

Pass auf dich auf - Gruppe

A) Einleitung

Es freut mich, dass ihr gekommen seid, ich möchte euch heute die Praxis der Achtsamkeit näherbringen, meine Erfahrungen mit euch teilen, aber auch von euch etwas erfahren. Ich hätte gerne einen Austausch in dieser kleinen Runde und es wird daher auch nicht länger wie eine Stunde dauern. Es kommt dann darauf an, ob ihr interessiert an einer Achtsamkeit-übung seid, die ich zum Schluss anbiete.

Also der Ablauf wird heute so sein:

Meine Erfahrungen:

Durch die Ausbildung zu Psychotherapeutin begann für mich ein Weg der holprig und steinig war, genau wie zuvor, doch es verändert sich der Zugang dazu. Ich lernte mich selbst besser kennen und mir wurde klarer was ich brauche und was nicht. Die Integrative Gestalttherapie hat durch den Zugang des **Awareness Modells eine Möglichkeit entwickelt, wie ein guter Kontakt mit den Patienten in der Therapiestunde gelingen kann.** Dies war ein Übungsfeld für mich, den Kontakt zu halten, bedeutet nicht nur den Augenkontakt, sondern auch Kontakt mit den Gefühlen des Gegenübers konfrontiert zu sein, diese vielleicht auch zu spüren, zu wissen welche sind meine und welche nicht. Das war sehr herausfordernd, doch mit der Zeit konnte ich dies schon besser einschätzen.

Nachdem ich nun die Erfahrung als Mutter habe und der Kontakt zu meinem Kind und auch die Beziehung/Bindung sehr stark ist zu ihr, hat sich meine Beziehung/Kontakt zu den Patienten verändert. Ich bin distanzierter geworden, da ich nicht mehr so viel zulassen kann und mag, da ich gut für mich da sein möchte und dies hat mir nun geholfen eine Aufmerksamkeit zu halten, die ich vor der Stunde für ein paar Minuten einübe. **Ich konzentriere mich auf einen Punkt, dadurch leeren sich meine Gedanken, was wichtig ist um neutral zu sein meinem Gegenüber.** Auch nach der Stunde gelingt es mir schon besser, dass ich abschalten kann. Wichtig ist dafür, dass ich alles aufschreibe was wichtig war. Dies habe ich geübt und ich habe nun festgestellt, dass ich auch bei familiären Problemen usw. wenn ich mir Zeit nehme und die Dinge die mich beschäftigen aufschreiben, sind sie aus meinem Gedächtnis und meine Emotionen dazu schreiben sich in den Worten, sozusagen nieder.

Früher hat mir das Malen sehr geholfen um Emotionen auszudrücken und aus meinem Körper zu bekommen oder eine Antwort zu erhalten, was gerade mit mir passiert. Ich möchte ihnen dies erzählen, da dies **meine Erfahrungen sind als Selbstbeobachterin, Selbsterforscherin und die selbst mit mir achtsamen Handlungen.** Daraus kann ich ihnen nun ein Repertoire an Übungen, Geschichten, Erfahrungen mitgeben und die ich auch im Kurs mit ihnen teilen möchte.

B) Hauptteil

➔ **Ziel der Achtsamkeitspraxis ist es in Kontakt zu kommen mit uns selbst! Es entsteht ein Prozess der Selbstbeobachtung, der Selbsterforschung und des achtsamen Handelns.**

Definitionen von Achtsamkeit:

Was es ist?

➔ *Eine absichtsvolle und nicht urteilende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment - von Jon Kabat-Zinn. Was bedeutet das?*

- Eine **Bewusstheitsform** – was uns sinnlich und mental beschäftigt, sich darauf einzulassen.
 - Eine **Aufmerksamkeitsform** - versucht man durch die wiederholte Lenkung dieser auf das unmittelbare Geschehen im Hier und Jetzt, erweitert sich der Bewusstseinszustand!
 - Ein **Gewahrsein** – das unmittelbare Wahrnehmen und Erkennen im Augenblick, ein Zustand den wir mit Achtsamkeit erreichen wollen, durch den
 - **Mittleren Modus** – damit ist, nach Salomo Friedländer, ein Zustand der Ausgeglichenheit und Ausgewogenheit gemeint. Zentriert sein im eigenen Mittelpunkt, durch Beobachtung dessen.
- ➔ **Awareness** – gestalttherapeutische Haltung und meint die Zentrierung des Bewusstseins im Hier und Jetzt und ist mehr als die Bewusstheit/Achtsamkeit selbst.

„Achtsamkeit heißt, dass was man gerade tut, egal was es ist, mit voller Aufmerksamkeit und Achtung tut, sich dabei nicht durch andere oder durch eigene Gedanken oder durch Ziel und Zweck des Handelns ablenken lässt, sondern in der Situation aufgeht.“ (Dreitzel H.P., 2004)

Es gibt viele Definitionen und viele Wege die Achtsamkeitspraxis zu gestalten, durch Meditation, Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, also Entspannungstechniken, die uns dazu anregen, dass wir eine Auseinandersetzung mit uns gestalten in Richtung bessere Wahrnehmung unserer Empfindungen, achtsamer Umgang, usw. Dazu werde ich euch dann die *Grundhaltungen* dafür erläutern!

Ich möchte euch nun anhand eines Beispiel aus der Gestalttherapie die Definitionen besser darstellen:

C) (Beispiel Hunger)

Bewusstseinskontinuum

Vorkontakt/Gewahrsein- Wenn du Hunger hast spürst du deinen Magen wie er rumort, spürst du eine – *Erregung* - in dieser Gegend die sich bis zu deinem Hals/Mundbereich ausdehnt, ja sogar, wenn du großen Hunger hast, kann es sein dass du müde wirst, durstig und die Empfindungen größer und stärker werden. Du nimmst – *Kontakt(-aufnahme)* - mit dir, du spürst dich und du möchtest deinen Hunger stillen, indem du dir etwas suchst. Wenn du weißt wo du was zu essen hast und wenn es das ist was du gerade gerne essen willst, wirst du herzhaft hineinbeißen – *Kontaktvollzug* - und dein Essen genießen, wenn du gerade nichts bei dir hast oder erst was kaufen musst und dies dann auch noch unterwegs ißt, wird dein Hungergefühl je nach Sättigung noch einmal Nachempfinden – *Nachkontakt*. Und der Kreislauf beginnt von vorne. Wenn das essen ausbleibt, entsteht das sogenannte Loch im Magen, es bleibt die Gestalt offen und der Hunger wird dich den ganzen Tag mehr oder weniger begleiten.

Durch das achtsame Handeln ist es möglich für sich gut zu sorgen – *Selbstfürsorge* – für sich da zu sein, der einzige zu sein, der wirklich weiß was man will und wie und wo! Und die *Praxis der Achtsamkeit* ist auch nur mit dir und durch dich möglich, es gibt kaum Anleitungen dazu, außer du möchtest das oder brauchst das. Es funktioniert jedoch am besten durch dich selbst – Selbsterforschung – Selbstbeobachtung!

- ➔ Durch den bewussten Erwerb einer achtsamen Handlung gegenüber sich selbst, kann ein Umgang mit sich geschaffen werden, um **psychische Prozesse, die innerlich stattfinden zu erkennen, benennen und zu verinnerlichen.**

D)Wie ist achtsames Handeln möglich?

Grundhaltungen:

Das Awareness-Training oder **die Praxis der Achtsamkeit** umfasst zu Beginn meist eine Intensivierung der Bewusstheit.

Die Menschen werden durch **Hinlenkung ihrer Aufmerksamkeit** angeleitet, sich ihrer Empfindungen bewusst zu werden. („Wie sitzen sie gerade?“, „Nehmen sie ihren Atem wahr?“, Spüren sie, wo sie Kontakt mit der Matte/ dem Stuhl haben?“)

Dies führt zu einer **Haltung größerer Achtsamkeit.**

Die Achtsamkeitsübungen können sich auf den Körper (sitzen, gehen, stehen, atmen, etc.) auf die Sinne oder auf die Gefühle beziehen.

- ➔ **Achtsamkeit bringt unser innerstes mit sich selbst in Kontakt. Sie stellt die innere Verbindung her mit uns selbst und der Welt!**

1. **Lenkung der Aufmerksamkeit auf sich selbst** – ein Beobachten und Gewahrsein dessen, was Innen im Körper und Außen in der Welt gegenwärtig vorgeht.
2. **Innere Beobachter** – der Erfahrung gegenüber eine bestimmte *wertfreie Haltung einzunehmen und für sich selbst verantwortlich zu sein!*
3. **Gegenwärtigkeit** – die *Techniken dafür sind Konzentration und Fokussierung der Aufmerksamkeit zu innerer Ruhe.*
4. **Akzeptanz** – Auswirkungen - Einsicht, Ruhe inneren Frieden, Gelassenheit und Gleichmut – eine *Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeit/Selbstfürsorge* und Offenheit für neue Erfahrungen.

In der Integrativen Gestalttherapie geht es um das Erlangen der Fähigkeit zur *Selbstverantwortung* und um ein Vertrauen in das innere Wesen bzw. den eigenen Weg.

- ➔ **Die Achtsamkeit/Awareness pendelt zwischen Körperleben, Gedanken und Gefühlen hin und her. Durch das Pendeln wird die Eigenwahrnehmung und die Ganzkörperwahrnehmung gefördert. Dies ist die zentrale Technik der Gestalttherapie.**

Achtsamkeit erinnert uns daran, dass es möglich ist, durch die Anwendung von Aufmerksamkeit und Gewahrsein von einem Modus des Tuns zu einem Modus des Seins überzugehen.

E) Für was hilft es?

- ➔ **Gegen Stresssituationen** – Wer unter Stress leidet, läuft unbewusst weg. Das unangenehme verschwindet dadurch aber nicht, darum geht Achtsamkeit den umgekehrten Weg. Verschließen sie ihre Augen nicht, sondern öffne sie diese!
- ➔ **Gegen Schmerzen und Depressionen**, diese zu lindern. Der Körper dankt es uns, wenn wir uns achtsam um ihn kümmern.
- ➔ **Auftauchende Ängste und Schlafstörungen können verschwinden**, indem wir die Einzigartigkeit des Augenblickes wahrnehmen.

Beispiele überlegen:

Ich gehe zum Beispiel ganz anders mit mir jetzt um, ich war sehr grenzüberschreitend und habe meine Grenze ständig überschritten, das passiert mir zwar jetzt auch noch ab und zu doch, das merke ich dann und überlege mir was ich in dieser Situation nun machen kann, damit es mir wieder bessergeht. Früher habe ich es auch gar nicht bemerkt, erst als mein Körper gesagt aus, Schluss genug und ich wieder mal krank im Bett gelegen bin und mich gefragt habe, woher kommt das jetzt schon wieder. Dadurch kann ich auch Situationen besser meistern, die mir früher sehr belastend erschienen.

F) Anliegen der Gruppe/ Erfahrungen/ Austausch