

Trauma und Traumapädagogik: Basiswissen, Folgen und pädagogische Handlungsperspektiven

Verena Sterz-Burdack, Katja Schmidbauer & Jörg M. Fegert

Modul 1: Einführung in die Traumapädagogik

Lerneinheit 1: Basiswissen Trauma(-pädagogik)

kinderschutz-im-saarland.de

Inhalt

1	Einleitung	2
2	Trauma	3
2.1	Abgrenzung zwischen belastender Erfahrung und Trauma	4
2.2	Häufigkeit traumatischer Erfahrungen	4
2.3	Welche Ereignisse können traumatisch wirken?	6
3	Wie wirken Traumata? Was sind Traumafolgen?	10
3.1	Neurobiologische Grundlagen und Schutzreaktionen	11
3.2	Traumafolgestörungen, diagnostische Einordnung und Behandlung	14
3.3	Auswirkungen traumatischer Erfahrungen auf Entwicklung und Alltag	16
3.3.1	Bindung und Beziehungen	17
3.3.2	Selbstbild und Identität	17
3.3.3	Selbst- und Emotionsregulation	18
3.3.4	Lernen und exekutive Funktionen	18
3.3.5	(Hochrisiko-)Verhalten	19
3.3.6	Soziale Teilhabe	19
4	Traumapädagogik	19
4.1	Was ist Traumapädagogik und warum ist sie wichtig?	20
4.2	Wirkungsbereiche und Grenzen der Traumapädagogik	22
4.3	Warum herkömmliche pädagogische Konzepte oft nicht ausreichen	23
4.4	Entstehungsgeschichte der Traumapädagogik	24
4.5	Ausblick: Die Bedeutung traumapädagogischer Prinzipien für Fachkräfte und Organisationen	24
5	Fazit	25
6	Literatur	27

1 Einleitung

„Es ist nicht einfach, Trauma zu erklären – und es ist doch wieder einfach. Das Wichtigste ist mir zu sagen: Trauma ist etwas Alltägliches. Es gibt viele Menschen, die Traumata erlebt haben. Es gehört zum Leben dazu. Mir ist wichtig, das auch den Kindern zu sagen. Damit sage ich dem Kind: Du bist nicht allein.“

– Wilma Weiß (2026)

Traumatische Erfahrungen gehören für viele Kinder und Jugendliche in der Kinder- und Jugendhilfe zur Lebensrealität. Studien zeigen, dass zwischen 75 und 81 % der jungen Menschen in stationären Einrichtungen traumatische Erfahrungen oder traumabezogene Belastungen aufweisen (Staub & Seidl, 2024). Auch Schmid (2022) berichtet, dass etwa 80 % der in sozialpädagogischen Einrichtungen untergebrachten Jugendlichen mindestens ein traumatisches Ereignis erlebt haben, rund die Hälfte sogar mehrere. Besonders häufig finden sich Erfahrungen von Vernachlässigung, Misshandlung, sexualisierter Gewalt, häuslicher Gewalt sowie Verlust- und Trennungserlebnissen. Geflüchtete Kinder und Jugendliche stellen aufgrund der Vielzahl möglicher Belastungen eine besonders vulnerable Gruppe dar (DeGPT, 2026).

Traumatische Erfahrungen hinterlassen nicht nur Erinnerungen an belastende Ereignisse. Sie können die gesamte Entwicklung eines Kindes oder Jugendlichen beeinflussen. Sie wirken sich beispielsweise auf das Gehirn, die Stressregulation, das Bindungsverhalten, das Selbstbild, die Emotionsregulation, Lernprozesse und soziale Beziehungen aus (Fan & Kang, 2025; Schmid, 2022). Die Folgen zeigen sich häufig im pädagogischen Alltag – etwa durch Aggression, Rückzug, Konzentrationsprobleme, starke Stimmungsschwankungen, Beziehungsabbrüche oder riskantes Verhalten (Klappstein & Kortewille, 2020; Schmitter-Boeckelmann, 2025).

Für Fachkräfte stellt dies eine besondere Herausforderung dar. Viele Verhaltensweisen traumatisierter Kinder erscheinen auf den ersten Blick unverständlich, provozierend oder widersprüchlich. Traumapädagogik bietet einen fachlichen Rahmen, um diese Verhaltensweisen nicht als Ausdruck von „Unwillen“ oder „Störung“, sondern als sinnvolle Überlebensstrategien zu verstehen. Ihr Ziel ist es, traumatisierte Kinder und Jugendliche im Alltag so zu begleiten, sodass Sicherheit, Selbstregulation, Selbstwirksamkeit und soziale Teilhabe wieder möglich werden (Weiß, 2025; van Mil, 2025).

In diesem Einführungstext soll zunächst erklärt werden, was ein Trauma ist, welche Traumafolgen entstehen können und wie diese sich im Alltag äußern. Des Weiteren soll das

Konzept der Traumapädagogik eingeführt werden und dessen Chancen, aber auch Grenzen, aufgezeigt werden.

2 Trauma

Der Begriff „Trauma“ begegnet Fachkräften in der Kinder- und Jugendhilfe inzwischen nahezu täglich. Gleichzeitig wird er im allgemeinen Sprachgebrauch häufig sehr unterschiedlich verwendet. Nicht selten werden belastende Erfahrungen, Krisen oder schwierige Lebensereignisse pauschal als „traumatisch“ bezeichnet. Für ein fachliches Verständnis ist es daher wichtig, zunächst zu klären, was unter einem Trauma tatsächlich verstanden wird und wodurch sich ein Trauma von anderen Belastungserfahrungen unterscheidet.

Das Wort Trauma stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet ursprünglich „Wunde“ oder „Verletzung“. In der Psychologie wird damit eine seelische Verletzung bezeichnet, die durch eine überwältigende Erfahrung entsteht (Staub & Seidl, 2024). Eine häufig zitierte Definition stammt von Fischer und Riedesser (2020, S. 79). Nach diesen ist ein Trauma ein „vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbstbild und Weltverständnis bewirkt“.

Diese Definition macht deutlich, dass ein Trauma nicht allein durch das äußere Ereignis bestimmt wird. Entscheidend ist vielmehr die Wechselwirkung zwischen dem Ereignis und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten der betroffenen Person. Ein Ereignis wird dann traumatisch, wenn die vorhandenen körperlichen, emotionalen und sozialen Ressourcen nicht ausreichen, um die Situation zu bewältigen. Es entsteht ein Zustand extremer Überforderung, der mit Hilflosigkeit, Kontrollverlust, Ohnmacht und häufig auch Todesangst verbunden ist (Gahleitner et al., 2021; Staub & Seidl, 2024).

Besonders bei Kindern ist dabei zu berücksichtigen, dass ihre Bewältigungsmöglichkeiten entwicklungsbedingt deutlich eingeschränkter sind als bei Erwachsenen. Kinder verfügen noch nicht über die gleichen kognitiven, emotionalen und sozialen Ressourcen. Zudem sind sie in hohem Maße auf Schutz und Unterstützung durch Erwachsene angewiesen. Fehlen solche schützenden Bezugspersonen oder gehen die traumatischen Erfahrungen sogar von ihnen aus, erhöht sich das Risiko schwerwiegender Traumafolgen deutlich (Staub & Seidl, 2024; Weiß, 2025). Traumatische Erfahrungen gehören zu den bedeutsamsten Risikofaktoren für die psychische, soziale und körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sie können langfristige Auswirkungen auf die Emotionsregulation, die Beziehungsfähigkeit, das Selbstbild, Lernprozesse und die gesellschaftliche Teilhabe haben (Fan & Kang, 2025; Schmid, 2022).

Dennoch entwickelt nicht jede:r Betroffene nach einem traumatischen Ereignis eine psychische Erkrankung. Die Folgen sind individuell verschieden und hängen von zahlreichen Risiko- und Schutzfaktoren ab (DeGPT, 2026).

2.1 Abgrenzung zwischen belastender Erfahrung und Trauma

Nicht jede belastende Erfahrung ist automatisch ein Trauma. Menschen erleben im Laufe ihres Lebens zahlreiche Krisen, Verluste, Enttäuschungen oder Konflikte. Diese können schmerzhaft sein und erhebliche Belastungen verursachen, ohne zwangsläufig zu einer Traumatisierung zu führen (DeGPT, 2026). Die S3-Leitlinie zur Posttraumatischen Belastungsstörung weist ausdrücklich darauf hin, dass belastende Ereignisse und traumatische Erfahrungen nicht gleichgesetzt werden dürfen. Ebenso sind normale Stressreaktionen nach belastenden Ereignissen nicht automatisch Anzeichen einer Traumafolgestörung. Akute Belastungsreaktionen, Trauerreaktionen oder Anpassungsstörungen können nach schwierigen Lebensereignissen auftreten und bilden sich häufig wieder zurück (DeGPT, 2026).

Für die pädagogische Praxis bedeutet das: Nicht die objektive Schwere eines Ereignisses allein entscheidet darüber, ob ein Kind traumatisiert wurde. Maßgeblich ist, wie das Kind die Situation erlebt hat und ob ausreichende Schutz- und Bewältigungsmöglichkeiten vorhanden waren. Ein und dieselbe Situation kann deshalb für ein Kind traumatisch sein, während sie von einem anderen Kind als belastend, aber bewältigbar erlebt wird (Klappstein & Kortewille, 2020; Staub & Seidl, 2024).

Die Frage „Was ist passiert?“ ist wichtig. Für das Verständnis von Traumafolgen ist jedoch oft noch wichtiger zu fragen: „Wie hat das Kind die Situation erlebt?“ und „Welche Unterstützung stand ihm zur Verfügung?“

2.2 Häufigkeit traumatischer Erfahrungen

Traumatische Erfahrungen stellen kein seltenes Phänomen dar, sondern betreffen einen erheblichen Teil der Bevölkerung. In der S3-Leitlinie Posttraumatische Belastungsstörung wird berichtet, dass weltweit etwa 70 % der Menschen im Laufe ihres Lebens mindestens ein potenziell traumatisches Ereignis erleben (DeGPT, 2026). Als Folge solcher Ereignisse entwickeln etwa 24 % der Personen in ihrem Leben eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS, siehe Kapitel 3.2).

Besonders bedeutsam sind traumatische Erfahrungen im Kindes- und Jugendalter. Schmid (2022) verweist auf große repräsentative Studien, nach denen zwischen 13 und 30 % der Menschen von potenziell traumatisierenden Kindheitserfahrungen berichten. In bestimmten Hochrisikogruppen liegen die Zahlen jedoch deutlich höher. So gaben etwa 80 % der in sozialpädagogischen Einrichtungen untergebrachten Jugendlichen an, mindestens ein traumatisches Ereignis erlebt zu haben; die Hälfte berichtete sogar von mehreren solcher Ereignisse. Nach Staub und Seidl (2024) weisen 75-81 % der Kinder und Jugendlichen in stationären Einrichtungen der Jugendhilfe traumatische Erfahrungen bzw. traumabezogene Belastungen auf. Ähnliche Ergebnisse berichtet van Mil (2025), wonach bis zu 80 % der jungen Menschen in Einrichtungen der Jugendhilfe potenziell unter traumatischen Folgebelastrungen und Bindungsbeeinträchtigungen leiden. Bei mehr als 30 % seien die Belastungen sogar in einem Ausmaß vorhanden, das in der Allgemeinbevölkerung lediglich bei etwa 2 % der Menschen beobachtet wird (Schmid, 2013).

Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2013) ergaben, dass Vernachlässigung, Misshandlung, Missbrauch und andere potentiell traumatisierende Lebensereignisse mit mehr als 30 % zur Entstehung psychischer Erkrankungen im Erwachsenenalter beitragen.

Angesichts der hohen Verbreitung von traumatischen Erfahrungen rücken neben den individuellen Folgen zunehmend auch deren gesellschaftliche und ökonomische Auswirkungen in den Fokus. Traumafolgekosten stellen eine erhebliche Belastung für Betroffene, Gesundheitssysteme und die Gesellschaft dar. Allein die jährlichen Kosten, die auf belastende Kindheitserfahrungen zurückzuführen sind, werden für Europa auf 581 Milliarden US-Dollar geschätzt (Bellis et al., 2019). Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) verursacht hohe direkte Gesundheitskosten durch z. B. medizinische Versorgung, Krankenhausaufenthalte, Medikamente und psychotherapeutische Behandlung (Tien et al., 2026). Bellis et al. (2019) schätzen, dass eine Reduktion von belastenden Kindheitserfahrungen um 10 % bereits zu einer Einsparung von Millionen Dollar führen könnte. Prävention und frühzeitige Unterstützung können daher sowohl individuelles Leid als auch erhebliche gesellschaftliche Kosten reduzieren.

Insgesamt verdeutlichen diese Befunde, dass traumatische Erfahrungen sowohl in der Allgemeinbevölkerung als auch insbesondere bei Kindern und Jugendlichen in belasteten Lebenslagen häufig auftreten und oft mit lang anhaltenden Belastungen sowie erheblichen gesellschaftlichen Kosten einhergehen. Traumapädagogische und traumatherapeutische Konzepte gewinnen daher zunehmend an Bedeutung, um die vielfältigen Folgen dieser Erfahrungen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu begleiten.

2.3 Welche Ereignisse können traumatisch wirken?

Grundsätzlich können sehr unterschiedliche Erfahrungen traumatische Wirkungen entfalten. Gemeinsam ist ihnen, dass sie mit einer massiven Bedrohung der körperlichen oder psychischen Unversehrtheit verbunden sind und Gefühle von Schutzlosigkeit, Ohnmacht oder extremer Angst auslösen (Staub & Seidl, 2024).

Zu den häufigsten traumatischen Erfahrungen im Kindes- und Jugendalter gehören (Fan & Kang, 2025):

- ▶ körperliche Misshandlung,
- ▶ emotionale Misshandlung,
- ▶ emotionale Vernachlässigung,
- ▶ körperliche Vernachlässigung,
- ▶ sexualisierte Gewalt,
- ▶ das Miterleben häuslicher Gewalt,
- ▶ schwere Unfälle,
- ▶ plötzliche Verluste wichtiger Bezugspersonen,
- ▶ Krieg,
- ▶ Vertreibung,
- ▶ Flucht,
- ▶ Folter,
- ▶ chronische Armut und existenzielle Unsicherheit.

Auch Mobbing wird in der wissenschaftlichen Literatur zunehmend als traumatische Erfahrung diskutiert (z. B. Idsoe et al., 2021). Cybermobbing/Cyber-Bullying oder andere Formen digitaler Gewalt können ebenfalls mit traumabezogenen Symptomen einhergehen (Hinduja & Patchin, 2025; Rothman et al., 2023).

Besonders schwerwiegende Folgen entstehen häufig dann, wenn traumatische Erfahrungen von Personen ausgehen, die eigentlich Schutz und Sicherheit bieten sollten. Schmid (2022) weist darauf hin, dass etwa 80 % der Traumatisierungen im Kindesalter durch nahe Bezugspersonen erfolgen. Man spricht dann von interpersonellen (zwischenmenschlichen)

Traumata. Solche Erfahrungen erschüttern nicht nur das Sicherheitsgefühl des Kindes, sondern auch dessen grundlegendes Vertrauen in Beziehungen (DeGPT, 2026).

Den interpersonellen Traumata gegenüber stehen nicht-interpersonelle Traumata ohne absichtliche menschliche Verursachung:

Interpersonelle (zwischenmenschliche) Traumata

Traumatische Erfahrungen, die durch andere Menschen verursacht werden, z. B.:

- ▶ Misshandlung
- ▶ sexualisierte Gewalt
- ▶ Vernachlässigung
- ▶ Gewalt in engen Beziehungen (nach Schmid, 2022; Staub & Seidl, 2024).

Nicht-interpersonelle Traumata

Traumatische Ereignisse ohne absichtliche menschliche Verursachung, z. B.:

- ▶ Unfälle
- ▶ Naturkatastrophen
- ▶ schwere Erkrankungen
- ▶ medizinische Eingriffe (Birkeland et al., 2022).

Traumatische Erfahrungen lassen sich außerdem nach einmaligen und wiederholten Traumatisierungen unterscheiden, denn sie können sich nicht nur hinsichtlich ihres Inhalts unterscheiden, sondern auch hinsichtlich ihrer Dauer und Häufigkeit. In der Fachliteratur wird häufig zwischen sogenannten Typ-I- und Typ-II-Traumata unterschieden (Staub & Seidl, 2024):

Typ-I-Traumata

Typ-I-Traumata sind einmalige oder zeitlich begrenzte Ereignisse, beispielsweise:

- ▶ Verkehrsunfälle,
- ▶ Naturkatastrophen,
- ▶ Überfälle,
- ▶ einmalige Gewalterfahrungen.

Sie werden häufig auch als Monotraumata bezeichnet (Klappstein & Kortewille, 2020).

Typ-II-Traumata

Typ-II-Traumata umfassen wiederholte, langandauernde oder chronische traumatische Erfahrungen. Dazu gehören beispielsweise:

- ▶ wiederholte körperliche Gewalt,
- ▶ sexualisierte Gewalt über längere Zeiträume,
- ▶ chronische Vernachlässigung,
- ▶ häusliche Gewalt,
- ▶ Kriegserfahrungen,
- ▶ Folter,
- ▶ langfristige Ausbeutung oder Zwangssituationen.

Die Form der Typ II-Traumatisierung tritt insbesondere bei Kinder und Jugendlichen auf, die in der Kinder- und Jugendhilfe betreut werden und geht oft mit deutlich komplexeren Folgen einher (Schmid, 2022; Staub & Seidl, 2024).

Abbildung 1 zeigt eine Übersicht mit Beispielen zu (nicht-)interpersonellen Typ-I- und Typ-II-Traumata.

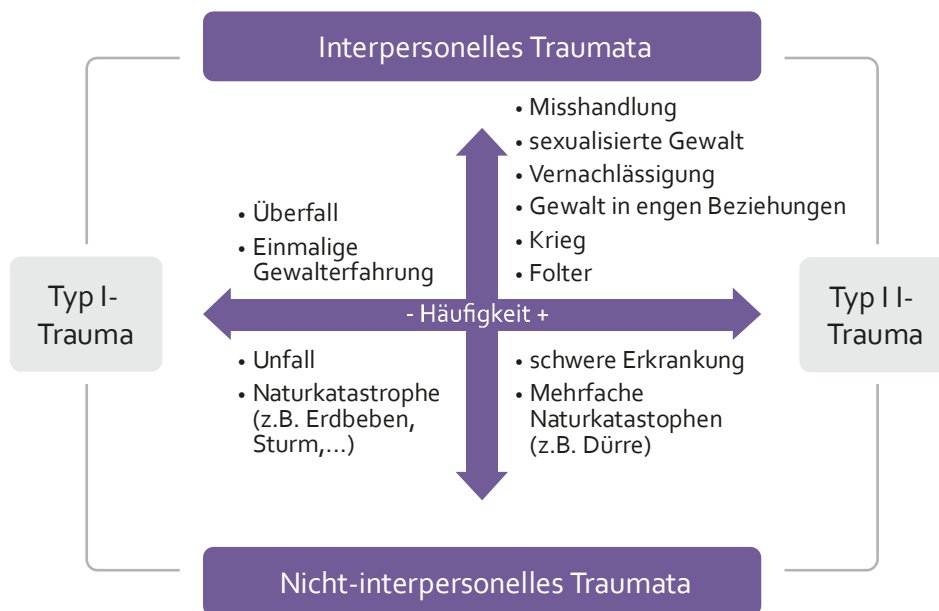


Abbildung 1: Beispiele für (nicht-)interpersonelle Typ-I- und Typ-II-Traumata

Ob und wie stark sich eine Traumatisierung ausprägt, hängt also unter anderem von der Art und Dauer des potenziell traumatischen Erlebnisses sowie dem Entwicklungsstand der

betroffenen Person ab. Aber auch die Begleitumstände des traumatischen Ereignisses spielen eine wichtige Rolle. Zu diesen Umständen zählt auch, ob es vor, während oder nach dem traumatischen Erlebnis schützende Faktoren gab (Gahleitner et al., 2021) oder ob bestimmte Risikofaktoren vorhanden waren (s. Tabelle 1).

Tab. 1: Auswahl an Risiko- und Schutzfaktoren für die Ausprägung einer Traumatisierung

Risikofaktoren	Schutzfaktoren
▶ Kein schützendes Umfeld verfügbar ▶ Intensive Hilflosigkeit während des traumatischen Erlebnisses ▶ Eingeschränkte Bewältigungsmöglichkeiten ▶ Enge Beziehung zur gewaltausübenden Person ▶ Junges Alter beim traumatischen Erlebnis ▶ Länger anhaltende oder wiederholte traumatische Erlebnisse ▶ Besonders gewaltvolles oder schmerzhaftes Erlebnis	▶ Stabile Bindungsverhältnisse ▶ Soziale Unterstützung ▶ Widerstandsfähigkeit/Resilienz ▶ Adaptive Bewältigungsstrategien ▶ Selbstwirksamkeit

(nach Calhoun et al., 2022; Gahleitner et al., 2021; Gahleitner et al., 2025a; Jones et al., 2024; Klappstein & Kortewille, 2020; Wallis et al., 2023).

Je früher, häufiger und länger traumatische Erfahrungen stattfinden und je enger die Beziehung zur traumatisierenden Person ist, desto größer ist in der Regel das Risiko schwerwiegender Traumafolgen (Klappstein & Kortewille, 2020; Schmid, 2022).

In vielen Arbeitsfeldern der Kinder- und Jugendhilfe gewinnen traumatische Erfahrungen im Zusammenhang mit Flucht zunehmend an Bedeutung. Nahezu die Hälfte der weltweit über 100 Millionen Menschen auf der Flucht sind Kinder und Jugendliche (UNHCR, 2024). Dabei beschränken sich mögliche Traumatisierungen nicht auf die Erfahrungen im Herkunftsland.

Traumatische Belastungen können vor, während und nach der Flucht auftreten (Zimmermann, 2025; Menesch & Keller, 2025):

- ▶ Krieg und Verfolgung,
- ▶ Bedrohung der eigenen Existenz,
- ▶ Verlust oder Tod von Angehörigen,
- ▶ körperliche und sexualisierte Gewalt,
- ▶ lebensgefährliche Fluchtrouten,
- ▶ Trennung von wichtigen Bezugspersonen,
- ▶ Ausgrenzung und Diskriminierung im Aufnahmeland,
- ▶ unsichere Zukunftsperspektiven.

Die S3-Leitlinie PTBS betont jedoch ausdrücklich, dass eine Fluchterfahrung nicht automatisch zur Entwicklung einer Traumafolgestörung führt. Geflüchtete Kinder und Jugendliche stellen allerdings aufgrund der Vielzahl möglicher Belastungen eine besonders vulnerable Gruppe dar (DeGPT, 2026).

Nicht jeder geflüchtete Mensch ist traumatisiert – aber viele haben potenziell traumatische Erfahrungen gemacht.

3 Wie wirken Traumata? Was sind Traumafolgen?

Traumatische Erfahrungen enden nicht mit dem belastenden Ereignis selbst. Vielmehr können sie die weitere Entwicklung eines Kindes oder Jugendlichen nachhaltig beeinflussen. Dabei sind Traumafolgen keineswegs auf Erinnerungen an das Geschehene beschränkt. Sie wirken sich auf das Gehirn, das Nervensystem, die Wahrnehmung, das Denken, das Fühlen, das Verhalten und die Gestaltung von Beziehungen aus. Besonders deutlich zeigt sich dies bei frühen und wiederholten Traumatisierungen, die in einer Lebensphase stattfinden, in der sich zentrale emotionale, soziale und kognitive Kompetenzen noch entwickeln (Fan & Kang, 2025; Schmid, 2022).

Um die Auswirkungen von Traumata besser zu verstehen, lohnt zunächst ein Blick auf die neurobiologischen Prozesse, die während und nach einer Traumatisierung ablaufen.

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe

Leseprobe