

Die ReflektierBAR:

Fokus. Klarheit. Bewegung.

Impulse aus der ReflektierBAR - Verhalten hat eine Geschichte

Hallo [Name],

echte Entwicklung entsteht dort, wo Reflexion auf Dynamik trifft. Nachdem wir in unserem letzten Newsletter den Begriff des „Falles“ dekonstruiert haben, widmen wir uns heute einem der fundamentalsten Bausteine professioneller Beziehungsarbeit: der traumasensiblen Haltung. In pädagogischen Arbeitsfeldern begegnen uns täglich Verhaltensweisen, die herausfordernd, irritierend oder schwer nachvollziehbar erscheinen. Mit diesem Impuls möchten wir Sie einladen, den Blick zu weiten.

Verhalten hat eine Geschichte – zum Verstehen und Entwickeln traumasensibler Haltung

In pädagogischen Arbeitsfeldern begegnen Fachkräfte immer wieder Verhaltensweisen, die herausfordernd, irritierend oder schwer nachvollziehbar erscheinen. Eine traumasensible Haltung eröffnet hier einen hilfreichen Perspektivwechsel: Statt vor allem auf Verhalten zu reagieren, rückt die Frage in den Mittelpunkt, welche Erfahrungen und Lebensgeschichten dahinterstehen könnten. Dieses Verständnis ermöglicht es, Menschen differenzierter wahrzunehmen und Beziehungen bewusster zu gestalten. Eine traumasensible Haltung beginnt beim Verstehen und entfaltet ihre Wirkung im täglichen Miteinander.

Es lässt sich annehmen, dass viele Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene in pädagogischen Settings traumatische Erfahrungen gemacht haben oder zumindest wiederholt belastenden Situationen ausgesetzt waren. Trauma ist dabei nicht nur das „große, einzelne Ereignis“, sondern kann auch durch anhaltende Unsicherheit, Vernachlässigung oder emotionale Überforderung entstehen.

Ein Trauma entsteht, wenn ein Mensch eine Situation erlebt, die er als überwältigend, bedrohlich und nicht kontrollierbar wahrnimmt – ohne ausreichende Möglichkeit, sich zu schützen oder Unterstützung zu erhalten. Traumatische Erfahrungen versetzen das Nervensystem in einen anhaltenden Alarmzustand. Dadurch stehen die Bereiche des Gehirns, die für Planen, Denken und Einordnen zuständig sind, häufig nur eingeschränkt zur Verfügung.

Das zeigt sich im Verhalten oft sehr deutlich: Menschen reagieren schneller mit Rückzug, Aggression, Kontrolle, Erstarrung oder scheinbar „unangemessenen“ Reaktionen. Doch diese Verhaltensweisen sind meist keine bewusste Entscheidung, sondern erlernte Schutzstrategien, um innere und äußere Bedrohungen zu bewältigen. Meist steht ein zentrales Bedürfnis nach Sicherheit dahinter - körperlich, emotional und sozial. Werden solche Reaktionen also vorschnell als „störend“ oder „respektlos“ bewertet, geraten wir leicht in Muster von Kontrolle und Bewertung statt in Verstehen und Beziehung.

Traumasensibles Arbeiten ist demnach weniger eine Methode, als eine innere Haltung. Traumasensibilität bedeutet nicht, bei jedem Menschen ein Trauma zu vermuten. Sie bedeutet vielmehr, die Möglichkeit mitzudenken und Verhalten vor diesem Hintergrund zu betrachten. Denn eröffnet die Möglichkeit einer Traumabelastung nicht oft einen hilfreicherer Zugang als die vorschnelle Annahme, Verhalten sei lediglich Ausdruck von Unwillen oder Widerstand?

Der Kern dieser Perspektive ist einfach und zugleich anspruchsvoll: Jedes Verhalten hat einen guten Grund – auch wenn dieser auf den ersten Blick nicht sichtbar oder nachvollziehbar ist. Wenn wir

beginnen, diesen Grund zu suchen, verschiebt sich pädagogisches Handeln von Reaktion und Bewertung hin zu Beziehung, Sicherheit und der Möglichkeit echter Entwicklung.

Wir möchten Sie einladen, diesen Gedanken mit in Ihren Alltag zu nehmen. Vielleicht begegnen Ihnen in den kommenden Tagen Situationen, in denen Verhalten zunächst irritiert oder herausfordert. Anstatt vorschnell zu bewerten, kann es hilfreich sein, einen Moment innezuhalten und sich zu fragen:

„Was könnte dieses Verhalten schützen? Was könnte mein Gegenüber gerade brauchen, um sich in diesem Setting sicher zu fühlen?“

Literaturempfehlungen:

Gahleitner, S. B., Hensel, T., Baierl, M., Kühn, M. & Schmid, M. (Hrsg.). (2017). *Traumapädagogik in psychosozialen Handlungsfeldern: Ein Handbuch für Jugendhilfe, Schule und Klinik* (3. Aufl.). Vandenhoeck & Ruprecht

Weiß, W. (2024). *Philipp sucht sein Ich: Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen* (10. korr. Aufl.). Beltz Juventa

Weiß, W., Kessler, T., & Gahleitner, S. B. (Hrsg.). (2025). *Handbuch Traumapädagogik*. Beltz Juventa.