

„Um zum Andern ausgehen zu können, muss man den Ausgangsort innehaben, man muss bei sich gewesen sein, bei sich sein“

Martin Buber (2006, S. 169)



KRISTINA GOTTSCHALL

Achtsamkeit in der Heilpädagogik.

Auswirkungen und Bedeutung für die professionelle Beziehungsgestaltung

In diesem Artikel werden Ergebnisse einer literaturbasierten Bachelorarbeit zusammengefasst. Thematisch werden Verbindungen zwischen der Haltung der aus dem Buddhistischen stammenden Achtsamkeit, der Übungspraxis der Achtsamkeit nach Kabat-Zinn und der Heilpädagogik gezogen und dargestellt. Achtsamkeit kann die Qualität der heilpädagogischen Arbeit in mehrfacher Form steigern: Die Beziehung zu KlientInnen gewinnt an Präsenz und Tiefe und Fachkräfte erhalten validierte Methoden zur Selbstsorge und Gesundheitsfürsorge an die Hand. Typische berufsbedingte Belastungen und die herausfordernde Stressoren werden ebenfalls einbezogen und erfordern die Auseinandersetzung mit Strategien zur Stressbewältigung. Eine ethische und anwendungsorientierte Perspektive entsteht, die alle systemrelevanten AkteurInnen einbezieht.

1. Zur Achtsamkeit

Achtsamkeit erfreut sich weltweit zunehmender Popularität, wie 10.100.000 Interneteinträge der Suchmaschine Google zum Begriff „Achtsamkeit“ (abgerufen am 27.12.2020) belegen. Neben vielfältigen praxisorientierten Veröffentlichungen ist auch in der Wissenschaft ein bemerkenswerter Anstieg der Anzahl von Forschungen und Studien in Bezug auf Wirksamkeit der Achtsamkeit insbesondere im medizinischen, psychologischen, psychotherapeutischen Bereich und in der präventiven Gesundheitsfürsorge feststellbar (Valtl, 2018, S. 1). Bis zur Jahrtausendwende wurden bis zu 60 Studien zur Achtsamkeit veröffentlicht, jetzt sind es jährlich über 1000 Arbeiten (ebd., S. 1), belegt wird dies in der Zusammenschau der American Mindfulness Research Association (2021, o. S.).

Aufgrund der vielfach erwiesenen Wirksamkeit hat die Achtsamkeit Einzug gehalten in viele helfende Berufe. Gerald Hüther beschreibt seine Ergebnisse aus der Neurobiologie und betont, dass Achtsamkeit aufgrund der besonderen und bewussten Pflege der Wahrnehmungsfähigkeiten dazu führt, dass entschei-

dende neuronale komplexe Verschaltungen entstehen und diese eine grundsätzliche Erweiterung und Aktivierung der Gehirnnutzung bewirken (2010, S. 119 ff.). Laut Hüther ist Achtsamkeit insbesondere für die Abkehr von beschränkten, nicht hinterfragten gewohnten Denkstrukturen eine „wesentliche Unterhaltungs- und Wartungsmaßnahme für ein menschliches Gehirn“, wobei „menschlich“ nicht nur die Zugehörigkeit zur menschlichen Spezies meint, sondern die ethischen Grundwerte von Menschlichkeit assoziiert (ebd., S. 123 ff.). Eine achtsame Haltung wird als Weg beschrieben, der in eine reflektierte und verantwortungsbewusste Lebenseinstellung mündet; dabei verknüpft Hüther die achtsame Haltung auf der Ebene der Wahrnehmung mit der auf der menschlichen Handlungsebene entstehende Haltung einer Behutsamkeit (ebd., S. 123).

Definitionen von Achtsamkeit

Achtsamkeit wird in der deutschen Sprache konnotiert mit einer Aufmerksamkeit gegenüber jemandem oder etwas und bezeichnet die bewusste Wahrnehmung und Beachtung dessen sowie eine Vorsicht und Sorgfalt

im Verhalten und Handeln, besonders im Umgang mit anderen (Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache, o. J., o. S.). Nach Kabat-Zinn, Meditationslehrer und Gründer der Stress Reduction Clinic in Massachusetts, ist Achtsamkeit zunächst „eine Fähigkeit, die wie jede andere Fähigkeit durch Übung entwickelt werden kann“ (2019, S. 22). Achtsamkeit wird definiert als eine Form des Seins, welche sich durch „die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt“ (ebd., S. 23). Sie wird als ein „Gewahrsein selbst“ bezeichnet und umfasst nicht nur kognitive Fähigkeiten, sondern alle Gedanken und Emotionen (Williams/Kabat-Zinn, 2018, S. 32).

Historische Ursprünge der Achtsamkeit findet man in Meditationsübungen des Buddhismus, die zeitlich 500 Jahre v. Chr. einzuordnen sind (Bodhi, 2018, S. 38 f.). Hier dient die „rechte Achtsamkeit“ der Überwindung von Leid. In überlieferten Reden des Buddha werden vier Ausrichtungen des konzentrierten Beobachtens und Verweilens genannt: die Bereiche von Körper, Gefühle, Geist und beobachtbaren Phänomenen. Kabat-Zinn spricht der Achtsamkeit ab, etwas rein „Östliches“ zu sein, vielmehr betont er, dass Achtsamkeit, Meditation und das Üben von innerer Stille etwas „allgemein Menschliches“ ist, das in allen Kulturen und zu allen Zeiten erforscht wurde (Kabat-Zinn, 2015, S. 22). Ein weiterer wesentlicher Aspekt einer achtsamen Haltung ist das bewusste Mitgefühl und Selbstmitgefühl. Mitgefühl bezeichnet die Fähigkeit, Schmerzen und Leid bei sich und anderen wahrzunehmen sowie die Bereitschaft, Verantwortung und Fürsorge zu übernehmen. Damit werden Eigenschaften wie Mut und Großzügigkeit assoziiert. In der tibetischen Sprache beinhaltet das Wort „Tsewa“ beides: das Mitgefühl für andere und für uns selbst. Das eine existiert im buddhistischen Sinne nicht ohne das andere (Brink/Koster, 2013, S. 11). In der westlichen Welt fehlt häufig das eine oder andere und das Einüben von Selbstmitgefühl wird deshalb als notwendige Voraussetzung für gesunde Beziehungen zu sich selbst und zu anderen Menschen betrachtet (ebd., S. 11).

Achtsamkeit als Konzept zur Stressbewältigung (MBSR) nach Kabat-Zinn

Kabat-Zinn gelang es, eine erlernbare Praxis der Achtsamkeit durch das MBSR-Konzept (englisch = Mindfulness based stress reduction), ein achtwöchiges, methodisch-didaktisch klar strukturiertes achtsamkeitsbasiertes Programm zur Stressbewältigung, seit 1979 auch in die westlich orientierte medizinische und psychologische Welt zu verbreiten. MBSR wurde im klinischen Bereich entwickelt und von Anfang an durch Studien wissenschaftlich erforscht. Bereits die erste veröffentlichte Studie im Jahr 1982 belegte die Effizienz des Programms bei PatientInnen mit chro-

nischen Schmerzen (Löhmer/Standhardt, 2013, S. 1). Konkrete Übungen vermitteln Prinzipien der Achtsamkeit, welche im MBSR-Kurs unabhängig von religiösen oder spirituellen Aspekten gelehrt wird. Das Ziel des Kurskonzeptes ist das Erlernen wirksamer Strategien zur ganz persönlichen Stressbewältigung (Schneider, 2012, S. 7 ff.). Kabat-Zinn betont spezifische Grundhaltungen, die im Kursprogramm eingeübt werden und zum Gelingen einer achtsamen Meditations- und Lebenspraxis notwendig sind: die Haltung des Nicht-Urteilens, die Haltung der Geduld, das Bewahren eines Anfängergeistes, Vertrauen, eine Haltung des Nicht-Erzwingens, eine Haltung der Akzeptanz und des Loslassens (2019, S. 68 ff.).

Hervorgehoben wird die „Auto-Pilot“-Funktion des Geistes: In einem unbewussten und automatisiertem Zustand ist der Mensch nur wenig in Kontakt mit dem eigenen Körper und der eigenen Wahrnehmung seiner Umweltreize, der persönlichen Gedanken und Gefühlen und reagiert automatisiert und eher unreflektiert (ebd., S. 60 f.). Dies kann zur Abstumpfung der Sinne und zur Entwicklung von Anspannung und Stress führen (Schneider, 2012, S. 28). Abbildung 2 veranschaulicht, wie durch das achtsame Innehalten und Gewahrsein und durch nicht-wertende Beobachtung der Raum zwischen einem Reiz und einer Reaktion vergrößert wird und die persönliche Wahrnehmungs- und Handlungsfähigkeit reflektierter gestaltet und erweitert werden kann. Der sogenannte „Autopilot-Modus“ wird durch die Achtsamkeitspraxis durchbrochen.

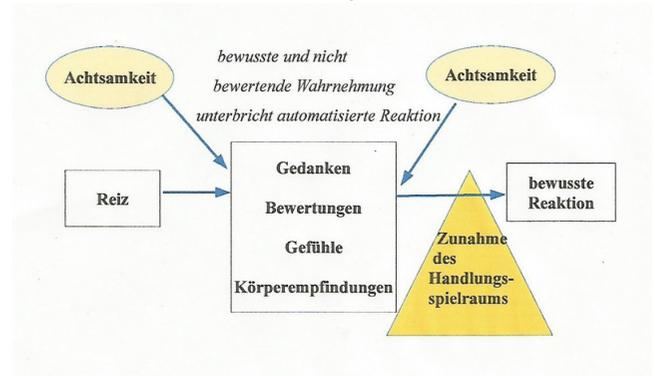


Abb. 1: Unterbrechung des Reiz-Reaktion-Musters durch Achtsamkeit (eigene Darstellung)

Das weltweit einheitliche MBSR-Konzept hat folgende Schwerpunkte: Schulung der Selbstwahrnehmung, Entwicklung von mehr Bewusstheit und Präsenz, Steigerung der emotionalen Stabilität, Steigerung der Konzentration, Wissensvermittlung über Stress-Reaktionsmuster, Stresssymptome und persönliche Stressmuster, Entwicklung eines gesunden Umgangs mit Stress, Belastungen und schwierigen Emotionen, Lindern von körperlichen und psychischen Beschwerden, Aufbau eines achtsamen Kommunikationsverhaltens, Entwicklung einer verantwortungsbewussten und gesundheitsfördernden Haltung im Sinne einer Selbst-

fürsorge und Anleitung zur konkreten Meditationspraxis und ihrer Integration in den Alltag (Schneider, 2012, S. 7 ff.).

In Deutschland erkennen gesetzliche Krankenkassen das MBSR-Programm als wissenschaftlich fundierte Präventionsmaßnahme an und bezuschussen teilweise die Kursgebühren (Ernst/Esch/Esch, 2009, S. 297). Auch die Selbstreflexion wird eingeübt und in Form von Beobachtungsbögen als Hausaufgaben mitgegeben. Zu betonen ist, dass MBSR ein Übungsprogramm ist und die TeilnehmerInnen angehalten sind, 45 bis 60 Minuten täglich selbständig verschiedene Übungen durchzuführen, damit sich die Grundhaltung der Achtsamkeit ausbilden kann. Achtsamkeit ist keine Entspannungstechnik und kann insbesondere am Anfang eher anstrengend wirken, da das Abschweifen in Meditationen und das Zurückholen der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick ungewohnt und frustrierend sein kann (Schneider, 2012, S. 20). Nach dem Kursende wird weiterhin empfohlen, regelmäßig die Meditationen und informelle Übungen im Alltag beizubehalten. Auf dieser Übungsbasis kann die Selbstfürsorge zunehmen und der „Seinszustand“ der Achtsamkeit sich entfalten (ebd., S. 189 f.).

Formelle und informelle Achtsamkeitspraxis

Unterschieden werden formelle und informelle Achtsamkeitsübungen. Die formelle Praxis beinhaltet angeleitete Meditationsübungen wie Sitzmeditationen, Atemübungen, Übungen aus dem Hatha-Yoga, die Gehmeditation und eine Meditationsübung zur Ganzkörperwahrnehmung, den sogenannten „Body-Scan“. Alle Übungen dienen dem Ziel, die Aufmerksamkeit und Präsenz zu schulen, über eine längere Zeit wach und achtsam im Augenblick zu bleiben (Kabat-Zinn, 2018, o.S.). Auch die Yoga-Übungen dienen der eigenen Wahrnehmungsschulung, hier im Sinne der „Wiedervereinigung von Körper und Geist“ (Schneider, 2012, S. 90). Es geht nicht um körperliches Training. Hilfreich für die eigene Präsenz und innere Stabilität ist es dabei, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken. Der eigene Atem kann so zum „Anker“ für die Verbindung mit dem gegenwärtigen Moment und dem eigenen Körpergefühl werden (ebd., S. 63 ff.).

Die informelle Praxis findet bei alltäglichen und vertrauten Aktivitäten statt. Der Fokus wird darauf gelegt, bei Tätigkeiten wie Kochen, Putzen, Essen, Spazieren etc. durch Fokussierung auf Sinneswahrnehmungen eine Gegenwärtigkeit im Hier und Jetzt zu spüren, sodass man im Augenblick wirklich präsent ist und sich nicht gedanklich gleichzeitig woanders aufhält. Diese Praxis benötigt keine zusätzliche Zeit im Leben; sie beschreibt eher eine Änderung des Bewusstseins und weniger eine bestimmte Technik (Kabat-Zinn, 2018, o. S.).

Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit

Positive Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis konnten für psychiatrische, psychosomatische und stressbedingte Erkrankungen, sowie zur Verbesserung der Lebensqualität beispielsweise bei chronischen Schmerzen und Krebserkrankungen durch Studien nachgewiesen werden (Löhmer/Standhardt, 2013, S. 1 f.). Der günstige Einfluss auf die psychische und physische Gesundheit, das subjektive Wohlbefinden, die Zunahme einer positiven Affektivität und auf die Steigerung der Lebensqualität wird mit einer mittleren bis hohen Effektstärke nachgewiesen (Weidenfelder, 2014, o. S.). Psychologische Wirkmechanismen wie eine verbesserte Emotionsregulation, die Zunahme an Aufmerksamkeitsregulation, die Verarbeitung selbstbezogener Informationen und eine positive Neubewertung werden gefördert (ebd., o. S.). Ein Nachweis der Effekte wurde durch Hirnuntersuchungen bestätigt. Im EEG und im MRT wurden Veränderungen in relevanten Netzwerken erkannt, ebenso führt Meditation auf der Ebene der molekularen Steuerung zu einer Erhöhung von Dopamin und Melatonin und zu einer Senkung von Cortisol und Noradrenalin, welche bei Stress ausgeschüttet werden (Esch, 2014, S. 25). In einer Längsschnittstudie von Hölzel et al. konnte aufgezeigt werden, dass Veränderungen in der grauen Hirnsubstanz bereits nach der Teilnahme eines achtwöchigen MBSR-Kurses nachweisbar waren, verbunden mit einem Substanzabbau in der Amygdala (Ott, 2019, S. 180 f.). Die Amygdala wird insbesondere bei Angst und Stressempfindungen aktiviert; somit schlägt sich die Wirksamkeit der erlernten Stressbewältigung neurophysiologisch durch die Verringerung dieser Hirnsubstanz hier nieder.

2. Was hat Achtsamkeit mit Heilpädagogik zu tun?

In der Fachliteratur der Heilpädagogik taucht der Begriff der Achtsamkeit immer wieder am Rande auf, insbesondere im Hinblick auf die Qualität des heilpädagogischen Arbeitens und bezogen auf den Aufbau einer dialogischen und reflektierten Beziehung zu KlientInnen (Flosdorf, 2009, S. 33 f.). Das Klientel in der Heilpädagogik, welche häufig durch Erfahrungen von Ausgrenzungen, Anderssein und „Behindertsein“ zu einer marginalisierten Gruppe gehört, bedarf eines besonders achtsamen Umgangs.

Achtsamkeit bezieht den ganzen Menschen mit ein, sie befasst sich nicht nur mit dem Ausbau von Fachkompetenzen, sondern vertieft auch die persönliche Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und Selbstsorge und beugt psychischer Überlastung vor (Lützenkirchen, 2004, S. 35). Aktuell ist der berufliche Kontext

geprägt von Fachkräftemangel und komplexen Herausforderungen. Deshalb sind Selbstsorge und Stressmanagement zunehmend wichtige Faktoren, um die Gesundheit von vorhandenen Fachkräften zu erhalten und ein Ausbrennen zu vermeiden. Das Thematisieren und Evaluieren einer bewusst achtsamen Gestaltung der heilpädagogischen Beziehung hat zudem eine Relevanz für mehrere Bezüge: zur Qualitätssicherung der Arbeit im direkten KlientInnenkontakt, für die Anleitung von Auszubildenden und BerufsanfängerInnen und für Reflexionen in Fallbesprechungen.

Heilpädagogik als eigene Disziplin und Profession zeichnet sich aus durch ihre ethische Grundhaltung, die Ausrichtung an Wissenschaftlichkeit und Mehrperspektivität, durch Ressourcenorientierung, durch die Sicht auf den Menschen als individuelle Ganzheit und den Schwerpunkt einer professionellen dialogischen Beziehungsgestaltung. Aus der synoptischen Zusammenschau der Literatur zur Achtsamkeit auf der einen Seite und zur Heilpädagogik auf der anderen Seite ergeben sich folgende Berührungspunkte und Parallelen (s. *Tabelle Folgeseite*):

Erforderliche Grundhaltungen für eine gelingende ethisch ausgerichtete heilpädagogische Praxis können durch Achtsamkeit vertieft werden.

3. Bedeutung der Achtsamkeit für die heilpädagogische Beziehungsgestaltung

HeilpädagogInnen wirken in ihrer Person durch differenzierte Selbst- und Fremdwahrnehmung und die Vermittlung dieser wechselseitiger Prozesse sind Kernkompetenzen der heilpädagogischen dialogischen Beziehungsgestaltung (Flosdorf, 2009, S. 17). Die eigene Wahrnehmung zu schulen, um zum „Klangkörper“ des/der anderen zu werden wird als Voraussetzung betrachtet, um emotionale Berührtheit empfinden und diese in Offenheit mit dem Gegenüber teilen zu können. Das achtsame Wahrnehmen und Einfühlen in die Befindlichkeit des Gegenübers, das Aushalten und das vorurteilsfreie Akzeptieren kann bisherige Beziehungserfahrungen positiv erweitern, verändern oder gar korrigieren (ebd., S. 21). In der Gesprächsführung mit KlientInnen werden das aktive Zuhören, ein Gewahrsein, eine achtsame Wahrnehmung und Aufmerksamkeit als zentrale Fähigkeiten betont (Kießl, 2019, S. 49). In der Arbeit als HelferInnen und BegleiterInnen sind Fachkräfte mit ihren persönlichen Beziehungs-, Regulations- und Konfliktfähigkeiten das wichtigste „Werkzeug“ ihrer eigenen Arbeit (Hantke/Görges, 2019, S. 19), welches notwendigerweise zu pflegen und instand zu halten ist.

Durch Achtsamkeit und konkrete Meditationsübungen werden die Haltungen von Präsenz, von bedingungsloser Akzeptanz, Geduld und Vertrauen bei heilpäda-

gogischen Fachkräften immer wieder verinnerlicht und vertieft. Die wichtige Fähigkeit zur Responsivität in der Beziehungsgestaltung kann erweitert werden (Flosdorf, 2009, S. 119). Achtsamkeitsmeditationen helfen, Automatismen in Gedanken und Handeln zu erkennen und zu unterbrechen, den sogenannten „Autopiloten“ auszubremsen (Schneider, 2012, S. 28). Dies führt in der Beziehungsgestaltung mit KlientInnen zu einer Abkehr von eingefahrenen Denkweisen, zu Offenheit und Perspektivwechsel.

Die Präsenz und damit auch eine fokussierte Aufmerksamkeit bewusst ins Hier und Jetzt, auf das konkrete Erleben und die Interessen des/der KlientIn zu lenken, kann für KlientInnen schon eine neue „heilsame Erfahrung“ in der professionellen Beziehung werden (Weiss/Harrer, 2010, S. 22). Durch den Fokus ins Hier und Jetzt können sich Erlebnisse der Vergangenheit und Sorgen bezüglich der Zukunft relativieren. Indem KlientInnen eine achtsame und akzeptierende Haltung bei Fachkräften erleben und beobachten, kann zudem ein Lernen am Modell stattfinden und die Selbstakzeptanz und in der Folge auch eine Selbstbestimmung gefördert werden.

Die heilpädagogische Zielplanung kann eine neue Ausrichtung erhalten, die anstatt der Steigerung des Selbstwertes der KlientInnen die Steigerung des *Selbstmitgefühls* in den Vordergrund stellt. Das Selbstwertgefühl speist sich meist aus den eigenen Kompetenzzuschreibungen in relevanten Bereichen (Neff, 2012, S. 180 f.) und ist in hohem Maße von Urteilen anderer und von eigenen Erfolgen abhängig und eignet sich von daher weniger für die Arbeit mit Menschen, die aufgrund einer brüchigen Biografie mit einem instabilen und verletzlichen Selbstbild leben (Knuf, 2016, S. 7). Mit *Selbstmitgefühl* ist die „Fähigkeit und innere Bereitschaft, sich selbst auch in schwierigen Situationen mit einer freundlichen, wohlwollenden, annehmenden und liebevollen Haltung zu begegnen“ gemeint (ebd., S. 6). Die achtsame, nicht-wertende und akzeptierende Wahrnehmung kann dabei helfen, sich überhaupt für eigene Empfindungen und Gefühle zu öffnen, ohne sich zu be- oder verurteilen. Durch eine Haltung des Selbstmitgefühls vertieft sich die grundsätzlich verbindende menschliche Erfahrung, dass alle Menschen Stärken und Schwächen haben und Menschen nicht durch ihre Erfolge oder Misserfolge zu definieren sind. Gerade in Momenten des Lebens, in denen das Selbstwertgefühl durch Krisen und persönliche Misserfolge leidet, kann Selbstmitgefühl helfen, sich selbst versöhnlich annehmen zu können (Neff, 2012, S. 200 f.).

Achtsamkeit bietet durch eine achtsame Kommunikation, durch die Haltung von bewusster Akzeptanz und Wertfreiheit sowie durch Kurzmeditationen zur wiederkehrenden Erinnerung an die eigene Präsenz

Aspekte	Achtsamkeit	Heilpädagogik
Ethische Orientierung	Ethische Grundlage: Leiden lindern, Mitgefühl fördern	Ethische Ausrichtung jedes heilpädagogischen Handelns: für die Ausgestaltung der Menschenwürde und Entwicklungsfähigkeit jedes Menschen eintreten
Menschenbild	Einheit aus Körper-Gedanken-Gefühlen	Der Mensch wird als Ganzheit einer Körper-Geist-Seele-Einheit und in seinen sozialen und personalen Bezügen gesehen
Wissenschaftliche Fundierung	Bedeutsam: westlich angewandte Achtsamkeitskonzepte basieren auf wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und bewirken neue Forschungsprojekte	Bedeutsam: Interdisziplinarität der verschiedenen Wissenschaften, Einbezug neuer Erkenntnisse wirkt in Praxis hinein (und umgekehrt)
Haltung der nicht-wertenden Wahrnehmung	Ziel und Inhalt der Meditationspraxis	Voraussetzung für die Leitidee der Heilpädagogik der menschenrechtsbasierten Inklusion und Partizipation im Sinne der Abkehr von Bewertungen, Etikettierung und Klassifizierung von Menschen
Haltung der Geduld	Ziel und Inhalt der Meditationspraxis	Voraussetzung für den Aufbau einer heilpädagogischen Beziehung mit Menschen mit Erschwernissen und Beeinträchtigungen, die Zeit, Geduld und individuelle Gegebenheiten erfordern
Förderung von Empathie	Aufbau von Mitgefühl und Selbstmitgefühl entsteht durch die Haltung der Akzeptanz	Vorausgesetzte psychologische Basisvariable (neben der Akzeptanz und der Kongruenz) für die Gestaltung wirksamer, personenzentrierter hilfreicher und wertschätzender Beziehungen
Orientierung an Ressourcen	Durch die Achtsamkeitspraxis sollen gesundheitsförderliche Ressourcen freigesetzt und aufgebaut werden	Ressourcenorientierte Grundhaltung (Orientierung an Stärken und Potentialen) ist bedeutsam für methodisch-didaktische Planung in der Heilpädagogik
Präsenz im Hier und Jetzt	Ziel und Definition der Achtsamkeit als Seinszustand	Bedeutsam für den inneren Prozess der „personalisierten Vergegenwärtigung“ (Buber, 2006, S. 284) als Voraussetzung einer gelingenden dialogischen Beziehungsgestaltung
Haltung der bedingungslosen Akzeptanz	Ziel, Grundhaltung und Inhalt der Meditationspraxis	Psychologische Basisvariable und Voraussetzung für eine personenzentrierte dialogische professionelle Beziehungsgestaltung

Tab.1 Schnittstellen von Achtsamkeit und Heilpädagogik (eigene Darstellung)

konkrete handhabbare Handlungsansätze für die Berufspraxis, die sich direkt in einem vertieften und wertvollen Erleben der KlientInnen spiegeln können.

4. Bedeutung der Achtsamkeit für die Selbstsorge der Fachkräfte

Je herausfordernder die beruflichen Situationen sind, desto wichtiger wird eine gesunde Selbstfürsorge. Nur so kann die Qualität und die Wirksamkeit beispielsweise der professionellen Beziehungsgestaltung durch eine authentischen Aufmerksamkeit, bedingungslose Akzeptanz und Empathie gewährleistet werden (Brink/Koster, 2013, S. 219). Die Selbstsorge wirkt in zwei Richtungen: hin zur eigenen Gesunderhaltung und Pflege der eigenen Ressourcen und dadurch auch hin zur Qualitätssicherung der heilpädagogischen Beziehungsarbeit.

Selbstsorge wird als „positiver Gegenbegriff zu Burn-out“ (Gussone/Schiepek, 2000, S. 107) definiert und beinhaltet, in Anlehnung an den französischen Philosophen und Psychologen Foucault, eine selbstbestimmte Haltung eines Menschen, der sich in der Lebensgestaltung nicht an fremden Normen und Vorstellungen orientieren, sondern eine eigene individuelle „ästhetische“ Form finden soll (ebd., S. 108). Selbstsorge ist dabei auf das eigene Sein bezogen, befähigt aber in ihrer Ausgestaltung zu einer Beziehung zu anderen und zur Einnahme eines gesellschaftlichen sozialen Platzes, beispielsweise auch in der Pädagogik (ebd., S. 126 f.).

Selbstfürsorge hingegen ist die „Fähigkeit, mit sich gut umzugehen, (...), sich zu schützen (...), die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen, Belastungen richtig einzuschätzen, sich nicht zu überfordern oder sensibel auf Überforderungen zu bleiben“ (Küchenhoff, 1999, S. 151). Eine so verstandene Selbstfürsorge kann als der Teil der Selbstsorge verstanden werden, welche Fachkräfte eigenständig leisten können, um sich vor Überlastungen selbstwirksam zu schützen. Selbstfürsorge zu betreiben wird innerhalb der Heilpädagogik für Professionelle explizit gefordert, da der Erhalt einer seelischen und körperlichen Stabilität in einem direkten Zusammenhang mit der professionellen und verantwortungsbewussten Handlungsfähigkeit erkannt wird (Greving/Ondracek, 2020, S. 110).

Zu bewältigende Herausforderungen innerhalb der heilpädagogischen Tätigkeit sind vielfältig. Die Themen und Leiderfahrungen der KlientInnen selbst und die Erfordernisse der Begleitung von Menschen in schweren Krisen können bei unzureichender Abgrenzung zu eigenen emotionalen Belastungen führen (Sigl, 2010, S. 97). Ganz besonders in der Arbeit mit Menschen, die Traumata erlebt haben, ist die Gefahr einer „sekundären Traumatisierung“ gegeben, welche sich durch eine Beeinträchtigung der Lebensfreude,

vielfältiger Gefühle des Verlustes eigener Sicherheiten und durch eine „Mitgeföhlerschöpfung“ der Fachkräfte bemerkbar macht (Weiß, 2016, S. 208 ff.). Hier durch Selbstfürsorge entgegenzusteuern ist elementar. Charakteristisch für die Arbeit im psychosozialen Bereich sind zudem hohe persönliche Anforderungen an MitarbeiterInnen, an ihre Werte, Haltungen, an Empathie, Engagement, Verantwortungsbereitschaft, an die Kompetenz, sich auf Menschen einzulassen, die in verschiedensten menschlichen Krisen stecken, an die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und dieses Geschehen auch reflektieren, erarbeiten und ausgleichen zu können (Lauterbach, 2015, S. 153). Auf der anderen Seite stehen häufig ungünstige institutionelle Arbeitsbedingungen, die von Arbeitsüberlastung, Mangel an Kontrolle, unzureichende Bezahlung und Wertschätzung, Zusammenbruch von Gemeinschaft, Fehlen von Fairness und Vorhandensein widersprüchlicher Werte geprägt sind (Kaluza, 2018, S. 41), welche zu enormen chronischen Stressfaktoren werden können. Schwerwiegende gesundheitliche Folgen, vielfältige Erkrankungen, Depressionen und Einschränkungen der Gedächtnisfunktionen können bei Fachkräften entstehen. Ein Burnout als ein psychovegetatives Erschöpfungssyndrom und damit auch der Totalausfall der Arbeitskraft kann letztendlich das Ergebnis von chronischem Stress, Überlastung und mangelnder Copingstrategien sein.

Achtsamkeit als Konzept der Stressbewältigung und der Aufbau von Selbstmitgeföhl kann helfen, mit diesen Belastungen frühzeitig umzugehen, neue Bewältigungsstrategien und Ressourcen aufzubauen, sowohl individuell als auch institutionell auf der Führungsebene. Die Einfachheit und Reduktion auf Wesentliches der Meditationen und Übungen sind ansprechend, leicht umzusetzen und erfordern keine Hilfsmittel. Auch kurze Übungen sind nachweislich effektiv, machen Reaktionen auf der Ebene des Körpers, der Gedanken und der Gefühle bewusst, senken das Erregungsniveau und können für emotionale Stabilität sorgen.

Kritische Anmerkung: Der von der Idee her grundsätzlich ganzheitliche und gesellschaftskritische Gedanke der Selbstsorge im Sinne der Entgegnung einer Fremdbestimmung droht zu verfallen und zur Selbstoptimierung für die Anpassung an widrige Umstände zweckentfremdet zu werden (Reichenbach, 2004, S.198). Da eine Ausrichtung der Arbeitsbedingungen im Sozial- und Gesundheitswesen an Selbstsorge und Gesundheit der Mitarbeitenden in der Regel (noch) kein Standard ist, sind tatsächlich die einzelnen Fachkräfte (noch) selbst verantwortlich, diese Themen zu verfolgen, Selbstsorge und Selbstfürsorge zu praktizieren, aber dies ebenfalls nach außen in verantwortliche unternehmerische und politische Netzwerke zu kommunizieren (Hantke/Görges, 2019, S. 16 f.).

5. Fazit

Um die heilpädagogische Beziehung zu KlientInnen mit Sinn, Leben und Inhalten füllen zu können, muss dies achtsam und mit hoher und feinfühler Aufmerksamkeit geschehen. Achtsamkeit ist unstrittig notwendig und qualitativ wertvoll für eine professionelle Beziehungsgestaltung. Das Achtsamkeitskonzept MBSR nach Kabat-Zinn kann als einen Weg bezeichnet werden, Achtsamkeit zu erlernen, zu üben und zu festigen. Die stressreduzierende Wirkung der Achtsamkeit ist durch vielfache Studien bewiesen und birgt einen handhabbaren Ansatz zur Selbstsorge von Fachkräften. Dennoch sollte die Praxis der Achtsamkeit nicht dazu dienen, Belastungen im heilpädagogischen Arbeitsfeld zu individualisieren und „weg zu meditieren“ (Tholl, 2019, o.S.). Sie kann im Gegenteil durch ein sensibilisiertes Bewusstsein zur Verantwortungsübernahme für menschenwürdige Verbesserungen und sozialpolitische Veränderungen führen.

In diesem Artikel wurden die Ergebnisse einer Bachelor-Arbeit aus dem Jahr 2020 verkürzt zusammen gefasst. Die gesamte Arbeit umfasst weitere kritische Auseinandersetzungen und praktische Aspekte für den Transfer in das heilpädagogische Arbeitsfeld. Sie ist im März 2021 als Monographie in den Wissenschaftlichen Beiträgen im Tectum Verlag erschienen und ist im Buchhandel unter der ISBN 978-3-8288-4633-3 erhältlich.

Verzeichnis der verwendeten Literatur

- American Mindfulness Research Association, LLC (2021). Database. Gefunden unter <https://goamra.org/Library>
- Bodhi, B. (2018): Was bedeutet Achtsamkeit wirklich? Betrachtungen aus der Perspektive des Pali-Kanons. In: Williams, M./Kabat-Zinn, J. et al. (Hrsg.): Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte (2. Aufl.) (S. 37–72), Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.
- Brink, E., van den/Koster, F. (2013): Mitfühlend leben. Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken. Mindfulness-Based Compassionate Living-MBCL, München: Kösel-Verlag.
- Buber, M. (2006): Das dialogische Prinzip, 10. Aufl., Gütersloh: Gütersloher VerlagsHaus.
- Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache (DWDS) (o. J.): Achtsamkeit. Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften (Hrsg.). Gefunden unter <https://www.dwds.de/wb/Achtsamkeit>
- Ernst, S./Esch, S.M./Esch, T. (2009). Die Bedeutung achtsamkeitsbasierter Interventionen in der medizinischen und psychotherapeutischen Versorgung. Forschende Komplementärmedizin, 2006; 16, S. 296–303, Online veröffentlicht unter <https://doi.org/10.1159/000235795>
- Esch, T. (2014): Die neuronale Basis von Meditation und Achtsamkeit. Sucht, 60 (1), 2014, S.21–18.
- Flosdorf, P. (2009): Heilpädagogische Beziehungsgestaltung. Grundlagen und Konzepte für den Einzel- und Gruppenbezug, 2. Aufl., Freiburg im Breisgau: Lambertus-Verlag.
- Greving, H./Ondracek, P. (2020): Heilpädagogisches Denken und Handeln, 2., überarbeitete Aufl., Stuttgart: Kohlhammer.
- Gussone, B./Schiepk, G. (2000): Die „Sorge um sich“. Burnout-Prävention und Lebenskunst in helfenden Berufen, Tübingen: dgvt-Verlag.
- Hantke, L./Görges, H.-J. (2019): Ausgangspunkt Selbstfürsorge, Strategien und Übungen für den psychosozialen Alltag, Paderborn: Junfermann.
- Hüther, G. (2010): Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, 9. Aufl., Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kabat-Zinn, J. (2015): Das Abenteuer Achtsamkeit. Wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln, 1. Aufl., Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (2018): Was Achtsamkeit ist. Eine Einführung in die MBSR-Praxis. Arbor-Seminare gGmbH (Hrsg.). Gefunden unter <https://www.arbor-seminare.de/was-achtsamkeit-ist>

Kristina Gottschall

Staatlich anerkannte Erzieherin und staatlich anerkannte Heilpädagogin, Zertifizierte Weiterbildung in Tanztherapie (FITT), Zertifizierte Kölner Autismus Weiterbildung, 2018–2020 berufsbegleitendes Studium der Heilpädagogik an der FHdD und Abschluss als staatlich anerkannte Heilpädagogin (B. A.) mit Schwerpunkt Mentoring im Sozial- und Gesundheitswesen, derzeit in Weiterbildung in Systemischer Beratung und Therapie

Berufliche Kurzvita

Erzieherin in einem heilpädagogischem Kinderheim und Gruppenleitung einer Kindertagesstätte
2006–2015 Heilpädagogin in der Frühförderung innerhalb eines interdisziplinären SPZ sowie Mitarbeit in einer Kinder- und jugendpsychiatrischen Praxis
2015–2019 Heilpädagogin in einem Autismuszentrum in der Einzelförderung, Beratung und Schulbegleitung
seit 2019 als Heilpädagogin in der ambulanten Kinder- und Jugendhilfe und in der ambulanten Eingliederungshilfe erwachsener Menschen mit Behinderung tätig, zudem verantwortlich für die Fachanleitung von Inklusionsfachkräften

Kontakt: kristina.gottschall@gmx.de

- Kabat-Zinn, J. (2019): *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR* (Taschenbuchneuausgabe), München: Knauer Verlag.
- Kaluza, G. (2018): *Stressbewältigung. Trainingsmaterial zur psychologischen Gesundheitsförderung*, 4. Aufl., Berlin und Heidelberg: Springer.
- Kiessl, H. (2019): *Systemische Ansätze in der Heilpädagogik*, Stuttgart: Kohlhammer.
- Knuf, A. (2016): *Selbstmitgefühl statt Selbstwertgefühl. Psychiatrie & Gemeinde. Psychosoziale Umschau*, 03/2016, S. 6–7.
- Küchenhoff, J. (1999): *Selbsterstörung und Selbstfürsorge*, Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Lauterbach, M. (2015): *Engagiert und gesund bleiben. Kluge Selbstsorge in der psychosozialen Arbeit*, 1. Aufl., Köln: BALANCE buch + medien verlag.
- Löhmer, C./Standhardt, R. (2013): *Neues aus der MBSR-Forschung. Britta Hölzel im Gespräch mit Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt*. Gefunden unter [http://www.mbsr-ausbildung.de/pdf/Neues%20aus%20der%20MBSR-Forschung%20\(Dr%20%20Britta%20H%C3%B6lzel\).pdf](http://www.mbsr-ausbildung.de/pdf/Neues%20aus%20der%20MBSR-Forschung%20(Dr%20%20Britta%20H%C3%B6lzel).pdf)
- Lützenkirchen, A. (2004): *Bedeutung und Nutzen von Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit. Gruppendynamik und Organisationsberatung*, 35. Jahrg., Heft 1, 2004, S. 27–36.
- Neff, K. (2012): *Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden*, 11. Aufl., deutsche Erstausgabe, München: Kailash Verlag.
- Ott, U. (2019): *Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst* (vollständige Taschenbuchausgabe), München: Knauer Leben.
- Reichenbach, R. (2004): „La fatigue de soi“: *Bemerkungen zu einer Pädagogik der Selbstsorge*. In: Ricken, N./Rieger-Ladich, M. (Hrsg.): *Michel Foucault: Pädagogische Lektüren*, 1. Aufl., S.188–200, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schneider, M. (2012): *Stressfrei durch Meditation. Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn*. München, O. W. Barth Verlag. Imprint Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co.
- Sigl, V. (2010): *Der Einfluss der heilpädagogischen Beziehung auf die Lebensqualität der Betreuer*. Diplomarbeit. Universität Wien.
- Tholl, M. (2019): *Totalitarismus der Selbstoptimierung. Die gefährlichen Folgen der Achtsamkeitslehre*. Gefunden unter <https://www.tagesspiegel.de/kultur/totalitarismus-der-selbstoptimierung-die-gefaehrlichen-folgen-der-achtsamkeitslehre/24915166.html>
- Valtl, K. (2018): *Pädagogik der Achtsamkeit. Ein Literaturbericht*. Wissenschaftliche Publikationsreihe. Beitrag Nr. 3/ 12. Juni 2018. Gefunden unter https://www.schule-im-aufbruch.at/wp-content/uploads/Schule%20im%20Aufbruch_Publikation%203_Valtl_12%2006%2018.pdf
- Weidenfeller, S. (2014): *Wissenschaftlicher Nachweis der Methode Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)*. Gefunden unter https://www.achtsamkeit-intuition.de/wp-content/uploads/2016/10WissenschaftlicherNachweis_Stand_2014.pdf.pdf
- Weiss, H./Harrer, M.E. (2010): *Achtsamkeit in der Psychotherapie. Verändern durch „Nicht-Verändern-Wollen“ – ein Paradigmenwechsel?* *Psychotherapeutenjournal*, 01/ 2010, S.14–24.
- Weiß, W. (2016): *Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen*, 8., durchgesehene Aufl., Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Williams, M./Kabat-Zinn, J. (2018): *Achtsamkeit – warum sie wichtig ist, woher sie kommt und wie sie an der Schnittstelle von Wissenschaft und Dharma angewendet werden kann*. In: Williams, M. Kabat-Zinn, J. et al. (Hrsg.): *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*, 2. Aufl., S. 7–36, Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.