Körperübungen können eine wichtige Rolle bei der Traumapädagogik spielen. Sie können helfen, die körperliche und emotionale Stabilität von traumatisierten Kindern zu verbessern und ihnen dabei helfen, ihre Gefühle und Emotionen besser zu regulieren [1]. Es gibt viele verschiedene Arten von Körperübungen, die für traumatisierte Kinder geeignet sind. Einige Beispiele sind:

- **Atemübungen**: Atemübungen können helfen, das Nervensystem zu beruhigen und die Konzentration zu verbessern. Eine einfache Atemübung ist, tief durch die Nase einzuatmen und dann langsam durch den Mund auszuatmen [1].
- **Yoga**: Yoga kann helfen, die körperliche und emotionale Stabilität zu verbessern und das Selbstbewusstsein zu stärken. Einige einfache Yoga-Übungen für Kinder sind der Baum, die Katze-Kuh-Dehnung und der Schmetterling [1].
- **Tai Chi**: Tai Chi ist eine chinesische Kampfkunst, die sanfte Bewegungen und Atmung kombiniert. Es kann helfen, das Gleichgewicht und die Koordination zu verbessern und Stress abzubauen [1].
- **Tanz**: Tanzen kann helfen, die körperliche und emotionale Stabilität zu verbessern und das Selbstbewusstsein zu stärken. Es kann auch helfen, die Kreativität und die sozialen Fähigkeiten zu fördern [1].
- **Stopp-Übung:** Wenn eine Person merkt, dass ungewollte Erinnerungen hochsteigen, oder das Gedankenkreisen anfängt und dies nicht gewollt ist, dann mit beiden Händen auf den Oberschenkel klatschen und oder aufstehen, Stopp sagen, ein paar Schritte gehen.
- **10-Finger-Druck-Technik:** die beiden Hände mit den Fingerspitzen fest gegeneinander spreizen und Arme in Schulterhöhe halten und dann die Finger so fest gegeneinander drücken, bis ein Zittern der Arme einsetzt. Danach locker lassen und die Übung wiederholen.
- **Das Großhirn bewegen:** Schnippen mit den Fingern und zwar abwechselnd rechts und links mit jedem Finger: rechter Daumen/Zeigefinger, linker Daumen/Zeigefinger, … und dann in umgekehrter Reihenfolge wieder zurück.

- **Sicherheit am Körper:** stehen, beide Füße spüren, linken Fuß nach unten drücken, rechten Fuß nach unten drücken, und wechseln.
- **Verschränkte Arme:** Hände über Kreuz in einander lassen und unten durch nach oben, so dass die Hände unter dem Hals am Körper anliegen und verschränkt sind. Dann die Finger bewegen – ist sehr schwierig denn jeweils richtigen Finger so anzusteuern, weil die Haltung anders ist als normal – dies erfordert sehr viel Konzentration:
- **Körper abklopfen:** Körper von oben bis unten parallel oder einfach abklopfen und in sich spüren.
- **Nieren reiben:** Im Stehen mit beiden Handflächen am Rücken in der Nierengegend auf und abreiben bis der Rücken an der Stelle richtig warm ist – Zum Abschluss mit den Fäusten auf den Po schlagen.
- **Lotus-Abperleffekt:** Schütteln abwechselnd die Hände, mal die linke und dann die rechte so, als ob man Wasser abschütteln wollen würde. Schütteln Sie auch ihre Beine und Füße ein wenig so, als ob Sie Wasser loswerden wollen würden.
- **Die liegende Acht –** mit der Hand oder dem Fuß die Acht in die Luft zeichnen.
- **Blick nah und fern im Wechsel:** Vor allem, wenn man viel Angst hat oder aufgeregt ist, dann kurz in die Nähe etwas anblicken und dann in die Weite gehen und die Blicke abwechseln.
- **Glückshormone produzieren:** Tätscheln Sie sanft Ihre Wangen und streichen Sie dann sanft über Ihre beiden Handrücken. Stehen Sie auf, strecken Sie die Arme weit aus und drehen Sie sich einmal nach rechts und dann nach links im Kreis. Knabbern Sie noch ein paar Cashewnüsse. (Oxytocin wird produziert und durch das Knabbern der Nüsse noch Serotoninproduktion angeregt.)
- **Über den Vagusnerv zur Ruhe finden:** Legen Sie Ihre Hand ganz sanft auf Ihre linke Brusthälfte in die Herzgegend und streichen Sie in einem zarten langsamen Rhythmus über diesen Bereich. Beobachten Sie dabei Ihre Gefühle. Streichen Sie nun langsam abwechselnd rechts und links über Ihren Hinterkopf, Ihren Nacken und bis vorn zum Schlüsselbein.

- **Einschlaf-Übung:** Über den Kopf streichen – sanfte Beruhigung

    - Von der Stirn zum Kinn mit flacher Hand
    - Die Augenbrauen mit den Handwurzeln ausstreichen
    - Mit Zeigefinger und Mittelfinger unter der Nase streichen in beide Richtungen
    - Mit Zeigefinger und Mittelfinger über die Kinngrube streichen
    - Mit beiden Händen nach und nach den Hals vom Kinn zur Brust streichen
    - Die Haare nach außen streichen
    - Hinterkopf in die Handschule legen, streichen, Nacken sanft streichen
    - Alles möglichst mit großer Aufmerksamkeit und liebevoller Zuwendung zu sich selbst.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass nicht alle Körperübungen für alle traumatisierten Kinder geeignet sind. Es ist wichtig, die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes Kindes zu berücksichtigen und sicherzustellen, dass die Übungen angemessen sind [1]. Es ist auch wichtig, dass die Übungen von einem qualifizierten Fachmann oder einer Fachfrau geleitet werden, der oder die Erfahrung in der Arbeit mit traumatisierten Kindern hat [1].

Quelle(n)

1. Trauma bei Kindern und Jugendlichen - Gesundheitsinformation.de
2. 10-Punkte Plan: Arbeiten mit traumatisierten Kindern
3. Traumatisierte Kinder stärken: Das „Ich-bin-wichtig“ Buch