

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 81 [i.e. 82] (2020)

**Heft:** 6: Psyche stärken

**Artikel:** Der "Sichere Ort" - in schwierigen Zeiten wichtiger denn je

**Autor:** Herzog, Marianne

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-918610>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

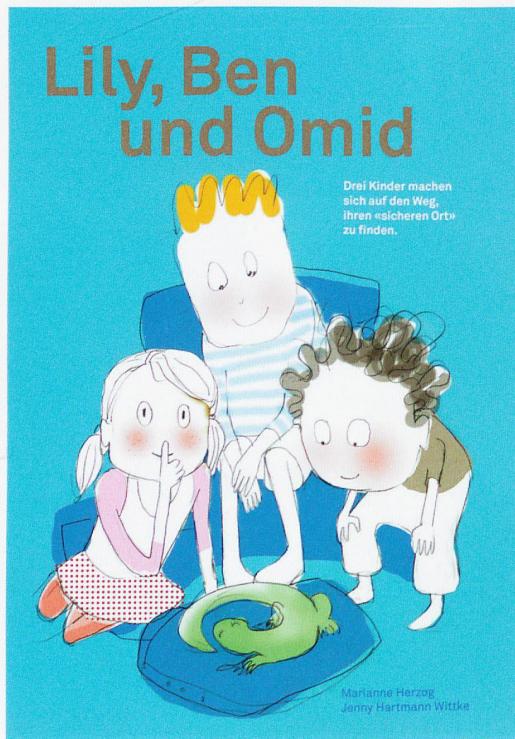
**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Der «Sichere Ort» – in schwierigen Zeiten wichtiger denn je

Als mir ein fünfjähriger Kindergartenschüler kürzlich begegnete, fragte ich ihn: «Hallo Mirko, goht's guet?» Traurig antwortete er nur: «Corona ist sehr schwierig!»

VON MARIANNE HERZOG



Durch den zeitweisen Wegfall von Schule und Freizeitangeboten im Frühjahr 2020 wurde die oft schon bestehenden Dynamiken in Familien massiv verstärkt, Covid-19 hat zudem viele Ängste ausgelöst und so wurde das Zusammenleben in einigen Familien fast unerträglich. So war es auch in Mirkos Familie.

Der Lockdown und seine Auswirkungen haben uns aufgezeigt, wie wichtig die Schule als «Sicherer Ort» ist, was wiederum ein sehr belastender Anspruch für Lehrpersonen und Schulleitungen sein kann. Da bietet Traumapädagogik, die die Schaffung eines «Sicheren Ortes» als zentrales Anliegen beinhaltet, Unterstützung. Es ist eine Pädagogik,

die sich speziell an den Ressourcen orientiert, die die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung integriert und in der das Erkennen von Übertragungsphänomenen eine grosse Rolle spielen.

Bevor wir für andere den «Sicheren Ort» gestalten können, müssen wir immer wieder den minimal «Sicheren Ort» für uns selbst schaffen, denn nur so können wir ihn auch an Schülerinnen und Schülern, ihren Eltern und an andere weitergeben. Für unseren «Sicheren Ort» als Lehrpersonen und andere Fachleute, die im Schulkontext arbeiten, ist es wichtig zu wissen, wie das Hirn unter Belastungen funktioniert, und die Übersicht zu besitzen, wie Übertragungsphänomene Dynamiken

verstärken oder auch reduzieren können.

## Wie funktioniert das Hirn unter Belastungen?

Heute wissen wir dank der bildgebenden Verfahren im Bereich Hirnforschung und den Erkenntnissen in der Neurobiologie, dass zwar die meisten Handlungen durch die Vernunft gesteuert werden, dass aber besonders in psychischen Extremsituationen Handlungen ablaufen, die nicht willentlich beeinflusst werden können. Dies ist nicht krankhaft, sondern ein Mechanismus, der das Überleben erleichtert.

Dieses doch recht neue Wissen erklärt auch, dass einem psychisch belasteten, allenfalls traumatisierten Kind nicht einfach ein Verhalten antrainiert werden kann, auf das es in Extremsituationen zurückgreift. Denn in einer solchen Situation ist die Grosshirnrinde, in der der Trainingsinhalt abgespeichert ist, ausgeschaltet. Dies einerseits zu wissen, andererseits es in Situationen, in denen wir als Lehrperson unter eigenen Belastungen stehen, anzuwenden, ist sehr anspruchsvoll. Darum ist es mir als Traumapädagogin ein grosses Anliegen, diese Vorgänge bildlich, wenn möglich sogar dreidimensional darzustellen, denn an Bilder können wir uns besser erinnern. Im Auftrag des Erziehungsdepartementes Basel-Stadt wurde ein kurzes Video aufgenommen, das mit eingängigen Bildern diese komplexen Vorgänge erklärt. Es ist auf youtube zu

finden, wenn wir «Herzog, Was geht in meinem Kopf ab» eingeben oder via Link in der Literaturliste.

## Übertragungsphänomene

Neben dem Wissen über hirnorganischen Vorgängen ist es wichtig, Übertragungsphänomene nachvollziehen und überblicken zu können. Auch dies hilft, dem Helfersystem den «Sicheren Ort» besser zu garantieren, denn traumatisierte Menschen haben sehr belastende Übertragungen und lösen damit massive Gegenübertragungen aus.

Eine Person, deren seelische Verletzungen nicht heilen konnten, wird sich nämlich unbewusst immer wieder in ähnliche Situationen bringen, wie jene, die das Trauma verursacht haben. Dies ist eine Art Selbstheilungsversuch der Seele, in der Hoffnung, die Handlung dieses Mal zu einem guten Ende zu führen, um sie integrieren und ablegen zu können. Gleichzeitig ist die Handlung so angelegt, dass sie meist nicht positiv ausgeht, es kommt zu einer Retraumatisierung, die die Belastung noch verstärkt und die zu einem weiteren Drehen im Kreis führt.

Auch bei den Übertragungsphänomenen haben wir ein Modell entwickelt, um diese unsichtbaren Vorgänge dreidimensional darzustellen und sie dadurch besser in der Erinnerung zu verankern. Um diese innerseelischen Vorgänge schnell überblicken zu können, eignet sich das Dramadreieck von Stephen Karpman ausgezeichnet. (Stephen Karpman 2014). Für die Verwendung im traumapädagogischen

Kontext, wurde es in der Mitte noch mit dem «Selbst» ergänzt. Diese Mittelposition definiert sich durch die Verankerung im «Hier und Jetzt» ohne unbedeutet in die Außenpositionen zu gelangen und zum Retter, Opfer und/oder Verfolger zu werden. Je besser es gelingt, im Selbst zu bleiben, desto belastbarer ist die Person, desto eher kann sie durch positive Übertragungsphänomene auch ihr Umfeld im Selbst verankern oder wieder ins Selbst zurückführen. Auch dazu gibt es ein Video, das man auf youtube mit den «Begriffen Herzog, Übertragungsphänomene» oder mit dem Link in der Literaturliste findet.

Unter «Traumapädagogik» versteht man eine Pädagogik, die sich an den Ressourcen orientiert, die Übertragungsphänomene beachtet und das Schaffen eines «sicheren Ortes» für alle Beteiligten ins Zentrum stellt. Zudem berücksichtigt die Traumapädagogik die neuesten Ergebnisse der Hirnforschung.

Als einfach und wirkungsvoll, um die belastenden Rollen als Retter, Opfer und/oder Täter nicht zu übernehmen, hat sich das Konzept des guten Grundes von Alice Ebel ergeben: «Du hast bestimmt einen guten Grund, dass du ...» (Ebel 2006), mit diesem Satz, der zugleich eine Haltung ist, verhindern wir, dass wir eine Rolle der Außenpositionen in der Inszenierung übernehmen und bleiben im Selbst. Oft genügt es auch, wenn wir diesen Satz nur denken.

Weiter ist Psychoedukation ein wichtiges Anliegen der Traumapädagogik. Um diese Abläufe aufzuzeigen, eignet sich



Marianne Herzog  
Supervisorin und Coach im Bereich Schulen, Heime, Pflegefamilien

beispielsweise das Bilderbuch «Lily, Ben und Omid» gut. In diesem Bilderbuch sind neben der Thematik des «Sicheren Ortes» psychoedukative Erklärungen bildhaft und leicht verständlich dargestellt. Es kann im Unterricht gut eingesetzt werden, Unterlagen können unter [www.marianneherzog.com](http://www.marianneherzog.com) abgerufen werden. Neben dem Einsatz im Unterricht kann es auch dazu verwendet werden, um beispielsweise Eltern ihre Wirksamkeit zurück zu geben, wenn sie mit Hilfe des Buches selbst Ideen entwickeln, wie sie ihren Kindern den Ort etwas sicherer machen können (Herzog und Hartmann Witke 2015).

**Hier gehts zur Literaturliste:**

