



Spotlight: Traumapädagogik

Kreisjugendring Nordfriesland · 30.04.2026

Referentin: Najomi Eberhardt

HERZLICH WILLKOMMEN

Programm des Tages

- 1. Begrüßung und Vorstellung 16.30 – 16.35 Uhr
- 2. Was ist ein Trauma? 16.35 – 16.45 Uhr
- 3. Traumatherapie oder Traumapädagogik? 16.45 – 16.50 Uhr
- 4. Die fünf Säulen der Traumapädagogik 16.50 – 17.00 Uhr
- 5. Traumapädagogik in der Jugendarbeit 17.00 – 17.05 Uhr
- 6. Praxisübung: Fallbeispiele 17.05 – 17.25 Uhr
- 7. Abrundung und Feedback 17.25 – 17.30 Uhr



Ziele heute

- Grundverständnis von Trauma.
- Sensibilisierung für den Umgang mit belasteten jungen Menschen.
- Sicherheit im pädagogischen Handeln gewinnen.
- **Frage:** Habt ihr schon einmal mit traumatisierten Menschen zu tun gehabt?

Was ist ein Trauma?

- Eine seelische Verletzung durch überwältigende Erfahrungen.
- Situation von Ohnmacht und Kontrollverlust.
- Ausgelöst durch z.B.: Gewalt (körperlich, psychisch, sexualisiert), Vernachlässigung, Flucht und Krieg, Verlust wichtiger Bezugspersonen, familiäre Krisen.
- **Frage:** Ist Trauma immer gleich Trauma?
- Trauma wird subjektiv erlebt, Menschen reagieren unterschiedlich auf ähnliche Situationen.



Wie zeigen sich Traumafolgen?

- **Fight:** Aggression oder impulsives Verhalten, „Überreaktionen“ in scheinbar harmlosen Situationen.
- Typisches Muster: Angriff, Aggression, Kontrollversuche, Dominanz, Drohverhalten, Spannungsentladung.
- **Flight:** Ängste, Unsicherheiten, Ausweichverhalten.
- Typisches Muster: Flucht, Rückzug, Distanz schaffen, Vermeidung, inneres oder äußeres Weggehen.
- **Freeze:** (Innerer) Rückzug oder starke Anpassung.
- Typisches Muster: Erstarrung, Blockade, Schutz durch Stillstand.

Was sind Trigger und Retraumatisierungen?

- Bestimmte Reize können Erinnerungen auslösen → Trigger.
- **Beispiel:** Geräusche (z. B. lautes Schreien, Türenknallen), Gerüche (z. B. Rauch, Parfüm), Situationen (z. B. Streit, Nähe, Kontrollverlust).
- Das Gehirn schaltet in den Alarmmodus → Fight, Flight, Freeze.
- Die Reaktion erfolgt schnell und automatisch.
- Für Außenstehende wirkt sie oft „übertrieben“ oder unverständlich.
- Die Reaktion ist **keine bewusste Entscheidung**, sondern eine **sinnvolle Schutzreaktion des Körpers**.

Trauma im Hirn

- **Das „Alarmzentrum“: Amygdala**
- bewertet Situationen blitzschnell als gefährlich oder sicher,
- aktiviert den Alarmmodus → Fight, Flight, Freeze.
- **Der „Erinnerungsspeicher“: Hippocampus**
- ordnet Erlebnisse zeitlich ein („Das ist vorbei“), bei Trauma oft überfordert oder gestört → Erinnerungen fühlen sich wie „jetzt“ an.
- **Der „Verstand“: Präfrontaler Cortex**
- zuständig für Logik, Sprache, Kontrolle, Planung,
- wird bei starker Bedrohung runtergefahren → „Kann nicht klar denken“.

Wichtige Hirnareale im Kontext von Trauma

Verstehen. Einordnen. Begleiten.



Präfrontaler Cortex (Verstandeszentrum)

- Sitz von Logik, Planung, Impulskontrolle und Entscheidungen
- Hilft, Gefühle zu regulieren und Situationen einzuschätzen
- Wird bei Stress und Überforderung „heruntergefahren“

→ **Weniger erreichbar in traumatischen Situationen**



Hippocampus (Erinnerungszentrum)

- Speichert Erfahrungen und ordnet sie zeitlich ein („Damals – nicht jetzt“)
- Wichtig für Kontext, Orientierung und Lernen
- Bei Trauma oft überfordert: Einordnung fällt schwer

→ **Erinnerungen fühlen sich wie im Hier und Jetzt an**



Amygdala (Alarmzentrum)

- Bewertet blitzschnell: gefährlich oder sicher?
- Startet die Stressreaktion: Fight, Flight, Freeze
- Reagiert schneller als der Verstand
- Bei Trauma: häufiger Alarm, auch ohne akute Gefahr

→ **Ständig auf „Hab acht!“**



Insula (Körperwahrnehmung)

- Nimmt Körperzustände wahr (z. B. Herzklopfen, Spannung)
- Verknüpft Körperempfindungen mit Gefühlen
- Bei Trauma: Körperempfindungen können überwältigend oder abgespalten sein



Hirnstamm (Überlebenszentrum)

- Steuert lebenswichtige Funktionen und automatische Schutzreaktionen
- Löst bei Gefahr die Überlebensprogramme aus
- Fight – Angriff | Flight – Flucht | Freeze – Erstarren
- Reagiert automatisch, bewusst nicht steuerbar

Zusammenspiel im Alltag

Im Normalzustand arbeiten alle Bereiche zusammen:



So können wir denken, fühlen, handeln und erinnern – passend zur Situation.

Bei Trauma und starker Belastung übernimmt das Überlebenssystem:



Verhalten wird automatisch gesteuert – nicht durch den Verstand.



Wichtig für die Praxis

Verhalten ist eine Überlebensreaktion, keine bewusste Entscheidung.

Sicherheit, Beziehung und Regulation sind der Schlüssel zur Veränderung.

Erst Sicherheit – dann Denken.

Trauma im Hirn

- Trauma ist keine „Verstandesentscheidung“.
- Traumatische Reaktionen entstehen in Gehirnarealen, die für Überleben und Schutz zuständig sind, nicht für rationales Denken.
- Bei Trauma übernimmt das Gehirn den Überlebensmodus:
- Der Körper reagiert, bevor der Verstand eingreifen kann.
- Das Verhalten ist biologisch gesteuert, nicht bewusst gewählt.
- **Merksatz für die Praxis:** „Erst Sicherheit, dann Denken.“
- Wenn keine Sicherheit da ist, ist „vernünftiges“ Verhalten nicht verfügbar.



Ist Trauma heilbar?

- Das Gehirn hat gelernt, extrem schnell auf Gefahr zu reagieren.
- Das Stresssystem ist leichter triggerbar.
- Aber: Das Gehirn ist veränderbar (Neuroplastizität).
- Verbindungen zwischen Nervenzellen können sich neu organisieren.
- Stress- und Alarmreaktionen können sich mit der Zeit beruhigen.
- Neue Erfahrungen können alte Muster überlagern oder abschwächen.
- **Ergo:** Menschen können nach Trauma wieder stabilere, sicherere und gesündere Funktionsweisen entwickeln.

Traumatherapie vs. Traumapädagogik

- Traumatherapie: Vier Phasen der traumazentrierten Beratung (Orientierung, Stabilisierung, Traumabearbeitung & -Verarbeitung und Integration & Neubeginn).
- Traumapädagogik: Phase 1 und 2, Fokus auf die Stabilisierung.
- **Merksatz für die außerschulische Kinder- und Jugendarbeit: Du kannst Trauma nicht heilen, aber du kannst stabilisieren.**

Die fünf Säulen der Traumapädagogik

- Die traumapädagogische Arbeit basiert auf fünf zentralen Prinzipien:
- Säule 1: Die Annahme des guten Grundes
- Säule 2: Partizipation
- Säule 3: Transparenz
- Säule 4: Wertschätzung
- Säule 5: Spaß und Freude

Die fünf Säulen der Traumapädagogik

Die fünf Säulen der Traumapädagogik

Sicherheit. Beziehung. Entwicklung. ♥

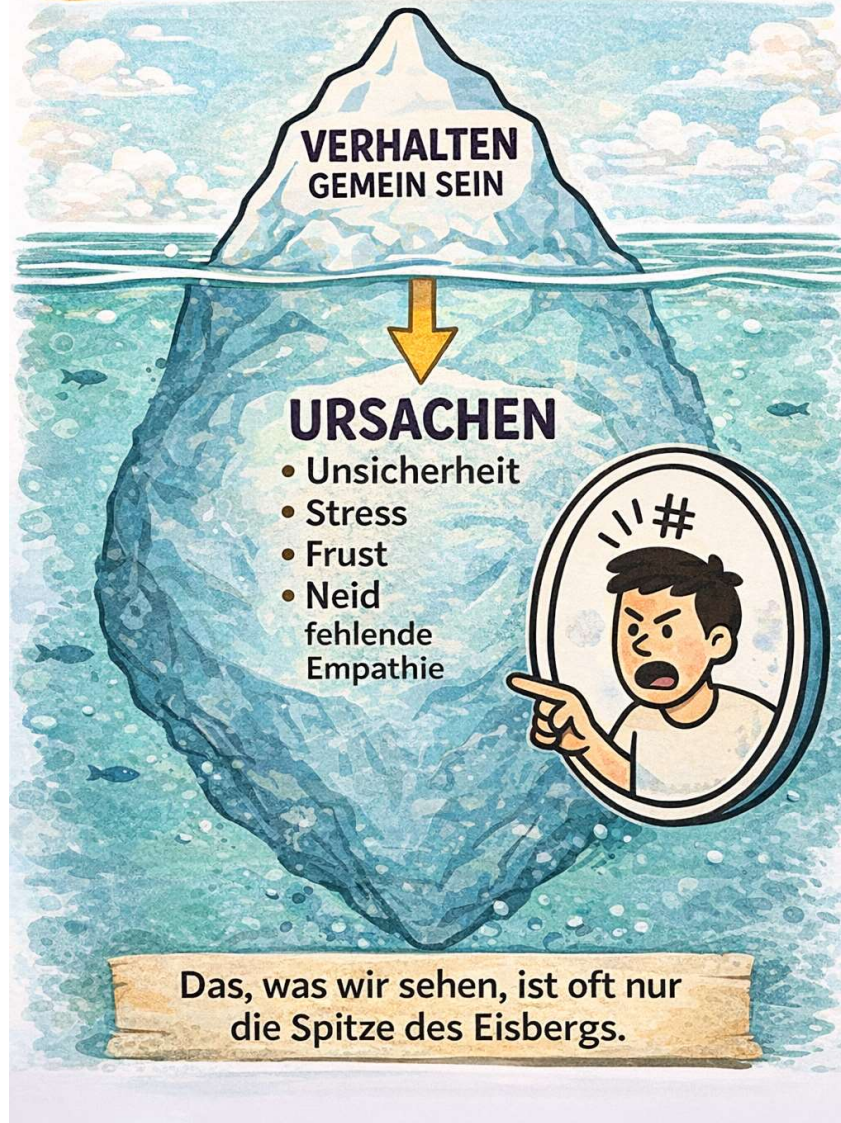


Diese fünf Säulen bilden das Fundament für eine traumasensible Haltung und Beziehungsgestaltung. Sie fördern Sicherheit, Vertrauen und Entwicklung. ♥

Säule 1

- **Annahme des guten Grundes**
- „Jedes Verhalten hat einen Sinn.“
- Menschen tun ihr Bestes, um die Kontrolle zu wahren.
- Auch schwieriges Verhalten hat einen Hintergrund.
- Perspektivwechsel/ Hinterfragen statt Bewertung („Der ist halt so“).
- **In der Praxis:**
- Nicht nur fragen: „Warum macht er das?“ sondern „Wofür ist dieses Verhalten hilfreich?“.
- Gemeinsam reflektieren („Was hat dich so reagieren lassen?“).

2. EISBERG-MODELL



Säule 2

- **Partizipation**
- „Ich werde gehört und kann mitbestimmen.“
- Gegengewicht zu Ohnmachtserfahrungen.
- Stärkt Selbstwirksamkeit und Vertrauen.
- Beteiligung schafft Sicherheit.
- **In der Praxis:**
- Wahlmöglichkeiten geben → Voice-Choice-Exit.
- Junge Menschen mit einbeziehen.
- Meinungen ernst nehmen.



Säule 3

- **Transparenz**
- „Ich verstehe, was passiert.“
- Vorhersehbarkeit reduziert Stress.
- Klare Kommunikation schafft Orientierung.
- Keine „Überraschungen“, die verunsichern.
- **In der Praxis:**
- Abläufe erklären („Als Nächstes machen wir...“).
- Regeln nachvollziehbar begründen.
- Veränderungen früh ankündigen.



Säule 4

- **Wertschätzung**
- „Ich bin okay, so wie ich bin.“
- Stärkt Selbstwertgefühl.
- Reduziert Scham und Unsicherheit.
- Grundlage für Beziehung.
- **In der Praxis:**
- Verhalten kritisieren, nicht die Person.
- Ehrliches Lob und Anerkennung.
- Respektvolle Sprache und Haltung.

Säule 5

- **Spaß & Freude**
- „Ich darf positive Erfahrungen machen.“
- Gegenpol zu belastenden Erlebnissen.
- Freude wirkt stabilisierend.
- Leichtigkeit ist wichtig, auch bei schweren Themen.
- **In der Praxis:**
- Spielerische Elemente einbauen.
- Erfolgserlebnisse ermöglichen.
- Gemeinschaft und Lachen fördern.



Zusammenspiel der Säulen

- Alle fünf Säulen greifen ineinander, keine Säule wirkt isoliert.
- Ziel: Stabilität, Vertrauen und Entwicklung ermöglichen.
- **Merksatz:** Sicherheit + Beziehung = Grundlage für alles Weitere.
- Auch kleine Veränderungen haben große Wirkung.
- Recovery-Ansatz: Es gibt immer ein Veränderungspotenzial.

Rolle in der Jugendarbeit

- Traumapädagogik ist kein Therapieersatz.
- Aber: wichtiger sicherer Ort.
- Beziehungsarbeit als große Stärke.
- Alltag als Stabilitätsanker.
- **Wichtig: Selbstfürsorge für Mitarbeitende**
- Eigene Grenzen wahrnehmen.
- Austausch im Team.
- Unterstützung holen.
- Pausen und Ausgleich einplanen.



Was kann ich dann tun?

- **Sicherheit geben:**
- Klare Regeln und Strukturen, verlässliche Bezugspersonen.
- Transparente Abläufe, Vorhersehbarkeit schaffen.
- **Stabilität im Alltag fördern:**
- Rituale (Begrüßung, Abschluss) für die betroffene Person,
- Feste Zeiten und Abläufe.
- Klare, transparente Kommunikation und kleine, erreichbare Ziele.
- **Spaß und Freude im Alltag.**

Beziehung als Schlüssel

- Vertrauen braucht Zeit.
- Verlässlichkeit ist zentral.
- Echtes Interesse zeigen.
- Grenzen respektieren.



Was tun in herausfordernden Situationen?

- Ruhig bleiben, ggf. nach Handlungsleitlinie bei Gewalt handeln.
- Sicherheit vermitteln („Du bist hier sicher“).
- Keine Konfrontation/ Druck im Affekt („Was machst du da eigentlich?“ /“Reiß dich mal zusammen“).
- Nachbesprechung in ruhigem Moment.
- **Praxisimpulse:**
- Klare Tagesstruktur bei Aktionen & Rückzugsorte anbieten.
- Wahlmöglichkeiten geben (Voice-Choice-Exit).
- Stressoren reduzieren und positive Erlebnisse schaffen.

Unser aller „Aushalte“-Fass:

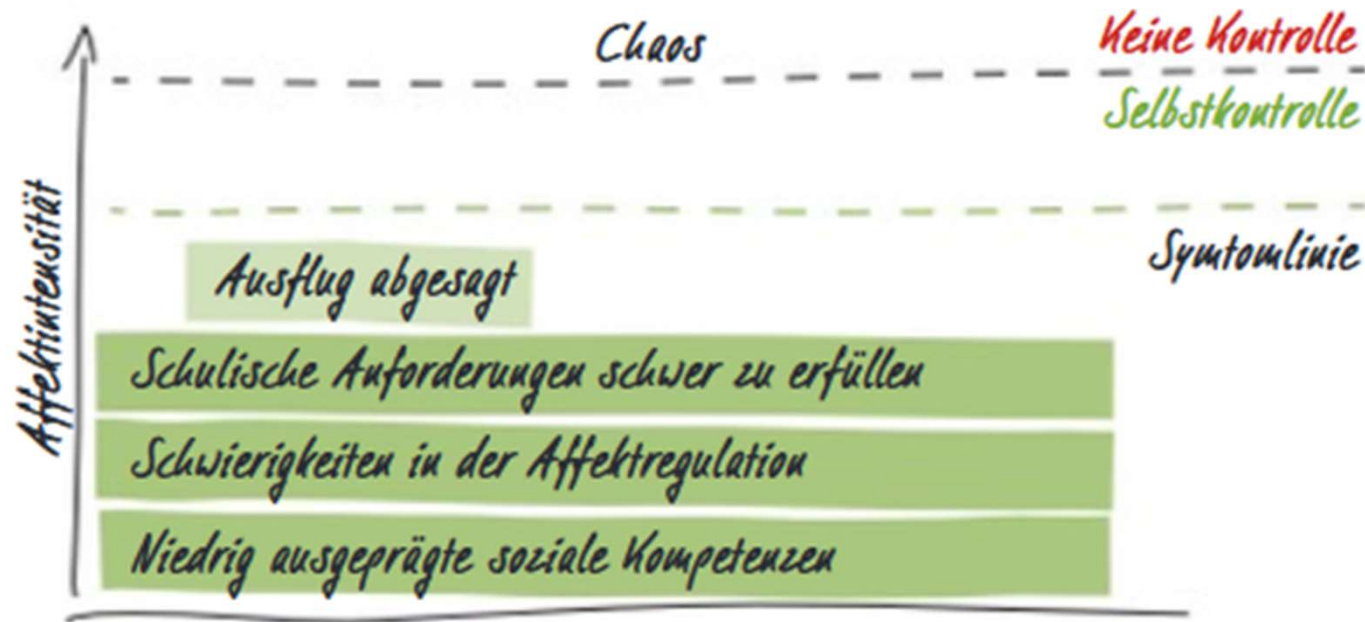


Abb.: Eigene Darstellung auf Grundlage des Vulnerabilitäts-Stress-Modell

Warum unsere Perspektive entscheidend ist

- **Problemorientierung:** „Was ist alles schwierig?“
- Blick zurück: Ursachen, Fehler, Schuld.
- Fokus auf Hindernisse und Defizite.
- Gefahr: Man „steckt fest“ im Problem.
- **Lösungsorientierung:** „Was ist möglich und was geht jetzt?“
- Blick nach vorn: Chancen, Ressourcen, nächste Schritte.
- Fokus auf Stärken, Ideen und Handlungsfähigkeit.
- **Merksatz:** Es gibt immer ein Veränderungspotenzial.

Was Aufmerksamkeit erhält, das erhält Energie. –

Und was Energie erhält, das wächst. (Appreciative Inquiry)



Fallbeispiel „Der Wutausbruch“

- Bei einer Gruppenaktion im Jugendzentrum wird ein Spiel erklärt. Ein 12-jähriger Junge unterbricht ständig, wirkt angespannt. Als er nicht an der Reihe ist, wirft er plötzlich einen Stuhl um und schreit:
„Ihr seid doch alle gegen mich!“
- **Übungsfokus:**
- Fight, flight oder freeze? Warum?
- Wie reagierst du im Moment der Eskalation?
- Wie schützt du die Gruppe?
- Was könnte hinter dem Verhalten stehen?

Fallbeispiel „Erstarren in der Situation“

- Bei einem lauten Streit in der Gruppe sitzt ein Kind (10) plötzlich still da, starrt auf den Boden, reagiert nicht mehr auf Ansprache und wirkt „wie eingefroren“.
- **Übungsfokus:**
- Fight, flight oder freeze? Warum?
- Wie kannst du Sicherheit herstellen, ohne zu überfordern?
- Welche Art von Ansprache ist sinnvoll (oder nicht)?
- Wie unterstützt du später die Verarbeitung?

Fallbeispiel „Rückzug aus der Gruppe“

- Bei einem Ausflug entfernt sich eine 13-Jährige plötzlich von der Gruppe. Sie geht alleine los, ignoriert Rufe und ist nicht mehr ansprechbar. Später sagt sie nur: „Ich musste da weg.“
- **Übungsfokus:**
- Fight, flight oder freeze? Warum?
- Wie stellst du Sicherheit her, ohne Druck aufzubauen?
- Wie gehst du im Nachgang in Kontakt?
- Was könnte der Auslöser gewesen sein?

Fallbeispiel „Dauerhafte Vermeidung“

- Ein Jugendlicher beteiligt sich nie an Gruppenspielen. Immer wenn etwas interaktiv wird, geht er „aufs Klo“, holt etwas oder setzt sich weit weg.
- **Übungsfokus:**
- Fight, flight oder freeze? Warum?
- Wie kannst du niedrigschwellig Beteiligung ermöglichen?
- Wie gehst du mit wiederholtem Rückzug um?
- Wie bleibst du kontaktorientiert statt druckvoll?

Fallbeispiel „Leistungsblockade“

- Bei einem Spiel, das eigentlich Spaß machen soll, soll ein Jugendlicher etwas vor der Gruppe sagen. Er steht auf, öffnet den Mund... und bekommt keinen Ton heraus. Er setzt sich wieder hin und wirkt beschämt.
- **Übungsfokus:**
- Fight, flight oder freeze? Warum?
- Wie gehst du mit der Situation vor der Gruppe um?
- Wie kannst du Selbstwirksamkeit wieder ermöglichen?
- Wie vermeidest du Beschämung?

Fallbeispiel „Konflikt mit anderen Jugendlichen“

- Zwei Jugendliche geraten in einem Ferienlager in Streit. Einer wird schnell laut, geht sehr nah an den anderen heran und droht:
„Wenn du das nochmal sagst, passiert was!“
- **Übungsfokus:**
- Fight, flight oder freeze? Warum?
- Wie unterbrichst du die Situation sicher?
- Wie verhinderst du eine Eskalation ohne Beschämung?
- Welche Rolle spielt Sicherheit für beide?

Fallbeispiel „Trigger durch Berührung“

- Bei einem Bewegungsspiel erschrickt ein Jugendlicher plötzlich stark, als ihn jemand leicht berührt. Er wird panisch, zieht sich zurück und verweigert weitere Teilnahme.
- **Übungsfokus:**
- Fight, flight oder freeze? Warum?
- Wie reagierst du unmittelbar?
- Wie stellst du körperliche und emotionale Sicherheit her?
- Wie gehst du später sensibel darauf ein?

Zusammenfassung

- Verhalten hat einen Grund.
- Sicherheit ist zentral.
- Beziehung wirkt.
- Wertschätzung statt Bewertung.
- Verstehen wollen statt urteilen.
- Geduld statt Druck.
- Verhalten als Bewältigungsstrategie sehen.
- Du kannst Trauma nicht heilen, aber stabilisieren.



Bitte bewertet die Veranstaltung unter:



Vielen Dank für heute!