



# Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung

Célia Steinlin und Sophia Fischer

**Modul 2:** Traumapädagogische Förderung der Selbstwirksamkeit im Alltag

**Lerneinheit 2:** Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung

[traumapaedagogik.elearning-kinderschutz.de](http://traumapaedagogik.elearning-kinderschutz.de)

---



# Inhalt

1. Einleitung.....	2
2. Die Bedeutung von Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung für die Traumapädagogik.....	3
3. Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung näher betrachtet.....	4
3.1. Achtsamkeit als neu entdeckte Kompetenz.....	4
3.2. Achtsamkeit als Voraussetzung für Sinnes- und Körperwahrnehmung.....	6
4. Förderung von Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung im pädagogischen Alltag.....	7
4.1. Strukturelle und institutionelle Ebene.....	7
4.2. Achtsamer Umgang mit Sprache und Kommunikation.....	7
4.3. Förderung von Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung bei Kindern und Jugendlichen.....	9
4.4. Förderung der Entspannung bei Kindern und Jugendlichen.....	13
4.5. Unterbrechung der Dissoziation bei Kindern und Jugendlichen.....	14
4.6. Förderung der Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung im Umgang mit sich selbst.....	15
5. Fazit.....	19

## 1. Einleitung

Diese Lerneinheit befasst sich mit dem Thema Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung. Als erstes wird der Bezug zum Konzept der Traumapädagogik erläutert. Danach werden Beispiele gegeben, wie sich Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung im Alltag durch strukturelle Maßnahmen, im direkten Kontakt mit Kindern und Jugendlichen und schließlich auf Ebene der Pädagoginnen und Pädagogen fördern lassen.

## 2. Die Bedeutung von Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung für die Traumapädagogik

Die Traumapädagogik hat zum Ziel, Erfahrungen von Ohnmacht und Hilflosigkeit zu korrigieren und Selbstwert sowie Selbstwirksamkeit zu fördern. Damit dies möglich ist, müssen die Kinder und Jugendlichen neue, positive Erfahrungen mit anderen Menschen, mit ihrer Umwelt und mit sich selbst machen können. Traumatisierte Menschen haben aber oftmals gelernt, **eigene Wahrnehmungen auszublenden oder zu verdrängen**, weil sie zu schmerzhaft oder bedrohlich waren. Häufig haben sie auf die traumatischen Erlebnisse mit **Dissoziation** reagiert. Das bedeutet, dass sie in der traumatischen Situation Wahrnehmungen und Gefühle ausgeblendet haben, um sich zu schützen. Dies war mit hoher Wahrscheinlichkeit in der traumatischen Situation eine sehr sinnvolle Strategie, um weitere Verletzungen zu vermeiden oder zu mindern. Es kann aber sein, dass sie seither auch in neuen Situationen, die sie an das Trauma erinnern oder auf eine andere Art bedrohlich werden könnten, dazu neigen, zu dissoziieren. Manchmal haben die Kinder und Jugendlichen dadurch fast ganz aufgehört, ihre eigenen Wahrnehmungen zu erkennen und zu beachten. So werden aber neue, positive und „korrigierende“ Erfahrungen verhindert. Außerdem können dadurch Spannungs- und Überforderungszustände nicht rechtzeitig erkannt werden. Vor diesem Hintergrund erklärt sich das Anliegen der Traumapädagogik, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, ihre Sinnes- und Körperwahrnehmungen sowie auch die daraus entstehenden Gefühle und Gedanken wieder bewusster wahrzunehmen und ihnen Beachtung zu schenken. Eine wichtige Voraussetzung, dass dies gelingt, ist, dass die Pädagoginnen und Pädagogen auch mit sich selbst achtsam umgehen. Diese so genannte Selbstfürsorge ist ein Kernelement der Traumapädagogik.

### 3. Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung näher betrachtet

#### 3.1. Achtsamkeit als neu entdeckte Kompetenz

„Warte nicht auf ein großes Wunder, sonst verpasst du viele kleine.“

– (unbekannt)

In den vergangenen Jahren ist Achtsamkeit in der westlichen Welt vor allem durch ihren Einsatz in verschiedenen Psychotherapieverfahren bekannt geworden. So soll zum Beispiel die „Mindfulness-based Stress Reduction“ (MBSR; Kabat-Zinn, 1990) durch das Einüben von Achtsamkeit Linderung bei verschiedenen psychischen Problemen schaffen, insbesondere bei Stress und Depressionen. Ihren Ursprung hat Achtsamkeit im Buddhismus und in östlichen Meditationsverfahren.

Achtsamkeit ist nach Kabat-Zinn (1990) definiert als eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die durch folgende Aspekte gekennzeichnet ist:

- ▶ auf den aktuellen Moment gelenkt
- ▶ absichtsvoll
- ▶ nicht wertend

Wer sich mit Achtsamkeit befasst und versucht, achtsam zu sein, wird schnell feststellen, dass wir uns gedanklich häufig mit der Vergangenheit oder der Zukunft befassen, Tagträumen nachhängen oder auf theoretisch-gedankliche Weise versuchen, etwas zu verstehen, zu planen bzw. zu verarbeiten. Häufig opfern wir das Hier und Jetzt der Zukunft und leben nach dem Motto „Wenn ich das alles erledigt habe (den Abwasch, die Hausarbeit, den Bericht usw.), dann (in zehn Minuten, drei Tagen, vier Monaten, fünf Jahren usw.) kann ich mich ausruhen und mein Leben endlich genießen“ (Michalak, Heidenreich & Williams, 2012). Achtsamkeitslenkung auf den aktuellen Moment bedeutet hingegen, dass den **im Moment vorhandenen Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen** und Körperempfindungen Aufmerksamkeit geschenkt wird. Das ist gar nicht so einfach und erfordert einiges an Übung. Der zweite Teil der Definition, das Absichtsvolle, bezieht sich darauf, dass wir unsere Aufmerksamkeit **aktiv und**

**bewusst** auf den Moment und auf die aktuelle Tätigkeit lenken, und sei sie noch so alltäglich. Wir versuchen damit, dem „Autopilotenmodus“ (Michalak et al. 2012) zu entgehen. In diesem Modus führen wir Tätigkeiten im Alltag häufig nicht bewusst durch, d.h. unser Körper geht einer Tätigkeit nach (z. B. Spazieren, Treppensteigen, Abwaschen) während wir gedanklich bei etwas ganz anderem sind (z. B. beim Streit von gestern oder bei der Verabredung von morgen). Der dritte Teil der Definition bezieht sich auf die **nicht wertende Haltung** gegenüber den Erlebnisinhalten des aktuellen Moments. Diese ist gekennzeichnet durch eine möglichst große Offenheit und Akzeptanz gegenüber den aktuellen Erlebnissen. Wir versuchen nicht, Erlebnisse oder Wahrnehmungen zu verändern oder zu bekämpfen, sondern wir „betrachten“ sie interessiert und versuchen, sie zu akzeptieren.

Wie wirkt Achtsamkeit und warum soll Achtsamkeit unser Wohlbefinden verbessern?

1. Durch die Konzentration auf das Hier und Jetzt können wir uns von Grübeln und Gedankenkreisen lösen.
2. Durch den Kontakt mit dem Hier und Jetzt wird uns der Reichtum jedes Augenblicks besser bewusst.
3. Wir können Gedanken als mentale Ereignisse erkennen und uns weniger mit ihnen identifizieren.
4. Ungünstige Aufschaukelungsprozesse können rechtzeitig erkannt werden, sodass ein Ausstieg noch möglich ist.

(In Anlehnung an Michalak et al., 2012)

In den vergangenen Jahren sind viele Studien zum Thema Achtsamkeit durchgeführt worden. Diese geben deutliche Hinweise dafür, dass das Einüben von Achtsamkeit **positive Effekte** auf verschiedene Bereiche der psychischen Gesundheit, z. B. auf Stimmung, Lebenszufriedenheit oder Emotionsregulation, und allgemein auf das Ausmaß von psychischen Symptomen hat (Baer, 2003; Keng, Smoski & Robins, 2011).

## 3.2. Achtsamkeit als Voraussetzung für Sinnes- und Körperwahrnehmung

Häufig sind wir so sehr mit der Zukunft, der Vergangenheit und irgendwelchen Sorgen und Ängsten beschäftigt, dass **keine Kapazität für die aktuellen Sinneserfahrungen** (Sehen, Hören, Tasten, Schmecken und Fühlen) sowie für **Körpererfahrungen** bleibt. Wir grübeln über den Streit von gestern oder denken über das beängstigende Gespräch von morgen nach und spielen es in Gedanken immer wieder durch. Durch diese Gedanken in die Vergangenheit bzw. Zukunft verunmöglichen wir eine bewusste und nicht wertende Wahrnehmung unserer Gefühle im Hier und Jetzt.

Traumatisierten Kindern und Jugendlichen fällt der achtsame Umgang mit Körper- und Sinneswahrnehmungen besonders schwer. Sie haben, wie bereits beschrieben, oft sehr schlechte Erfahrungen damit gemacht, Wahrnehmungen, Empfindungen und Gefühle zuzulassen. Die Kinder und Jugendlichen neigen daher dazu, besonders in emotional bedeutsamen oder möglicherweise belastenden Situationen zu dissoziieren, sich also den aktuellen Wahrnehmungen und Gefühlen zu entziehen. Folglich ist die Fähigkeit, Sinnes- und Körperwahrnehmungen zuzulassen, oft verschüttet oder verkümmert. Die Kinder und Jugendlichen leiden zudem häufig unter einer ständigen Anspannung und fühlen sich in ihrem Körper nicht wohl. Für den pädagogischen Alltag ergibt sich daraus folgender Grundsatz:

Traumatisierte Kinder und Jugendliche brauchen Zeit, positive Aufmunterung, Wertschätzung und Sicherheit, um sich zu trauen, Wahrnehmungen wieder zuzulassen.

Bewusste und achtsame Wahrnehmung erfordert bereits von Menschen ohne traumatische Erfahrungen viel Übung und erst recht von Kindern und Jugendlichen mit solchen Erfahrungen. Wir möchten daher im folgenden Kapitel genauer darauf eingehen, wie diese Fähigkeiten im pädagogischen Alltag gefördert werden können.

## 4. Förderung von Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung im pädagogischen Alltag

### 4.1. Strukturelle und institutionelle Ebene

Bereits bei der **Gestaltung der Einrichtung** gibt es einige Empfehlungen, wie unterstützende Rahmenbedingungen für die Förderung von Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung geschaffen werden können. Grundsätzlich sollte die Einrichtung so gestaltet sein, dass sie die verschiedenen Sinneskanäle anspricht. Bei der baulichen Planung sollte darauf geachtet werden, dass die Räumlichkeiten hell und ansprechend gestaltet sind und dass es keine dunklen und düsteren Ecken gibt. Bezüglich der Innenausstattung lassen sich die Sinne beispielsweise durch einen duftenden Blumenstrauß auf dem Tisch, eine Lampe mit warmem Licht oder schöne Vorhänge aktivieren. Besonders wichtig im traumapädagogischen Alltag ist es, darauf zu achten, dass die Einrichtung eine möglichst „**heile Umgebung**“ bleibt. Das heißt, dass beschädigte Gegenstände möglichst schnell repariert oder weggeräumt werden sollten. Es sollte ordentlich, sauber und warm sein. Des Weiteren lassen sich durch Farben bestimmte Stimmungen auslösen oder verstärken. Manche Farben wirken eher beruhigend und besänftigend (z. B. rosa und blau), andere eher anregend (z. B. rot) oder förderlich für die Konzentration und Kreativität (z. B. gelb und grün). Empfehlenswert ist zudem die **gezielte Förderung der Sinnes- und Körperwahrnehmung**, z. B. durch die Einrichtung eines Musikraums, einer Turnhalle, eines Fitnessraums und durch eine gut ausgestattete Küche, in der die Kinder und Jugendlichen bei der Zubereitung der Speisen mithelfen können. Wenn es einen Außenbereich gibt, sollte er so gestaltet sein, dass ihn die Kinder und Jugendlichen gern aufsuchen und dort verweilen können. Auch hier bieten sich vielseitige Möglichkeiten, die Sinne anzuregen, z. B. durch bunte Blumen, Kräuter- und Gemüsepflanzen.

### 4.2. Achtsamer Umgang mit Sprache und Kommunikation

Die Sprache ist ein sehr wichtiges Instrument in der pädagogischen Arbeit, vielleicht sogar das Wichtigste. Dabei ist es nicht nur bedeutsam, was wir kommunizieren, sondern vor allem auch wie. Das Gesagte wird vom Gegenüber auf verschiedene Arten wahrgenommen. In Anlehnung an die Arbeiten des Kommunikationswissenschaftlers Paul Watzlawick hat Friedemann Schulz von Thun (1981) das **Modell der vier Seiten** oder auch **Modell der vier Ohren** entwickelt. Es besagt, dass jede Botschaft vier Aspekte hat, und zwar:



1. einen **auf die Sache bezogenen Aspekt** (Sachinhalt, worüber informiert wird),
2. einen **auf die Sprecherin/den Sprecher bezogenen Aspekt** (das, was anhand der Nachricht über die Sprecherin/den Sprecher deutlich wird),
3. einen **auf die Beziehung bezogenen Aspekt** (das, was die Sprecherin/der Sprecher von der Empfängerin/vom Empfänger hält, wie die beiden zueinander stehen) und
4. einen **auf die beabsichtigte Wirkung bezogenen Aspekt** (das, wozu die Empfängerin/der Empfänger veranlasst werden soll).

Diese vier Aspekte sind in Abbildung 1 dargestellt.

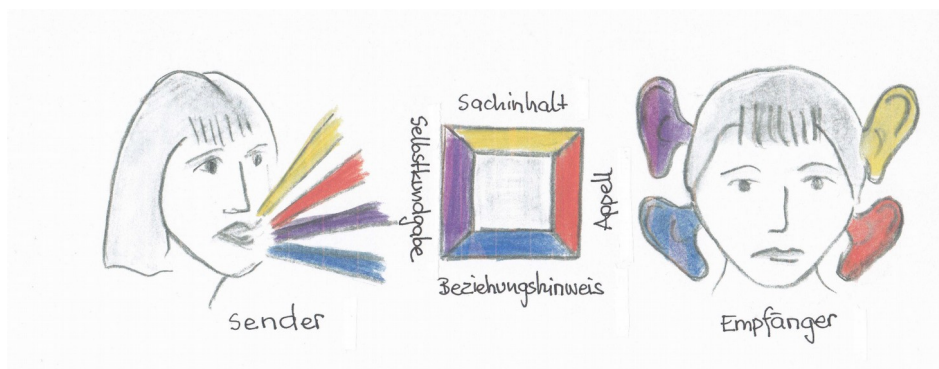


Abbildung 1: Die vier Aspekte einer Botschaft

Besonders achtsam sollten wir daher sein, wenn wir in einem Zustand von Wut oder Ärger oder Erschöpfung kommunizieren!

### 4.3. Förderung von Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung bei Kindern und Jugendlichen

Um Kinder und Jugendliche darin zu unterstützen, ihre Umgebung achtsam im Hier und Jetzt wahrzunehmen, ist es hilfreich, sie im Alltag fortlaufend zu begleiten, sie **auf das Hier und Jetzt aufmerksam** zu machen und das **Offensichtliche zu kommentieren** („Stating the Obvious“). Folgend sind einige Beispiele aus dem Praxisalltag angeführt:

- ▶ „Heute ist es wahnsinnig kalt draußen, spürst du das auch?“
- ▶ „Oh, siehst du diesen Schmetterling da drüben? Das scheint der erste Sommerbote zu sein.“
- ▶ „Das Essen heute war ziemlich scharf gewürzt. Magst du das gern?“
- ▶ „Hörst du die Musik? Gefällt sie dir?“

Die Sinneswahrnehmung kann durch die **Aktivierung der fünf Sinne** Sehen, Riechen, Schmecken, Hören und Fühlen/Tasten gefördert werden. Eine beispielhafte Auswahl für die Umsetzung im Alltag ist in Abbildung 2 aufgeführt.



Abbildung 2: Aktivierung der Sinnes- und Körperwahrnehmung bei Kindern und Jugendlichen

Wichtig ist dabei, dass die Kinder und Jugendlichen nicht unter Druck gesetzt werden und sorgsam begleitet werden. Sie können leicht überfordert werden, wenn sie „zu viel“ auf einmal wahrnehmen, sie von den Eindrücken überflutet werden und dadurch heftige Emotionen ausgelöst werden. Diese Art von Kontrollverlust gilt es möglichst zu vermeiden.

Auf Emotionen und den Umgang damit wird in der Lerneinheit 2.3. näher eingegangen. Es kann auch eine Flucht in die Dissoziation passieren, wenn die Eindrücke zu viel werden. Im dissoziativen Zustand ist es, wie bereits angeführt, nicht möglich, neue, positive Erfahrungen zu machen. Hinweise zum Umgang mit dissoziativen Zuständen sind in diesem Kapitel unter 4.5 beschrieben.

Um die Kinder und Jugendlichen dabei zu unterstützen, im Hier und Jetzt zu bleiben und die Wahrnehmung auf die aktuelle Sinneswahrnehmung zu richten, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Neben dem eingangs beschriebenen *Stating the Obvious* kann dies auch durch die Aufforderung, den **jeweiligen Sinneskanal bewusst zu nutzen**, geschehen. Folgend sind ein paar Beispiele für die praktische Umsetzung im pädagogischen Alltag angeführt.

## Mögliche Begleitung beim Kochen und Backen

„Jetzt müssen wir die Kräuter klein hacken, bevor wir sie in die Sauce geben. Riechst du den Kräuterduft? Riechst du den Unterschied zwischen Basilikum und Oregano, wollen wir mal den Blindtest machen?“

„Jetzt können wir von der Sauce probieren. Schmeckst du den Pfeffer? Was denkst du, braucht es noch mehr davon? Wie steht es mit dem Salz?“

„Riech mal, der Duft von gebratenen Zwiebeln...“

„Was für ein Gericht möchtest du gerne kochen, was schmeckt dir gut?“

„Mhmm, jetzt geben wir noch etwas Sahne dazu, probier mal davon!“

„Oh, hier ist aber dicke Luft in der Küche. Merkst du das auch? Komm, wir lassen mal ein bisschen frische Luft rein.“

„Beim Kneten des Teigs braucht es so richtig viel Kraft, bis alles gut aufgelockert ist. Spürst du, wie der Teig immer geschmeidiger wird?“

„Probier mal vom Kuchenteig, schmeckt der so gut? Wie schmeckt er wohl gebacken? Das müssen wir danach sofort ausprobieren.“

„Mhmm, der Schokoladenduft... Wusstest du, dass das Essen von Schokolade Glückshormone freisetzt? Lass uns das mal ausprobieren – wir kauen ganz langsam ein Stück Schokolade und schauen, ob wir die Glückshormone spüren.“

„Wer von euch kann den Balsamico von Weinessig unterscheiden? Schließt mal die Augen und probiert es aus. Was ist der Unterschied? Welcher schmeckt besser?“

### Mögliche Begleitung beim Spaziergang an der frischen Luft:

„Das tut richtig gut! Versuchen wir doch mal, unsere ganzen Lungen mit der frischen Luft zu füllen. Tief einatmen, weiter einatmen... und dann wieder ausatmen.“

„Komm, wir gehen eine Runde barfuß. Spürst du die Grashalme an deinen Fußsohlen? Kannst du auf Kies gehen oder schmerzt das zu sehr? Oder schau mal, da drüben auf Holz, komm, wir probieren das mal aus.“

„Schau, ein gefälltter Baum. Komm, wir versuchen darauf zu balancieren, mit geschlossenen Augen.“

„Oh, ein Brunnen. Komm, wir halten unsere Arme kurz ins kalte Wasser... Das tut gut, diese Abkühlung.“

„Schau mal, der ganze Schnee. Wollen wir ein paar Schneebälle formen?“

Neben den klassischen fünf Sinneskanälen, die wir weiter oben erläutert haben, gibt es jedoch noch **weitere Sinne**, die eine wichtige Rolle spielen:

1. die Schmerzwahrnehmung,
2. den Temperatursinn,
3. den Gleichgewichtssinn und
4. die Tiefenwahrnehmung.

Kinder und Jugendliche mit traumatischen Lebenserfahrungen haben oft auch bei diesen Sinnen eine veränderte Wahrnehmung, insbesondere im Bereich der Schmerz- oder Temperaturempfindung. Deshalb ist es notwendig, dass wir sie im Alltag auch auf diese Sinne aufmerksam machen („*Oh, diese Wunde sieht aber schlimm aus, das schmerzt sicher arg?*“, „*Ist dir nicht kalt so? Schau mal, draußen liegt sogar Schnee!*“). Der Gleichgewichtssinn kann z. B. geübt werden durch:

- ▶ balancieren auf einem Baumstamm,
- ▶ auf einem Bein stehen und hüpfen,
- ▶ Fahrrad fahren oder
- ▶ Balancebretter.

Für die Förderung der Tiefenwahrnehmung eignen sich Handlungsabläufe gut, bei denen die Kinder und Jugendlichen zuerst einschätzen müssen, wie sie sich bewegen müssen, um ihr Ziel zu erreichen, und dann die Bewegung ausführen. Dies ist bei Tätigkeiten notwendig wie zum Beispiel beim:

- ▶ Klettern,
- ▶ Treppensteigen bei jüngeren Kindern,
- ▶ Springen von Stein zu Stein (z. B. beim Gehen durch ein trockenes Bachbett)
- ▶ oder bei Koordinationsspielen auf dem Spielplatz.

Allgemein werden bei körperlichen Aktivitäten immer viele verschiedene Sinne angesprochen – beispielsweise auch beim gemeinsamen Wandern oder Kanufahren. Wir können die Kinder und Jugendlichen in ihrer Sinneswahrnehmung aber noch zusätzlich unterstützen, indem wir sie auf die verschiedenen Sinne aufmerksam machen, damit sie diese achtsam wahrnehmen.

Sehr wichtig ist insbesondere die achtsame Wahrnehmung von Positivem und Schönerem, die traumatisierten Kindern und Jugendlichen oft sehr schwer fällt!

#### 4.4. Förderung der Entspannung bei Kindern und Jugendlichen

Im Alltag, der oftmals sehr hektisch ist, spielt die Förderung von Entspannung eine große Rolle, insbesondere vor dem Hintergrund, dass traumatisierte Kinder und Jugendliche oftmals sehr angespannt sind und in diesen Spannungszuständen eher zu einem impulsiven oder aggressiven Verhalten neigen. Durch die Förderung der Sinnes- und Körperwahrnehmung im Alltag wird allgemein auch die Entspannungsfähigkeit gefördert. Allerdings gibt es auch Möglichkeiten, in angespannten Situationen ganz **gezielt Entspannungsübungen** durchzuführen. Beispiele dafür sind die Neuner-Atmung (siehe Kapitel 5, Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung im Umgang mit sich selbst) oder das Vorlesen bzw. Erzählen von Geschichten, die solche Entspannungszustände herbeiführen sollen. Der folgende Auszug aus der Geschichte „Die Riesenschildkröten“ (aus „Die Kapitän-Nemo-Geschichten“ von Petermann, 2011) veranschaulicht dies beispielhaft.

Auszug aus: „Die Riesenschildkröten“ (Petermann, 2011)

... Du selbst gleitest wie die Fische ruhig und durch den Taucheranzug sicher durch das warme, helle, sonnige Wasser. Du spürst, seitdem du mit Kapitän Nemo regelmäßig auf Unterwasserausflug gehst, sehr schnell die besondere Wirkung des Wassers. Du sagst zu dir: *Meine beiden Arme sind auf besondere Art im Wasser schwer! Meine beiden Arme sind auf besondere Art schwer!* Auch deine Beine werden jetzt recht schnell auf besondere Art im Wasser schwer, und du sagst zu dir: *Meine beiden Beine sind auf besondere Art im Wasser schwer! Meine beiden Beine sind auf besondere Art schwer!* Ihr schwimmt durch einen kleinen Unterwasserwald, in dem sich viele Fischschwärme und auch einige Seepferdchen aufhalten. Ihr kommt auf eine große Lichtung des Unterwasserwaldes, die hell und sonnendurchflutet ist. Kapitän Nemo deutet auf einen bestimmten Platz in der Lichtung des Unterwasserwaldes. Dorthin schwimmt ihr. Sehr bald erkennst du, dass hier einige Riesenschildkröten in der Sonne liegen und sich ihren Panzer aufwärmen. Kapitän Nemo gibt dir das Zeichen, langsam und vorsichtig an die Schildkröten heranzuschwimmen. Du schaust nach Kapitän Nemo und machst es ihm nach. Dabei denkst du: *Nur ruhig Blut, dann geht alles gut! ....*

Ein weiteres Buch mit vielen Entspannungsübungen für alle Altersstufen ist „Mit dem Zauberteppich unterwegs“ von Krowatschek und Hengst (2006).

#### 4.5. Unterbrechung der Dissoziation bei Kindern und Jugendlichen

Die Aktivierung der regelmäßigen Sinneswahrnehmung im Alltag kann die Dissoziationsneigung bereits markant reduzieren. Wenn es bei einem Kind oder Jugendlichen nun aber dennoch zu einem dissoziativen Zustand kommt, sind die Betreuungspersonen gefordert, die Sinneswahrnehmung im Hier und Jetzt **sofort zu aktivieren**. Dies lässt sich z. B. durch folgende Maßnahmen umsetzen:

- ▶ Fenster öffnen („*Komm her, komm, wir atmen die frische Luft ein!*“)
- ▶ Aufstehen und bewegen („*Komm, wir stehen mal gemeinsam auf und laufen ein paar Schritte!*“)
- ▶ Auf Dinge im Raum aufmerksam machen („*Siehst du dieses Bild dort an der Wand? Wie lange hängt das schon hier?*“)

- ▶ Etwas zum Essen oder Trinken anbieten („*Komm, wir holen uns etwas zu trinken in der Küche! Ich glaube, wir haben noch von diesem leckeren Sirup.*“)

Hilfreich ist, mit den Kindern und Jugendlichen im Vorfeld zu besprechen, was ihnen bei dissoziativen Zuständen helfen könnte!

#### 4.6. Förderung der Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung im Umgang mit sich selbst

Die beste Voraussetzung dafür, dass ein achtsamer Umgang mit den Kindern und Jugendlichen gelingt, und dass man sie in ihrer Achtsamkeit fördern kann, ist ein **achtsamer Umgang mit sich selbst**. Nur wer achtsam ist, kann die feinen Signale, die von ihnen ausgesendet werden, bevor sie richtig wütend oder traurig werden oder sich zurückziehen, bemerken und darauf eingehen. Achtsamkeit im Alltag zu leben, erfordert viel Übung. Für die Pädagoginnen und Pädagogen bedeutet Achtsamkeit auch, sich eigener Belastungen bewusst zu werden und sowohl Überforderung als auch Unterforderung bei sich selbst frühzeitig zu erkennen. Das Wissen über konkrete Belastungen, die im pädagogischen Alltag auftreten können, sowie über deren mögliche Auswirkungen ist dabei wichtig. Diese Belastungen sind Thema der Lerneinheit 3.1.



## Förderung von Achtsamkeit im Alltag

- ▶ Momente der Entschleunigung einbauen, d.h. ab und zu die eigenen Routinen verlangsamen und die Gegenwart mit allen Sinnen wahrnehmen.
- ▶ Möglichst offen und neugierig und ohne Vorurteile in die Begegnung mit anderen gehen.
- ▶ Beim Zuhören nicht schon gedanklich den nächsten Satz formulieren.
- ▶ Eigene und fremde emotionale Reaktionen wahrnehmen und erkennen, sich aber nicht zu automatischen Reaktionen hinreißen lassen.
- ▶ Routineereignisse wie Telefonklingeln oder das Trinken eines Glases Wasser als „Weckrufe“ nutzen, um in die Gegenwart zurückzukehren (und z. B. tief durchzuatmen).
- ▶ Multitasking reduzieren, d.h. zu jeder Zeit möglichst nur eine Sache tun und sich dieser voll widmen.
- ▶ Das Leben vereinfachen, wo es möglich ist.
- ▶ Unangenehme Tätigkeiten möglichst so verändern, dass sie angenehmer werden, oder weglassen und durch bessere ersetzen.

(In Anlehnung an Esch, 2014)

Um die Sinneswahrnehmung bei sich selbst zu fördern, ist es wichtig, dass Pädagoginnen und Pädagogen im Alltag, sowohl zu Hause als auch bei der Arbeit, **immer wieder bewusst die einzelnen Sinneskanäle wahrnehmen**. Dies kann auf viele verschiedene Art und Weisen passieren, sei es bei einem Bad im kalten Wasser, auf einer Wanderung, beim Genießen eines feinen Stück Kuchens, beim Hören eines guten Musikstückes etc. Bei der Arbeit können die Sinneskanäle in kurzen Momenten der Ruhe, z. B. in den Pausen, aber auch in gemeinsamen Aktivitäten mit den Kindern und Jugendlichen oder mit den anderen Teammitgliedern immer wieder aktiviert und bewusst wahrgenommen werden (Beispiele siehe Abbildung 3).



Abbildung 3: Aktivierung der Sinnes- und Körperwahrnehmung bei Kindern und Jugendlichen

**Anleitung 9-er Atmung**

Ganz langsam (ungefähr im Sekundentakt) von 1 bis 9 zählen und dabei von 1 bis 3 langsam Einatmen, von 4 bis 6 die Luft anhalten und von 7 bis 9 die Luft wieder ausatmen. Wiederholen.

1,2,3 .....Einatmen

4,5,6 .....Luft anhalten

7,8,9 .....Ausatmen

Diese Übung kann auch sehr gut mit Kindern und Jugendlichen durchgeführt werden.

Es ist sinnvoll, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen regelmäßig in Teamsitzungen einzubauen, damit die Fertigkeiten geübt und immer wieder bewusst gemacht werden. Dabei ist es wichtiger, dass die Übungen oft durchgeführt werden, als dass sie lange dauern. Ein paar Minuten sind ausreichend.

## 5. Fazit

Die Förderung der Achtsamkeit und Sinnes- sowie Körperwahrnehmung stellt für traumatisierte Kinder und Jugendliche eine besondere Herausforderung dar. Gleichzeitig profitieren diese Kinder und Jugendlichen besonders davon, da ihnen eine verbesserte Wahrnehmung helfen kann, positive und korrigierende Erfahrungen mit ihrer Umwelt und ihren Mitmenschen zu machen. Außerdem sind Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung wichtige Voraussetzungen für die Fähigkeit zu entspannen. Eine Verbesserung der Entspannungsfähigkeit kann wiederum den traumatisierten Kindern und Jugendlichen, die oft unter einer ständigen Anspannung leiden, helfen, Impulse und Emotionen besser zu regulieren und somit Konflikte zu vermeiden. Um Kinder und Jugendliche bei der Entwicklung von Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung anleiten zu können, ist es wichtig, dass Pädagoginnen und Pädagogen selbst achtsam mit sich und ihrer Umwelt umgehen. Außerdem profitieren Pädagoginnen und Pädagogen davon, wenn sie eigene Belastungen frühzeitig erkennen und diesen entgegenwirken können.

## Literaturverzeichnis

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10(2), S.125-143.
- Esch, T. (2014). *Die Neurobiologie des Glücks. Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. New York, NY: Delta.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J. & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychological Review*. 31(6), S.1041-1056.
- Krowatschek, D. & Hengst, U. (2006). *Mit dem Zauberteppich unterwegs – Entspannung in Schule, Gruppe und Therapie für Kinder und Jugendliche*. Dortmund: Borgmann Media.
- Michalak, J., Heidenreich, T., & Williams, J. M. G. (2012). *Achtsamkeit. Fortschritte der Psychotherapie, Band 48*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Petermann, U. (2011). *Die Kapitän-Nemo-Geschichten. Geschichten gegen Angst und Stress*. Freiburg i. B.: Herder Spektrum Verlag.
- Schulz von Thun, F. (1981). *Miteinander Reden. 1: Störungen und Klärungen*. Reinbek bei Hamburg, S. 13ff