

# Reflexion eines Praxisprojektes im SpDi Ottobrunn

## „Der achtsame Weg“

diagnoseübergreifend-prozessorientiertes Gruppenangebot im Rahmen der Zusatzqualifikation „Achtsamkeitsorientierte Beratung mit psychisch kranken Menschen“ bei Andreas Knuf und Dr. Matthias Hammer 2014-2016

VON ANNE BANNWARTH

### Vorüberlegungen

Als ich begann mir Gedanken über mein Praxisprojekt zu machen, kristallisierte sich bald heraus, das ich a.) ein Gruppenangebot machen und b.) mir einen Partner, eine Partnerin dafür suchen wollte. Gründe dafür gab es für mich drei:

1. Austausch und Reflexion vor, während und nach der Projektphase
2. Vier Augen sehen besser als zwei, vier Ohren hören mehr als zwei, bessere Begleitung der einzelnen Teilnehmer und des Gruppenprozesses insgesamt.
3. Bessere Implementierung des Themas im Team, zumal ich selbst erst seit September 2014 Teammitglied bin.

### Phase I : Planung

Nachdem ich eine Kollegin aus dem Bereich Betreutes Wohnen als Partnerin für das Gruppenangebot gefunden hatte, die ihre Diplomarbeit zum Thema Achtsamkeit geschrieben hatte und selbst in regelmäßiger Kontemplationspraxis erfahren ist, begannen wir damit uns in mehreren Treffen auf das Gruppenangebot vorzubereiten.

Wichtig war dabei für mich der Austausch über unser Verständnis von Achtsamkeit und zu diskutieren was Inhalt und Ziel unserer Gruppenangebote sein sollte. Wir tauschten dabei Wissen, eigene Erfahrungen und Literatur zum Thema Achtsamkeit aus.

Im Nachhinein betrachtet, war dies die wichtigste Vorbereitung des Projektes, da wir dabei „zum Team wurden“ und eine gemeinsame „achtsame Haltung“ fanden. Uns beiden war klar das unsere „innere Haltung“ die wichtigste Grundlage für ein Gelingen unseres Projektes war, diese war geprägt von den eigenen langjährigen Erfahrungen mit Achtsamkeit und Kontemplation.

Unser **grundlegendes Ziel** für das Gruppenangebot war es einen **Erfahrungsraum** für unsere Klientinnen und Klienten zu öffnen, in dem Sie beginnen können sich selbst achtsam zu begegnen. Wir wollten der Entwicklung einer achtsamen Haltung und die Entwicklung von Selbstfreundlichkeit /Selbstmitgefühl Raum geben, wichtigste Voraussetzung dafür war für uns eine freundliche, offene und akzeptierende Atmosphäre in der Gruppe zu schaffen in der dies **geschehen** konnte.

Wir rückten die Praxisübungen und den Erfahrungsaustausch in den Mittelpunkt und beschlossen, uns mit den Inhalten der einzelnen Gruppenstunden am Prozess zu orientieren.

Wir planten 6 Gruppentermine a 60 Minuten mit 6 bis 9 Teilnehmerinnen aus allen Bereichen des SpDi's (Beratung, Tagesstätte, Betreutes Wohnen).

Wir entschieden auch unsere Team-Kollegen zur Teilnahme einzuladen, um das Thema „**Verbundenheit und gemeinsames Menschsein**“ zu verdeutlichen und die Achtsamkeitsarbeit breiter im Team zu streuen.

Wir gestalteten einen Flyer und stellten das Projekt (mehrmals) im Team vor.

Für die Durchführungsphase des Gruppenangebotes planten wir, neben dem Gruppentreffen selbst, einen wöchentlichen Folgetermin zur Reflexion und ein Vorbereitungstreffen ein. Außerdem planten wir eine Stunde vor Gruppenbeginn für die Vorbereitung des Raumes ein.

**Teilnehmerinnen und Teilnehmer:** eine Klientin BEW, eine Angehörige GpDi, vier Klientinnen aus der Beratung, eine Klientin aus der Tagesstätte, eine Kollegin aus der Verwaltung und ein Kollege aus der Tagesstätte.

Jede von uns hatte eine eigene Klientin in der Gruppe, ansonsten kannten wir nur die Teilnehmerin aus der Tagesstätte oberflächlich. 3 Klientinnen hatten bereits Erfahrungen im Bereich Achtsamkeit gesammelt. Die Kollegin hatte langjährige Meditationserfahrung, der Kollege langjährige Qui-Gong Praxiserfahrung privat und in der Tagesstätte.

## Phase II Durchführung

Wir planten das erste Gruppentreffen („was ist Achtsamkeit?“) und entwickelten die folgenden jeweils im Anschluß.

Die Input Einheiten wurden auf dem Flipchart visualisiert und teilweise in Gruppenarbeit erarbeitet.

**Das Setting:** mittelgroßer Raum im SpDi, Stühle im Kreis um eine gestaltete Mitte angeordnet.

**Verwendetes Material:** Kleine Klangschale, Wecker, Flipchart, verschiedenes Material zur Gestaltung der Mitte (siehe Curriculum)

**Hand Out:** die gemachten Praxiübungen konnten die TeilnehmerInnen schriftlich mitnehmen (im Hand Out verwendete ich bewußt das „Du“ in den Anleitungen), sowie einige Texte die inhaltlich zum jeweiligen Thema passten. Die Teilnehmerinnen fragten nach, ob Sie die jeweiligen Flipchart Aufzeichnungen haben könnten, so daß wir diese in der darauffolgenden Gruppenstunde ebenso als Handout weitergaben.

## Phase III Reflexion

Was wir gleich beim ersten Gruppentreffen feststellten, unser geplantes Programm war für 60 Minuten zu umfangreich. Wir beendeten das Treffen nach 75 Minuten. Obwohl einige Teilnehmer sagten sie würden gerne mehr Zeit investieren, beschlossen wir uns an die geplante Zeit von einer Stunde zu halten und den Inhalt zu reduzieren. Wir baten die TeilnehmerInnen jedoch 5 bis 10 Minuten vor Beginn des Treffens zu kommen. Zu unserem großen Erstaunen war dies bei allen nachfolgenden der Terminen der Fall.

Hier nun ein kurzer Überblick über den Gruppenprozess

### **Treffen 1 + 2 : Grundbegriffe der Achtsamkeitsarbeit**

stabilisierende und zentrierende Praxisübungen: Achtsames Gehen, Atembeobachtung mit Zählen, Achtsames Gewahrsein der Hände;

Die Gruppe befand sich in der Kennenlernphase und trotzdem fand vom ersten Treffen ein erstaunlich offener Austausch unter den Teilnehmerinnen statt, was somit mehr Zeit kostete

als eingeplant war. Auch berichteten viele von Anfang an von positiven Wirkungen der Übungen: „entspannter sein“, „mehr bei mir sein“, „freundlicher und akzeptierender mit mir selbst umgehen“;

### **Treffen 3: Das Feld der Achtsamkeit erweitern**

Erste Erfahrungen mit Achtsamkeit und den auftauchenden Phänomenen führen zur Übung „Kraft des Benennens“; In der Gruppe wird besprochen wie man mit schwierigen Gefühlen, belastenden Gedanken umgehen kann (akzeptierend, freundlich wahrnehmen und zum Anker zurückkehren) Dies bringt uns zum nächsten Thema: Selbstmitgefühl

### **Treffen 4 und 5: Selbstmitgefühl/Selbstfreundlichkeit**

Das Thema SMG wird teils überrascht, begeistert und teils verhalten aufgenommen. Sehr gut können die Teilnehmerinnen mit den inneren Bildern „sich selbst wie einen guten Freund behandeln“ und „sich selbst umarmen“ arbeiten.

Auch die Übung nach K.Neff „liebvolles Atmen“ und dabei als Geste die Hand auf den Herzraum zu legen, berührt einige TeilnehmerInnen sehr. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe ist danach sehr offen und einander zugewandt.

### **Treffen 6: Abschluß**

Da es unser letztes Treffen ist, wollen wir etwas mehr Selbstständigkeit bei den TN entwickeln. Wir entscheiden deshalb, jeden selbst eine Praxisübung auswählen zu lassen. Nach kurzem Durchgehen aller bisher gemachten Übungen(visualisiert am Flipchart), entschied sich jeder TN für eine Praxisübung. Wie gewohnt führten wir in die Übung mit „den Körper spüren“ ein und ließen dann jeden TN 5 Minuten „in der Stille“ üben.

Zu Beginn hatten alle TeilnehmerInnen als Grund für Ihre Anmeldung angegeben, sich mehr entspannen zu können, ruhiger zu werden also an der Stressreduktion arbeiten zu wollen. Dies erreicht zu haben, konnten alle Teilnehmer bei der abschließenden Feed Back Runde bestätigen. Das wesentlichere Ergebnis der gemeinsamen Gruppenarbeit jedoch war eine **Atmosphäre des „sich mit sich selbst und den Anderen Verbunden Fühlens“** die spürbar im Raum war. Alle drückten den deutlichen Wunsch nach einer Fortsetzung der Gruppe aus. Eine Teilnehmerin formulierte es so: nach Psychoedukationsgruppen habe ich immer den Kopf voll, hier habe ich den Kopf frei und das Herz voll. Eine andere Teilnehmerin mit einer schizzoaffektive Psychose, kam während der Gruppenphase in eine Krise, wurde jedoch nicht „psychotisch“ sondern „nur“ körperlich krank und konnte sich die Ruhe und Sicherheit geben die Sie brauchte.

Sehr gut kam das gemeinsame „einen Samen pflanzen“ an, das der Gruppe einen guten symbolischen Abschluß gab. So konnte jede Teilnehmerin ein kleines Töpfchen mit nach hause nehmen und den Samen der Achtsamkeit „bewässern“.

### **Ausblick**

Bei dem gemeinsamen Treffen mit den teilnehmenden Kollegen sind wir uns einig, dass die Achtsamkeitsarbeit sehr wertvoll ist und wir diese fortsetzen wollen.

Geplant ist ein Nachtreffen der Gruppe Ende April und in Folge eine 14- tägige offene Übungsgruppe.

Ich selbst möchte neben der Übungsgruppe die ich abwechselnd mit den Kollegen anbieten werde ca. vierteljährlich Workshops anbieten. Hier plane ich einen regelmäßigen Turnus zu

den Themen: Grundlagen der Achtsamkeit, Achtsamkeit & Gedanken, Achtsamkeit & Gefühle, Selbstmitgefühl; Da wir vermuten, dass die Teilnahme an der Gruppe nachlassen wird, wollen wir die fortlaufende Gruppe dann aus TN dieser Workshops speisen und auch prinzipiell für neue TeilnehmerInnen offen halten, die bereits achtsamkeitserfahren sind.

Ich bin mir sehr bewußt, dass dies erst ein Anfang war, doch dieser war sehr ermutigend. Wir haben begonnen mit einfachen Übungen, einigen wenigen „Inhalten“ die oberste Schicht etwas zu öffnen, weicher zu machen. Vieles was darunter kommt ist noch gut verpackt und wir tun gut daran hier sanft und „achtsam“ vorzugehen - mit unseren Klientinnen und mit uns selbst.

Jetzt da ich diesen Text schreibe spüre ich seit dem Ende der Gruppe eine deutliche „Lücke“ in meiner beruflichen Tätigkeit, es fehlt der Raum und die regelmäßige Übung damit die Qualität des „Gemeinsamen Seins“ auch dort wachsen kann.

Vielen Dank Andreas und Matthias für die intensive Weiterbildung und Eure „ansteckende Präsenz“.

Anmerkungen zum Curriculum/Hand Out:

Das Curriculum entstand- wie bereits beschrieben- zwischen den einzelnen Gruppentreffen in den Reflexions bzw. Vorbereitungstreffen mit meiner Kollegin. Die längeren mitgegeben Texte sind im beiliegenden Hand Out nicht enthalten.

## 1. Gruppentreffen – Achtsamkeitsgruppe

### Thema: Was ist Achtsamkeit? Eine Begriffsklärung

Gestaltete Mitte: Tuch, Kerze, versch. Steine

#### **1. Achtsamkeitsübung: Den Körper spüren (ca. 5 Min.)**

Kurze Erläuterung des achtsamen Umgangs miteinander:

- ⇒ Handys aus
- ⇒ ausreden lassen
- ⇒ was wir einander mitteilen nicht bewerten

Vorstellungsrunde

- Name
- warum bin ich heute hier
- Erfahrungen mit Achtsamkeit

#### **2. Achtsamkeitsübung: Achtsames Gehen (mit vorhergehender Einweisung ca. 10 Min.)**

##### **Feed Back**

- ⇒ welche Erfahrungen habe ich gemacht

### Thema: Achtsamkeit- eine Begriffsklärung

Zitat der Einladung zur Gruppe: „*Achtsamkeit zu üben bedeutet, zum Leben im gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren*“ Thich Nhat Hanh

Erörterung des Achtsamkeitsbegriffes nach J. Kabat-Zin (Flip Chart)

- ⇒ Achtsamkeit als Weg der Erfahrung und der Übung
- ⇒ wie geht das: den Achtsamkeitsmuskel trainieren
- ⇒ Zwischen Vergangenheit und Zukunft: einpendeln auf das Hier und Jetzt

#### **3. Achtsamkeitsübung: Atemachtsamkeit mit Zählen von 1 bis 10 (mit vorhergehender Einweisung ca. 10 Min.)**

Feed Back Runde

Zum Mitnehmen:

Text: „sei achtsam“ von Rick Hanson

## 2. Gruppentreffen - Achtsamkeitsgruppe

### Thema: Der innere Beobachter

Gestaltete Mitte: Tuch, Kerze, 11 Teelichter im Kreis um die Mitte

#### **1. Achtsamkeitsübung: Atemachtsamkeit mit Zählen (Wiederholung, ca. 10 Min.)**

##### **Feed Back**

- Erfahrungen während der vergangenen Woche
- während der Achtsamkeitsübung

Kurz Einführung in die Praxis: Handinnenfläche mit einem Finger erkunden  
(Weichheit, Empfindsamkeit spüren)

#### **2. Achtsamkeitsübung: Gewahrsein der Hände (mit Einweisung ca. 10 Min.)**

### Thema: Der innere Beobachter

Am Flipchart werden die Qualitäten des inneren Beobachters visualisiert und besprochen.

- annehmend: „sich dem Erleben öffnend“, akzeptierend, nicht bewertend
- absichtslos: ohne ein Ziel zu verfolgen (Kontrolle, Entspannung etc.)
- offen: Anfängergeist, neugierig erforschend...

#### **3. Achtsamkeitsübung: Atemübung ohne Zählen (ca. 10 Min.)**

Kurze Feedbackrunde

##### **Gemeinsamer Abschluß:**

Jeder zündet der Reihe nach ein Teelicht an der großen Kerze in der Mitte an, es entsteht ein Lichterkreis;

**Zitat J.Kornfield:** „wir sind nicht unabhängig Einzelne, sondern voneinander abhängige Viele“

### 3. Gruppentreffen - Achtsamkeitsgruppe

#### Thema: Das Feld der Achtsamkeit erweitern

Gestaltete Mitte: Tuch, Kerze, verschiedene Halbedelsteine

#### **1. Achtsamkeitsübung**

Atemachtsamkeit (Wiederholung, 10 Min.)

#### Thema: Das Feld des Gewahrseins (Flipchart)

Gruppenarbeit

#### **2. Achtsamkeitsübung (ca. 10 Min)**

Atemachtsamkeit und benennen was auftaucht

#### **FeedBack Runde**

- was habe ich erfahren
- welche Erfahrungen der vergangenen Woche möchte ich teilen

#### **Gemeinsamer Abschluß:**

#### **3. Achtsamkeitsübung: Achtsames Sehen (ca. 5 Minuten)**

Achtsamkeit auf die gestaltete Mitte lenken: die Halbedelsteine sind in der Form eines Mandalas auf dem Boden arrangiert.

## 4. Gruppentreffen - Achtsamkeitsgruppe

### Thema: Entwicklung von Selbstmitgefühl

Gestaltete Mitte: Tuch, Kerze, große Rose und Rosenquarz, ein Teelicht für jeden TN

Kurze Einführung: SMG als Möglichkeit mit leidvollen Erfahrungen umzugehen

#### **1. Achtsamkeitsübung: Liebevolles Atmen nach K.Neff (ca. 10 Minuten)**

Einführung in das Thema: wie würde ich meinen besten Freund/Freundin behandeln wenn er/sie Schmerzliches erfährt?

In den Arm nehmen, trösten, gut zu sprechen....

Wie behandle ich mich selbst in einer ähnlichen Situation.

Diskutiert wird in der Gruppe die Möglichkeit sich selbst in den Arm zu nehmen – tatsächlich (Geste) oder auch mit der Entwicklung einer inneren Haltung die freundlich/fürsorglich/liebevoll ist.

#### Thema: Die 3 Ebenen des SMG nach K.Neff (Flipchart)

- Schmerz wahrnehmen
- Verbundenheit
- Achtsamkeit: freundliche/liebevoll Haltung einnehmen

#### **2. Achtsamkeitsübung: Liebende Güte-und Selbstmitgefühls-Meditation**

(mit Einführung ca. 10 Minuten)

Die 4 Sätze „Möge ich sicher sein“ etc. (siehe Hand Out) werden auf das Flipchart geschrieben, die Teilnehmer können sich ein oder zwei Sätze aussuchen die für den Augenblick passen.

#### **Feed Back Runde**

**Gemeinsamer Abschluß:** Geschichte „Rabbiner und Schüler“ siehe Hand Out

Die Teelichter werden im Kreis aneinander entzündet: symbolisch das „Verbundensein“ ausgedrückt. Eine Teilnehmerin die gerade sehr zu kämpfen hat kann die Rose mitnehmen;



## 5. Gruppentreffen- Achtsamkeitsgruppe

### Thema: Selbstmitgefühl entwickeln - das Fürsorgesystem

Gestaltete Mitte: Tuch, Kerze, Vase mit Rosen, Buddhakopf;

Kurze Einführung und Wiederaufgreifen des Themas

#### **1. Achtsamkeitsübung**

Liebevolle Güte und Selbstmitgefühlsmeditation (Wiederholung, 10 Minuten)

#### Thema: Das Fürsorgesystem

Am Flipchart werden die **drei emotionalen Regulationssysteme nach P. Gilbert** erklärt. Die Negativtendenz unseres Gehirns wird dargestellt. Die Frage wird erörtert, wie ich die drei Systeme in Balance bringen/halten kann. Gemeinsame Erarbeitung wie kann ich durch Entwicklung von Selbstmitgefühl das Fürsorgesystem trainieren.

#### **2. Achtsamkeitsübung (mit Vorübung 15 Minuten)**

Liebevolles Atmen (Wiederholung von Gruppentreffen 4)

**Vorbereitung:** einige tiefe Atemzüge mit Doppelausatem zur Entspannung des Körpers („weich werden“)

**Warm up:** liebevolles Gefühl entstehen lassen durch die Imagination eines Menschen/Lebewesens, zu dem ich Zuneigung empfinde. Dann Gefühl der Freundlichkeit zu sich selbst hinfließen lassen (Einatmung), ausatmend zu dem gewählten Menschen/Lebewesen fließen lassen. Gefühl des Verbunden Seins entwickeln/wahrnehmen.

#### **Feed Back Runde**

Erfahrungen während der Praxisübungen/ während der vergangenen 2 Wochen

#### **Gemeinsamer Abschluß: Textauszug Tich Nhat Hanh**

Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose...

Muss die Rose etwas tun?

Nein, die Bestimmung einer Rose ist es eine Rose zu sein.

eine Bestimmung ist es, Du selbst zu sein.

Du musst nicht irgendwo hinlaufen um jemand anderes zu werden,

Du bist wundervoll genau wie Du eben bist.

Zum Mitnehmen:

- Rose für jede Teilnehmerin
- Text: Sich mit dem Selbst anfreunden aus S.Santorelli „Die heilende Kraft der Achtsamkeit“
- Die drei emotionalen Regulationssysteme n.P.Gilbert

## 6. Gruppentreffen- Achtsamkeitsgruppe

### Themen: Achtsamkeit im Alltag

Gestaltete Mitte: Tuch, Kerze, Halbedelsteine, Buddhakopf mit 4 Gefühlsausdrücken

#### **1. Achtsamkeitsübung (ca. 10 Minuten)**

Liste der bisherigen Übungen vorstellen und wiederholen. Jeder entscheidet sich für eine Übung. Diesmal wird nur der zeitliche Rahmen vorgegeben und in die Meditation hineingeführt.

### Thema: Achtsamkeit im Alltag

Gruppenarbeit zum Thema Achtsamkeit in den Alltag integrieren. Gemeinsam werden Ideen und Erfahrungen gesammelt und auf dem Flipchart festgehalten.

Kurze Einführung in die Übung:

#### **2. Achtsamkeitsübung ( ca.10 Minuten)**

Achtsames Gehen im Innenhof; Jeder geht für sich in seinem Tempo seinen Weg. Gehen im Bewusstsein von dem was um mich herum ist (Achtsamkeit der Sinne) und trotzdem den Kontakt zu mir selbst halten.

#### **Feed Back Runde**

- Erfahrungen während der heutigen Übung und/oder der vergangenen Woche
- Feed Back zum gesamten Kurs
- Interesse an einem Nachtreffen abfragen

#### **Gemeinsamer Abschluß: einen Samen pflanzen**

Gemeinsam werden kleine Blumentöpfe mit Erde gefüllt und Samen gesät.

Zum Mitnehmen:

- Blumentopf
- Text: Thich Nhat Hanh: Das Ende des Schubladendenkens
- Liste mit allen Achtsamkeitsübungen des Kurses

Bücher und CD Tisch