

# **LEITFADEN FÜR LEHRKRÄFTE**

Einführung

# **POTENZIELL TRAUMATISIERENDE THEMEN**

in der

## **DEMOKRATIEBILDUNG**

**Autor\*innen:**

**Eszter Salamon, Judit Hargas, IPA  
Maija Hytti, Niclas Sandström, University of Helsinki**

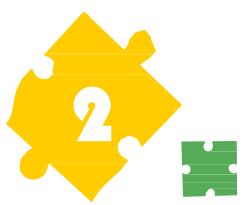


**Funded by  
the European Union**



Die Vermittlung von Themen wie Klimawandel, Holocaust, rassistischer Ungerechtigkeit, Krieg oder Völkermord ist von entscheidender Bedeutung für die Demokratiebildung. Diese Inhalte fördern kritisches Denken, Empathie, Widerstandsfähigkeit und staatsbürgerliche Verantwortung.

Sie können jedoch auch emotionalen Stress verursachen oder Traumata bei den Schüler\*innen auslösen. Dieser Leitfaden bietet Strategien, um solche Themen mit dem nötigen Bedacht zu behandeln, Verletzungen zu vermeiden und die Schüler\*innen wirksam beim Lernprozess zu unterstützen.



# **1. VORBEREITUNG FÜR DAS UNTERRICHTEN SENSIBLER THEMEN**

Bevor sie sensible oder potenziell traumatische Themen ansprechen, sollten Lehrkräfte:

- **Sich weiterbilden:** Verstehen Sie die historischen, sozialen und psychologischen Dimensionen des Themas.

*Nehmen Sie sich z.B. Zeit, um Berichte von Überlebenden zu lesen und Ihr Verständnis zu vertiefen, bevor Sie das Thema unterrichten.*

- **Die Lernbereitschaft der Schüler\*innen beurteilen:**  
Berücksichtigen Sie das Alter, die Reife und die persönlichen Erfahrungen der Schüler\*innen.

*Führen Sie z.B. anonyme Umfragen durch, um das Vorwissen und die emotionale Bereitschaft der Schüler\*innen zu diesem Thema zu ermitteln.*

- **Ein sicheres Lernumfeld schaffen:** Schaffen Sie in der Klasse Regeln und Normen für Respekt, Offenheit und Unterstützung.

*Legen Sie z.B. zu Beginn des Schuljahres gemeinsam mit den Schüler\*innen Regeln und Normen für den Unterricht fest (z. B. „Mit Respekt zuhören“, „Nicht unterbrechen“).*



- **Sich in Bezug auf Schulrichtlinien und Unterstützungspersonal beraten:** Arbeiten Sie mit Beratungslehrkräften, Schulpsycholog\*innen, der Schulleitung und weiteren Administrator\*innen zusammen, um sicherzustellen, dass angemessene Unterstützungsstrukturen vorhanden sind. Suchen Sie nach Möglichkeiten der beruflichen Weiterbildung in Bezug auf traumasensibles Unterrichten.

*Vereinbaren Sie z.B. ein Treffen mit Schulberatern, um mögliche Auslöser und Bewältigungsstrategien zu besprechen.*

- **Eltern und Erziehungsberechtigten einbinden:** Informieren Sie die Eltern im Vorfeld über die zu behandelnden Themen. Stellen Sie Kontext, Ressourcen und einen offenen Diskussionskanal zur Verfügung und bitten Sie um Zustimmung und Unterstützung für den Unterricht zu diesem Thema. So können Sie Missverständnisse vermeiden und sicherstellen, dass die Schüler\*innen auch zu Hause Unterstützung erhalten.

*Versenden Sie z. B. eine kurze E-Mail oder einen Newsletter mit einer Vorschau auf das Thema und optionalen Diskussionsanregungen für die Familie. Bieten Sie den Eltern die*



*Möglichkeit, sich vor der Einführung des Themas persönlich über ihre Bedenken auszutauschen.*

- **Traumasensible Methoden verwenden:** Nehmen Sie Anzeichen von Stress wahr und wenden Sie geeignete Maßnahmen an, die das Wohlbefinden der Schüler\*innen in den Vordergrund stellen.

*Lernen Sie z. B. subtile Anzeichen von Stress zu erkennen (z. B. plötzliches Schweigen, unruhiges Zappeln) und reagieren Sie mit Empathie. Informieren Sie sich über das Thema Klimakummer/-angst, bevor Sie Projekte zum Thema Klimawandel durchführen.*

- **Sich ein klares Bild vom Zweck der Behandlung der Themen machen:** Was, wie und warum? In welcher Tiefe wird das Thema behandelt? Welche Art von Material wird verwendet? Wie wird das Thema aufgegriffen (altersgerecht)? Bereiten Sie die Sitzungen so vor, dass Sie mit dem Material, das Sie verwenden/zeigen, bereits vertraut sind.

*Sehen Sie sich z.B. die Videos, die sie zeigen wollen, vorher an.*



## **2. SICHER IN SCHWIERIGE THEMEN EINFÜHREN**

Um Verletzungen vorzubeugen, während Sie diese Themen ansprechen:

- **Geben Sie Warnhinweise zum Inhalt:** Informieren Sie die Schüler\*innen im Voraus, wenn belastende Themen besprochen werden.

*Machen Sie z.B. mündliche und/oder schriftliche Ankündigungen (z.B. „In der nächsten Unterrichtsstunde werden Beschreibungen von rassistischer Gewalt behandelt - sagt mir Bescheid, wenn ihr Unterstützung braucht“).*

- **Führen Sie Materialien schrittweise ein:** Die Inhalte können schrittweise eingeführt werden, mit Vorwarnungen und optionaler Teilnahme.
- **Verwenden Sie altersgemäße Materialien:** Wählen Sie Materialien aus, die dem kognitiven und emotionalen Entwicklungsstand der Schüler\*innen entsprechen. Seien Sie sich bewusst, dass visuelle Inhalte stärker traumatisierend wirken können als Texte.

*Verwenden Sie z. B. für jüngere Schüler\*innen Allegorien (z. B. The Sneetches von Dr. Seuss zum Thema Diskriminierung), bevor Sie grafische historische Darstellungen verwenden.*



- **Ermutigen Sie zu kritischem Denken, nicht zu Angst:**  
Gestalten Sie Diskussionen so, dass die Schüler\*innen gestärkt werden, anstatt dass sie überfordert werden.  
*Stellen Sie z. B. Leitfragen wie „Wie haben sich die Menschen gegen Ungerechtigkeit gewehrt?“, anstatt sich nur auf den entstandenen Schmerz zu konzentrieren.*
- **Betonen Sie den kollektiven Charakter von Trauma und Genesung und vermeiden Sie eine übermäßige Individualisierung.**  
*Erörtern Sie z. B., wie eine örtliche Schule kollektiv auf Gewalt in der Gemeinschaft oder eine Naturkatastrophe reagiert hat.*
- **Setzen Sie den Fokus auf Resilienz und positives Handeln:**  
Heben Sie Beispiele für Mut, Widerstand und Lösungen hervor, um Gefühlen der Hilflosigkeit entgegenzuwirken.  
*Stellen Sie z. B. die Geschichte von Ruby Bridges vor, dem ersten afroamerikanischen Kind, das eine ehemals reine Weißenschule in Louisiana besuchen durfte, oder die Biografie eines Retters.*
- **Erlauben Sie Rückzugsmöglichkeiten:** Geben Sie den Schüler\*innen Alternativen, wenn sie sich unwohl dabei fühlen, sich an Diskussionen zu beteiligen.



*Stellen Sie z. B. eine Liste mit alternativen Themen zur Verfügung.*

*Wenn ein\*e Schüler\*in es vorzieht, sich nicht mündlich zu beteiligen, kann er eine private schriftliche Reflexion oder eine Antwort auf eine Leitfrage schreiben.*

- **Beziehen Sie Eltern und Betreuer\*innen ein:** Beziehen Sie die Eltern voll in den Lern- und Bildungsprozess ein und geben Sie ihnen Diskussionsleitfäden oder ähnliche Ressourcen mit auf den Weg, damit die Familien das Gelernte in einem unterstützenden Umfeld vertiefen können.

*Geben Sie z. B. einen Leitfaden für Familien mit Diskussionsfragen und Ressourcen zur psychischen Gesundheit aus.*

- Ermitteln Sie den aktuellen Wissensstand und die Emotionen der Schüler\*innen, damit Sie die aktuelle Situation verstehen können.



### **3. UMGANG MIT EMOTIONEN & TRAUMAPRÄVENTION**

Einige Schüler\*innen können starke Reaktionen auf schwierige Themen zeigen. Die Lehrkräfte sollten:

- Emotionen anerkennen und validieren: Erkennen Sie die Gefühle der Schüler\*innen an, ohne ihren Kummer herunterzuspielen oder zu verstärken.  
*Sagen Sie z. B.: „Es ist normal, dass ihr euch aufregt - dies ist ein schwieriges Thema, und eure Gefühle sind wichtig.“*
- Ermutigen Sie zu einem offenen, aber sicheren Austausch: Leiten Sie Diskussionen konstruktiv und verhindern Sie dabei erneute Traumatisierung.  
*Verwenden Sie z. B. „Think-pair-share“-Aktivitäten, damit die Schüler\*innen das Thema in kleinen Gruppen verarbeiten können, bevor sie es in der ganzen Klasse diskutieren.*
- Ermutigen Sie zur Selbstfürsorge und zur Inanspruchnahme von Unterstützung: Fördern Sie gesunde Bewältigungsmechanismen und verweisen Sie die Schüler\*innen bei Bedarf an eine Beratungsstelle.  
*Stellen Sie z. B. eine „ruhige Ecke“ im Klassenzimmer mit Hilfsmitteln zum Stressabbau auf (z. B. Malblätter, Atemübungen).*



- **Wissen, wo man sich Hilfe holen kann:** Lehrkräfte sollten mit lokalen und nationalen Ressourcen für psychische Gesundheit, Schulberatungsdiensten und Organisationen vertraut sein, die sich auf traumasensible Pädagogik spezialisiert haben (z. B. National Child Traumatic Stress Network, lokale Kriseninterventionsdienste oder Beratungsstellen für psychische Gesundheit).

*Legen Sie z. B. eine gedruckte Liste der örtlichen Hotlines für psychische Gesundheit und der Kontaktinformationen der Schulberatung in Ihren Planer.*



## **4. UMGANG MIT UNBEABSICHTIGTEN TRAUMAREAKTIONEN**

Wenn eine Schülerin oder ein Schüler während oder nach Diskussionen in eine Krise gerät:

- **Halten Sie inne und beruhigen Sie:** Bieten Sie sofortige Beruhigung und, falls nötig, eine Unterbrechung der Diskussion an.

*Wenn z. B. ein\*e Schüler\*in in Stress gerät, sagen Sie: „Machen wir eine 5-minütige Pause - schreibt zuerst alle eure Gedanken auf.“*

- **Bieten Sie ein unterstützendes Follow-up an:** Sprechen Sie mit dem/der Schüler\*in unter vier Augen, um sein/ihr Wohlbefinden zu erfragen.

*Fragen Sie z. B.: „Möchtest du später mit mir reden oder die Schulberatung aufsuchen?“*

- **Achten Sie auf nonverbale Signale:** Achten Sie auf Schüler\*innen, die sich möglicherweise zurückziehen oder Anzeichen von Unwohlsein zeigen. Drastische Veränderungen der Essgewohnheiten und/oder des Aussehens müssen untersucht werden.

*Legen Sie z. B. ein „Check-in“-Buddysystem fest, bei dem die Schüler\*innen diskret Unbehagen signalisieren können.*



- **Wenden Sie sich an professionelle Unterstützung:** Wenn der Stress anhält, sollten Sie den/die Schüler\*in an Schulberater\*innen, Psycholog\*innen oder externe Fachleute für psychische Gesundheit verweisen.

*Arbeiten Sie z. B. mit den Beratungslehrkräften zusammen, um ein Überweisungsprotokoll zu erstellen (z. B. ein diskretes Notizsystem).*

- **Reflektieren Sie und passen Sie Ihre Lehrmethoden an:** Erwägen Sie die Änderung von Unterrichtsplänen oder Diskussionen in der Klasse auf Grundlage des Feedbacks der Schüler\*innen.

*Führen Sie z. B. nach dem Unterricht Buch darüber, was funktioniert hat und was nicht, und passen Sie künftige Unterrichtsstunden an.*

- **Nutzen Sie Lerntagebücher und Kleingruppendiskussionen als kognitives Ventil** (abhängig von der Altersgruppe der Lernenden).
- **Kommunizieren Sie mit den Eltern:** Wenn ein\*e Schüler\*in erhebliche Probleme hat, kann es sinnvoll sein, sich an die Eltern oder Erziehungsberechtigten zu wenden, um sicherzustellen, dass der/die Schüler\*in zu Hause zusätzliche



Unterstützung erhält.

*Wenn z. B. ein\*e Schüler\*innen stark von der Situation betroffen ist, rufen Sie zu Hause an und sagen Sie: „Ihr Kind hat heute stark auf die Situation reagiert - wie können wir es gemeinsam unterstützen?“*

- Planen Sie, wenn möglich, nach der Sitzung Folgeaktivitäten, die die emotionale Regulierung und die Wiederherstellung von Ruhe fördern.

*z. B. körperliche Bewegung, Entspannungsübungen oder körperbezogene Übungen zur emotionalen Entspannung.*



## **5. BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT UND HOFFNUNG FÖRDERN**

Schwierige Themen - nicht nur potenziell traumatische - sollten den \*innen nicht das Gefühl der Ohnmacht vermitteln. Stattdessen:

- **Ermutigen Sie zu bürgerschaftlichem Engagement:** Bieten Sie den Schüler\*innen die Möglichkeit, sich für andere einzusetzen, ehrenamtlich zu arbeiten oder sich an Gemeinschaftsprojekten zu beteiligen.

*Organisieren Sie z. B. eine Briefschreibaktion an lokale Abgeordnete oder eine Spendenaktion für einen bestimmten Zweck.*

- **Präsentieren Sie Geschichten über Hoffnung und Widerstandsfähigkeit:** Heben Sie Einzelpersonen und Bewegungen hervor, die eine positive Veränderung bewirkt haben.

*Zeigen Sie z. B. Videos über den Wiederaufbau von Gemeinden nach Naturkatastrophen wie den TED-Vortrag von Saket Soni.*

- **Ermöglichen Sie kollaboratives Lernen:** Ermutigen Sie die Schüler\*innen, gemeinsam zu diskutieren und an Projekten zu arbeiten, die einen konstruktiven Wandel fördern.

*Vergeben Sie z. B. Gruppenprojekte, um „Sensibilisierungskampagnen“ für jüngere Schüler\*innen zu entwerfen.*



- **Stärken Sie die Schüler\*innen mit Wissen und Fähigkeiten:**  
Lehren Sie Medienkompetenz, Konfliktlösung, demokratische Beteiligung und Widerstandsfähigkeit.  
*Vermitteln Sie z. B. Methoden zur Überprüfung von Fakten (z. B. Querlesen), um Fehlinformationen zu bekämpfen.*
- **Arbeiten Sie mit kommunalen Partner\*innen:** Beziehen Sie lokale Organisationen, Gastredner\*innen und Überlebende oder Aktivist\*innen ein (wenn es angebracht ist), um verschiedene Perspektiven und Verbindungen zur realen Welt zu zeigen.  
*Laden Sie z. B. eine\*n lokale\*n Holocaust-Überlebende\*n oder eine\*n Klimawissenschaftler\*in als Redner\*in ein (virtuell oder persönlich).*
- **Bonustipp:** Schließen Sie den Unterricht mit einem „Hoffnungsritual“ ab (z. B., indem die Schüler\*innen eine Maßnahme vorstellen, die sie ergreifen können, um etwas zu bewirken).

Die Vermittlung potenziell traumatischer Themen in der Demokratiebildung erfordert Sensibilität, Vorbereitung und Unterstützung. Durch die Anwendung traumasensibler Ansätze, die Förderung von Resilienz



und die Bereitstellung von Handlungsmöglichkeiten für Schüler\*innen können Pädagog\*innen sicherstellen, dass diese Lektionen sowohl zum persönlichen Wachstum als auch zu einer gerechteren Gesellschaft beitragen.



## **6. DIE WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE FÜR LEHRKRÄFTE**

- Bereiten Sie sich gründlich vor und schaffen Sie eine sichere Umgebung.
- Verwenden Sie Warnhinweise zum Inhalt und altersgerechte Materialien.
- Ermutigen Sie zu kritischem Denken, ohne Angst zu schüren.
- Beobachten und unterstützen Sie die Schüler\*innen auf emotionaler Ebene.
- Beziehen Sie Eltern und Erziehungsberechtigte als Partner\*innen in den Lernprozess ein.
- Wissen Sie, wo man sich bei Bedarf professionelle Unterstützung holen kann.
- Fördern Sie Handlung, Widerstandsfähigkeit und bürgerschaftliches Engagement.
- Verwenden Sie Fragen, die das Thema erweitern, anstatt es zu individualisieren: „Was ist mit uns passiert?“ oder „Was passiert in eurer Gemeinde, und wie können wir gemeinsam darauf reagieren?“

Indem sie diese Empfehlungen befolgen, können Lehrkräfte erfolgreich anspruchsvolle Themen einführen



und gleichzeitig demokratische Werte und das  
Wohlbefinden der Schüler\*innen fördern.



## **LITERATUR**

Abcouwer, T., Takács, E., Banga, O., Schilstra, T (2022). The ME, We, All approach: Circular resilience. AAA & O.

Bessel van der Kolk (2015). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Penguin Books.

Edith Shiro (2023). The Unexpected Gift of Trauma, Harvest.

Gladden, J., Weller, B. E., Hernandez, A., & Hopkins, A. (2023). Teaching trauma content in higher education: A systematic literature review. *Trauma, Violence, & Abuse* 24(5), 3384-3397.

Mariel Buque (2024). Break the Cycle. A Guide to Healing Intergenerational Trauma, Dutton.

Miller, K. & Flint-Stipp, K. (2024) The unintended consequences of integrating trauma-informed teaching into teacher education. *Teaching Education* 35(4), 424-442. <https://doi.org/10.1080/10476210.2024.2307360>



Teréz Virág (2000). Children of Social Trauma, Jessica Kingsley Publishers.

Venet, Alex Shevrin (2023). Equity-Centered Trauma-Informed Education. Routledge

Winfrey, O, Perry B. D. (2021). What Happened to You?: Conversations on Trauma, Resilience, and Healing. Flatiron Books.

Wolynn, Mark. (2017). It Didn't Start With You. Penguin Life.



Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union im Rahmen von HORIZON-CSA HORIZON Coordination and Support Actions unter der Grant Agreement No. 101095106 gefördert.

Die in diesem Leitfaden dargelegten Ansichten und Meinungen sind die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die offizielle Meinung der Europäischen Union wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können für die Verwendung der in diesem Leitfaden enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.





**Funded by  
the European Union**



