

EINHEIT 3. Begrüßung und Vorstellungsrunde

22

In dieser Einheit lernen Sie, wie Achtsamkeitspraktiken so angepasst werden können, dass sie für Menschen, die ein Trauma erlebt haben, sicher und unterstützend sind.

Achtsamkeit kann ein wirkungsvolles Mittel für das Wohlbefinden sein – doch bei Trauma-Überlebenden können bestimmte Übungen manchmal eher Stress auslösen als Ruhe.

Daher werden in diesem Abschnitt die Prinzipien der traumasensiblen Achtsamkeit vorgestellt, damit du auf sanfte, sichere und deine Bedürfnisse respektierende Weise üben und anderen dabei helfen kannst, dasselbe zu tun. Das Ziel ist nicht, Unbehagen zu überwinden, sondern Ansätze zu finden, die dir helfen, geerdet und verbunden zu bleiben und die Kontrolle über deine Erfahrungen zu behalten.



EINHEIT 3. Was ist traumasensible Achtsamkeit?

„Stellen Sie sich ein Trauma als eine Verletzung und Meditation als eine Übung vor. Manchmal müssen wir eine Übung anpassen, um Kraft aufzubauen und zu heilen. Das ist traumasensible Achtsamkeit.“

– David Treleaven

Traumasensible Achtsamkeit ist ein Ansatz, der Achtsamkeitspraktiken so anpasst, dass eine Retraumatisierung vermieden und emotionale Sicherheit gefördert wird. Er basiert auf der Erkenntnis, dass traumatische Erlebnisse wie Krieg, Gewalt, Vertreibung oder Verlust bleibende Auswirkungen auf das Nervensystem und die emotionalen Reaktionen haben können.

So kann beispielsweise in manchen Fällen das Schließen der Augen, die tiefe Konzentration auf Körperempfindungen oder das Herbeirufen bestimmter Erinnerungen während der Achtsamkeit starke Stressreaktionen auslösen. Ein traumasensibler Ansatz stellt Wahlmöglichkeiten, Erdung und Sicherheit über starre Techniken oder das „Durchbeißen“ von Unbehagen.

EINHEIT 3. Grundprinzipien der traumasensiblen Achtsamkeit

24

Die Prinzipien der traumasensiblen Achtsamkeit sind einfache Leitlinien, die Achtsamkeit für Menschen, die schwierige oder schmerzhafte Erfahrungen gemacht haben, sicherer und angenehmer machen. Sie berücksichtigen, dass manche Achtsamkeitsübungen überwältigend wirken können, wenn sie nicht angepasst werden. Diese Prinzipien konzentrieren sich auf Sicherheit, bieten den Menschen Wahlmöglichkeiten und stellen sicher, dass die Übungen unterschiedliche Hintergründe und Bedürfnisse respektieren. Die hier vorgestellten Ideen sind von der Arbeit von David Treleaven inspiriert und werden durch Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur sicheren Selbstfürsorge gestützt.

1. WAHLMÖGLICHKEIT UND KONTROLLE

- Teilen Sie den Teilnehmenden stets mit, dass sie jede Übung ohne Angabe von Gründen beenden, ändern oder überspringen können.
- Bieten Sie verschiedene Optionen für die Teilnahme an (z. B. im Sitzen oder Stehen, mit offenen oder geschlossenen Augen).
- Geben Sie den Teilnehmern die Freiheit, das Tempo, die Körperhaltung und den Grad der Konzentration selbst zu bestimmen.

2. VERANKERUNG IN DER ÄUSSERE UMGEBUNG

- Bieten Sie die Möglichkeit, sich auf Dinge in der Umgebung zu konzentrieren, nicht nur auf die eigenen inneren Empfindungen, z. B. *die Füße auf dem Boden wahrnehmen, einen Gegenstand mit einer bestimmten Textur berühren oder drei Dinge nennen, die man sehen kann.*
- Eine Verankerung in der äußeren Umgebung kann Menschen helfen, sich sicherer zu fühlen, wenn die Konzentration auf das Innere des Körpers als überwältigend empfunden wird.

EINHEIT 3. Grundprinzipien der traumasensiblen Achtsamkeit

25

3. KURZE, ÜBERSCHAUBARE ÜBUNGEN

- Beginnen Sie mit kurzen Übungen (30 Sekunden bis 2 Minuten), bevor Sie zu längeren übergehen.
- Verlängern Sie die Übung nur schrittweise, wenn sich die Teilnehmer dazu bereit fühlen.
- Kurze Übungen verringern das Risiko emotionaler Überforderung und helfen, Vertrauen aufzubauen.

4. BEWUSSTSEIN FÜR AUSLÖSER

- Erinnern Sie die Teilnehmenden daran, dass sie möglicherweise unangenehme Empfindungen, Erinnerungen oder Gedanken wahrnehmen.
- Achten Sie auf Anzeichen dafür, dass sich ein Teilnehmer unwohl fühlt (z. B. Veränderungen in der Atmung, Anspannung im Gesicht, Zappeln).
- Ermutigen Sie sie, den Fokus zu verlagern, die Augen zu öffnen oder die Übung zu unterbrechen, wenn es sich unangenehm anfühlt.
- Vermitteln Sie, dass diese Entscheidung völlig normal ist, indem Sie ihnen versichern, dass das Unterbrechen Teil einer sicheren Achtsamkeitspraxis ist.

5. URTEILSFREIHEIT UND SELBSTMITGEFÜHL

- Betonen Sie, dass es bei der Achtsamkeit kein „Scheitern“ gibt.
- Unbehagen ist ein Signal, innezuhalten, sich anzupassen oder aufzuhören – und diese Entscheidung ist immer berechtigt.
- Erinnern Sie die Teilnehmer daran, sich selbst mit derselben Freundlichkeit zu behandeln, die sie einem engen Freund entgegenbringen würden.

EINHEIT 3. Warum ist das wichtig?

Viele Menschen, die migriert sind oder aus ihrer Heimat geflohen sind, haben vor, während oder nach ihrer Vertreibung ein Trauma erlebt. Diese Erfahrungen können dazu führen, dass traditionelle Achtsamkeitstechniken – wie still mit geschlossenen Augen zu sitzen – unangenehm sind oder sogar ein Gefühl der Unsicherheit und andere Ängste hervorrufen.

Traumasesensible Achtsamkeit stellt sicher, dass Achtsamkeit eine unterstützende Ressource ist und keine Quelle weiterer Belastung.

Wenn sie sicher praktiziert wird, kann sie helfen, das Vertrauen in den Körper wieder aufzubauen, ein Gefühl der Stabilität zu schaffen und die emotionale Genesung zu unterstützen.



EINHEIT 3. ÜBUNG: Eine Achtsamkeitsübung anpassen

Bevor du andere bei Achtsamkeitsübungen anleitest, ist es wichtig, dass du übst, die Aktivitäten so anzupassen, dass sie sich für alle sicher und zugänglich anfühlen. Diese kurze Übung hilft dir dabei, wie ein Moderator zu denken und dabei traumasensible Prinzipien als Leitfaden zu nutzen.

1. Wähle eine einfache Achtsamkeitsübung aus, die du bereits kennst (z. B. Konzentration auf den Atem, Body Scan oder achtsames Zuhören).
2. Stellen Sie sich vor, Sie leiten diese Aktivität für eine kleine Gruppe von Migranten oder Flüchtlingen, von denen einige möglicherweise ein Trauma erlebt haben.
3. Passen Sie die Übung anhand der fünf Prinzipien an:
 - WAHLMÖGLICHKEIT UND KONTROLLE: Wie geben Sie den Teilnehmenden die Erlaubnis, die Übung zu beenden oder zu ändern?
 - VERANKERUNG IN DER ÄUSSERE UMGEBUNG: Können Sie eine Option zur Fokussierung auf die äußere Umgebung hinzufügen (z. B. sich im Raum umsehen, einen Gegenstand ertasten)?
 - KURZE ÜBUNGEN: Wie können Sie die Aktivität kürzer und überschaubarer gestalten?
 - BEWUSSTSEIN FÜR AUSLÖSER: Wie werden Sie reagieren, wenn jemand sich unwohl zu fühlen scheint?
 - URTEILSFREIHEIT UND SELBSTMITGEFÜHL: Wie werden Sie den Teilnehmenden versichern, dass es keine falsche Art der Teilnahme gibt?
4. Beschreiben Sie Ihre angepasste Version in 2–3 Sätzen.

Quick Guide – Trauma-Sensitive Mindfulness Principles



Choice and Control

Let participants choose if, how, at how long they join. Stopping is always okay.



Grounding Externally

Use sights, sounds, and touch around them if inner focus feels unsafe.



Short Practices First

Start small (30 sec–2 min) and build only if they're ready.



Watch for Triggers

Notice distress signs; invite pausing or shifting focus if needed.



Kindness over Judgment

No “right” way to be mindful; self-care comes before the exercise.

Quelle: Entwickelt von KI