

Wissenschaftliche Beiträge
Pädagogik | 53

Kristina Gottschall

Achtsamkeit in der Heilpädagogik

Auswirkungen und Bedeutung für die professionelle Beziehungsgestaltung



**Wissenschaftliche Beiträge
aus dem Tectum Verlag**

Reihe Pädagogik

Wissenschaftliche Beiträge
aus dem Tectum Verlag

Reihe Pädagogik

Band 53

Kristina Gottschall

Achtsamkeit in der Heilpädagogik

**Auswirkungen und Bedeutung
für die professionelle Beziehungsgestaltung**

Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Heidrun Kiessl

Tectum Verlag

Kristina Gottschall
Achtsamkeit in der Heilpädagogik
Auswirkungen und Bedeutung für die professionelle Beziehungsgestaltung

Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum Verlag
Reihe: Pädagogik; Bd. 53

© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2021
ePDF 978-3-8288-7706-1
(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Werk unter der ISBN
978-3-8288-4633-3 im Tectum Verlag erschienen.)
ISSN 1861-7638

Umschlaggestaltung: Tectum Verlag, unter Verwendung des Bildes # 45601228
von nikkytok | www.shutterstock.de

Gesamtverantwortung für Druck und Herstellung:
Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet
www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Angaben sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Vorwort

Durch fernöstliche Weisheit und vom Buddhismus inspiriert, findet das Konzept Achtsamkeit Anklang in vielen Teilen der Welt und Eingang in verschiedenste Handlungsfelder. Wegen ihrer Wirkung und Trainierbarkeit wird Achtsamkeit beispielsweise in therapeutische Ansätze sowie Beratung integriert. Auch für die Heilpädagogik ist der Einbezug von Elementen von Achtsamkeit gleichermaßen für die Beziehungsgestaltung zu Adressaten ihres Tuns sowie für die eigene, heilpädagogische Haltung, die an manchen Stellen notwendige Selbstsorge und eigene „Psychohygiene“ ein spannendes Tool. Die Autorin Kristina Gottschall befasst sich hier zunächst konkret mit den Bedeutungen und Auswirkungen von Achtsamkeit, um dann auf die heilpädagogische Beziehungsgestaltung als einer wichtigen Säule des heilpädagogischen Handelns zu fokussieren. Spezifische Merkmale der heilpädagogischen Beziehungsgestaltung werden beleuchtet, um diese anschließend auf das Konzept der Achtsamkeit zu beziehen und miteinander zu verknüpfen. Darüber hinaus eröffnet die Autorin hier mit durchaus kritischem Blick eine weitere wichtige Perspektive mit ihrem Fokus auf die Selbstsorge von heilpädagogischen Fachkräften: Ein Feld, das leider noch deutlicher in der Fachwelt diskutiert werden könnte. Achtsamkeit kann das Innehalten ermöglichen, innere Haltungen verfeinern sowie Überforderungen, Stressbewältigung und Entlastung ermöglichen. Kristina Gottschall zeigt auf, dass Achtsamkeit mit der entsprechenden Haltung und ihren Tools quasi ein doppeltes Empowerment ermöglichen kann, einmal im Kontakt und in der Begleitung für Betroffene und für uns selbst. In der Begleitung anderer und bei uns kann das Konzept längerfristig zu Gesundheit und dem Erhalt der eigenen Wachheit, gelingender Kommunikation und innerer Stabilität bei Belastungen, Krisen und Anforderungen beitragen.

Mit diesem Buch schafft die Autorin eine Verbindung von Achtsamkeit zu heilpädagogischer Praxis, Methoden und Einsatzmöglichkeiten. Allen Menschen, die zu diesem Ansatz einen Zugang finden, ihre Selbstsorgekompetenzen reflektieren und verfeinern wollen und

Selbstsorge als wichtige Säule ihres heilpädagogischen Tuns begreifen sowie im Kontakt mit vielfältigen Adressaten ihr Methodenrepertoire verfeinern wollen, kann dieses Buch empfohlen werden. Kristina Gottschall gelingt es hier, ihren reichhaltigen berufspraktischen Erfahrungsschatz einzubringen und viele Praxisbezüge zu ermöglichen. Mit ihrer festen Verwurzelung in ihrer Profession als Heilpädagogin, ihrer theoretischen Reflexionsfähigkeit, ihrer Neugier und Kreativität gelingt es der Autorin, ein modernes, spannendes und für die Heilpädagogik weitgehend neues Konzept für unsere Profession zu erschließen – an Schnittstellen, an denen es bereichernd ist für die Arbeit mit Klienten, für die eigene Fachlichkeit sowie für die Selbst- und Gesundheitssorge von (heilpädagogischen) Fachkräften. Es ist der heilpädagogischen Fachlichkeit zu wünschen, dass sich neue Horizonte eröffnen oder Arbeitsweisen erweitern, um gleichermaßen Innehalten zu können, kritisch zu reflektieren, sich abzugrenzen und miteinander zu diskutieren oder methodische Ansätze und Haltungen weiter zu verfeinern.

Prof. Dr. Heidrun Kiessl,

Professorin für Heilpädagogik & Beratung, Studiengangsleitung Heilpädagogik B.A. mit den Schwerpunkten Management & Mentoring
Fachhochschule der Diakonie, Bielefeld.

Abstract

In dieser Bachelorarbeit werden Verbindungen zwischen der Haltung der aus dem Buddhistischen stammenden Achtsamkeit, der Übungspraxis der Achtsamkeit nach Kabat-Zinn und der Heilpädagogik gezogen. Anhand einer selektivem Literaturrecherche wird die Frage untersucht, welche Bedeutungen und Auswirkungen Achtsamkeit für die heilpädagogische Beziehungsgestaltung haben kann. Grundhaltungen der Achtsamkeit und der Heilpädagogik werden im Theorie-Teil herausgearbeitet. Es zeigen sich zentrale Bedeutungen sowohl für Klient*innen als auch für die Professionellen selbst. Diskutiert werden neben anderen Bereichen exemplarisch die Aspekte der Präsenz im Hier und Jetzt, die Haltung der Akzeptanz und die Haltung des Selbstmitgefühls. Besonders für die erfolgreiche Begleitung von Menschen in Krisen hat der achtsame Beziehungsaufbau eine zentrale Wichtigkeit. Berufsbedingte Belastungen und der Umgang mit Stress werden thematisch ebenso einbezogen.

Zum Transfer in die Praxis werden einzelne Ideen für den heilpädagogischen Arbeitsbereich aufgezeigt. Diese beinhalten Interventionsansätze für den Umgang mit Klient*innen und Strategien zur inneren Vorbereitung für Professionelle, um Herausforderungen der Arbeit zu meistern.

In der Zusammenschau der Ergebnisse kann die achtsame Grundhaltung als bereichernd und unabdingbar für die heilpädagogische Beziehungsgestaltung festgestellt werden. Fachkräfte können mit dem Konzept der Achtsamkeit die Qualität ihrer heilpädagogischen Arbeit in mehrfacher Form steigern: der Kontakt zu Klient*innen gewinnt an Präsenz und Tiefe und sie selbst erhalten Methoden und Haltungen zur Selbstsorge und Gesundheitsfürsorge an die Hand. Durch die Auseinandersetzung mit der Kritik an Achtsamkeit als Instrument der Selbstoptimierung wird jedoch deutlich, dass eine achtsame Haltung einzelner Fachkräfte die Forderung nach achtsamer Führung von heilpädagogischen Einrichtungen und nach einer institutionellen Gesundheitsvorsorge nach sich zieht.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
Abstract	VII
1. Einleitung	1
2. Methodisches Vorgehen	3
3. Achtsamkeit	5
3.1 Definition und Verständnis von Achtsamkeit	6
3.2 Achtsamkeit als Konzept zur Stressbewältigung (MBSR)	8
3.3 Formelle und informelle Achtsamkeitspraxis	11
3.4 Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit	11
3.5 Vielfältige Einsatzgebiete	13
3.6 Kritische Einwände	14
4. Merkmale der Heilpädagogik	17
4.1 Die heilpädagogische Haltung	18
4.2 Ressourcenorientierung und Ganzheitlichkeit	19
4.3 Orientierung an Wissenschaftlichkeit und Mehrperspektivität	21
4.4 Die heilpädagogische Beziehungsgestaltung	22
5. Bedeutungen der Achtsamkeit für die heilpädagogischen Praxis	25
5.1 Bedeutung für die heilpädagogische Beziehungsgestaltung	27
5.1.1 Ausbau von Präsenz für eine achtsame Beziehungsgestaltung	27
5.1.2 Förderung von bedingungsloser Akzeptanz	29
5.1.3 Wechselwirkungen zwischen Heilpädagog*in und Klient*in	31

5.1.4	Paradigmenwechsel von Selbstwertgefühl zu Selbstmitgefühl	33
5.2	Bedeutung der Achtsamkeit für die Selbstsorge der Fachkräfte	34
5.2.1	Typische psychosoziale Belastungen von Heilpädagog*innen	35
5.2.2	Umgang mit Belastungen und Stress	37
5.2.3	Gesunderhaltung und professionelle Tätigkeit	42
5.2.4	Achtsamkeitspraxis für die eigenverantwortliche Psychohygiene	45
5.2.5	Kritische Gedanken zur Selbstsorge im Arbeitskontext	47
6.	Transfer der Achtsamkeit in das heilpädagogische Arbeitsfeld	49
6.1	Achtsame Kommunikation	49
6.2	Achtsamkeitsübungen mit Klient*innen	50
6.3	Achtsame Begleitung von Menschen in Krisensituationen	52
6.4	Achtsame Gestaltung der Vorbereitungszeit	54
6.5	Veränderungen in der Zusammenarbeit am Arbeitsplatz	55
7.	Diskussion der Ergebnisse	57
8.	Fazit	61
	Literaturverzeichnis	65
	Abbildungsverzeichnis	73
	Abkürzungsverzeichnis	75
	Anhang	77