

EINHEIT I. Begrüßung und Vorstellungsrunde

7

In dieser Einheit lernst du, was Achtsamkeit und Selbstfürsorge bedeuten, erkundest ihre Vorteile und verstehst, warum sie besonders hilfreich für Menschen sind, die Migration, Vertreibung oder Traumata erlebt haben.

Nimm dir Zeit. Dies ist dein Raum, um in deinem eigenen Tempo nachzudenken und zu lernen.



EINHEIT I. Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Praxis, dem **gegenwärtigen Moment** **konzentrierte**, **wertfreie** Aufmerksamkeit zu schenken. Dabei geht es darum, sich seiner **Gedanken**, **Gefühle**, **Körperempfindungen** und **der Umgebung** bewusst zu sein, ohne darauf zu reagieren.

Beispiele für Achtsamkeitsübungen:

- *Atemübungen:* Konzentriere dich auf deinen Atem – nimm das Ein- und Ausatmen wahr. Wenn deine Gedanken abschweifen, lenke deine Aufmerksamkeit sanft wieder auf deinen Atem.
- *Body-Scan-Meditation:* Beginne bei den Zehen und richte deine Aufmerksamkeit langsam auf jeden Teil deines Körpers. Nimm alle Empfindungen (Wärme, Verspannungen, Kribbeln) wahr, ohne sie zu bewerten.
- *Achtsames Gehen:* Gehen Sie langsam und bewusst, achten Sie auf die Bewegung Ihrer Füße und das Gefühl des Bodens unter Ihnen. Nehmen Sie die Geräusche, Gerüche und Eindrücke um Sie herum wahr.
- *Achtsames Essen:* Iss langsam, genieße jeden Bissen und achte auf den Geschmack, die Konsistenz und das Aroma des Essens.
- *Meditation:* Setze dich bequem hin, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Atme tief ein und dann langsam aus. Lenke deine Aufmerksamkeit sanft wieder auf deinen Atem, wenn deine Gedanken abschweifen.

EINHEIT 1: Was ist Selbstfürsorge?

Selbstfürsorge ist die **bewusste Praxis**, Maßnahmen zu ergreifen, um die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden **zu erhalten** oder **zu verbessern**, insbesondere im Umgang mit Stress oder Traumata.

Beispiele für Selbstfürsorge:

- *Ruhe und Schlaf:* Priorisieren Sie 7–9 Stunden erholsamen Schlaf pro Nacht.
- *Körperliche Aktivität:* Regelmäßige körperliche Aktivität wie Spazierengehen, Yoga oder Stretching.
- *Flüssigkeitszufuhr und Ernährung:* Trinken Sie viel Wasser und ernähren Sie sich ausgewogen mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten.
- *Soziale Kontakte:* Verbringen Sie Zeit mit Ihren Lieben oder knüpfen Sie Kontakte zu anderen durch soziale Aktivitäten, auch virtuell.
- *Kreativer Ausdruck:* Hobbys wie Zeichnen, Schreiben, Musik oder Basteln nachgehen.
- *Entspannungstechniken:* Üben Sie tiefes Atmen, progressive Muskelentspannung oder nehmen Sie einfach ein warmes Bad, um sich zu entspannen.
- *Grenzen setzen:* Nein sagen zu Anforderungen oder Aktivitäten, die einen überfordern, und das eigene Wohlbefinden in den Vordergrund stellen.

EINHEIT 1. Vorteile von Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Achtsamkeit:

- Hilft beim Umgang mit Emotionen, indem sie uns ermöglicht, unsere Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne davon überwältigt zu werden.
- Nutzt Erdungstechniken (wie Atemübungen), um Angst oder Panik zu reduzieren.
- Fördert das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment und hilft uns, uns auf das zu konzentrieren, was wir kontrollieren können.
- Verbessert unsere Fähigkeit, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben.

Selbstfürsorge:

- Hilft dem Körper, sich zu erholen, reduziert Stress und unterstützt das emotionale Gleichgewicht, wodurch die Auswirkungen von Traumata gemildert werden.
- Eine regelmäßige Selbstfürsorge-Routine schafft ein Gefühl von Kontrolle und Stabilität, besonders in unsicheren Zeiten.
- Bietet Zeit für Entspannung und Erholung und beugt Burnout vor.
- Stärkt die körperliche und geistige Gesundheit und ermöglicht es uns, Herausforderungen besser zu bewältigen.

EINHEIT I. Vorteile von Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Beides: **Achtsamkeit** und **Selbstfürsorge**:

- Stärkt die Resilienz, erhöht das Selbstbewusstsein und hilft uns, uns mehr mit uns selbst und der Welt um uns herum verbunden zu fühlen, was zu einer besseren psychischen Gesundheit führt.
- Fördert gesündere Bewältigungsstrategien und verringert die Abhängigkeit von schädlichen Verhaltensweisen.
- Fördert ein Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden, selbst in schwierigen Situationen und Umständen.

EINHEIT I. Bedeutung für Migranten und Flüchtlinge

12

Migration kann ein transformativer, aber auch äußerst herausfordernder Prozess sein.

Flüchtlinge und Migranten sind vor, während und nach ihrer „Reise“ oft mit einer Vielzahl von Stressfaktoren konfrontiert – darunter Krieg, Verfolgung, Familientrennung, gefährliche Reiserouten, Unsicherheit über den rechtlichen Status, Schwierigkeiten bei der Integration in neue Gemeinschaften und andere.

Diese Erfahrungen können sich auf die psychische Gesundheit auswirken, die Anfälligkeit für Traumata erhöhen und den Zugang zu Bewältigungsressourcen einschränken.



EINHEIT 1. Bedeutung für Migranten und Flüchtlinge ¹³

Zu den wichtigsten Stressfaktoren, die das Wohlbefinden von Flüchtlingen und Migranten beeinträchtigen, gehören:

VOR DER MIGRATION:

- Konfrontation mit Krieg, Gewalt, Diskriminierung oder Unterdrückung
- Verlust von Zuhause, Arbeit oder Zugang zu Bildung/Gesundheitsversorgung
- Trennung von Angehörigen oder Gemeinschaften
- Vorbestehende Traumata oder Gesundheitsprobleme

WÄHREND DER MIGRATION:

- Gefährliche Reisebedingungen, Mangel an Nahrung oder Unterkunft
- Ausbeutung, Menschenhandel oder Missbrauch
- Lange Phasen der Unsicherheit, Angst und Isolation
- Sprach- und Kommunikationsbarrieren

NACH DER MIGRATION:

- Rechtliche Unsicherheit oder Ablehnung von Asylanträgen
- Schwierigkeiten beim Zugang zu Gesundheitsversorgung, Wohnraum und Beschäftigung
- Soziale Ausgrenzung, Rassismus oder Diskriminierung
- Anhaltende Trauer, Schuldgefühle oder Scham als Überlebende

Diese Erfahrungen können zu langfristigen emotionalen Folgen wie Angstzuständen, Depressionen, PTBS-Symptomen oder emotionaler Taubheit führen. Herkömmliche psychologische Unterstützung ist nicht immer verfügbar – doch Achtsamkeits- und Selbstfürsorge-Techniken können Menschen befähigen, ihren eigenen Heilungsprozess zu beginnen, in ihrem eigenen Tempo und innerhalb ihres kulturellen Kontexts.

EINHEIT 1. Bedeutung für Migranten und Flüchtlinge

WARUM ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE HILFREICH SIND:

- ❖ **REGULIERT STRESS.** Hilft, das Nervensystem zu beruhigen, und reduziert die körperlichen Auswirkungen von Stress.
- ❖ **VERBESSERT DEN SCHLAF.** Fördert die Entspannung und reduziert rasende Gedanken, die die Erholung stören.
- ❖ **STÄRKT DIE EMOTIONALE RESILIENZ.** Verbessert Ihre Fähigkeit, mit starken Emotionen wie Angst, Traurigkeit oder Wut umzugehen.
- ❖ **FÖRDERT KONZENTRATION UND KLARHEIT.** Trainiert Ihre Aufmerksamkeit und reduziert geistige Ablenkungen.
- ❖ **FÖRDERT SELBSTMITGEFÜHL.** Hilft dir, in schwierigen Zeiten freundlich mit dir selbst umzugehen.
- ❖ **STÄRKT DAS KÖRPERBEWUSSTSEIN.** Hilft dir, frühe Anzeichen von Burnout, Angst oder Anspannung zu erkennen.