

bvaeb LEHRERINNEN GESUNDHEIT TIROL LAND TIROL Bildungsdirektion Tirol PTIHOI Pädagogische Hochschule Tirol

Stressreduktion durch Achtsamkeit

Achtsamkeit und Liebevoller Präsenz

Workshop im Rahmen des
PTS BILDUNGSTAGES
GESTÄRKT FÜR DEN SCHULALLTAG

WIFI WKIO pts POLYTECHNISCHE SCHULE



Sanduhrübung (Atemraum)



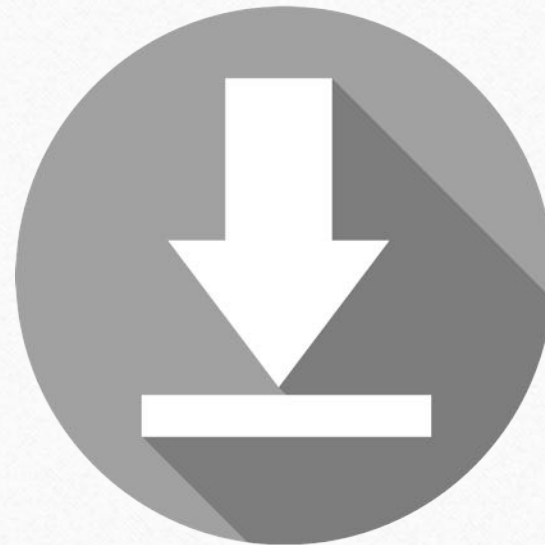
Weiss, Harrer, Dietz, Das Achtsamkeitsübungsbuch, Klett-Cotta 2012



FOLIEN-DOWNLOAD:

www.achtsamkeit.jetzt

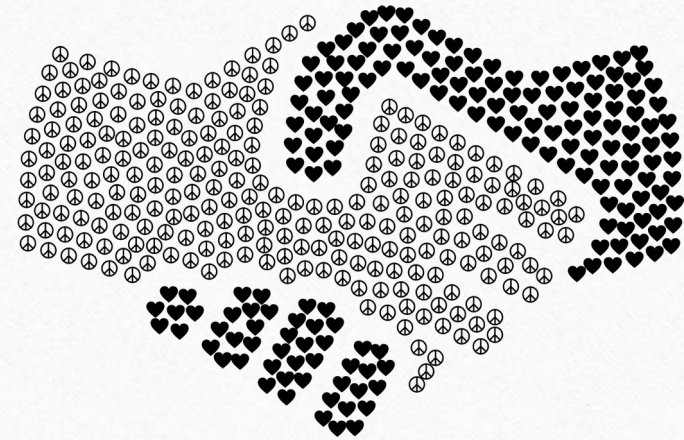
Passwort: PTS



Loving Presence Kernkomponenten



Being present
ACHTSAMKEIT



Compassion
MITGEFÜHL

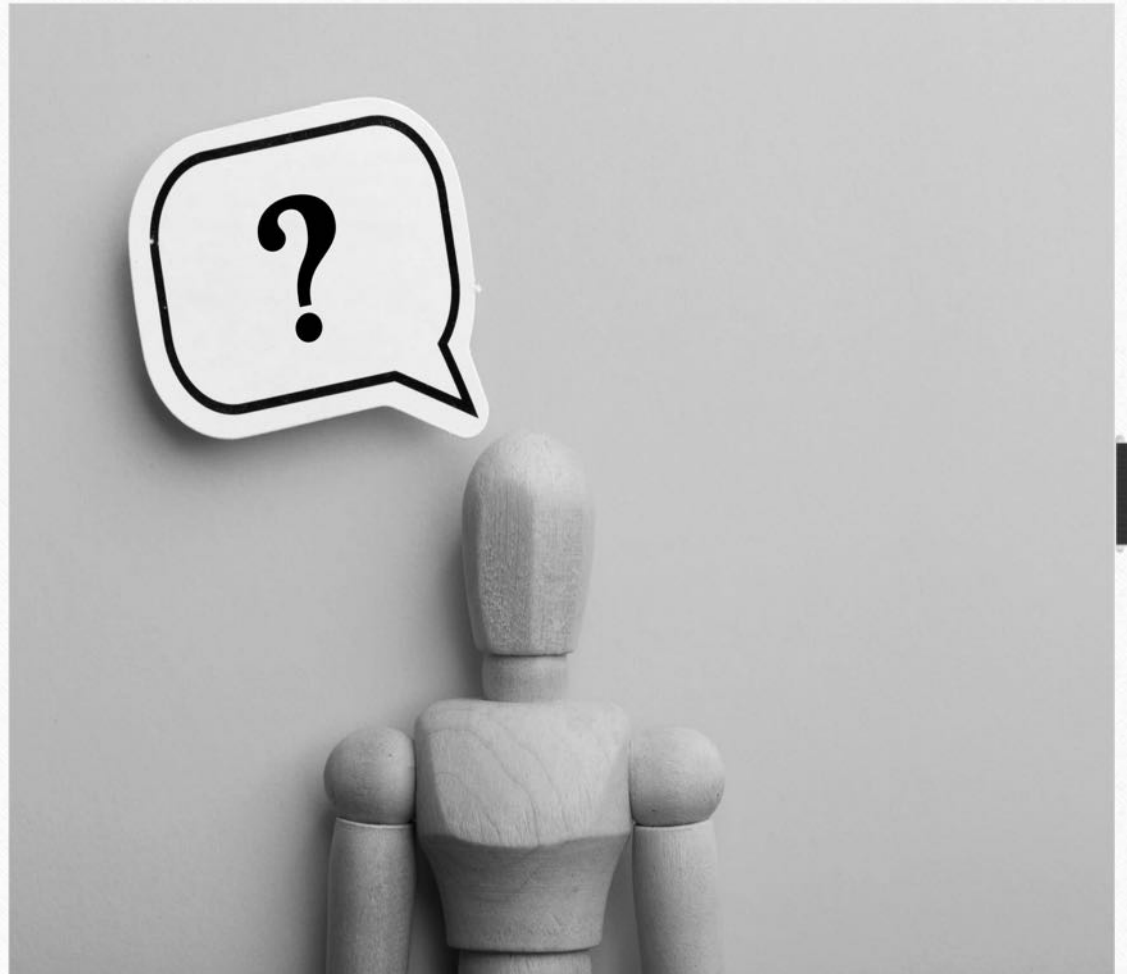
Loving Presence Grundlage?

Was brauche ich damit
ich vertrauensvoll und
offen hier sitzen kann?



*achtsamkeit jetzt
im Moment
von Moment
zu Moment
morgen*

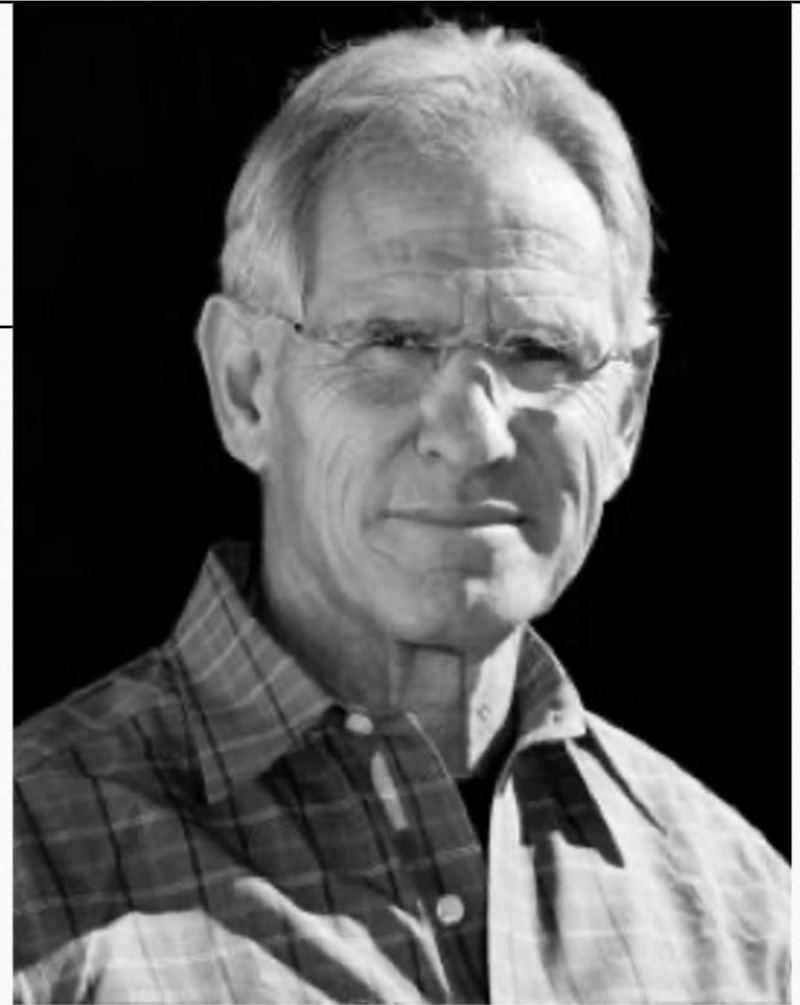
WAS IST
ACHTSAMKEIT?



MBSR - Mindfulness Based Stress
Reduction, 1979

MBSR

Jon Kabat-Zinn



WAS IST ACHTSAMKEIT?

DIE ROSINEN ÜBUNG





ACHTSAMKEIT

Wiener U-Bahn:
„Seien sich achtsam, zwischen
Bahnsteigkante und U-Bahn ist ein Spalt.“

Definitionen

Achtsamkeit



Das unbewertete Gewahrsein des aktuellen Moments!



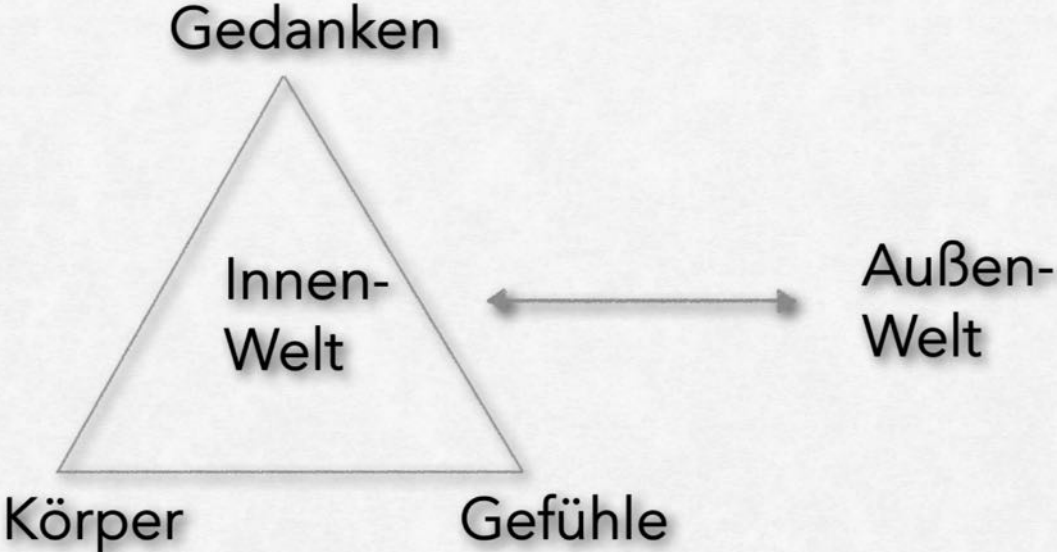
„Auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst, im Gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen“. (Jon Kabat-Zinn)



Wahrnehmung der eigenen inneren Zustände
Eigene Emotionen beherrschen
Eigene Emotionen nutzen zum Handeln
Empathie anderen Menschen gegenüber
(Daniel Goleman)

ACHTSAMKEITSDREIECK

VERSCHIEDENE FOKUS-EBENEN



Weise Achtsamkeit besteht aus

um unseren Geist von
Gewohnheiten und Tendenzen
zu befreien, die uns an das
Leiden fesseln

Wissensklarheit

um ein tieferes Verstehen der
veränderlichen Natur der
körperlichen und mentalen
Zustände zu entwickeln

Praxis des bewahrenden Fokus
Ruhiger fokussierter Zustand

Angemessene Achtsamkeit

(Selbst-)MITGEFÜHL?

Christopher Germer



Kristin Neff



Selbstversorgung / Egoismus?

“Bitte versorgen Sie sich zuerst selbst, bevor Sie einer anderen Person helfen!”



Beruhigende Berührung – Übung:

Auch wenn es auf den ersten Blick ein wenig gefühlsladend scheinen mag, wird es hilfreich sein, uns die Kraft körperlicher Berührung zunutze zu machen, um nach innen gerichtetes Mitgefühl auszulösen. Wenn wir sanft, liebevoll und fürsorgend eine oder beide Hände auf unseren Körper legen, kann uns dies darin unterstützen, ein Gefühl der Sicherheit und der Geborgenheit zu spüren. Wichtig dabei ist zu wissen, dass für unterschiedliche Menschen unterschiedliche körperliche Gesten unterschiedliche emotionale Reaktionen auslösen. Unsere Einladung besteht darin, dass du eine körperliche Berührung findest, die sich für dich wirklich unterstützend anfühlt, damit du sie nutzen kannst, um gut für dich zu sorgen, wenn du unter Stress stehst. ...

(Neff, Germer, Selbstmitgefühl – das Übungsbuch, S 59f)



ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

FUßSOHLENSPÜREN

- Stelle dich in einer angenehmen natürlichen Haltung mit beiden Füßen auf dem Boden hin. Lass die Reste der Anspannung in den Schultern und dem Nacken los.
- Lass deinen Atem natürlich fließen ohne ihn zu verändern.
- Erlaube dir alles wahrzunehmen, was gerade ist - ohne es zu verändern.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Fußsohlen. Nimm alles der Reihe nach wahr: Zehen, Fußgewölbe, Ferse, Rist - wenn du willst bewege die Zehen.
- Wenn du nicht mehr das Gefühl hast in einem Automatik-Modus zu sein - dann kehre in den Alltag zurück.

LOVING PRESENCE?



Kurz Ron

(1934-2011)

Entwickelte in den 1970er Jahren die achtsamkeitszentrierte Körperpsychotherapiemethode HAKOMI

Zentral ist die Frage "Wie stehst du in Beziehung zu diesen vielen Bereichen?"

Das kann man auch so übersetzen:

"Welchen Standpunkt nimmst du gegenüber den einzelnen Aspekten des Lebens ein?"

Hakomi verwendet Achtsamkeit an, „um Zugang zu dem Teil unseres Gedächtnisses zu erlangen, in dem unsere tiefsten und weitreichendsten Anschauungen codiert sind“ (Weiss 2019, 17).

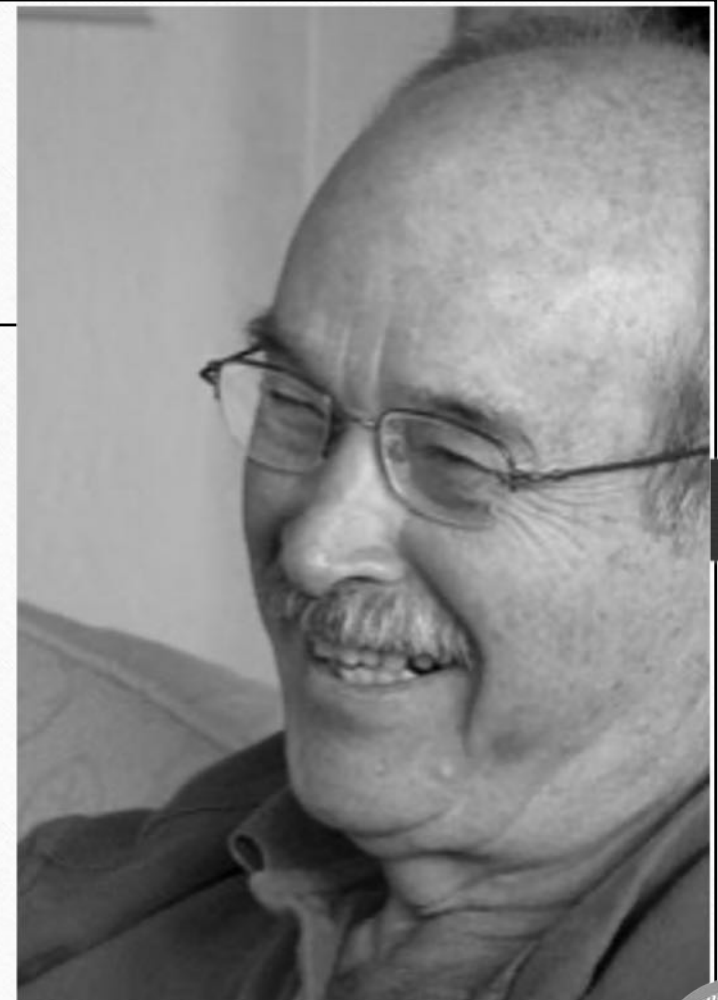


Bild entnommen: Hakomiinstitute.com



Ich und andere

(Paar-Übung aus dem Hakomi)

- Beide schließen die Augen
- Ich nehme Kontakt mit mir selbst auf
- Dann öffne ich die Augen und sehe den/die andere/n an
- Sobald ich mich selbst verliere, schließe ich wieder die Augen



Loving Presence (Donna Martin)

- “Somebody that listens to me, who is available, present, does not judge me, does not want to change me, somebody that appreciates (anerkennt) me, compassionate (mitfühlend), affectionate (liebepoll)...”

Kennzeichen von Loving Presence

- Wache Gegenwärtigkeit
- Gleichbleibende Akzeptanz
- Allparteilichkeit allen auftauchenden psychischen Elementen gegenüber
- Langsamkeit
- Focus auf die Selbstorganisation der Innenwelt im gegenwärtigen Moment
- Unterstützung eines inneren Beobachters
- Sorgfalt, Genauigkeit
- Anteilnehmende, mitfühlende Neugier

(Weiss et al. 2010, 208)

**ALSO ein „experimentelles Vorgehen“
mit innere Zentriertheit und Gelassenheit“**





Jack Kornfield

Die wichtigsten Dinge in unserem Leben
sind nichts Außergewöhnliches oder
Großartiges.

Es sind jene Momente, in denen wir uns
von einem anderen angerührt fühlen.



Loving Presence



Der Zustand von Loving Presence - **liebender Präsenz** - ist getragen von der warmherzigen, absichtslosen Offenheit des „Ich nehme dich an mit allem, was dich ausmacht“, eine „**Verneigung vor dir als einzigartigen Entwurf des Universums und deiner Wirkung auf die Welt**“.

Entnommen: Hakomi.de



Loving Presence (Donna Martin)

In Loving Presence we pay special attention to **being present** and **being compassionate**.

The positive effects of this are immense.

achtsamkeit jetzt
im Moment
von Moment
zu Moment
western mindfulness

VOM HERZEN HER SCHAUEN

Loving Presence


achtsamkeit jetzt
im Moment
von Moment
zu Moment
western
marjan



**ICH REICHE AUS MIT
MEINEM DA-SEIN!
ES GENÜGT, DASS ICH
DA BIN!**

Loving Presence

achtsamkeit jetzt
im Moment
von Moment
zu Moment
western marjan



„Der Mensch wird am Du zum Ich.“

„[...] erst der Mensch mit dem Menschen
ist ein rundes Bild.“

Buber, Martin, Das Problem des Menschen. Heidelberg, 1954, S. 170

BIPOLARITÄT DER AUFMERKSAMKEIT



Die Kunst der Therapie bestehe im Pendeln und in der Balance zwischen den Polen – sich in den anderen einzufühlen und present bei sich selbst zu sein!

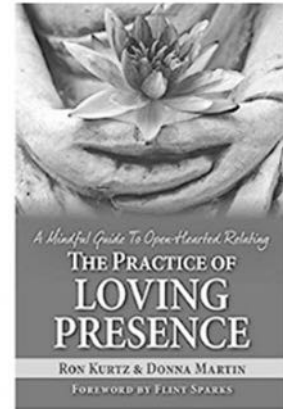
(Ralf Zweibel 2013)

(Harrer, Weiss, Wirkfaktoren der Achtsamkeit, S 66)





Literatur:



- Alsleben, Ein Kurs in Achtsamkeit, Arkana, 2014
- Geller & Greenberg, Therapeutic presence: Therapist's experience of presence in the psychotherapy encounter. In: Person-Centered and Experiential Psychotherapies 1(1-2): 71-86 doi:10.1080/14779757.2002.9688279. (2002)
- Harrer, Weiss, Wirkfaktoren der Achtsamkeit, Schattauer-Verlag, 2016
- Kornfield, Wahre Freiheit, O.W. Barth, 2018
- Kurtz, Martin, The Practice of Loving Presence, Stone's Throw Publications, 2019
- Kurtz, Hakomi – ein körperorientierte Psychotherapie, G.P. Probst Verlag, Neuauflage 2021
- Rechtschaffen, Die achtsame Schule, 2016
- Weiss, Johanson, Monda (Hrsg.) Hakomi – Achtsamkeitszentrierte Körperpsychotherapie, Klett-Cotta Fachbuch, 2015, Deutsche Ausgabe 2019



Weitere Infos unter:

Markus Felder

kontakt@markusfelder.at

www.markusfelder.at

www.achtsamkeit.jetzt

