**Achtsamkeit in der Sozialarbeit**

**(von Nicole Riedo)**

***Folie 1***

Ich möchte das was mir wichtig ist in meiner Arbeit als Sozialarbeiterin, in Beziehung setzen zu dieser Weiterbildung. Ich möchte mit Hilfe von Steinen tun.

Ich arbeite in einem polyvalenten Sozialdienst, wir decken sämtliche Fragestellungen rund um das Zusammenleben ab (Paarberatung, Finanzberatung, Suchtberatung, Erziehungsberatung, persönliche Beratungen, WSH, Kindsschutzabklärungen, Aufträge der KESB). Mein Büro hat ein Pult mit PC, den ich für alle Akten, Berichte und Anträge häufig brauche. Weiter hat es einen Beratungstisch mit Stühlen, darum herum bleibt wenig Platz.

In meinem Setting habe ich mich immer wieder gefragt, wie kann ich Körperwahrnehmung umsetzen und diese Übungen machen? Ich bin zum momentanen Schluss gekommen, dass ich Köwa-Übungen wohl nur in ganz kleinem Rahmen machen werde. Achtsamkeit ist eine Haltung und die versuche ich zu kultivieren und zu verinnerlichen in meiner Arbeit.

Ich werde meine Ausführungen mit Hilfe von Steinen untermalen.

Ich habe mit sehr unterschiedlichen Menschen zu tun, die zu mir kommen, jeder davon ist einzigartig.

 ***Folie 2***

Auch jeder Stein ist einzigartig.

Sie unterscheiden sich in Form

***Folie 3,***

Im Alter, wie sie sich zeigen

***Folie 4***

In ihrer Farbe

***Folie 5***

Und in vielem mehr

***Folie 6***

Zudem ist der Fundort eines jeden Steins unterschiedlich, je nach Wasserlauf und Umgebung, verändert sich der Stein

***Folie7***

Die Zeit, das Alter und die Natur formen den Stein. Das Umfeld von Menschen bewirkt, dass sie sich anpassen, dass sie ausweichen, hart werden, dass sie sich verändern und den äusseren Gegebenheiten fügen.

***Folie 8***

Bei einem Vulkanausbruch wird glühendes Magma ausgeworfen und erstarrt später. Zurück bleibt ein poröser Stein. Im Vergleich haben Menschen teilweise heftige Gefühlsausbrüche, die ich in meiner Arbeit direkt oder indirekt miterlebe.

Ich habe es mit ganz unterschiedlichen Menschen zu tun, aus allen möglichen **Lebenssituationen** mit ihren ganz **eigenen Lebensverläufen**, damit arbeite ich.

***Folie 9***

Sozialarbeit heisst Brücken bauen

Menschen zu ihrem Recht verhelfen (z.B. wenn es um IV Ablehnungen geht), vermitteln bei Streit in den Generationen oder bei Paaren und Familien. Vermitteln gegenüber Behörden, Verständnis wecken, warum dieser Mensch so agiert wie er es macht, er hat seine guten Gründe dafür. Auch wenn sein Verhalten nicht zwingend sympathisch ist.

Es heisst auch jemanden über die Brücke begleiten, oder dahin führen dass es überhaupt eine Brücke gibt.

Es heisst, das Gegenüber achten und *in seiner Ganzheitlichkeit wahrnehmen.*

Es heisst auch Brücken bauen zwischen eigenen Vor-Urteilen und dem was sich mir zeigt. Ohne zu urteilen. Nicht auf Autopilot schalten und Menschen schubladisieren.

In Beziehung seinmit diesem Menschen, ihn spiegeln, ihn auch mal konfrontieren, auf wohlwollende Art. Ich muss aber auch an mir selber arbeiten, daran was löst das Gesagte in mir aus und wie reagiere ich darauf.

Ich muss genau zuhören, jedoch nicht nur auf den Inhalt hören, sondern auch auf Körpersignale achten. Wie reagiert mein Gegenüber wenn es etwas erzählt. Wie zeigt sich seine Geschichte im Körper?

Ich muss ganz präsent und aufmerksam sein. Das alles ist Achtsamkeit!

So verschieden die Menschen sind und so spannend ihre Lebensgeschichten sind, eines haben sie gemeinsam: sie kommen wegen eines Problems zu mir oder werden von anderen Personen wegen etwas geschickt, das diese als Problem ansehen.

***Folie 10***

Die Probleme, die die Menschen zu mir geführt haben, scheinen wie Berge. Hoch steinig, unwegsam… Ich habe das Matterhorn ein wenig bearbeitet. Sie wirken oft höher, weil man nur auf sie fokussiert. Ich habe die Wahl, ich kann mich auch auf anderes fokussieren (oszillieren). Ich versuche in der Begleitung von Menschen immer wieder den Fokus zu ändern. Was funktioniert schon gut? Welche kleinen Wegstücke wurden bereits gemeistert?

***Folie 11***

Ich arbeite zielorientiert, im Gegensatz zur Körperwahrnehmung. Das wohlformulierte Ziel und die Auftragsklärung ist ein wichtiger Teil. Dabei ist wesentlicher Bestandteil, was ist anders wenn der Klient das Ziel erreicht haben wird? Wie fühlt sich das an, welche Gedanken und Vorstellungen hat die Person zu diesem Ziel? Welche Auswirkungen könnte das auf sein Umfeld haben, auf seine Beziehungen? Woran wird die Person erkennen, dass sie am Ziel ist? Was würde sie allenfalls verlieren, wenn sie das Ziel erreicht? Die Beschreibung des Endzustandes ist wichtiger Teil. Dieses Suchen und in sich gehen hat aus meiner Sicht wesentlich mit Körperwahrnehmung und Achtsamkeit zu tun.

***Folie 12***

Dabei biete ich Hilfestellungen an, ein Seil zum hochsteigen, vermittle Sicherheit, dass es gelingen wird. Fokussiere dabei immer auf das bereits Erreichte. Was geht schon gut? Schwierigkeiten und Unvorhergesehenes, Rückschritte… gehören zum Weg wie zu ganzen Leben.

***Folie 13***

Ein Teilziel erreichen und dabei wieder den Überblick erlangen, sortieren was wichtig ist und geniessen, was erreicht wurde. Dabei auch sehen, ob das was ich mal als Ziel gesehen habe immer noch richtig und wichtig ist. Oder gibt es allenfalls eine Routenänderung?

Auch ich als Beraterin muss Energie tanken, die Seele baumeln lassen. Mir selber Sorge tragen.

***Folie 14***

Auf dem Weg, den ich mit einem Klienten gehe sehe ich mir das Gesamtbild an, ich schaue aber detailliert auf jeden „Bsetzistei“ und achte dabei auf Verborgenes und Schönes, das sich zeigt. Ich achte auf die Stärken / Ressourcen der Menschen, diese Wert schätzen und gross machen!

Ganz wichtig ist mir dabei, dass die Menschen die Wahl haben. In allen, auch im gesetzlichen Kontext meiner Arbeit versuchen die Selbstbestimmung der Menschen beizubehalten, so gut es geht. Dies gilt auch für mich selber! Ich habe Spielraum, wie ich mich verhalte, wie ich mich zeige!

***Folie 15***

Ich kann wählen, was ich aus meinen Steinen mache, ob ich das Positive heraussuche

***Folie 16***

Ob ich ein grosses oder kleines Bauwerk oder gar eine Burg oder Festung daraus schaffe

***Folie 17***

Etwas das in die Geschichte eingeht oder Mystisches

***Folie 18***

Oder kreativ gestalte

Auf der Suche nach einem Bild von einem bemalten Stein habe ich folgendes gefunden:

***Folie 19***

Der richtige Augenblick zum Glücklich sein ist jetzt!

***Letzte Folie 20***

Sozialarbeit ist eine Herzensangelegenheit und das ist Achtsam sein auch

Man sieht nur mit dem Herzen gut.

Resümee:

Bei der Vorbereitung dieser Präsentation habe ich mich gefragt, wie diese Weiterbildung in das was ich bis jetzt gemacht habe an Weiterbildungen und Ausbildungen reinpasst.

Als ich den Artikel von Thea: Klassiker der Körperwahrnehmung gelesen habe, dass Johnson meint, es gibt einen Zusammenhang zwischen Mangel an Körperwahrnehmung und Gewalt. Und Ghandi der sagt: Ich kann dir nicht wehtun ohne mich selber zu verletzen… Da habe ich den Zusammenhang zwischen der Weiterbildung und meinem Herzensthema der Friedensarbeit deutlich gesehen.

Friedensarbeit heisst Brücken bauen zwischen den Menschen. Das Zusammenleben mit Respekt und Toleranz fördern. Vermitteln von Werten im Umgang miteinander ist bedeutend für mich. Während der Weiterbildung wurde mir zunehmend klar, dass auch die Selbstfürsorge wichtig ist: bei mir selber ankommen, mit mir selber im reinen, mit mir selber Frieden schliessen!

Zum Abschluss zeige ich einen Videoausschnitt aus der Schlussrede der 50 Jahr-Jubiläum von Up with People:

Song of Peace