

Forschungsbrief – 4. September 2026

1. Traumasensibles Krafttraining in stationären Jugendhilfeeinrichtungen

Acht Wochen Trauma-informed Weight Lifting wurden bei zwölf Jugendlichen und jungen Erwachsenen untersucht. Teilnahme und Akzeptanz waren hoch; unmittelbar nach dem Programm verbesserten sich PTBS-, Depressions- und Stresssymptome sowie die Interozeption. Die Veränderungen waren jedoch weder der Regelbehandlung eindeutig überlegen noch beim Follow-up stabil.

- Praxisrelevanz: Besonders nah an Therapeutischem Boxen und stationärer Jugendhilfe; unterstützt freiwillige, ressourcenorientierte Kraftarbeit als ergänzendes Angebot.
- Qualität: Kleine, nicht randomisierte Pilotstudie; sehr geringe Evidenz für Wirksamkeit, aber brauchbare Machbarkeitsdaten.
- Lesenswert, weil: Sie liefert erstmals konkrete Daten aus einem stationären Jugendhilfesetting und zeigt zugleich, wie wichtig Transfer- und Nachsorgephasen sind.

Lee et al., 3. August 2026, DOI [10.1037/tra0002255](https://doi.org/10.1037/tra0002255)

2. Traumasensible Bewegung bei traumatisierten Geflüchteten

In einer randomisierten Studie mit 183 Erwachsenen führte ein zehnwöchiges, physiotherapeutisch geleitetes Bewegungsprogramm zu deutlichen Verbesserungen bei PTBS, Depression, Angst und Wohlbefinden; die Effekte bestanden nach sechs Monaten fort. Das Programm verband Bewegung mit Psychoedukation, Selbstregulation und individueller Begleitung.

- Praxisrelevanz: Gut übertragbar auf Angebote für geflüchtete junge Menschen und ISE-Maßnahmen – insbesondere durch feste Strukturen, psychoedukative Rahmung und begleitete Bewegungsplanung.
- Qualität: Vergleichsweise starke RCT-Evidenz; begrenzt durch Wartelistenkontrolle, Erwachsenenstichprobe und ein Mehrkomponentenprogramm, sodass der reine Bewegungseffekt unklar bleibt.
- Lesenswert, weil: Die Studie zeigt, dass traumasensible Bewegung nicht nur kurzfristige Aktivierung, sondern nachhaltige Symptomverbesserung unterstützen kann.

[Nilsson et al., 2026, DOI 10.1016/j.mhpa.2026.100752](https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2026.100752)

3. Warum traumatisierte Menschen Bewegung meiden

Eine systematische qualitative Übersichtsarbeit identifiziert drei zentrale Barrieren: fehlende körperliche und soziale Sicherheit, belastende interozeptive Erfahrungen

beziehungsweise Dissoziation sowie finanzielle und organisatorische Kosten. Bewegung kann Körperempfindungen verstärken, bevor diese als regulierbar erlebt werden.

- Praxisrelevanz: Für Boxangebote besonders wichtig: Wahlmöglichkeiten, vorhersehbare Abläufe, Pausenrechte, reizärmere Räume und dosierte Aktivierung sollten ausdrücklich eingeplant werden.
- Qualität: Systematische Synthese, aber lediglich sechs eingeschlossene qualitative Studien; eingeschränkte Übertragbarkeit.
- Lesenswert, weil: Die Arbeit erklärt plausibel, warum ein fachlich gutes Bewegungsangebot trotzdem Abbruch, Vermeidung oder Übererregung auslösen kann.

Troup & McCann, 22. Juli 2026, DOI 10.1016/j.psychsport.2026.103235

4. Traumasensitives Yoga kultursensibel anpassen

Interviews mit 15 indigenen Teilnehmenden einer TCTSY-Weiterbildung unterstreichen den Wert einladender Sprache, freiwilliger Bewegungsentscheidungen und der Verbindung mit gemeinschaftlichen, landbezogenen und kulturellen Praktiken.

- Praxisrelevanz: Übertragbar auf Jugendhilfe und Therapeutisches Boxen mit diversen Zielgruppen: Methoden sollten gemeinsam angepasst und kulturelle Bedeutungen von Körper, Berührung, Stärke und Sicherheit berücksichtigt werden.
- Qualität: Sorgfältige partizipative qualitative Forschung, aber kleine Erwachsenenstichprobe und keine Prüfung klinischer Wirksamkeit.
- Lesenswert, weil: Die Studie zeigt konkret, dass „traumasensibel“ ohne kulturelle Mitgestaltung unvollständig bleibt.

Forschungsupdate – 11. September 2026

Baker et al.

interviewten 14 australische Frauen mit Erfahrungen partnerschaftlicher Gewalt zur Gestaltung eines trauma- und gewaltsensiblen, kontaktlosen Cardio-Boxprogramms.

- **Ergebnis:** Boxen wurde als Möglichkeit beschrieben, Wut selbstbestimmt körperlich auszudrücken und Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen. Voraussetzung waren körperliche und emotionale Sicherheit, transparente Kommunikation, Wahlmöglichkeiten und eine geschützte Gruppenzusammensetzung.
- **Praxisrelevanz:** Für Therapeutisches Boxen sprechen die Ergebnisse für geschlossene Gruppen, ein ausdrückliches Pausen- und Ausstiegsrecht, dosierbare Beteiligung sowie die Mitwirkung einer psychosozial oder therapeutisch qualifizierten Fachkraft.

- **Studienqualität:** Direkte, qualitative Evidenz zum traumasensiblen Boxen; kleine, selbstselektierte Erwachsenenstichprobe. Untersucht wurden Bedürfnisse und Programmdesign – nicht Symptomveränderungen oder Wirksamkeit.
- **Warum lesenswert:** Die Studie liefert konkrete, erfahrungsbasierte Kriterien, mit denen Boxangebote für Gewaltbetroffene sicherer und akzeptabler gestaltet werden können.

Baker et al., 5. Mai 2026, DOI 10.1016/j.psychsport.2026.103151 · [Open-Access-Fassung der Deakin University](#)

Einordnung: Dies ist ein wichtiger direkter Baustein für das Therapeutische Boxen, aber noch kein Wirksamkeitsnachweis. Der nächste notwendige Forschungsschritt wäre eine kontrollierte Interventionsstudie mit klinischen Outcomes und Follow-up.

Forschungsbrief – 18. September 2026

Diese Woche ist eine besonders relevante Studie zum Therapeutischen Boxen erschienen. Hinzu kommen zwei neu indexierte Arbeiten zu Sicherheit und körperorientierter Traumaarbeit.

1. Schreiben und traumasensibles Boxen nach sexuellem Missbrauch

Direkte Evidenz zum Therapeutischen Boxen

Das achtwöchige, von Betroffenen entwickelte Programm „Left Write Hook“ kombiniert expressives Schreiben mit kontaktlosem, traumasensiblen Boxen. Bei 17 Frauen und genderdiversen Erwachsenen sanken nach der Intervention selbstberichtete PTBS-, komplexe PTBS-, Depressions-, Angst- und Stresssymptome. Zugleich verbesserten sich Wohlbefinden, traumabezogene Kognitionen und körperliche Aktivität.

- **Praxisrelevanz:** Das strukturierte Wechselspiel aus sprachlichem Ausdruck, Gruppenerleben und körperlicher Selbsttermächtigung ist für biografisch orientierte Boxangebote hochinteressant.
- **Qualität und Grenzen:** Direkte, aber vorläufige Evidenz; kleine Ein-Gruppen-Prä-post-Studie ohne Kontrollgruppe und Follow-up. Die Wirkung des Boxens lässt sich nicht vom Schreiben und Peer-Gruppeneffekt trennen.
- **Lesenswert, weil:** Es ist einer der aktuellsten empirischen Nachweise für ein klar trauma-informiertes, kontaktloses Boxprogramm und liefert ein gut beschreibbares Modell für Forschung und Praxis.

Veltman et al., veröffentlicht am 17. September 2026, DOI 10.1080/20008066.2026.2713962

2. Verletzungsdaten unterstreichen die Bedeutung kontaktloser Konzepte

Sicherheitsforschung zum Sportboxen – keine Therapieevaluation

Eine US-Auswertung von Notaufnahmedaten 2000–2023 schätzt 362.869 behandelte Boxverletzungen. Frakturen machten 24,6 Prozent aus, Gehirnerschütterungen beziehungsweise geschlossene Kopfverletzungen 6,9 Prozent. Bei Kindern zwischen sechs und elf Jahren lag deren Anteil bei 11,7 Prozent.

- **Praxisrelevanz:** Therapeutisches Boxen mit Minderjährigen sollte konsequent ohne Sparring, Gegnerkontakt und Kopftreffer stattfinden. Zusätzlich sind Techniks Schulung, Bandagierung, passende Handschuhe und kontrollierte Schlagintensität bedeutsam.
- **Qualität und Grenzen:** Große nationale Routinedatenbasis; erfasst werden jedoch nur Notaufnahmefälle. Sportliches Boxen, Training, Wettkampf und therapeutische Übungen lassen sich nicht zuverlässig trennen.
- **Lesenswert, weil:** Die Studie liefert eine empirische Begründung für verbindliche Sicherheitsstandards und eine klare Abgrenzung des Therapeutischen Boxens vom Kampfsport.

[Tsuzaki et al., 2026, DOI 10.1080/00913847.2026.2661569](https://doi.org/10.1080/00913847.2026.2661569)

3. Kultursensible Körperarbeit bei Dissoziation

Indirekt übertragbare Evidenz

Drei junge Frauen aus indigenen Gemeinschaften in Sikkim berichteten nach einer kulturell eingebetteten Intervention aus Atemarbeit, Meditation und raga-basierter Musiktherapie über emotionale Entlastung, Identitätsentwicklung und posttraumatisches Wachstum. Gleichzeitig bestanden Belastungen und episodische Rückfälle fort.

- **Praxisrelevanz:** Bei Dissoziation sollten körperorientierte Methoden kulturell anschlussfähig, langsam dosiert und mit kontinuierlicher Beobachtung von Stabilität und Rückfällen verbunden werden.
- **Qualität und Grenzen:** Sehr kleine qualitative Stichprobe, rückblickende Interviews und keine Kontrollgruppe; das entwickelte TRIBE-HEAL-Modell ist nicht validiert.
- **Lesenswert, weil:** Die Arbeit erinnert daran, körperorientierte Interventionen nicht als kulturunabhängige Standardtechnik zu betrachten und Genesung nicht mit linearer Symptommfreiheit gleichzusetzen.

Singh, 1. September 2026, DOI 10.3389/fpsyg.2026.1927590

Praxisfazit: Die stärkste Neuigkeit ist „Left Write Hook“. Die Ergebnisse rechtfertigen noch keine Wirksamkeitsbehauptung, machen aber die Kombination aus biografischem Ausdruck, Peer-Unterstützung und kontaktlosem Boxen zu einem besonders aussichtsreichen Forschungsansatz.