



Erasmus + VET Strategic Partnership

IENE 8 – Empowerment von Migranten- und Flüchtlingsfamilien in ihren elterlichen Kompetenzen

Bite-sized Lerneinheit Nr. 4.5

ACHTSAMKEIT UND STRESSREDUKTION

Autoren:

Andrea Kuckert-Wöstheinrich

St Augustinus-Gruppe

09/2019



National and Kapodistrian
University of Athens



*This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

INHALT

Inhalt.....	2
Von „Was mich belastet“ zu „was mich beruhigt“	3
Lernziele.....	3
Definitionen und theorien zu stress und achtsamkeit	3
Key points	5
Aktivität	5
Reflexion zu einem Thema Stress und Achtsamkeit.....	5
Self assessment	6
Literatur / Quellen.....	6

VON „WAS MICH BELASTET“ ZU „WAS MICH BERUHIGT“

In dieser Lerneinheit wird das kulturelle Konzept der Achtsamkeit (das bewusste Wahrnehmen von kleinen Dingen, von sich selbst) vorgestellt. Es wird erklärt, warum Achtsamkeit und Stressabbau für Flüchtlingsfamilien relevant sind und was getan werden kann, um ein möglichst gewisses Maß an Achtsamkeit gegenüber dem eigenen und damit auch den eigenen Kindern zu erreichen.

LERNZIELE

In dieser Lerneinheit erlernen Eltern und der Mitarbeitende im Gesundheitswesen:

1. die Definitionen von Stress und Achtsamkeit;
2. die Relevanz des Themas für Flüchtlingsfamilien;
3. die Wechselbeziehung zwischen Achtsamkeit und Stress;
4. die positiven Auswirkungen der Achtsamkeit für Erwachsene.

DEFINITIONEN UND THEORIEN ZU STRESS UND ACHTSAMKEIT

in vielen Ländern und Sprachen kennt man das Wort **Stress**. Es ist ein kulturelles Konzept, mit dem in der Regel ausgedrückt wird, dass ich etwas nicht schaffe, dass ich eine Situation nicht aushalten kann, überfordert bin und dadurch krank werde, bzw. mich krank fühle. In manchen Ländern wird diese Erfahrung auch mit „Probleme mit den Nerven“ beschrieben.



Das Wort Stress leitet sich vom englischen Wort stress ab: "Spannung, Druck, Belastung, Dehnung". Der Begriff wurde 1936

vom österreichischen Biochemiker Hans Selye (1907-1982) eingeführt. Etymologisch kommt das Wort Stress aus dem lateinischen Wort "strenger": in Spannung gesetzt. Der Begriff "Stress" beschreibt eine natürliche und evolutionäre Reaktion des Menschen auf Bedrohungssituationen. Um einer gefährlichen Situation zu entgehen, setzt der menschliche Körper Stresshormone frei, die kurzfristig die körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen, um auf Gefahren für das eigene Leben durch Kampf oder Flucht reagieren zu können. Im modernen Alltag sind Kampf und Flucht jedoch in der Regel nicht mehr notwendig. Trotzdem beschreiben viele Menschen, dass sie unter Stress stehen, unter Anspannung. Den Menschen von heute fehlt oft ein Ventil, um Spannungen zu lösen. Das Ergebnis ist eine permanente Krankheit in permanenter Spannung.

Ein anderes Modell (**Coping Modell Lazarus**) geht davon aus, dass nicht die (objektive) Beschaffenheit der Reize oder Situationen für die Stressreaktion von Bedeutung sind, sondern deren (subjektive) Bewertung durch den Betroffenen. Menschen können für einen bestimmten Stressor

höchst unterschiedlich anfällig sein: Was für den einen Betroffenen Stress bedeutet, wird von einem anderen noch nicht als Stress empfunden. Laut Literatur (statista 2019) fühlen (also subjektiv) sich fast 60% der deutschen Erwachsenen oft oder manchmal gestresst. Sie fühlen sich Aufgaben im Berufsalltag nicht gewachsen oder haben das Gefühl, Familie, Beruf und Partnerschaft nicht gerecht zu werden. Für jeden beinhaltet Stress etwas sehr individuelles. Auch viele Geflüchtete zeigen Stresssymptome, fühlen sich nicht in der Lage, ihren elterlichen Aufgaben nachzukommen. Die Ursachen sind unter anderem: Flüchtlingsfamilien leben in den Aufnahmeländern in schwierigen Verhältnissen. Sie kommen aus unterschiedlichen Kontexten und Umständen, sind entwurzelt, leben in räumlich-zeitlicher Ungewissheit, haben oft Traumata und Missbrauch erlebt und empfinden in ihrer Elternrolle Ohnmacht. All diese Faktoren können dazu führen, dass Flüchtlingsfamilien sich „gestresst“ fühlen, dass sie nicht wissen, wie sie mit der ständigen Anspannung des unsicheren Status im Gastland, dem Leben in Aufnahmezentren, dem nicht-Arbeiten dürfen, dem nicht-Nachkommen können der elterlichen Pflichten umgehen sollen.

Symptome von Stress können sein: Herzklopfen oder Herzrasen. flacher und schneller atmen, Verspannung der Muskeln des Rückens, Schulter und / oder Hals, erhöhtes Schwitzen, trockener Mund unter vielen anderen.

Achtsamkeit hat seine Ursprünge in der buddhistischen Philosophie und wurde gelehrt, um Leid abzumildern und Mitgefühl zu pflegen (White, 2014). Achtsamkeit bringt Zweck, Bewusstsein und Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment mit sich. ‘Achtsamkeit ist ein transformativer Prozess, bei dem man eine gesteigerte Fähigkeit entwickelt, ‘zu erfahren in der Gegenwart zu sein’, mit ‘Akzeptanz’, ‘Aufmerksamkeit’ und ‘Bewusstsein’ (White, 2014, S. 282). Unter **Resilienz** wird „die Fähigkeit der Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und soziale vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen (Welder-Enderlin/Hildebrand, 2006:13)“. Die sieben Säulen der Resilienz beinhalten:



Optimismus	Ich habe es geschafft, mit meiner Familie in dieses Land zu fliehen.
Akzeptanz	Im Moment ist die Situation nicht zu ändern. Ich muss auf den Bescheid der Ausländerbehörde warten.
Lösungsorientierung	Ich kann nicht für die Zukunft planen. Ich kann aber schauen, dass ich Kraft habe und für die Kinder Sorge. Ich gehe zum Yoga Kurs.
Zukunftsplanung	Auch wenn ich nicht weiß, wie der Bescheid der Ausländerbehörde aussieht, werde ich jeden Tag zum Deutschkurs gehen, um die Sprache zu lernen.

Die Opferrolle verlassen	Die Ausländerbehörde lässt nichts von sich hören. Es muss aber weitergehen. Ich schaue, was ich hier in der Einrichtung tun kann.
Verantwortung übernehmen	Die Situation ist unbefriedigend. Ich werde aber für meine Kinder sorgen.
Netzwerkorientierung	Ich nehme Kontakt zu anderen Müttern auf. Dann kann eine auch mal auf die anderen Kinder aufpassen.

Im Kontext zu IENE 8

Wichtig für Flüchtlingsfamilien ist das Wissen, was es bedeutet, "gestresst zu sein", wie man mit der Situation umgeht und was getan werden könnte, um Stress abzubauen und einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen zu erreichen. Im IENE-8-Projekt werden diese Themen behandelt und die Mitarbeitenden im Gesundheitswesen geschult, um bestimmte Stresssymptome sorgfältig zu beachten und Familien bei der Bewältigung schwieriger Situationen zu unterstützen.

KEY POINTS

(Three power point slides with key points and diagrams /pictures from research)

AKTIVITÄT

Schreiben Sie für sich selbst auf:

- a) Welche schwierige Situation habe ich schon gemeistert?
- b) Wie habe ich Stress erlebt?
- c) Was war das Gute im Schlechten?
- d) Was hat mir geholfen, mit der Situation umzugehen?

REFLEXION ZU EINEM THEMA STRESS UND ACHTSAMKEIT

Lernerkenntnis: Überlegen Sie noch einmal: Ist jeder Stress negativ? Oder gibt es auch Momente im Leben, in dem eine stressige Situation positiv sein kann?

SELF ASSESSMENT

Bitte überlegen Sie für sich selbst, was würden Sie in Ihrer heutigen Situation für sich aufschreiben:

Optimismus: Was stimmt mich positiv?	
Akzeptanz: Kann ich die heutige Situation annehmen?	
Lösungsorientierung: Bin ich in der Lage, für ein Problem eine Lösung zu finden?	
Zukunftsplanung: Kann ich etwas für die nächste Woche planen?	
Die Opferrolle verlassen: Die Situation ist schwierig. Kann ich es trotzdem schaffen?	
Verantwortung übernehmen: Meine Kinder brauchen mich. Ist mir bewusst, dass ich mich um sie kümmern muss?	
Netzwerkorientierung: Gibt es Familien, die mich unterstützen können?	

LITERATUR / QUELLEN

1. Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg: Springer Verlag.
2. Welder-Enderlin, R. & Hildebrand, B. (2006). Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
3. Lazarus, E. (1991). Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press.
4. Statista (www.statista.de)