

EINHEIT 4. Begrüßung und Vorstellungsrunde

In dieser Einheit werden Sie untersuchen, wie Kultur die Art und Weise prägt, wie Menschen Achtsamkeit und Selbstfürsorge verstehen, praktizieren und darüber sprechen.

Kultur beeinflusst, was als sicher, sinnvoll und respektvoll empfunden wird. Für Migrant*innen und Geflüchtete kann der kulturelle Hintergrund einen starken Einfluss darauf haben, wie Strategien zur Selbstfürsorge aufgenommen und angewendet werden.

Indem Sie diese Unterschiede erkennen und respektieren, können Sie Achtsamkeits- und Selbstfürsorgepraktiken inklusiver und relevanter gestalten.



EINHEIT 4. Interozeption (Körperwahrnehmung) und kulturelle Unterschiede

thInterozeption (oft als „8. Sinn“ bezeichnet) ist die Fähigkeit, innere Körpersignale wie Herzschlag, Atmung oder Hunger wahrzunehmen und zu interpretieren. Für manche Menschen ist es ganz natürlich, auf den Körper zu hören, für andere mag es aufgrund kultureller Normen ungewohnt oder sogar unangenehm sein. Das Verständnis dieser Unterschiede kann dir helfen, Übungen so anzupassen, dass sie sich angenehm und natürlich anfühlen.

ZU BEACHTEN

- Manchen Menschen fällt es möglicherweise schwer, sich auf innere Empfindungen zu konzentrieren, insbesondere wenn sie ein Trauma erlebt haben oder kulturelle Normen die Aufmerksamkeit auf den Körper nicht fördern.
- Sie können externe Reize (Geräusche, Bilder, Berührungen) nutzen, um Achtsamkeit zugänglicher zu machen.
- Erklären Sie, dass das Wahrnehmen von Körperempfindungen optional ist und dass es viele Möglichkeiten gibt, Achtsamkeit zu üben.

ZU VERMEIDEN

- Gehen Sie nicht davon aus, dass sich alle mit körperorientierten Übungen wohlfühlen.
- Bestehen Sie nicht darauf, dass die Teilnehmenden ihren Herzschlag, ihren Atem oder andere Empfindungen wahrnehmen müssen – dies kann zu Unbehagen führen.

EINHEIT 4. Die Rolle von Religion, Spiritualität und kulturellen Traditionen bei der Selbstfürsorge

30

Glaube, Spiritualität und traditionelle Praktiken können wichtige Quellen des Trostes, der Kraft und der Heilung sein. Sie bieten oft vertraute Strukturen für Achtsamkeit, Reflexion und Selbstfürsorge. Das Anerkennen und Respektieren dieser Traditionen hilft den Menschen, sich auf sinnvolle Weise mit diesen Praktiken zu verbinden.

ZU BEACHTEN

- Gebet, Meditation oder Rituale dienen vielen Teilnehmern möglicherweise bereits als Formen der Achtsamkeit.
- Die Verknüpfung neuer Techniken mit vertrauten Traditionen kann die Akzeptanz und das Wohlbefinden steigern.
- Seien Sie neugierig und offen dafür, mehr über den kulturellen und spirituellen Hintergrund der Teilnehmenden zu erfahren.

ZU VERMEIDEN

- Vermeiden Sie es, bestehende spirituelle oder kulturelle Praktiken durch „Ihre“ Achtsamkeitstechniken zu ersetzen oder abzutun.
- Vermeiden Sie es, aufgrund der Nationalität oder des Aussehens einer Person Vermutungen über deren Weltanschauung anzustellen.

EINHEIT 4. Sprachliche Barrierefreiheit

Sprache spielt eine große Rolle dabei, Achtsamkeit und Selbstfürsorge inklusiv zu gestalten. Wenn Menschen die Anweisungen oder die von Ihnen verwendeten Begriffe nicht verstehen, fühlen sie sich möglicherweise ausgeschlossen oder verunsichert.

ZU BEACHTEN

- Verwenden Sie eine klare, einfache Sprache und vermeiden Sie Fachbegriffe oder abstrakte Begriffe.
- Stellen Sie nach Möglichkeit Übersetzungen oder visuelle Hilfsmittel bereit.
- Denken Sie daran, dass manche Begriffe aus dem Bereich der Achtsamkeit möglicherweise nicht in jeder Sprache existieren; suchen Sie nach kulturell gleichwertigen Ausdrücken.

ZU VERMEIDEN

- Sprechen Sie nicht zu schnell und vermeiden Sie Redewendungen, die sich möglicherweise nicht gut übersetzen lassen.
- Verlasse dich nicht nur auf verbale Anweisungen – ergänze sie durch Gesten oder Vorführungen.

EINHEIT 4. Verschiedene Lernstile

Menschen lernen und nehmen auf unterschiedliche Weise wahr. Manche hören lieber zu, andere lernen besser durch Bewegung, Berührung oder visuelle Hilfsmittel. Das Erkennen dieser Vorlieben trägt dazu bei, Achtsamkeit und Selbstfürsorge inklusiver zu gestalten.

ZU BEACHTEN

- Bieten Sie eine Vielzahl von Übungen an, wie z. B. Stille, Bewegung, Visualisierung, Geschichtenerzählen oder kreative Aktivitäten.
- Ermöglichen Sie den Menschen, den Ansatz zu wählen, der für sie am besten funktioniert.
- Denken Sie daran, dass die kulturelle Prägung die Präferenzen hinsichtlich des Lernstils beeinflussen kann.

ZU VERMEIDEN

- Vermeiden Sie es, einen Lernstil als „besser“ oder „richtiger“ als andere zu bewerten.
- Vermeiden Sie es, die Teilnehmenden zu zwingen, sich an ein bestimmtes Format zu halten (z. B. nur sitzende Meditation).

EINHEIT 4. Es gibt keinen einheitlichen Ansatz

Achtsamkeit und Selbstfürsorge sind sehr persönlich. Was für eine Person funktioniert, muss für eine andere nicht unbedingt funktionieren. Der kulturelle Hintergrund, die persönliche Geschichte und das individuelle Wohlbefinden spielen dabei eine Rolle.

ZU BEACHTEN

- Ermutigen Sie die Teilnehmenden, die Übungen so anzupassen, dass sie sich für sie relevant und sicher anfühlen.
- Betonen Sie, dass es viele Wege gibt, achtsam zu sein – Bewegung, Spaziergänge in der Natur, Kunst, Musik, Atemübungen und vieles mehr.
- Anerkennen und akzeptieren Sie unterschiedliche Vorlieben.

ZU VERMEIDEN

- Vermeiden Sie es, Ihre Methode als „die einzige“ oder „die beste“ darzustellen.
- Vermeiden Sie es, den Teilnehmern das Gefühl zu geben, dass sie etwas falsch machen, wenn sie eine Technik an ihre Bedürfnisse und Vorlieben anpassen.

EINHEIT 4. Warum ist das wichtig?

Achtsamkeit und Selbstfürsorge sind keine universellen „Einheitskonzepte“. Wie Menschen sie erleben und verstehen, wird von Kultur, Sprache, Religion, Erziehung und persönlicher Geschichte geprägt. Eine Atemübung, die für eine Person beruhigend wirkt, kann sich für eine andere unangenehm oder sogar unsicher anfühlen. Für Migrant*innen und Geflüchtete ist es besonders wichtig, diese Unterschiede zu erkennen – aufgrund ihrer vielfältigen Erfahrungen, Traditionen und Erwartungen aus ihren Heimatländern und auf ihren Reisen.

Das Bewusstsein für kulturelle Perspektiven ermöglicht es Ihnen:

- einen sicheren und respektvollen Raum zu schaffen, in dem sich die Teilnehmenden verstanden fühlen
- Unbeabsichtigte Verletzungen zu vermeiden, indem Sie Techniken so einführen, dass sie dem kulturellen Komfortniveau entsprechen
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge sinnvoller gestalten, indem Sie sie mit vertrauten Praktiken und Werten verknüpfen

Indem Sie Ihren Ansatz an kulturelle Unterschiede anpassen, vermitteln Sie nicht nur Techniken – Sie helfen den Menschen auch, sich respektiert, einbezogen und befähigt zu fühlen, auf ihre eigene Weise für sich selbst zu sorgen.



EINHEIT 4. ÜBUNG: Erstellen Sie Ihren kulturellen Kompass

Diese kurze Reflexionsübung soll dir helfen zu verstehen, wie deine Kultur und dein Hintergrund die Art und Weise beeinflussen, wie du Achtsamkeit und Selbstfürsorge lehrst oder praktizierst, damit du die Moderation mit größerer Achtsamkeit und Flexibilität angehen kannst.

Nimm dir 10 Minuten Zeit zum Nachdenken und schreibe deine Gedanken auf:

- **DEIN HINTERGRUND:** *Welche kulturellen, religiösen oder familiären Traditionen haben deine Sicht auf Gesundheit, Wohlbefinden und Selbstfürsorge geprägt?*
- **DEINE KOMFORTZONE:** *Welche Achtsamkeits- oder Selbstfürsorgepraktiken fühlen sich für dich am natürlichsten an? Welche fühlen sich weniger angenehm an? Warum?*
- **DEINE ANNAHMEN:** *Was erwartest du von den Menschen, was sie während Achtsamkeitsübungen tun oder fühlen sollen? Könnten diese Erwartungen aus deiner eigenen kulturellen Perspektive stammen?*
- **DEINE FLEXIBILITÄT:** *Wie könntest du eine Praxis so anpassen, dass sich jemand mit einem anderen Hintergrund damit identifizieren kann?*
- **DEIN HANDLUNGSKONZEPT:** *Schreibe einen kurzen Plan, wie du eine Achtsamkeits- oder Selbstfürsorgepraxis sicher mit Gleichaltrigen teilen würdest.*