

## BUCHBESPRECHUNGEN

---

Altner, N. (2019). **Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule. Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen.** Hannover: Klett-Kallmeyer, 103 Seiten, 22,95 €.

---

Das vorliegende Buch lädt Leser/innen, die in ihrem Alltag mit Kindern oder Erwachsenen zu tun haben, welche sich beispielsweise schwer auf Beziehungen einlassen oder sich nur über kurze Zeiträume konzentrieren können, dazu ein, diese mithilfe von spielerischen Übungen und Gedankenanstößen dabei zu unterstützen, achtsamer durchs Leben zu gehen. Die Aufmerksamkeit bewusst lenken zu können und somit präsent im Augenblick zu sein, kann Menschen dabei unterstützen, gelassener sowie situationsangemessen mit Herausforderungen umzugehen.

Im Rahmen des Landesmodellprojektes „GIK – Gesundheit, Integration und Konzentration – Achtsamkeit in Solinger Grundschulen“, welches durch Nils Altner mitinitiiert und entwickelt wurde, konnten Achtsamkeitsübungen über einen längeren Zeitraum hinweg mit Lehrkräften und Schüler/innen durchgeführt werden. Über 50 innerhalb dieses Projekts erprobte Übungsanleitungen sind im vorliegenden Buch vorzufinden, die vorwiegend im schulischen Unterricht sowie darüber hinaus beispielsweise in therapeutischen oder Erziehungsberatungskontexten zur Förderung von Gesundheit, Integration und Konzentration genutzt werden können. Der Fokus des Buches liegt aufgrund des zugrundeliegenden Schulprojekts jedoch besonders auf dem Anwendungsfeld des schulischen Unterrichtskontextes.

Das Buch liefert zunächst mit Blick auf gesellschaftliche Entwicklungen sowie psychologische Studien ganzheitliche Begründungen, welche die Bedeutsamkeit und Notwendigkeit von Achtsamkeit und Mitgefühl sowohl für die individuelle, persönliche Entwicklung als auch für gesellschaftliche Herausforderungen verdeutlichen. So zeigt Altner beispielsweise, dass Achtsamkeit und Mitgefühl Menschen, insbesondere auch Kinder, dazu befähigen, mehr Verantwortung für sich und ihre Mitmenschen sowie ihre Umwelt zu übernehmen.

Die anschließenden ausformulierten Übungsanweisungen sowie Tipps für die Umsetzung bieten einen einfachen, niedrigschwelligen Einstieg ins Thema Achtsamkeit und können ohne großen Aufwand unmittelbar in die Arbeit mit Erwachsenen und Kindern eingebunden werden. Unter anderem aufgrund der spielerischen Ansätze einiger Übungen scheinen Kinder hierbei die primäre Zielgruppe zu sein. Sowohl für Kinder der Primar- als auch der Sekundarstufe I können Altners Achtsamkeitsinterventionen nach meinen eigenen Erfahrungen als Grund- und Gesamtschullehrerin als Stundenbeginn oder -ende eine Bereicherung für Schüler/innen und Lehrperson darstellen. Die Übungen ermöglichen einen Moment der Ruhe und befähigen die Kinder dazu, ihre Aufmerksamkeit für ein paar Minuten nur auf eine Sache zu richten. Für einen Großteil der Kinder

scheint dabei insbesondere das in einigen Übungen bewusste Wahrnehmen des eigenen physischen und psychischen Zustands eine wertvolle sowie hilfreiche Abwechslung sowie Ergänzung zu dem sonst eher leistungsorientierten Nach-außen-gerichtet-sein im regulären schulischen Unterricht darzustellen. Für Kinder, die sich mit dem Wahrnehmen des eigenen Körpers schwer tun, bietet das Buch zudem auch viele Übungen, bei denen sich die Aufmerksamkeit auf das Wahrnehmen der Umgebung (z. B. das Erlauschen umgebender Geräusche) oder von Dingen (z. B. das genaue Beobachten eines Apfels) bezieht. Die dem Buch zu entnehmenden Ideen, Kindern einen achtsameren Umgang mit sich und ihrer Umwelt zu ermöglichen, können folglich insbesondere hinsichtlich der vielfältigen Zugänge von spielerischen Meditations- und Atemübungen bis hin zu Anregungen für ein achtsames Miteinander als für alle relevant betrachtet werden.

Während die Achtsamkeitsanregungen ausdrücklich als Einladung zum selbst und mit Kindern Experimentieren aufgeführt sind, werden keine konkreten Umsetzungstipps für unterschiedliche Einsatzbereiche, vor allem für nicht-schulische Kontexte, gegeben. Dies eröffnet teilweise Fragen zur Umsetzung oder Umsetzungsbedingungen der verschiedenen Übungen. So bleibt beispielsweise auch offen, ob und inwiefern die Übungen für Kinder mit ADHS oder herausforderndem Verhalten abgewandelt werden könnten oder müssten. Es kann vermutet werden, dass für einige Schüler/innen die Verkürzung von Übungen oder der verstärkte Einsatz von mit Bewegungselementen verbundenen Übungen sinnvoll wäre.

Neben den benannten inhaltlichen Aspekten sollte an dieser Stelle noch die überaus ansprechende bunte, mit passendem Bild- und Fotomaterial untermauerte Gestaltung des gesamten Buches erwähnt werden, welche den Lese- und Übungsspaß sowohl für die anleitende Person als auch die Kinder erhöht. Auch das handliche Format sowie die übersichtlich gestalteten, bei Bedarf leicht herausnehmbaren Übungsseiten sind als sehr leser/innenfreundlich zu nennen.

Nina Engel, Hamburg

---

Rossa R., Rossa J. (2019). **Alles Übungssache. 100 therapeutische Hausaufgaben für Kinder und Jugendliche**. Weinheim: Beltz, 100 Bild- und Textkarten mit 16-seitigem Booklet, 32,95 €.

---

Die 100 Bild- und Textkarten sind unabhängig vom Störungsbild im verhaltenstherapeutischen Setting, sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting als Einstiegsimpuls sowie als Aufgabenstellung („Hausaufgabe“) zu verwenden. Das Kartenset wird für Psychotherapie und Beratung im ambulanten als auch stationären Setting beworben. Ergänzend ist in der Box ein 16-seitiges Booklet zur Erläuterung der Anwendung enthalten. Folgende Ziele werden mittels der therapeutischen Hausaufgaben angestrebt: Informationen explorieren, Einsicht und Erfahrungen ermöglichen, Ressourcen sowie aufrechterhaltende Faktoren erkennen, Selbst- und Fremdbeo-

bachtung und den Transfer in den Alltag fördern, systematische Auseinandersetzung mit dem persönlichen Umfeld, Annahmen und Einstellungen überprüfen, überdauernde Verhaltensänderung fördern und Kommunikation stärken.

Die unterschiedlichen Karten werden fünf Modulen zugeordnet, vier Störungsmodulen „Angst und Depression“, „Wut und Aggression“, „Angst und Depression“, „Konzentration“ und „Achtsamkeit und Emotionen“ sowie einem übergreifenden Modul „Exploration“. Jede Karte besteht aus einer Fotomotiv-Bildkarte mit Text auf der Kartenrückseite. Auf den Bildkarten sind die unterschiedlichsten farbigen Fotomotive dargestellt, auf der Rückseite der Karte erfolgt eine Erläuterung dazu mit einer konkreten Aufforderung für eigenes Handeln. Das sollen die folgenden Kartenbeispiele verdeutlichen.

*Modul „Exploration“ Karte 4:* Fotobild: Ein Mädchen sitzt in einem in der Luft an fünf orangen Luftballons schwebendem Karton, mit Skibrille im Haar, Rucksack auf dem Rücken und durch ein langes Fernrohr blickend. Der Text auf der Rückseite: „Du hast dich dazu entschieden, eine Therapie zu machen. Beschreibe in wenigen Sätzen, was dir geholfen hat, dich für eine Therapie zu entscheiden, und welche Ziele du erreichen möchtest.“

*Modul „Wut und Aggression“ Karte 47:* Fotobild: Zehn Streichhölzer senkrecht parallel nebeneinandergereiht mit gleichem Abstand vor dunkelblauem Hintergrund. Ein Streichholz entfacht das erste Streichholz. Der Text auf der Rückseite: „Wutauslöser. Wut ist häufig eine Reaktion auf eine bestimmte Situation. Gehe in deinen Gedanken die einzelnen Situationen, in denen du wütend geworden ist, durch und schreibe die Auslöser deiner Wut auf. Folge der Frage: „Was macht mich wütend?“

Durch die Therapiekarten soll der Transfer in den Alltag des Kindes/des Jugendlichen gefördert werden und spielerisch die Reflexion eigenen Denkens und Handelns sowie der bestehenden Beziehungen angeregt werden. Je Themenblock werden 20 sehr unterschiedliche Bildkarten angeboten, sodass dem Kind/Jugendlichen die Auswahl aus ein paar Karten gegeben und so bereits seine Eigenmotivation und Selbstwirksamkeit angeregt werden kann. Durch die Zufallsselektion kann die Hausaufgabe spannend erlebt werden und sich abheben von „verordneten“ Hausaufgaben. Die Karten bieten sich meines Erachtens im verhaltenstherapeutisch orientierten Setting als spielerisches Medium an, um mit dem Betroffenen ins Gespräch zu kommen, die vom Kind/Jugendlichen erlebte Wirklichkeit kennenzulernen und von der subjektiven Ist-Situation in eine gewünschte Veränderung zu gelangen. Die Haptik und Größe der Karten ist für die Nutzung im Alltag gut geeignet und ermöglicht dem Kind/Jugendlichen durch „Greifen“ ein Begreifen.

Die Karten eignen sich für Kinder und Jugendliche ab zehn Jahren. Alle Karten können individualisiert dem Therapieprozess angepasst werden. Die Autor/innen weisen ausdrücklich darauf hin, den Umgang mit den „Hausaufgaben“ mit allen Beteiligten (unter Einbezug der Bezugspersonen) zu besprechen, um positive Effekte zu ermöglichen und Widerstände zu erfassen. Je nach Störungsbild wird diese Karten-Hausaufgabe meines Erachtens Widerstände hervorrufen, welche dann im therapeutischen Prozess einer Bearbeitung zugänglich werden.

Fazit: Interessante verhaltenstherapeutische Möglichkeit über Bildmetaphern einen spielerischen Zugang in die Gefühls- und Erlebniswelt der Betroffenen zu erhalten und einen Eindruck von der Therapiemotivation zu gewinnen.

Susanne Stegmaier, Landsberg am Lech

---

Mlodoch, K. (2017). **Gewalt, Flucht – Trauma? Grundlagen und Kontroversen der psychologischen Traumaforschung**. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 128 Seiten, 15,00 €.

---

In der Reihe „Fluchtasprekte“ setzt sich Mlodoch, die in Kurdistan/Irak tätig ist und mit Frauenrechtsorganisationen zusammenarbeitet, mit Traumakonzepten und deren Implikationen besonders bezogen auf Flüchtlinge auseinander. Sie verdeutlicht gleich zu Beginn des Buches, dass individuelle Hilfsmaßnahmen nicht falsch sind, aber zu kurz greifen und soziales und politisches Engagement unbedingt dazu gehören, mit „einer klaren Positionierung für Säkularismus, Geschlechtergleichheit und universellen Menschenrechten“ (S. 15). Werden Flüchtlinge per se mit einer Traumadiagnose versehen, kommt das einer Stigmatisierung gleich. So wichtig therapeutische Unterstützung ist, darf sie nicht dazu dienen, schwierige Verhältnisse besser aushalten zu können. Daher möchte sie zu einer Auseinandersetzung mit dem Traumbegriff und der Einbeziehung des sozialen und politischen Kontexts im Austausch auf Augenhöhe mit Betroffenen und Hilfsangeboten vor Ort anregen.

Mlodoch unternimmt einen historischen Rückblick auf die Traumaforschung und erläutert die Diagnose PTBS, die für sie zu individuell gefasst ist und der Komplexität der Wirkung von Gewalt zum Beispiel in Diktaturen, die Folter einsetzen, nicht gerecht wird. Hier ist eine neue Begrifflichkeit nötig wie „soziopolitischer Traumatisierungsprozess“. Für die Praxis bedeutet das, dass außer psychotherapeutischer auch rechtliche, soziale und ökonomische Hilfe notwendig ist, wie sie psychosoziale Zentren vor Ort anbieten. Kurzzeitinterventionen in Krisengebieten werden finanziell unterstützt, benötigt werden vor allem aber langfristige Programme zur Herstellung von Stabilität in jeder Form. Wichtig ist die kulturspezifische Ressourcenstärkung und Empowerment.

Trauma ist eine individuelle und eine soziale Erfahrung. Mlodoch erläutert Begriffe wie Täterintrojekte, Schuldgefühle, Scham, Verlust von Grundüberzeugungen und sozialer Kontakte, Rachegefühle und Trauer und zusätzlich, was das bedeutet für Menschen, die nichts Genaueres über den Verbleib ihrer Angehörigen wissen wie in den 70er Jahren in Chile.

Sie berichtet, dass die Frauen aus dem Irak, mit denen sie gearbeitet hat, davon profitieren, ihre kollektive Leidensgeschichte zu erzählen.

Widersprüchliche Berichte von traumatisierten Flüchtlingen führen bei Behörden etc. zu Zweifeln an deren Wahrheitsgehalt, dabei sind dies Zeichen für eine vorliegende

Traumadynamik. Die Betroffenen benötigen empathische Gesprächspartner, die selber gut für sich sorgen können, um mit den berichteten Schrecken umgehen zu können. Sie sollten mit dem historischen, kulturellen und sozialen Umfeld vertraut sein. Traumata können nicht alle überwunden werden, es ist auch ein Identitätsmarker, um mit aktiver Erinnerung eine neue Lebensperspektive zu entwickeln. Leid muss anerkannt werden. Dazu gehören auch Bestrafung der Täter und eine gute Erinnerungskultur.

So wichtig es für Unterstützende ist, auf sekundäre Traumatisierung zu achten bzw. sie zu verhindern, sollte auf die Gewichtung geachtet werden, um das primäre Trauma nicht zu verharmlosen. Das Konzept eines kollektiven Traumas hält die Autorin für eher unscharf. Präziser ist der Begriff des „kollektiv kommunizierten Traumas“.

Gewalterfahrung verändert die Lebensrealität der Betroffenen und ist somit immer auch sozial und politisch. Gibt es zu wenig gesellschaftliche Unterstützung, werden Ohnmachtsgefühle verstärkt. So wichtig auch politische Versöhnungsarbeit ist (Beispiel Südafrika), müssen die Betroffenen selbst bestimmen zu können, wann sie dazu bereit sind.

Psychotherapie stößt an ihre Grenzen, wenn Traumatisierte in unsicheren Verhältnissen leben müssen, wie es für viele Geflüchtete auch in Deutschland der Fall ist. Mlodoch plädiert für ein Engagement auf Augenhöhe und für einen Perspektivenwechsel weg von der Frage der Integration dahin, Allianzen zu bilden für eine demokratische, geschlechtergerechte, multiethnische und laizistische Zukunft.

Mit ihrem Buch erweitert sie den Fokus der Arbeit mit traumatisierten Flüchtlingen über individuelle Schicksale hinaus auf notwendiges verantwortungsvolles politisches Engagement, nicht für Betroffene, sondern mit ihnen. Genau das kann deren Ressourcen nutzen und stärken. So hat das Buch einen starken Appellcharakter, Stellung zu beziehen und entsprechend tätig zu werden.

Charlotte von Bülow Faerber, Ilsede

**Die folgenden Neuerscheinungen können zur Besprechung bei der Redaktion angefordert werden:**

- Barwinski, R. (2020). Steuerungsprozesse in der Psychodynamischen Traumatherapie. Stuttgart: Klett-Cotta, ca. 256 S., ca. 32,00 €.
- Benoy, C. (Hrsg.) (2020). COVID-19. Ein Virus nimmt Einfluss auf unsere Psyche. Stuttgart: Kohlhammer, ca. 125 S., ca. 19,00 €.
- Bernard-Opitz, V. (2020). Kinder und Jugendliche mit Autismus-Spektrum-Störungen. Stuttgart: Kohlhammer, ca. 320 S., ca. 39,00 €.
- Brisch, K. H. (Hrsg.) (2020). Bindung und Geschwister. Geschwisterbeziehungen in Coaching, Beratung und Psychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta, ca. 304 S., ca. 40,00 €.
- Büttner, M. (Hrsg.) (2020). Handbuch Häusliche Gewalt. Stuttgart: Schattauer, ca. 432 S., ca. 40,00 €.
- Butzmann, E. (2020). Sozial-kognitive Entwicklung und Erziehung. Impulse für Psychologie, Erziehungswissenschaft und Sozialpädagogik. Gießen: Psychosozial-Verlag, 234 S., 29,90 €.
- Eberding, A. (2020). Neue Autorität in multikulturellen Erziehungskontexten. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 87 S., 12,00 €.
- Girsberger, T. (2020). Die vielen Farben des Autismus. Stuttgart: Kohlhammer, 188 S., 29,00 €.
- Hamm, J. A. (2020). Trans\* und Sex. Gelingende Sexualität zwischen Selbstannahme, Normüberwindung und Kongruenzerleben. Gießen: Psychosozial Verlag, ca. 140 S., 19,90 €.
- Hirn, S. (2020). Trainingsprogramm Empathie. EpaN 10-16 Jahre. München: Reinhardt, ca. 125 S., ca. 29,90 €.
- Jacob, G. (2020). Vorsicht Therapiefallen! Verfahrene Situationen und Sackgassen in der Psychotherapie erkennen und auflösen. Weinheim: Beltz, 176 S., 36,95 €.
- Kaufmann, K. et al. (2020). Sektenkinder. Über das Aufwachsen in neureligiösen Gruppierungen und das Leben nach dem Ausstieg. Köln: Balance, 160 S., 15,00 €.
- Körner, J. (2020). Die Kunst der Deutung und die Macht der Beziehung. Psychodynamik kompakt. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 78 S., 12,00 €.
- Krolzik-Matthei et al. (Hrsg.) (2020). Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexueller Traumatisierung. Gießen: Psychosozial Verlag, ca. 180 S., 24,90 €.
- Lenz, T., Fleck, I. (2020). Exploratives Sandspiel – Wege zur Resilienz. Wege zur Resilienz. Münster: Waxmann, 148 S., 24,90 €.
- Meyenburg, B. (2020). Geschlechtsdysphorie im Kindes- und Jugendalter. Stuttgart: Kohlhammer, ca. 110 S., ca. 28,00 €.
- Mittlböck, K. (2020). Persönlichkeitsentwicklung und Digitales Rollenspiel. Gaming aus psychoanalytisch-pädagogischer Sicht. Gießen: Psychosozial-Verlag, 155 S., 29,90 €.
- Reich, G., von Boettcher, A. (2020). Psychodynamische Paar- und Familientherapie. Stuttgart: Kohlhammer, ca. 160 S., ca. 29,00 €.
- Rothaus, W. (2020). Fallbuch der systemischen Therapie mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg: Carl-Auer, ca. 240 S., ca. 29,95 €.
- Rothaus, W. (2020). Suizidhandlungen von Kindern und Jugendlichen. Heidelberg: Carl-Auer, ca. 96 S., ca. 17,95 €.

- Rugenstein (2020). Humor in der psychodynamischen Therapie. Psychodynamik kompakt. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 77 S., 12,00 €.
- Schmahl, C., Stiglmayr, C. (2020). Selbstverletzung. Göttingen: Hogrefe, 109 S., 19,95 €.
- Schmidt, J. (2020). Achtsamkeit als kulturelle Praxis. Zu den Selbst-Welt-Modellen eines populären Phänomens. Bielefeld: transcript, 400 S., 35,00 €.
- Schmitz, J., Asbrand, J. (2020). Soziale Angststörung im Kindes- und Jugendalter. Stuttgart: Kohlhammer, 120 S., 26,00 €.
- Seiffge-Krenke, I. (2020). Jugendliche in der Psychodynamischen Psychotherapie. Kompetenzen für Diagnostik, Behandlungstechnik, Konzepte und Qualitätssicherung. Stuttgart: Klett-Cotta, ca. 464 S., ca. 55,00 €.
- Thimme, T. et al. (2020). Bewegung und Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Grundlagen – Störungsbilder – Therapie. Stuttgart: Schattauer, ca. 368 S., 50,00 €.
- Thomä, H., Kächele, H. (2020). Psychoanalytic Therapy. Principles and Practice. Vol. 1: Principles. Gießen: Psychosozial-Verlag, 563 S., 99,90 €.
- Voigt, F. (2020). Frühdiagnostik und Frühtherapie bei Autismus-Spektrum-Störungen. München: Reinhardt, ca. 201 S., ca. 29,90 €.
- Walter, D., Döpfner, M. (2020). Schulvermeidung. Göttingen: Hogrefe, 154 S., 24,95 €.
- Wittmann, L. (2020). Trauma. Psychodynamik – Therapie – Empirie. Stuttgart: Kohlhammer, ca. 210 S., ca. 24,00 €.