



Traumasensitive Achtsamkeit in Integrationskursen

Montag, 8. November 2021, Winter School, Emerging Researchers

Ingrid Otepka



Wünsche für Rückmeldungen



- Inwiefern ist die Relevanz des Forschungsthemas erkennbar?
- Inwiefern ist das Thema inhaltlich in sich schlüssig und nachvollziehbar dargestellt?
- Welche Forschungseinrichtungen im deutschsprachigen Raum könnten Interesse haben, an diesem Forschungsthema gemeinsam weiter zu arbeiten und hätten auch die Möglichkeit, die dafür notwendigen Ressourcen zur Verfügung zu stellen?

Erste Forschungsfrage

Wie können wir als Lehrende mit **Extremerfahrungen** von Teilnehmenden, sofern diese im **Unterricht** an die Oberfläche treten, einen angemessenen **Umgang** finden und gleichermaßen den **Anforderungen** an einen **Deutschunterricht** gerecht werden?



©Nizar Ali Badr, Syrischer Künstler

Extremerfahrungen allgemein

Brigitte Lueger-Schuster, Universitätsprofessorin für Psychotraumatologie,
definiert Trauma folgendermaßen

„Trauma, griechisch: eine Wunde, die aufbricht, meint ursprünglich die körperlichen Konsequenzen, die ein Organismus nach einem gewaltigen Schlag erleidet. Ins psychologische übertragen, bedeutet Trauma, die Konfrontation mit einem Ereignis, das real stattgefunden hat, dem sich das Individuum schutz- und hilflos ausgeliefert fühlt und bei dem die gewohnten Abwehrmechanismen und Verarbeitungsstrategien erfolglos sind. Reizüberflutung und Reizüberwältigung sind so machtvoll, dass automatisch Angst entsteht, die nicht mehr beherrschbar ist. Als Folge treten kurz- und langfristige psychische Störungen auf. Traumatisierung meint den Prozess, Trauma ist das Ergebnis dieses Vorganges.“

(Lueger-Schuster 2004, 49)

Extremerfahrungen bei Geflüchteten

Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge
und Folteropfer – BAfF e. V

Versorgungsbericht zur psychosozialen Versorgung von Flüchtlingen und Folteropfern in Deutschland (2020)

- rund $\frac{3}{4}$ der in Deutschland lebenden Schutzsuchenden haben unterschiedliche Formen von Gewalt erfahren und sind oft mehrfach traumatisiert (Schröder et al., 2018)
- International wurden bei rund 30% der Geflüchteten Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) und depressive Erkrankungen festgestellt (Steel et al., 2009)
- Bei Geflüchteten, die nach 2013 nach Deutschland gekommen sind, sind eine überdurchschnittliche körperliche Gesundheit sowie eine unterdurchschnittliche psychische Gesundheit auffallend

Extremerfahrungen bei Geflüchteten

Universität Wien

Vienna Institute of Demography der Österreichischen Akademie der Wissenschaften

Wiener Institut für Internationale Wirtschaftsvergleiche

Barriere to health care access and service utilization of refugees in Austria: Evidence from a cross-sectional survey (2019)

- Geflüchtete Frauen, junge Geflüchtete und Menschen aus Afghanistan sind körperlich und psychisch besonders stark belastet

Aufgrund dieser Information gehen wir davon aus, dass mindestens 30% (vermutlich mehr) aller geflüchteten Menschen in Österreich von Traumafolgen betroffen sind

Extremerfahrungen im Unterricht

- Äußeres Ereignis als Auslöser für eine Traumaerinnerung
- Thema *Familie*
- Erhöhtes Mitteilungsbedürfnis
- Erhöhte Nervosität
- Möglicher Kontrollverlust

Angemessener Umgang

- Bei sich bleiben
- Wahren der eigenen Grenzen
- Angebot von sprachlichen Mitteln (sofern notwendig)
- Empathisches Zuhören (wenn möglich)

Anforderungen an den Unterricht

Auf der sprachlichen Ebene bleiben !!!

Extremerfahrungen auf eine sprachliche Ebene bringen und einen positiven Bezug zur Gegenwart herstellen

Wohlfühlatmosphäre fördern !!!

Sofern vorher bereits etabliert



Der Krieg in Syrien ist traurig. Das tut im Herzen sehr weh.
Es gibt viele Probleme. Viele Menschen sterben.
Viele Menschen sind im Gefängnis.
Das Leben ist sehr schwer.
Sie machen etwas.
Sie sind jetzt in Österreich. Sie lernen viel:
Sie lernen lesen und schreiben. Sie lernen Deutsch.
Sie machen viel Schönes:
Sie gehen im Park spazieren. Sie treffen Verwandte.
Sie machen etwas aus Ihrem Leben.

Gemeinsam entstandener Text in einem Alphabetisierungskurs, 2019

Klare Abgrenzung von therapeutischen Interventionen !!!

Zweite Forschungsfrage

Welche **Erkenntnisse aus Traumapädagogik**

und Achtsamkeit können dabei konkret unterstützen

und wie können diese beiden **Ansätze kombiniert** werden?



Erkenntnisse aus Traumapädagogik

Traumabearbeitung, Traumaheilung, die Überwindung dieser Erfahrungen braucht
*„das Wiederherstellen von Vertrauen, das Wiedererlangen von Zuversicht, die
Rückkehr zu einem Gefühl von Sicherheit und die Wiederverbindung mit der Liebe“*

(Perry/Szalavitz 2006, 291)

*„Positive Beziehungserfahrungen sind vielleicht der wesentlichste Beitrag für eine
gelingende Traumabearbeitung. Dies gilt nicht nur für Kinder, sondern auch für
erwachsene Menschen. Studien weisen darauf hin, dass positive Beziehungen im
Erwachsenenalter zur Bewältigung von Traumata beitragen.“*

(Weiß 2013, 16)

Erkenntnisse aus Traumapädagogik

„Die Verbesserung von Körper- und Selbstwahrnehmung, die Aneignung von Techniken der Selbstregulation und die Lösung fixierter Zustände, hilft Menschen zu verändern, was sie fühlen. ‚Im Zentrum steht die Frage, wie sich Menschen selbst beruhigen können‘, so van der Kolk in einem Interview zur ‚Zukunft der Traumaarbeit‘ (2004)“

(Weiß 2013, 17)

„In ihnen [Klassiker der pädagogischen Literatur] bringen die Autoren ihre Grundhaltung zum Ausdruck, dass es auch in der Pädagogik notwendig ist, bisher Unverstandenen mit forschender Neugier zu begegnen.[...]“

Die Pädagogik ‚lebt seit jeher von der Offenheit zu ihren Nachbardisziplinen (Medizin, Psychologie, Soziologie, aber auch Anthropologie, Theologie, u.a.), deren Erkenntnisse sie im Sinne einer Reflexions- und Handlungswissenschaft für sich zu nutzen sucht‘ (Kühn 2007)“

(Kühn 2013, 26)

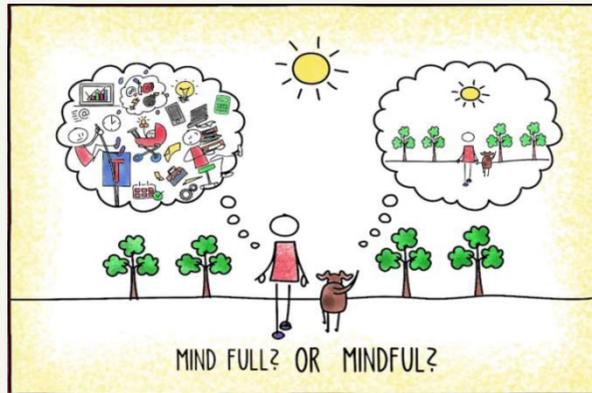
Erkenntnisse aus Traumapädagogik

„Elementare Aufträge traumapädagogischer Konzepte lassen sich u.a. wie folgt zusammenfassen:

- Das Schaffen ‚sicherer Orte‘, z.B. durch Enttabuisierung zwischenmenschlicher und institutioneller Gewalt*
- Stabilisierung und Förderung der Selbstwahrnehmung, -kontrolle und -wirksamkeit traumatischer belasteter Mädchen und Jungen*
- Wiederherstellung der Teilhabe an sozialen und gesellschaftlichen Prozessen“*

(Kühn 2013, 28)

Achtsamkeit



© www.agile-living.com



© Ingrid Otepka, East Side Gallery, Berlin



© Ingrid Otepka

Definition nach Jon Kabat-Zinn

„[Achtsamkeit ist] *das Bewusstsein, das entsteht, indem man der sich entfaltenden Erfahrung von einem Moment zum anderen bewusst seine Aufmerksamkeit widmet, und zwar im gegenwärtigen Augenblick und ohne dabei ein Urteil zu fällen*“

Persönliches Verständnis von Achtsamkeit

Ich sehe Achtsamkeit als eine Möglichkeit, das Leben in all seinen Schattierungen zu respektieren

Grundlage von Achtsamkeit

**Bedingungslose* menschenfreundliche Haltung*

Erkenntnisse aus Achtsamkeit

Allgemeine Achtsamkeitspraxis führt zu

- Verbesserter Konzentrationsfähigkeit (z.B. Tang et al., 2007)
- Emotionaler Stabilität (z.B. Ostafin et al., 2011)
- Verbesserter Aufmerksamkeitssteuerung (z.B. Cahn & Polich, 2006)
- Weniger Stressempfinden und besserer Stressverarbeitung (z.B. Cohen & Williamson, 1983 und Chiesa & Seretti, 2009)
- Besserer körperlicher Wahrnehmung und Intuition (z.B. Khalsa et al., 2008)
- Erhöhter kognitiver Leistungsfähigkeit (z.B. Gard et al, 2014)
- Mehr Kreativität (z.B. Ostafin et al, 2011)
- Mehr Mitgefühl und Empathie (z.B. Decety & Jackson, 2004)

Zusammenstellung von Melanie Wohnert, mindscool

Kombination der beiden Ansätze

*Werden Symptome von Traumata außer Acht gelassen,
können achtsamkeitsbasierte Verfahren zu
unerwünschten Nebenwirkungen führen*

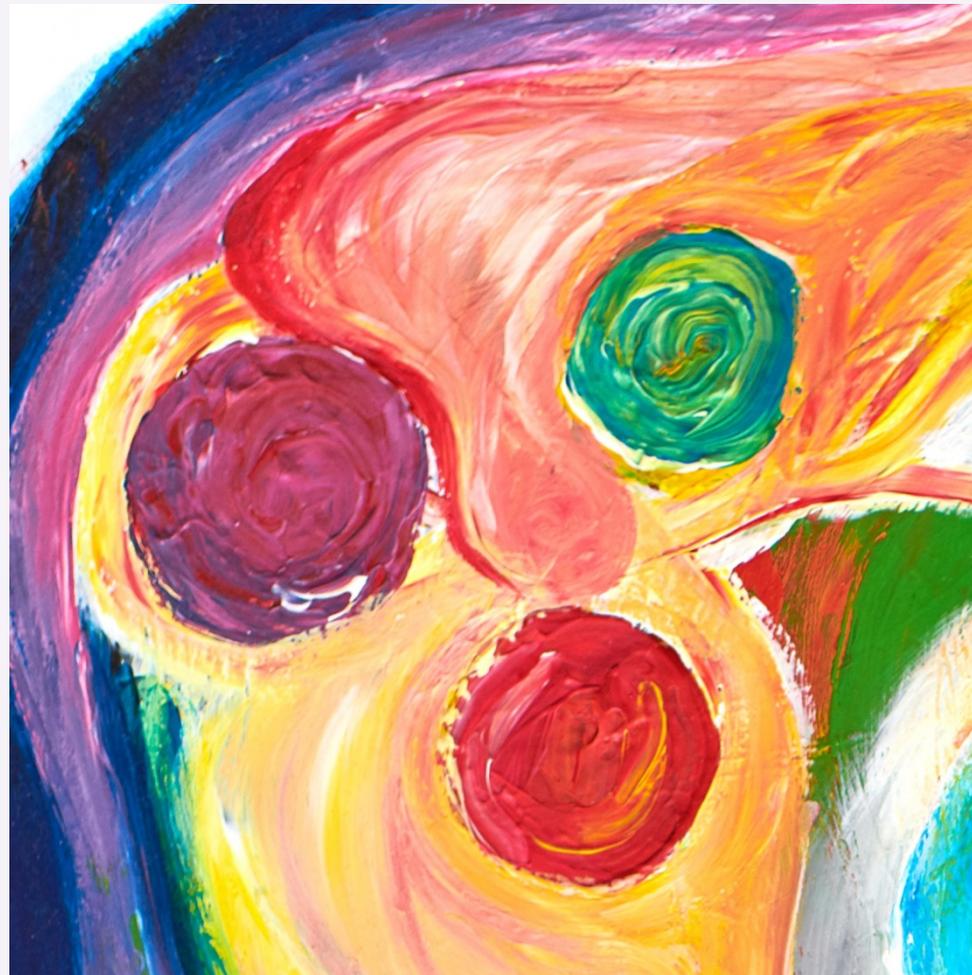
(z.B. Trealeven, 2019)

Im Sinne eines verantwortungsvollen Handelns ist eine Kombination der beiden Ansätze notwendig !!!

Wie dies konkret aussehen kann, ist Gegenstand weiterer Forschung

Dritte Forschungsfrage

*Welche Voraussetzungen
benötigen Lehrende dafür?*



© Ingrid Otepka

Voraussetzungen für Lehrende

Wissen über Trauma

- Erkennen von Trauma
- Symptome
- Angemessener Umgang mit auftretenden Symptomen
- Interventionsmöglichkeiten
- Anlaufstellen
- ...

Bedingtes Verständnis für Trauma

*„,Geschützt und sicher,
Ich weiß nicht ob ich's jemals sein werde...
ES FÜHLE, es zu sein!
Der Knall ... der so laute Knall in mir...
Sprengte uns wie Sommersprossen im
Gesicht auseinander.
Zu viele Nebelwände zogen auf
Wir wussten nicht mehr wer wir waren
Wir sahen nichts ...
Wir dachten nichts ...
Wir hörten nichts ...
Wir fühlten nichts ...‘“*

(Huber 2018, 292f.)

Voraussetzungen für Lehrende

Schutz vor sekundärer Traumatisierung & Überforderung

„Wichtig zu beachten ist, dass die Fluchtgeschichten möglicherweise auch eigene Ängste vor dem Fremden aktivieren, bzw. können die Schicksale eigene traumatische Erlebnisse berühren oder Flucht- und Kriegsgeschichten im eigenen Familiensystem ‚wiederbeleben‘, denn Traumata sind ‚vererbbar‘; [...] Angesichts dessen sollte das Reflektieren eigener Abwehrhaltungen [...] bzw. Abgrenzungsprobleme Teil des professionellen Umgangs sein. Konflikte und Spannungen aushalten zu lernen ist in der interkulturellen Begegnung unabdingbar.“

(Winklhofer 2015, 21f.)

Voraussetzungen für Lehrende

Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz

- Starkes Team: Begegnung mit Wertschätzung, Offenheit und Wärme
- Schaffung von stabilen Beziehungen im Team, sodass auch über eigene Unzulänglichkeiten gesprochen werden kann
- Möglichkeit von bedarfsorientierter Supervision im Sinne einer professionellen Unterstützung

Voraussetzungen für Lehrende

Selbstfürsorge

- Tägliches Achten auf eigene Bedürfnisse, wie z.B. körperliche Grundbedürfnisse, Ruhepausen, Verringerung von Druck und Belastung, Schaffung von Abwechslung, gelebte Nähe, Miteinander und Selbstbestimmung
- Selbstfürsorge als eine Voraussetzung, um sich um andere ohne eigene Bedürftigkeit kümmern zu können
- Menschen, die für sich selbst da sind, können auch für andere da sein, ohne auszubrennen

Voraussetzungen für Lehrende

Innere Haltung

„Vor allem im Umgang mit Menschen, die der deutschen Sprache [...] nur in eingeschränktem Maße mächtig sind, ist eine achtsame, einfühlsame, ermutigende, liebevolle Umgangsweise, in der besonders auf Tonalität und Körpersprache geachtet wird, von großer Wichtigkeit, da diese Menschen unseren Worten ja noch keine Bedeutung entnehmen können.

Wir neigen dazu, Menschen, die ein traumatisches Erlebnis erfahren haben, mit Mitleid zu begegnen. Um sie aber nicht auf die Opferrolle festzulegen, ist es hilfreich, ihre Überlebensfähigkeit in den Vordergrund zu stellen und sie mit ihren Stärken und Fähigkeiten wahrzunehmen.“

(Winklhofer 2015, 8)

Gelingt es Pädagog*innen, diese Haltung auch sich selbst gegenüber zu leben, kann unserer Erfahrung nach eine gesunde Beziehung für beide Seiten entstehen.

Voraussetzungen für Lehrende

- 1 be mindful
- 2 teach mindfully
- 3 teach traumasensitive mindfulness

Quelle: Mindfulness in Schools Project (MiSP)

WICHTIG: Achtsamkeit lässt sich nur durch das eigene Sein lehren

Wie traumasensitive Achtsamkeit im Unterricht konkret aussehen kann, ist Gegenstand weiterer Forschung

Vierte Forschungsfrage

*Welche **Grenzen** gilt es zu beachten?*



© Ingrid Otepka, Grenzzaun an der Griechisch-Nordmazedonischen Grenze bei Idomeni

Grenzen im Unterricht

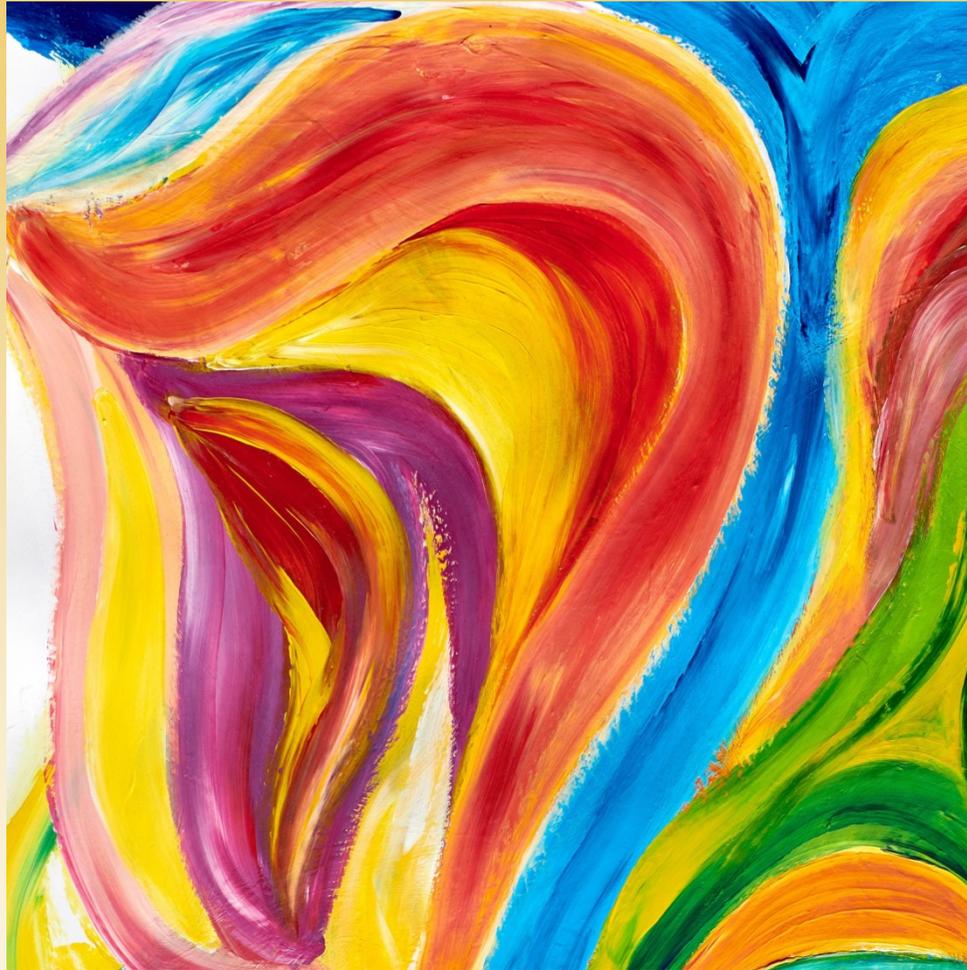
Uns ist bewusst, dass eine Offenheit für Trauma seitens der Lehrenden ein hohes Maß an **Eigenverantwortung** voraussetzt.

Unsere Einschätzung ist folgende: Gibt es im Deutschunterricht einen **achtsamen Umgang mit Trauma**, bei dem der Rahmen eines Deutschkurses gewahrt bleibt, bringt dies viele Vorteile.

Kommt es zu einer **Vermischung von pädagogischer und psychologischer** oder therapeutischer **Arbeit** oder vermischen Lehrende eigene Themen mit Trauma-Themen von Teilnehmenden, ist dies kontraproduktiv.

Je besser Lehrende sich selbst und ihre Grenzen kennen, umso leichter kann ein angemessener Umgang mit den Bedürfnissen der Teilnehmenden gefunden werden.

Vielen herzlichen
DANK
für das
entgegengebrachte
Interesse



© Ingrid Otepka