die Intensität eines Gefühls dargestellt werden, indem Luft bzw. Wasser oder Sand eingefüllt bzw. abgelassen wird. Bilder mit Clowns oder Teddies helfen dabei wahrzunehmen, dass manchmal Emotionen wie Wut, Trauer oder Angst auch gleichzeitig auftreten können. Auch den pädagogischen Fachkräften hilft es in Ihrer Arbeit, die Gefühlszustände der Kinder besser einschätzen zu können. Insgesamt sind Externalisierungstechniken ein wichtiger Bestandteil der traumapädagogischen Arbeit, da sie helfen, Kontrolle und Einflussmöglichkeiten über Gefühle und Belastungssituationen zu erarbeiten. Alles, was eine Gestalt bekommen hat wird plötzlich im wahrsten Wortsinn "handhabbar".

Auch Handpuppen sind ein hilfreiches Mittel in der traumapädagogischen Arbeit. Sie helfen beim Beziehungsaufbau und insbesondere hochbelasteten Kindern, die durch die belastenden Erlebnisse besonders misstrauisch und distanziert gegenüber Erwachsenen sind. Auch den Fachkräften kann der Einsatz einer Handpuppe helfen, nicht das Kind als Problem zu sehen, sondern das belastende Erlebnis und dadurch einen größeren Abstand zu dem auffälligen Verhalten zu gewinnen. Für die Kinder können Handpuppen als externer Austragungsort dienen, wo schöne Gefühle und unangenehme Gefühle gegeneinander antreten. Eine Handpuppe kann emotional entlasten, da sie Stellvertreter für bestimmte Emotionen sein oder eine Rolle einnehmen kann, sodass die Kinder nicht selbst im Fokus stehen müssen. Dabei hilft auch alles, was in der Zusammenarbeit durch das Kind kreativ geschaffen wurde. Die Kinder können so in den Dialog mit ihrer Wut, Angst oder Freude gehen, die durch die Externalisierung nicht mehr nur als unkontrollierbares Gefühl in Ihnen wütet, sondern nun eine Gestalt bekommen hat. **„Was willst Du dem Mut oder der Freude denn sagen, damit sie zu dir kommt oder länger bei dir bleibt? Was willst Du der Wut, Angst oder Traurigkeit sagen, damit sie nicht außer Kontrolle gerät?“**. Durch den Einsatz des Externalisierten und der Handpuppen werden die belastenden Emotionen plötzlich anschaulich, greifbar und veränderbar und die Kinder haben die Möglichkeit, sie anzufassen, zu verkleinern, zu vergrößern oder auch zu vernichten.



## Der Kummerkönig

Der Kummerkönig ist eine weiche, Klappmaulpuppe mit Krone, die durch ihr Aussehen Empathie weckt und Trost spenden kann. Der Kummerkönig kann mit einem dazugehörigen Bilderbuch spielerisch eingesetzt werden, um traumatisierten Kindern bei der Verarbeitung hochbelastender Erlebnisse zu helfen. Auch nicht-traumatisierten Kindern kann er helfen, über Gefühle, Ängste oder Sorgen zu sprechen und sich besser zu fühlen. Der Kummerkönig unterstützt die Kinder dabei, ihre Gefühle nach außen zu tragen, sie zu verarbeiten und zu lernen, wie sie selbst gut für sich sorgen können. Das Buch „Der Kummerkönig“ enthält Bilder und Texte in Reimform, die unterschiedliche Belastungen thematisieren. Der Kummerkönig weiß um die verschiedensten Arten von Kummer, die durch Vernachlässigung, Ausgrenzung Trennung, Trauer oder Wut ausgelöst werden können. Vor allem aber weiß der Kummerkönig aber, was den Kindern hilft, die damit verbundenen Gefühle besser zu verarbeiten. Der Kummerkönig unterstützt sie also dabei, Dinge zu thematisieren, die bei anderen eher Schweigen auslösen und vermittelt Kindern: Du bist nicht allein. Ich kann das aushalten. Ich helfe dir. Beim Einsatz des Kummerkönigs gibt es ein paar Dinge zu beachten. Der Kummerkönig sollte zunächst einen festen Ort haben, wie beispielsweise eine Tasche oder einen Koffer aus dem er kommt und in den er zurückkehrt. Das hilft dabei, die Magie aufrecht zu erhalten, die die Kinder in dieser Puppe sehen können. Um den Kummerkönig nicht zu entzaubern, sollte er nicht einfach den Kindern ausgehändigt, sondern stets von einer Fachkraft eingesetzt werden und sich den Kindern zu Beginn vorstellen. Im Spiel sollte der Spieler auf die Handpuppe gucken, anstatt auf die Kinder, da sonst ein Konflikt entstehen kann, wer angeschaut werden soll. Die Fachkraft oder der Spieler kann dem Kummerkönig auch einen bestimmten Charakterzug oder eine Eigenschaft geben (z.B. ein Sprachfehler, chronisches Niesen oder eine besonders hohe oder tiefe Stimmlage). Der Kummerkönig sollte nicht vernünftig, belehrend oder zu pädagogisch gespielt werden, da er sonst schnell die Zuneigung der Kinder verlieren kann. Er darf auch mehr als die pädagogischen Fachkräfte, aber niemals gemein, herablassend oder beschämend sein. Er sollte stark genug sein, um den Sorgen der Kinder zuzuhören, diese aufzugreifen und auszuhalten. Der Kummerkönig sollte also nicht als allgemein ängstlicher Charakter gespielt werden. Insgesamt sollte der Spieler den Kummerkönig vor allem so spielen, dass er selbst Spaß dabei hat, ohne das Gefühl zu haben, lustig sein zu müssen.

### Zentrale Aussagen

- » Externalisierung bedeutet, dass die Kinder lernen, das belastende Erlebnis als externen Teil, unabhängig von sich zu betrachten.
- » Externalisierungstechniken sind ein wichtiger Bestandteil der traumapädagogischen Arbeit, da Emotionen ausgedrückt werden können, um Entlastung zu schaffen.
- » Kinder können Emotionen auf unterschiedliche Arten externalisieren (z.B. in einer Schatzkiste verstauen, spielerisch durch eine Puppe oder kreativ durch Malen oder Basteln ausdrücken.)
- » Um Handpuppen wie beispielsweise den Kummerkönig nicht zu entzaubern, sollte er nicht den Kindern ausgehändigt, sondern stets von einer Fachkraft eingesetzt werden.
- » Die Handpuppe der Kummerkönig sollte einen festen Ort haben, wie beispielsweise eine Tasche oder einen Koffer aus dem er kommt oder in den er zurückkehrt.
- » Der Spieler sollte den Kummerkönig so spielen, dass er selber Spaß hat und sich nicht zu sehr anstrengt - Der Kummerkönig kann, aber muss nicht lustig sein!