



## **2. Fachtagung Klinische Sozialarbeit**

Ressourcenaktivierende Verfahren in der psychosozialen Praxis und Beratung

**Freitag, 5. Juni 2009**

**10.30 – 12.30 Uhr**

**Raum ORI 108**

### **Workshop Nr. 8**

# **Das Konzept der Achtsamkeit in der psychosozialen Praxis**

**Balmer Katharina, Dr. phil.**

Psychotherapeutin FSP, Basel

Wie steuern wir unser  
alltägliches Erleben und  
Verhalten?

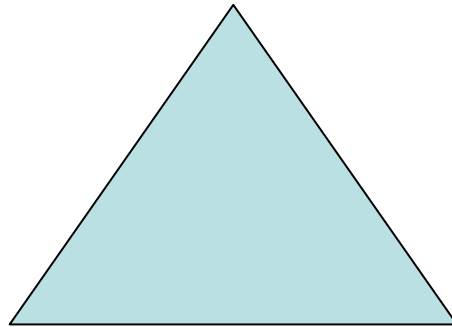
**Bedürfnisse**

**-> Lebensziele**

**Soul**

**Soap**

**Soup**



Häufig steuern **automatische** Prozesse - auf der Grundlage von (Grund-)Bedürfnissen-  
unser Erleben und Verhalten im Alltag.

# **Experiment**

**Bitte schauen Sie sich die folgenden drei  
Bilder kurz an –  
Beobachten Sie, was Ihnen durch den  
Kopf geht!**



PHOTO: JEFFREY M. HARRIS/REUTERS

Ihre Halter haben laut Bundespräsident Levenberger einiges gemeinsam: Pitbulls und Offroadler.













# Informationsverarbeitungsprozesse

Auf die Wahrnehmung eines „Reizes“ (z.B. Bild)

-> folgt eine Interpretation/Bewertung

-> meistens ohne zu bemerken, dass wir das tun

-> wir „reagieren“ automatisch darauf

-> das geschieht rasch

**= „der Autopilot“**

## **Denken & Bewerten ...**

- ...tun Menschen immer (wenn auch meist unbewusst/automatisch)
  - ...führen zu Gefühlsempfindungen
  - ...führen zu Handlungsimpulsen
- ... deren wir uns manchmal nicht bewusst sind

## **Der Autopilot führt dazu...**

..., dass automatische Gedanken und Impulse unser Erleben bestimmen;

dann sind wir **geistig** meistens entweder in der **Zukunft** (was alles bevorsteht; was kommen könnte), oder

in der **Vergangenheit** (was war; was verpasst wurde)

## **Direkte Folgen des Autopilotierens...**

dabei merken wir nicht, wenn wir z.B. zuviel tun, empfinden aber ein Gefühl, keine Zeit zu haben und gehetzt zu sein.

Oder wir „drehen“ gedanklich in Sollvorstellungen und können den Ist-Zustand nicht akzeptieren.

Langfristige Folgen?

Mögliche Konsequenzen sind:

Abnahme „bewusst gewählter“ von Werten  
begründeten Handlungen -> führt langfristig  
Ressourcenverlust.

Stressfolgeerkrankungen  
wie Erschöpfung, Burnout/Depression,  
Rückenschmerzen, etc.



Mit Achtsamkeitsübungen  
können wir dem Autopiloten  
(und seinen möglichen Folgen)  
entgegenwirken.

# Achtsamkeit bedeutet

..., sich allen Gefühlen, Gedanken und Handlungen bewusst zu zu wenden, sie zu akzeptieren und liebevoll als vorübergehenden Teil seiner Selbst zu erkennen\* (nach Kabat-Zinn)

„...gelassenes, nicht-wertendes und kontinuierliches Gewahrsein wahrnehmbarer geistiger Zustände und Prozesse von Augenblick zu Augenblick...“  
(Grossman 2004)

# Die sieben Faktoren der Achtsamkeit (Kabat-Zinn)

1. **Nicht Werten**
2. **Geduld**
3. **Anfänger-Geist**
4. **Vertrauen**
5. **Nicht Greifen**
6. **Akzeptanz**
7. **Loslassen**



# Die sieben Faktoren der Achtsamkeit (nach Kabat-Zinn)

1. **Nicht Werten:** Neutraler Beobachter sein
2. Geduld
3. Anfänger-Geist
4. Vertrauen
5. Nicht Greifen
6. Akzeptanz
7. Loslassen

# Die sieben Faktoren der Achtsamkeit (nach Kabat-Zinn)

1. Nicht Werten
2. **Geduld:** Alles was du brauchst, ist in dir. Alles hat seine Zeit
3. Anfänger-Geist
4. Vertrauen
5. Nicht Greifen
6. Akzeptanz
7. Loslassen

# Die sieben Faktoren der Achtsamkeit (nach Kabat-Zinn)

1. Nicht Werten
2. Geduld
3. **Anfänger-Geist:** Wir müssen werden wie die Kinder; jeder Moment ist einzigartig und nicht wiederholbar
4. Vertrauen
5. Nicht Greifen
6. Akzeptanz
7. Loslassen

# Die sieben Faktoren der Achtsamkeit (nach Kabat-Zinn)

1. Nicht Werten
2. Geduld
3. Anfänger-Geist
4. **Vertrauen:** Man ist von Natur aus ganz und vollkommen.  
Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten
5. Nicht Greifen
6. Akzeptanz
7. Loslassen

# Die sieben Faktoren der Achtsamkeit (nach Kabat-Zinn)

1. Nicht Werten
2. Geduld
3. Anfänger-Geist
4. Vertrauen
5. **Nicht Greifen:** Meditation ist aktives Nicht-Tun; Nicht auf das Ziel fixieren
6. Akzeptanz
7. Loslassen



# Die sieben Faktoren der Achtsamkeit (nach Kabat-Zinn)

1. Nicht Werten
2. Geduld
3. Anfänger-Geist
4. Vertrauen
5. Nicht Greifen
6. **Akzeptanz:** Sich akzeptieren wie man ist
7. Loslassen

# Die sieben Faktoren der Achtsamkeit (nach Kabat-Zinn)

1. Nicht Werten
2. Geduld
3. Anfänger-Geist
4. Vertrauen
5. Nicht Greifen
6. Akzeptanz
7. **Loslassen:** Nicht-Anhaften; akzeptieren, was ist

# Verschiedene Grundhaltungen im Umgang mit (negativem) Erleben

Achtsamkeit

Autopilot

- |                     |     |                        |
|---------------------|-----|------------------------|
| • „Welcoming“       | vs. | Verleugnung/Vermeidung |
| • Desidentifikation | vs. | Verstrickung           |
| • Akzeptanz         | vs. | Veränderung            |

**Ziele:**

- |            |     |       |
|------------|-----|-------|
| • Freiheit | vs. | Glück |
|------------|-----|-------|

## **Langfristige Effekte von Achtsamkeit**

Durch die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments wird Unsicherheit ausgeschlossen.

Das Gefühl Zeit zu haben, kann aufsteigen.

Ein Gefühl von Verbundenheit mit der Welt und dem Leben kann wahrgenommen werden.

Unmittelbares Erleben der Gegenwart in einer achtsamen Haltung führt letztendlich zu einer Entlastung von negativen Bewertungen ->

→ Reizbarkeit / Unsicherheit / diffuse Ängstlichkeit auflösen.

## **Unterschiede zu Entspannungsverfahren**

- Bei Achtsamkeitsübungen ist nicht die Entspannung das Ziel, sondern das Einnehmen der „Achtsamen Haltung“ an sich.
- Achtsamkeit ist nicht auf der Handlungsebene zielorientiert - letztlich führt die achtsame Haltung jedoch zu wertekongruenten Handlungen und...

# Achtsamkeit als Lebensart

Achtsames Bewusstsein führt zu:

- Eröffnung und Gestaltung von Lebensräumen
- Verbesserung von Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Zugewandtheit und Empathie gegenüber sich selbst und anderen und zu einem positiven Einfluss auf Beziehungen
- Achtsamkeit führt zu Gelassenheit
- Leiden wird verringert

- Die achtsame Haltung verinnerlichen, damit Handlungen davon begleitet sind.
- Dies gelingt durch regelmässiges Üben

# Methoden des Übens

- Formelle Achtsamkeitsmeditation
  - im Sitzen, mit Fokus auf Atmen,
  - oder mit Fokus auf Gedankenfluss
  - oder geführte A‘meditation „Bodyscan“
  - im Gehen
- Informelles Achtsam-Sein
  - alltägliche Handlungen werden von einer achtsamen Haltung begleitet



# 5 Minuten achtsam sein -

Bewusstes Wahrnehmen des Atems und dabei:

- nicht werten
- geduldig sein
- akzeptieren
- von Moment zu Moment präsent sein

# Geführte Meditation



# Transfer

Anwendung / Effekte für mich selbst	Anwendung als Berufsfrau/-mann
Stille Arbeit	Austausch / Diskussion

# Bedeutung für Sie persönlich

- Was habe ich gelernt – was kann ich mitnehmen:
- Aktivierung von Ressourcen durch Achtsamkeit – wie könnte das konkret aussehen?
- Bitte überlegen Sie sich in welcher Art Sie „Achtsamkeit“ in Ihren Alltag integrieren können.

# Bedeutung für die Arbeit mit Klienten/innen

- Welche Effekte könnte eine achtsame Haltung auf mich selber bei der Arbeit haben?
- Welche Effekte könnte eine achtsame Haltung bei der Arbeit auf die einzelnen Klienten haben?

-> Austausch

# Danke für Ihre Aufmerksamkeit



Kontakt:

[k-balmer@bluewin.ch](mailto:k-balmer@bluewin.ch)