

Achtsam@work – eine meditative Abenteuerreise im Team

Ulrike Juchmann

Zusammenfassung

Im Rahmen der therapeutischen Wohngemeinschaft „Mondlicht“ für junge Frauen mit Essstörungen wird eine Achtsamkeitsschulung für die Mitarbeiterinnen entwickelt. Dabei bildet das strukturierte Programm von MBSR (achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) nach Jon Kabat-Zinn die theoretische und methodische Basis. Die Atemmeditation, die Bergmeditation und die Mettameditation werden in ihrer Wirkung für das Team vorgestellt. Innovativ ist die Entwicklung der Achtsamkeitspraxis in einem offenen, kooperativen Team-Prozess. Die Orientierung an den eigenen Bedürfnissen erhöht die Wirksamkeit und führt zu einer bewusst gestalteten Selbstfürsorge.

Der Weg zum meditierenden Team

„Wege entstehen beim Gehen.“

(Franz Kafka)

Den Rahmen für diese experimentelle, erforschende Arbeit mit Achtsamkeit im Team bildet die therapeutische Wohngemeinschaft „Mondlicht“ für junge Frauen mit Essstörungen in Berlin. Die sozialpädagogischen und therapeutischen Angebote basieren auf systemischen und lösungsorientierten Grundannahmen (Juchmann 2005, 2007). Kreative, hypnotherapeutische, traumatherapeutische und achtsamkeitsbasierte Methoden werden integrativ genutzt.

Wir sind ein kleines Team mit mir als Psychotherapeutin und inhaltlichen Leiterin, zwei Sozialpädagoginnen, einer Sozialpädagogikpraktikantin und einem Familientherapeuten.

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit Meditation und achtsamkeitsbasierten Verfahren. Besonders inspiriert wurde ich durch das MBSR (mindfulness based stress reduction/achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) Programm von Jon Kabat-Zinn. Maßgebend ist dabei der Aufbau und die Pflege einer eigenen täglichen Achtsamkeits- und Meditationspraxis. Diese erwies sich für mich zunehmend als stärkende Ressource in meinem Leben und floss ganz organisch in meine therapeutische Arbeit ein. Zunächst bemerkte ich, dass ich ruhiger und konzentrierter in den therapeutischen Gesprächen wurde. Ich konnte klarer meine inneren Resonanzen spüren und nahm meine eigenen Gefühle und Intuitionen deutlicher wahr, ohne sie gleich in Handlung umsetzen zu müssen. Durch viele

Erfahrungen mit einer mitfühlenden und freundlichen Meditationshaltung und auch durch das Üben von Metta (Liebende Güte, siehe Ausführungen unten) erlebte ich mich auf eine neue Art in der therapeutischen Arbeit: großzügiger, einfühlsamer mit mir selbst und mit den Klientinnen. Und ich bemerkte, welche große Sehnsucht meine jungen essgestörten Klientinnen danach haben, einfach so da sein zu dürfen, wie sie sind. Es wurde mir bewusster, wie sehr sich Menschen mit Essstörungen abwerten und sich kritisieren. Sie wünschen sich ständig Veränderungen an sich, an ihren Gefühlen und bezüglich ihres Körpers. Dies wusste ich natürlich durch jahrelange Arbeit mit dem Thema Essstörungen, und ich gab es auch in zahllosen Fortbildungen an andere weiter. Doch die Achtsamkeitspraxis ließ mich die Erfahrungen und das Wissen noch mehr verkörpern und erfühlen. Zunächst wurden meine Meditationserfahrungen eine neue Quelle, die meine therapeutische Arbeit speiste, ohne dass ich mit den Klientinnen darüber sprach oder gar mit ihnen meditierte. Doch zunehmend ließ ich explizit Informationen über hartnäckige Gewohnheiten, Schemata, Automatismen und über die Möglichkeiten von Achtsamkeitstraining in die Therapie einfließen. Dieses Vorgehen nennen Shapiro und Carlson (2011) „achtsamkeitsinformierte bzw. achtsamkeitsbasierte Therapie“. Meine Klientinnen reagierten neugierig und fühlten sich in ihrem eigenen Erleben gesehen und verstanden. Sie begrüßten es auch, dass über das Menschsein, das menschliche Leiden und das menschliche Potential grundsätzlich gesprochen wurde und nicht ausschließlich über „Essstörungen“.

Es war dann nur noch ein kleiner Schritt, in der sowieso wöchentlich stattfindenden Entspannungsgruppe, Kurzmeditationen, achtsamkeitsbasierte Yogaübungen und Achtsamkeitsmethoden anzubieten und gemeinsam mit den Klientinnen in der Gruppe oder auch im Einzelsetting zu meditieren.

Nun ist ja die Frage interessant, wie die Teamkolleginnen meine zunehmende Achtsamkeitsorientierung aufnahmen? Man könnte grundsätzlich sagen, dass Achtsamkeit eine im positiven Sinne „ansteckende“ Qualität hat. Meine Mitarbeiterinnen waren fasziniert von den Erfahrungsberichten der Klientinnen, und auch meine Begeisterung für die Meditationsübungen blieb nicht verborgen. Eine Sozialpädagogin fragte neugierig: „Die kommen so ruhig und entspannt aus der Meditationsgruppe, was machst Du denn mit denen?“. Das bloße Zuhören, die Achtsamkeitsberichte aus zweiter Hand reichten den Kolleginnen nicht mehr aus, sie wollten die Wirkungen von Achtsamkeitsmethoden selbst erfahren. Während eines Teamtages leitete ich einige kurze Achtsamkeitsübungen zur Zentrierung an. Alle waren inspiriert, und es entstand der Wunsch, die Achtsamkeitsorientierung in unserer alltäglichen Arbeit zu verankern und regelmäßig im Team zu üben. Die Abenteuerreise des meditierenden Teams konnte beginnen. Von den ersten Etappen dieser Reise und unseren Reiseeindrücken wird hier zu berichten sein. Zunächst möchte ich aber die Basis vorstellen, auf die wir uns bezogen: das MBSR Programm von Jon Kabat-Zinn.

Achtsamkeit und MBSR – die Basis

„Achtsamkeit ist der Hauptschlüssel zum Erkennen des Geistes. Man kann sich Achtsamkeit als nichturteilendes Gewahrsein von Moment zu Moment vorstellen ... so wenig reaktiv, so offenherzig wie möglich“

(Kabat-Zinn 2006, S. 121).

Wir sind oft mit unseren Gefühlen, Gedanken und Handlungsimpulsen sehr schnell und unbewusst. In Stresssituationen werden diese Reaktionen noch hektischer und automatischer. Es entsteht der Eindruck, nur noch zu funktionieren und zu reagieren, anstatt bewusst zu gestalten. Wir neigen dann auch dazu, kritischer mit uns und mit anderen zu werden, anstatt Mitgefühl zu entwickeln. Achtsamkeit ermöglicht es, zunächst einmal innezuhalten und zu bemerken, was geschieht. Diese bewusste, freundliche Pause lässt Gefühle, Bewertungen und Reaktionen deutlicher werden und schützt vor impulsivem Handeln. Die Haltung der Achtsamkeit ist offen, freundlich und akzeptierend und unterstützt dadurch Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge.

Die Wirkungen von Achtsamkeitsübungen sind:

- mehr Bewusstheit und Selbstkenntnis
- Präsenz
- Wertschätzung der Gegenwart
- eine offene und neugierige Wahrnehmung
- eine verfeinerte Gefühlsregulation
- mehr Wahlfreiheit und bewussteres Handeln
- innere Ruhe
- bewusste Selbstfürsorge
- mehr Einfühlung in sich und andere
- Förderung der psychischen und physischen Gesundheit

Wir alle haben die Fähigkeit, achtsam zu sein, schon in uns. Das MBSR Programm ermöglicht es, diese Ressource zu erfahren, zu pflegen und weiterzuentwickeln. Jon Kabat-Zinn hat seit Ende der 70er Jahre die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (MBSR) im klinischen stationären Kontext entwickelt und angewandt. Das achtwöchige Gruppenprogramm wurde zunächst bei Patienten mit chronischen Erkrankungen und bei Schmerzpatienten zusätzlich zur medizinischen Versorgung angewandt. Kabat-Zinn wollte

die eigenen Erfahrungen mit Meditation und Yoga für Patienten zugänglich machen und ihnen damit einen bewussteren, gesünderen und achtsameren Lebensstil und mehr Lebensqualität mit und trotz ihrer Erkrankung ermöglichen.

Der Kurs besteht aus acht Gruppentreffen à 2,5 Stunden und einem Achtsamkeitstag und beinhaltet achtsame Körperwahrnehmung im Body Scan, achtsames Yoga und Sitzmeditation. Diese formalen Achtsamkeitsmethoden werden zuhause von den Teilnehmerinnen mit einer CD täglich ca. 45 Minuten geübt. Zusätzlich helfen informelle Übungen, das Gelernte in den Alltag zu integrieren z.B. achtsames Essen, achtsames Telefonieren und die achtsame Selbstbeobachtung (z.B. Stressmuster, Kommunikation). Kurze Theorieeinheiten vermitteln Informationen zu den Themen Stressbewältigung, Umgang mit Gedanken und Kommunikation. Die Übungserfahrungen werden wertschätzend in der Gruppe ausgetauscht, und es kann so eine Atmosphäre gemeinsamen Lernens entstehen. Der wohlwollende Gruppendialog stärkt die Motivation für das tägliche Üben und Experimentieren.

Achtsamkeit lässt sich letztlich nicht durch Worte vermitteln. Nur die eigene Praxis macht die wohltuenden Wirkungen aus erster Hand erfahrbar. Und das wollten meine Mitarbeiterinnen nun auch erleben.

Achtsamkeitsübungen im Team – Reisetappen

„Richte deinen Blick nach innen, und du wirst tausend Regionen in deinem Geist finden, die noch unentdeckt sind. Bereise sie, und sei Experte für die Kosmografie deines Heims.“ William Habington (zitiert in Stahl & Goldstein 2010, S. 34)

Das beschriebene MBSR Programm diente als anregende Grundlage für unsere eigene Achtsamkeitspraxis. Aber wir veränderten das Format und wählten



die Übungen so aus, dass sie zu unserem Arbeitskontext und auch zu unseren Bedürfnissen passten.

Wir entschieden uns, einmal in der Woche für eine Stunde Achtsamkeitsmethoden zu üben. Darüber informierten wir unsere Klientinnen und machten unsere Meditationszeit mit einem Hinweisschild an der Tür deutlich. Wir einigten uns darauf, dass wir während der Achtsamkeitszeit nicht dem Telefon- oder dem Türklingeln antworteten, Handys blieben ausgeschaltet und lagen nebenan im Büro.

Als Übungsraum wählten wir das Gesprächszimmer, beim ersten Mal meditierten wir noch auf Stühlen, dann wollten die Kolleginnen aber auch unsere Yogamatten und Meditationskissen nutzen (wie die Klientinnen).

Es etablierte sich mit der Zeit ein klarer Ablauf. Zunächst begannen wir mit wenigen Minuten der Stille, die durch den Ton der Klangschale ein- und ausgeläutet wurden. Diese Stille nutzten wir als eine Art Kontemplation, um innerlich die Frage zu stellen: Was brauche ich heute? Antworten, Ideen, Bilder, Gefühle konnten aus der Stille auftauchen und wurden dann in einer ersten Gesprächsrunde, kurz ausgetauscht. Aus diesem Dialog ergab sich dann der Impuls für eine Meditationsmethode. Wir praktizierten die ausgewählte Übung für 20 oder 30 Minuten und schlossen mit einem Erfahrungsaustausch unsere gemeinsame Achtsamkeitsstunde ab.

Dieses Vorgehen hat sich durch die eigene Praxis und das Üben selbst ergeben. Mir war von Beginn an wichtig, dass die Mitarbeiterinnen das Achtsamkeitsangebot mitbestimmen und Methoden, die sie für passend hielten, auswählten. Ich wies auch immer wieder darauf hin, dass die gemeinsame Achtsamkeitspraxis zur Arbeit und zu uns passen müsse und jeder immer wieder Grenzen ziehen und Wünsche äußern dürfe. So konnte ein Rahmen entstehen, der nicht durch Vorgaben oder Erwartungsdruck markiert

war, sondern uns ermutigte Bedürfnissen Raum zu geben und mit Spielfreude zu experimentieren.

Von Anfang an spürte ich Neugier und freudige Aufregung. Ich hatte aber auch die skeptische Frage, wie ich als Anleiterin der Übungen gleichzeitig mit meditieren und Teil des Prozesses sein konnte. Dies erwies sich aber als erstaunlich leicht, ich genoss selbst bei der Anleitung der Übungen deren Wirkungen und fühlte mich durch den Austausch inspiriert und beschenkt. Ich war Mitreisende und Reiseleiterin zugleich.

Zu Beginn unserer Achtsamkeitsreise stellte ich einzelne Methoden mit ihren Grundideen und Wirkungen vor und machte Vorschläge, damit meine Kolleginnen mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen vertraut werden konnten. Aber erst nach mehreren Monaten des Übens, hielt ich einen längeren Vortrag über MBSR und die Anwendungen und Effekte des Verfahrens. Wir setzten also den Schwerpunkt auf das eigene Erleben und Experimentieren und gingen sehr frei mit dem MBSR Modell um. Meine Kolleginnen übten nicht privat oder besuchten Kurse; die eine gemeinsame Meditationsstunde blieb über ein Jahr ihre einzige gezielte Achtsamkeitspraxis. Und es erstaunte mich sehr, von welchen Wirkungen sie dennoch berichteten.

Ich möchte nun einzelne Übungen herausgreifen, die wir über mehrere Wochen erprobten und die uns stärkten.

Die Atem-Meditation – Verankerung in der Gegenwart

„Der Atem befindet sich direkt unter unserer Nase“ (Kabat-Zinn 1998, S. 30)

Wir können unsere Achtsamkeit bewusst lenken, um zu erkennen, was sich in der Gegenwart in unserem Körper, den Gedanken und Gefühlen zeigt (Abbildung 1). Ein weiteres Ziel von Achtsamkeitspraxis ist es, sich auf ein Objekt konzentrieren zu können und mit der Aufmerksamkeit dabeizubleiben. Durch

die MBSR Methoden lernen wir beides: eine Flexibilität in der Aufmerksamkeitslenkung und eine zunehmende Konzentrationsfähigkeit. Die Aufmerksamkeitslenkung auf den Atem verankert in der Gegenwart und führt zu Konzentration und Beruhigung des Geistes.

Der Atem eignet sich als Meditationsobjekt aus mehreren Gründen besonders gut:

- Er ist immer vorhanden.
- Man kann nur den gegenwärtigen Atemzug wahrnehmen.
- Deshalb verankert die Atembeobachtung in der Gegenwart.
- Der Atem geschieht ohne unser Zutun und lässt sich willentlich beeinflussen.
- Der Atem ist mit unseren Gefühlen und auch Körpererfahrungen eng verbunden.
- Durch die Konzentration auf den Atem kann sich der Geist beruhigen.

ABSICHTSVOLLE LENKUNG DER AUFMERKSAMKEIT



Abbildung 1: Absichtsvolle Lenkung der Aufmerksamkeit¹

Zunächst probierten meine Kolleginnen eine für sie passende Meditationshaltung aus. Einige entschieden sich für den Schneidersitz (Abbildung 2), andere für den Fersensitz; Sitzkissen und Meditationsbänkchen wurden benutzt.

Für die Atemmeditation begannen wir zunächst mit dem Wahrnehmen des Kör-

¹ Alle Abbildungen wurden von Andrea Henschel nach Angaben der Autorin angefertigt

pers: Bodenkontakt erspüren, die Sitzhöcker, die Füße, die Aufrichtung der Wirbelsäule, beide Hände, Schultern- und Schulterblätter, Kiefer und Augen. Diese Körperpunkte sind nur eine Auswahl an möglichen Verweilorten der Achtsamkeit.

Mit der Körperwahrnehmung können wir uns zentrieren und die Aufmerksamkeit nach innen lenken. Dann beobachten wir das Kommen und Gehen des Atems an einer Körperstelle, an der die Atmung leicht spürbar ist (die Nasenöffnungen, der Bauch, der Brustraum). Die Atmung wird in der vollen Länge der Einatmung und der vollen Länge der Ausatmung wahrgenommen, ohne einzugreifen, ohne etwas zu verändern. Natürlich wandern unsere Gedanken zu anderen Themen, das gehört zur Achtsamkeitspraxis dazu. Wir nehmen das Abschweifen freundlich wahr und kehren zum Objekt der Meditation, in diesem Fall dem Atem, zurück.

Im Team begannen wir mit dem Üben der Körperachtsamkeit und der Atemmeditation und nahmen Elemente dieser Übungen immer wieder auf. Die Beobachtung des Atems ließ sich ohne viel Aufwand gut in den Alltag integrieren. Wir stellten fest, dass wir uns vor schwierigen Gesprächen mit einer kleinen Atemwahrnehmung zentrierten und dies auch während der Gespräche nutzten. Wir er-

innerten uns im Arbeitsalltag zwischen- durch gegenseitig mit einem humorvollen: „Erst mal atmen!“ an die Kraft der Atemmeditation.

Die Bergmeditation – sitzen wie ein Berg

„Der Berg, er sitzt einfach nur da und ist er selbst.“ (Kabat-Zinn 1998, S. 124)

Die Bergmeditation half uns immer wieder zu Ruhe und Gelassenheit zu gelangen, und wir wählten diese Methode besonders in Zeiten von Turbulenzen und Stress. Über viele Wochen übten wir diese Meditation, die auch durch ihren imaginativen Charakter anschaulich und leicht zugänglich ist.

Die Bergmeditation beginnt mit dem Einnehmen einer aufrechten, entspannten und gleichzeitig würdevollen Sitzhaltung. Zunächst wird die Aufmerksamkeit auf die Körperhaltung und die Körperwahrnehmungen, dann einige Momente auf die Atmung gerichtet. Wir imaginieren dann das Bild, die Vorstellung eines Berges (Abbildung 3a). Das kann ein Berg sein, den wir kennen, den wir schon erwandert haben oder auch das Bild eines Berges, ein Foto oder einfach eine Fantasievorstellung. Der Berg wird in allen Facetten imaginiert, seine Verwurzelung

mit der Umgebung, seine würdevolle Aufrichtung zwischen Erde und Himmel, seine präsenste Stille und Kraft. Der Berg bleibt seinem Wesen nach er selbst und verkörpert diese Qualitäten auch wenn sich die Jahreszeiten, die Tageszeiten oder das Wetter ständig verändern.

In einem nächsten Schritt versetzen wir dieses Bild des Berges in unseren eigenen Körper hinein. (Abbildung 3b). Die Füße, Beine, das Gesäß und das Becken bilden die Basis des Berges, die Wirbelsäule richtet uns auf, die Arme und Körperseiten werden zu den Berghängen und die Schultern und der Kopf zum Gipfel. Wir verkörpern also nun selbst diesen Berg und damit auch seine Qualitäten von: Ruhe, Präsenz, Würde, Stabilität, Kraft und Stille.



Abbildung 3a: Die Bergmeditation – Imagination eines Berges und seiner Qualitäten

DIE SITZMEDITATION

aufrecht (wach)

entspannt (offen)

verwurzelt (sicher)

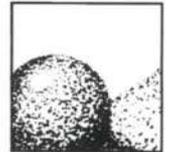
PRAXIS

- Meditation im aufrechten Sitz
- möglichst bewegungslos
- mit offenen oder geschlossenen Augen
- Beobachtungsfokus z.B. Atmung, Gedanken, Gefühle, Körper, offenes Gewahrsein
- freundlich und würdevoll
- für festgelegten Zeitraum

WIRKUNG

- Beruhigung von Körper und Geist
- Aufmerksamkeitsbündelung
- Nicht-Tun Modus
- Einsichten (Vergänglichkeit, Auswirkung von Gedanken und Emotionen)

Abbildung 2: Die Sitzmeditation



PRAXIS
 – Sitzmeditation
 – Imagination eines Berges
 – Berg in den eigenen Körper hineinversetzen

WIRKUNG
 – die Qualitäten des Berges bei sich selbst aktivieren und stärken

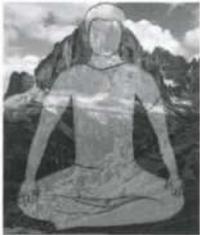


Abbildung 3b: Die Bergmeditation - den Berg und seine Qualitäten selbst verkörpern

Diese Meditation half uns immer wieder, Ruhe und Zentrierung zu finden. Wir erlebten die Qualitäten des Bergseins in uns und konnten sie durch die Meditation aktivieren. Eine Mitarbeiterin meinte in einer turbulenten Arbeitswoche: „Ich nehme das Bild des Berges mit in diese Woche und erinnere mich an seine Stabilität. Auch wenn unsere Klientinnen starke Gefühlsschwankungen haben und sich sehr unbeständig verhalten, so kann ich mich doch verankern. Wir bleiben wir selbst und das zu spüren, ist so wohl-tuend.“

Die Metta-Meditation – mit offenem Herzen reisen

„Jeder Grashalm hat seinen Engel, der sich über ihn beugt und ihm zuflüstert: 'Wachse, wachse!'“ (aus dem Talmud, zitiert in Mannschatz 2002, S. 39)

Die regelmäßige Praxis der Achtsamkeitsmeditationen erfordert eine Haltung der Freundlichkeit, Sanftheit und des Wohlwollens mit sich und allem, was in der Meditation auftaucht. Die Metta-Meditation, auch Meditation der Liebenden Güte genannt; bietet die Möglichkeit, sich auf diese Herzensqualitäten zu konzentrieren und sie dadurch zu aktivieren und zu pflegen.

Es gab eine Zeit, in der wir sehr viel mit Traumatisierungen und damit verbundenen Gefühlen unserer Klientinnen konfrontiert waren. Wir erkannten, wie

wichtig, jetzt Mitgefühl für uns und auch für die jungen Frauen sein könnte. Ich stellte die Grundidee der Mettameditation im Team vor, und wir übten zwei Monate lang wöchentlich verschiedene Varianten der Liebenden Güte Übung

Ich möchte eine Form der Mettameditation hier vorstellen.

Wir nehmen eine Sitzposition ein und verbinden uns wie beschrieben mit unserem Körper und unserer Atmung. Dann imaginieren wir einen fließenden Bach oder Fluss und setzen unsere belastenden Themen wie Blätter auf das Wasser und lassen sie wegziehen. Wir können unsere Müdigkeit dem Bach übergeben, die Erschöpfung, die Wut und auch die Hilflosigkeit, alles was gerade schwierig ist. Das Wasser nimmt alles bereitwillig auf und trägt es zum Meer, wo es sich auflösen kann (siehe auch Reuter 2010, S. 180). Wir erinnern uns daran, dass auch die anderen Teammitglieder ihre Belastungen auf das Wasser setzen und fühlen uns verbunden mit ihnen.

Dann imaginieren wir ein wohlwollendes, freundliches Wesen, das uns bedingungslose Unterstützung, Verständnis, Trost, Warmherzigkeit, Mitgefühl zukommen lässt. Wir sitzen diesem mitfühlenden Wesen gegenüber und nehmen die Herzensqualitäten ohne Anstrengung entgegen. Eine Kollegin erlebte sich im Licht einer stärkenden Sonne, eine Mitarbeiterin imaginierte einen Engel und wiederum eine andere setzte sich in ihrer Vorstellung einem lächelnden Buddha gegenüber. Sich diesen positiven Qualitäten des Mitgefühls zuzuwenden und sich ihnen zu öffnen, entlastet und öffnet das eigene Herz.

In einem nächsten Schritt können wir diese Empfindungen von Liebe, Trost, Achtung und Einfühlung mit allen Teammitgliedern teilen und sie uns gegenseitig in Stille wünschen. Wir weiten diesen Vorstellungsraum noch aus und schließen die Klientinnen und auch Helfende in an-

deren Institutionen mit in diese Meditation ein. Auch ihnen wünschen wir: Glück, Herzlichkeit, Mitgefühl, Wohlwollen.

Zum Schluss kehren wir nochmals zu uns zurück und beenden die Übung mit einem Gefühl von Freundlichkeit und Dank an uns selbst.

Man kann bei dieser Meditation auch Sätze innerlich sprechen und wiederholen, die diese Mitgefühlsqualitäten benennen:

- Möge ich glücklich sein.
- Möge ich mich sicher und geborgen fühlen.
- Möge ich gesund sein und mich wohl in meinem Körper fühlen.
- Möge ich frei und unbeschwert leben.

Die Metta-Meditation erlaubte uns eine Selbstfürsorge während der Arbeit, die uns entlastete und mit wohlthuender Kraft versorgte. Wir waren uns im Team auch immer wieder einig, dass diese Übung unser Miteinander stärkte und wir uns verbundener und sicherer fühlten.

Ankommen zu Hause – Reise-rückblick

Nach mehreren Monaten der Achtsamkeitsmeditation im Team zogen wir ein erstes Resümee. Die gemeinsame Teammeditationszeit wirkte sich auf die Bewusstheit der einzelnen Mitarbeiterin, auf die Zusammenarbeit im Team und auf die Arbeit mit den Klientinnen aus.

Die Kolleginnen berichteten folgende Auswirkungen für sich selbst:

- Ruhe und Bewusstheit
- Mehr Selbstwahrnehmung
- Einbeziehen der Körpererfahrung in die Arbeit
- Wissen, was wirklich wichtig ist, im Moment
- Eine neue Erfahrung des Innehaltens bei der Arbeit ohne Leistungsanspruch

- Mehr bewusste Wertschätzung für das was gut läuft und stärkt

Die teamstärkende Wirkung der gemeinsamen Meditation wurde von uns allen erlebt. Wir fühlten uns verbunden, konnten unsere Erfahrungen teilen und gleichzeitig die Verschiedenartigkeit des Erlebens würdigen. Das „einfach Miteinander-Dasein“, förderte Ruhe, Besonnenheit und ließ uns anschließend klarer und gelassener weiterarbeiten. Als Team auch mal in Stille zu sein, war für uns zu etwas Kostbarem geworden.

Wir nutzten dieses stille Innehalten auch in Fallbesprechungen, um unsere Resonanzen zu bemerken und dann auszutauschen. Immer wieder waren wir überrascht, wie bereichernd, diese Bewusstheit für uns alle war. Die Meditationserfahrungen führten auch dazu konstruktiver mit unterschiedlichen Meinungen und Kritik umzugehen. Wir fühlten uns eher ermutigt, Schwieriges anzusprechen und zu klären.

Die Mitarbeiterinnen berichteten von einer wachsenden Einfühlung in die Klientinnen. Sie wussten nun, was die jungen essgestörten Frauen in der Entspannungsgruppe ausprobierten und konnten viel besser darauf Bezug nehmen. Auch in schwierigen alltäglichen Situationen konnten die Kolleginnen den Klientinnen Methoden zur Selbstberuhigung anbieten (Atembeobachtung, Verankerung in der Gegenwart) und sprachen nun aus der Tiefe des eigenen Erlebens.

Wir haben durch unsere meditative Teamreise viele neue Erfahrungen gemacht und auch immer wieder erstaunt festgestellt, wie gut die achtsamkeitsbasierten Ideen zu unserem systemischen Grundverständnis passten. So ermöglichen die Meditationsübungen Perspektivwechsel und lockern Konzepte auf. Die Beobachtung von Gedanken und Gefühlen wirkt wie eine Externalisierung, die deutlich macht, ich habe Gedanken und Gefühle, aber ich bin nicht mit ihnen identisch. Eine Mitarbeiterin sagte: „Jede Meditati-

onssitzung ist frisch und neu“ und weist damit darauf hin, wie wir durch Achtsamkeit unseren Anfängergeist und unsere systemische Neugier schulen können. Und fasziniert entdeckte ich bei Tom Andersen in seinem Buch über das Reflektierende Team folgenden Abschnitt: „Wenn man den auf Papier übertragenen Atmungszyklus betrachtet, erkennt man, dass der aufsteigende Teil das Einatmen anzeigt und der fallende Teil das Ausatmen. Zwischen diesen beiden Teilen gibt es kleine Pausen, eine kleine Pause, bevor das Einatmen beginnt, und eine kleine Pause, bevor das Ausatmen beginnt. Beim Konversationszyklus benötigt man auch eine kleine Pause vor dem Reden (Handeln) und eine kleine Pause vor dem Zuhören (Wahrnehmen). Die Pause vor dem Reden könnte dafür verwendet werden, sich zu fragen: „Was hat er wirklich gesagt?“ (Andersen 1991, S. 47). Meditation lässt sich nur schwer mit Worten beschreiben, ich möchte ermutigen, eigene Erfahrungen zu machen. Reisen und Meditation erfordern Offenheit und Mut, und ich danke meinen Mitarbeiterinnen für ihre Reiselust und ihr Vertrauen.

Abstract

A team training of mindfulness is described as a cooperative process. Context is a residential home for young women with eating disorders. Based on the structured programme of mbsr (mindfulness based stress reduction) by Jon Kabat-Zinn the practice is unfolding. Breathing meditation, imagination of a mountain and metta-meditation are very useful for the team. The methods are chosen due to the needs of the team members, this is a new, innovative act of selfcare.

Literatur:

Andersen, T. (Hrsg. 1990). Das reflektierende Team. Dialoge und Dialoge über die Dialoge. Dortmund: Modernes Lernen.

Juchmann, U. (2005). Essstörungen im anderen (Mond-)Licht betrachtet... eine therapeutische Wohngruppe stellt sich vor. *Systema* 19(1), 47-58.

Juchmann, U. (2007). Stationär und doch mitten im Leben... eine therapeutische Wohngruppe für junge Frauen mit Essproblemen. *Psychotherapie im Dialog* 8 (2), 188-190.

Kabat-Zinn, J. (1998/7). Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm. Freiburg: Herder.

Kabat-Zinn, J. (2006). Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Freiburg: Arbor.

Kabat-Zinn, J. (2007). Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Frankfurt a.M.: Fischer.

Mannschätz, M. (2002). Lieben und Loslassen. Durch Meditation das Herz öffnen. Freiburg: Theseus.

Reuter, W. (2010). Weck den Buddha in Dir. Wege zu innerer Stärke. Berlin: edition steinrich.

Shapiro, S. & Carlson, L. (2011). Die Kunst und Wissenschaft der Achtsamkeit. Die Integration von Achtsamkeit in Psychologie und Heilberufe. Freiburg: Arbor.

Stahl, B. & Goldstein, E. (2010). Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Das MBSR – Praxisbuch. Freiburg: Arbor.

Anschrift der Verfasserin

Ulrike Juchmann
Erich-Weinert-Str. 43
10439 Berlin
UlrikeJuchmann@web.de

Kurzbiografie

Ulrike Juchmann, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Systemische Therapeutin und Beraterin, Kinder- und Jugendlichen-therapeutin, Traumatherapeutin, Ausbildung in achtsamkeitsbasierten Methoden und MBSR, Dozentin, Ausbilderin, Supervisorin.