

Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW  
Hochschule für Soziale Arbeit HSA  
Bachelor-Studium in Sozialer Arbeit  
Olten

# Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit

---

Die eigene Person als Arbeitsinstrument

Vom Verhältnis der Achtsamkeit und der Fähigkeit zur Selbstreflexion

Bachelor Thesis von  
Carmen Csilla Fuhrer  
10-403-434

Eingereicht bei  
Prof. Dr. Ursula Hochuli Freund  
Olten, am 06. Juni 2018



„Alles, was wir für uns selbst tun, tun wir auch für andere, und  
alles, was wir für andere tun, tun wir auch für uns selbst.“

Thích Nhất Hạnh



## Vorwort

Das Verfassen der vorliegenden Bachelor Thesis stellt einen der grössten Meilensteine in meinem, zugegeben etwas aussergewöhnlichen, Studienverlauf dar und ist für mich von sehr hoher Bedeutung. Daher möchte ich mich ganz herzlich bei Frau Prof. Dr. Ursula Hochuli Freund für die kompetente, beeindruckende und auch prägende (im positiven Sinne) Begleitung während meiner Bachelor Thesis bedanken. Die anregenden und interessanten Gespräche mit Ihnen haben mich stets dazu gebracht, noch einen Schritt weiterzudenken, grössere Zusammenhänge zu sehen und gewagte Aussagen zu treffen, um diese im Anschluss nochmals zu überdenken oder zu festigen. Herzlichen Dank für das entgegengebrachte Vertrauen, die individuelle Unterstützung und Ihre Zeit.

Auch bei meiner Familie möchte ich mich von Herzen für die Unterstützung während den letzten Jahren bedanken. Ohne den starken Zusammenhalt, den nötigen Zuspruch, die endlosen Diskussionen über Achtsamkeit und Selbstreflexion und das hohe Vertrauen in mich, wäre ich heute nicht an diesem Punkt angelangt. Ganz besonders möchte ich meiner Mutter danken, die seit meiner Geburt alles Erdenkliche für mich getan hat und mir immer wieder ihre volle Unterstützung, ihr Vertrauen und ihre Liebe schenkt. Auch meinem Ehemann und unseren Zwillingen danke ich für die Liebe, die Unterstützung und die vielen ruhigen Mittagsschläfchen, die wesentlich zur Entstehung dieser Arbeit beigetragen haben. Meiner besten Freundin danke ich für die unzähligen, spannenden und bereichernden Gespräche über die Soziale Arbeit, diese Bachelor Thesis, Meditation und Achtsamkeit und das Leben in einem grossen Universum, in dem wir letztendlich alle Eins sind. Nicht zuletzt möchte ich meiner geliebten Schwiegermutter danken, die uns leider viel zu früh verlassen und ein grosses Loch in unseren Herzen hinterlassen hat. Ohne sie wäre eine Fortsetzung meines Studiums nach der Geburt unserer Zwillinge nicht möglich gewesen. Für ihre Liebe, Aufopferung und das gemeinsame Leben werde ich ihr auf ewig dankbar sein.

Mit dem Abschluss dieser Bachelor Thesis endet ein langes, spannendes und schönes Kapitel meines Lebens. Ich wünsche Ihnen, liebe Leserschaft, viel Vergnügen beim Lesen und vielleicht – oder besser gesagt hoffentlich – Ausprobieren und Annähern an die Praxis der Achtsamkeit. Möge sie Ihr Leben bereichern, sie unterstützen und Inseln der Ruhe und Akzeptanz im oft so hektischen und stressigen Alltag schaffen.



## Abstract

Diese Bachelor Thesis widmet sich dem Strukturmerkmal der eigenen Person als Arbeitsinstrument und untersucht, inwiefern die Kompetenz der Selbstreflexion und die Praxis der Achtsamkeit die Pflege des komplexen und multifunktionalen Arbeitsinstrumentes unterstützen. Anhand der Beleuchtung von drei Kompetenzmodellen der letzten dreissig Jahre wird der Stellenwert und die Funktion der Kompetenz Selbstreflexion in der Profession der Sozialen Arbeit aufgezeigt. Eine intensive Auseinandersetzung mit der Praxis der Achtsamkeit nach dem Modell der Mindfulness-Based Stress Reduction (kurz MBSR) von Jon Kabat-Zinn zeigt die Vorzüge einer achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung im Rahmen der Sozialen Arbeit auf. Die Frage nach dem Verhältnis der Kompetenz Selbstreflexion und Achtsamkeit lässt sich abschliessend mit dem Begriff der Komplementarität beantworten. Beide Konzepte können für die Pflege des Arbeitsinstruments der eigenen Person ergänzend angewendet werden, wodurch das Arbeitsinstrument sowohl instandgehalten, als auch selbstfürsorglich gepflegt werden kann. So, dass die Professionellen der Sozialen Arbeit die eigene Person als Arbeitsinstrument in ihrer anspruchsvollen Tätigkeit in einer herausfordernden Praxis möglichst adäquat und gelingend einsetzen können.





## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. EINLEITUNG</b> .....	<b>1</b>
1.1 HINFÜHRUNG ZUM THEMA UND PROBLEMSTELLUNG.....	1
1.2 ERKENNTNISINTERESSE UND FRAGESTELLUNG.....	5
1.3 METHODISCHES VORGEHEN UND AUFBAU.....	5
<b>2. KOMPETENZ FÄHIGKEIT ZUR SELBSTREFLEXION</b> .....	<b>6</b>
2.1 PROFESSIONELLE HANDLUNGSKOMPETENZEN.....	6
2.1.1 <i>Kompetenzmodell nach Geissler und Hege (1988)</i> .....	8
2.1.2 <i>Kompetenzmodell nach Richter (1995)</i> .....	10
2.1.3 <i>Kompetenzmodell nach von Spiegel (2011)</i> .....	12
2.1.4 <i>Kompetenzprofil der HSA FHNW (2018)</i> .....	13
2.1.5 <i>Stellenwert der Selbstreflexion über die Zeit</i> .....	15
2.2 REFLEXION ALS SCHLÜSSELKATEGORIE DER PROFESSION DER SOZIALEN ARBEIT.....	16
2.2.1 <i>Reflexion im Kontext der Sozialen Arbeit</i> .....	17
2.2.2 <i>Reflexion der persönlichen Faktoren</i> .....	18
2.3 SELBSTREFLEXION UND DAS WERKZEUG DER EIGENEN PERSON.....	20
<b>3. PRAXIS DER ACHTSAMKEIT</b> .....	<b>22</b>
3.1 MBSR NACH KABAT-ZINN (1979).....	22
3.1.1 <i>Sieben Säulen der inneren Einstellung</i> .....	23
3.1.2 <i>Formale Meditationspraxis</i> .....	25
3.1.3 <i>Nichtformale Meditationspraxis</i> .....	30
3.1.4 <i>Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung</i> .....	30
3.2 ACHTSAMKEIT IN DER SOZIALEN ARBEIT.....	35
3.2.1 <i>Achtsamkeit als Ressource in der Zusammenarbeit mit Klientel</i> .....	36
3.2.2 <i>Achtsamkeit als Selbstfürsorge zur Vorbeugung von Überlastung</i> .....	38
3.3 ACHTSAMKEIT UND DAS WERKZEUG DER EIGENEN PERSON.....	41
<b>4. SCHLUSSFOLGERUNGEN</b> .....	<b>42</b>
4.1 ACHTSAMKEIT – EINE FRAGE DER HALTUNG?.....	42
4.2 BEANTWORTUNG DER FRAGESTELLUNG.....	44
4.3 FACHLICHER AUSBLICK.....	49
<b>5. LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	<b>51</b>
<b>6. ANHANG</b> .....	<b>55</b>
6.1 FORMALES UND NICHTFORMALES MBSR-PROGRAMM.....	55

## Abkürzungsverzeichnis

FHNW:	Fachhochschule Nordwestschweiz
HSA:	Hochschule für Soziale Arbeit
MBSR:	Mindfulness-Based Stress Reduction Deutsche Übersetzung: Stressbewältigung durch Achtsamkeit
PSA:	Professionelle der Sozialen Arbeit

## Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1: Orientierungsrahmen: Kompetenzbündel für die Soziale Arbeit (In Anlehnung an: von Spiegel 2011: 97)
- Abbildung 2: Kompetenzprofil HSA FHNW (In: HSA FHNW 2013:7)
- Abbildung 3: Mögliche Sitzpositionen für die Sitzmeditation (In: Kabat-Zinn 2013: 96)
- Abbildung 4: Verhältnis Selbstreflexion und Achtsamkeit (Eigene Darstellung)
- Abbildung 5: Formaler Acht-Wochen-Übungsplan (In: Kabat-Zinn 2013: 399f.)
- Abbildung 6: Nichtformaler Acht-Wochen-Übungsplan (In: Kabat-Zinn 2013: 407-412)

# 1. Einleitung

## 1.1 Hinführung zum Thema und Problemstellung

Während des Studiums in Sozialer Arbeit an der Hochschule für Soziale Arbeit der Fachhochschule Nordwestschweiz habe ich die stetige Förderung der eigenen Fähigkeit zur (Selbst-)Reflexion als sehr wertvoll und gewinnbringend erachtet. Das Modul BA109 Portfolio, sowie weitere Unterrichtssequenzen in anderen Modulen, haben stark zu meiner persönlichen Weiterentwicklung beigetragen. Nach der Geburt unserer Zwillinge habe ich mich vermehrt mit Büchern über Achtsamkeit und Meditation befasst, sowie an wöchentlichen Meditationstreffen und Qi-Gongstunden teilgenommen. Durch die Übung einer achtsamen Haltung durfte ich deren Vorzüge persönlich kennen- und schätzen lernen. Diese Vorzüge scheinen für mich nicht nur im Privatleben, sondern auch im anspruchsvollen Berufsleben als Professionelle der Sozialen Arbeit wertvoll und erstrebenswert. Aus diesem Grund habe ich mich damit auseinandergesetzt, inwiefern die Achtsamkeitsbewegung in der Sozialen Arbeit thematisiert wird. Die Frage, die sich mir daraufhin stellte, war, weshalb bisher „nur“ ein freiwilliges Wahlmodul an der FHNW Einblicke in die Praxis der Achtsamkeit liefert und wieso die Achtsamkeitsbewegung noch nicht wirklich in der Sozialen Arbeit angekommen ist? Achtsamkeit erscheint mir nicht eine Kompetenz, wie die der (Selbst-)Reflexion, darzustellen, sondern vielmehr die eigene Haltung in den Fokus zu rücken. Aus diesem Grund stellt sich hier auch die Frage, wieso die professionelle Haltung der angehenden Professionellen der Sozialen Arbeit in keinem Modul vertieft betrachtet und reflektiert wird. Aus eigener Erfahrung schätze ich den Gewinn der Achtsamkeitspraxis für die anspruchsvolle Berufspraxis der Sozialen Arbeit als hoch ein und möchte dies in der vorliegenden Arbeit tiefergehend beleuchten.

Die Profession der Sozialen Arbeit ist geprägt von besonderen strukturellen Bedingungen, welche in der Praxis Widersprüchlichkeiten und damit verbunden Dilemmata hervorrufen können. Häufig wird für diese strukturellen Bedingungen der Begriff der Strukturmerkmale Sozialer Arbeit verwendet (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2013: 45). Dies sind Merkmale komplexer Geschehnisse, welche die Rahmenbedingungen für das Handeln der Professionellen der Sozialen Arbeit bilden und die mögliche Handlungsverläufe in der Praxis der Sozialen Arbeit eingrenzen. In der Literatur finden sich verschiedene Ausführungen zu den Strukturmerkmalen Sozialer Arbeit, dabei unterscheiden sich diese sowohl in den Begrifflichkeiten, als auch in deren Anzahl. Beispiele dafür sind die diffuse Allzuständigkeit (vgl. ebd.: 45f.) oder das Technologiedefizit (vgl. Galuske 20: 64).

Die vorliegende Arbeit richtet den Fokus auf das Strukturmerkmal der „eigenen Person als Werkzeug“ bzw. Arbeitsinstrument (vgl. von Spiegel 2011: 84). Soziale Arbeit als personenbezogene Dienstleistung vollzieht sich mehrheitlich in der direkten Zusammenarbeit mit der Klientel. Dabei handelt es sich nicht um eine lagerfähige Dienstleistung, welche als

Produkt hergestellt wird, vielmehr erfolgt die Dienstleistung in Koproduktion mit der Klientel. Dies hat zur Folge, dass die Professionellen der Sozialen Arbeit mit ihrer Person, ihrem Wissen und Können, ihrer Fachlichkeit und ihrer (professionellen) Haltung in den Vordergrund rücken (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2013: 118). Gildemeister (1983: 121f.) hat den Begriff der „beruflichen Identität“ eingeführt. Dieser beinhaltet, dass die Professionellen der Sozialen Arbeit die widersprüchlichen Anforderungen der Praxis mit Hilfe ihrer eigenen Persönlichkeit ausbalancieren können bzw. müssen. Um dieses Gleichgewicht herstellen zu können, müssen die Fachkräfte die eigenen persönlichkeitsbedingten Fähigkeiten und die Wirkung ihres Handelns kennen. Persönlichkeitsbedingte Fähigkeiten bedeuten in diesem Sinne, die eigenen Stärken und Schwächen, welche durch die eigene Biographie, durch die Ausbildung und durch die eigene Persönlichkeit bedingt entstanden sind oder erarbeitet wurden. Die Fähigkeiten von Menschen basieren auf persönlichen Erfahrungen und Erlebnissen und sind somit stets im Kontext der eigenen Person zu betrachten. Ausserdem müssen sich die Professionellen der Sozialen Arbeit (im folgenden auch PSA genannt) selbst als Handelnde, in der von Strukturmerkmalen geprägten Praxis, verstehen und die damit verbundenen Widersprüchlichkeiten, Dilemmata oder Paradoxien ausgestalten und aushalten können. Somit werden die PSA zu ihrem eigenen, einflussreichen und den Prozess massgeblich beeinflussenden Werkzeug. Von Spiegel (2011: 84) versteht darunter „dass Fachkräfte ihr Können, Wissen und ihre berufliche Haltung im Blick auf Wissensbestände, auf ihre Erfahrungen sowie die institutionellen Bedingungen und Vorgaben fall- und kontextbezogen einsetzen. Die Fachkräfte sollen ihre persönlichkeitsbedingten Fähigkeiten wahrnehmen, reflektieren und fachlich qualifizieren. Als Ausweis ihrer Fachlichkeit gilt, dass sie die Art und Weise des Einsatzes ihrer Person fachlich begründen und berufsethisch rechtfertigen können.“ Dies fordert zum einen die Auseinandersetzung mit den persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten. Zum andern fordert von Spiegel damit aber auch einen klaren Qualifizierungsprozess während der Ausbildung. Von Spiegel (ebd.: 100) definiert fünf Fähigkeiten, welche für den Einsatz der „eigenen Person als Werkzeug“ grundlegend sind: Empathiefähigkeit, Ambiguitätstoleranz, Fähigkeit zum Rollenhandeln, Fähigkeit zur Selbstbeobachtung und die Fähigkeit zur Selbstreflexion.

Letztere Fähigkeit findet sich im Kompetenzprofil der Hochschule für Soziale Arbeit der Fachhochschule Nordwestschweiz (HSA FHNW) wieder. Die Inhalte, wie auch die Strukturen der Ausbildung werden auf dieses Kompetenzprofil ausgerichtet. Der oft verwendete Kompetenzbegriff meint in diesem Fall „die Fähigkeiten, die auf der Grundlage einer fachspezifischen Wissensbasis genutzt werden, um berufliche Anforderungen angemessen zu bewältigen.“ (Hochuli Freund/Stotz 2013: 119) Die Professionskompetenzen werden auf vier Ebenen unterschieden: Die Fach- und Methodenkompetenzen, die Sozialkompetenzen und die Selbstkompetenzen. Unter den Selbstkompetenzen versteht man die Fähigkeit, die eigene

Person situationsgerecht zu reflektieren und in die eigene berufliche Tätigkeit einzubringen (vgl. HSA FHNW 2013: 8). Für das Bachelorstudium an der Hochschule für Soziale Arbeit umfasst die Selbstkompetenz die Fähigkeit zur selbstregulierten Wissenserweiterung und die Fähigkeit zur (Selbst-)Reflexion. Geissler und Hege (1988: 229) verwenden den Begriff der reflexiven (persönlichen) Kompetenz. Diese beinhaltet die Fähigkeit, die eigene Persönlichkeit mit ihren Stärken und Schwächen, ihren Vorlieben und Abneigungen als Teil der (sozial-)pädagogischen Arbeit zu verstehen. Wie bereits dargelegt bildet die Kompetenz „Fähigkeit zur Selbstreflexion“ nach von Spiegel, eine der fünf grundlegenden Fähigkeiten für den Einsatz der „eigenen Person als Werkzeug“. Nur durch gezielte Reflexion der eigenen Person, Handlungs- und Denkmuster kann erreicht werden, dass das wichtigste Arbeitsinstrument der Professionellen der Sozialen Arbeit situationsangepasst und adäquat angepasst und eingesetzt werden kann. Thole und Cloos (2000: 288f.) zeigen auf, dass die PSA durch Selbstreflexion zu einer realistischen Einschätzung der Möglichkeiten und Grenzen des professionellen Handelns in der Sozialen Arbeit gelangen. Das Ziel, welches mit der stetigen Selbstreflexion der Professionellen der Sozialen Arbeit verfolgt wird, findet sich in der Instandhaltung und Verbesserung des Arbeitsinstruments „eigene Person“ und dient somit der Reproduktion von Arbeitskraft.

Der gesellschaftliche Wandel und die Beschleunigung des Alltags führen zu einer hohen Belastung in der Arbeitswelt. Menschen erleben immer mehr Hektik oder werden häufig von Gefühlen der Angst, Aufgaben nicht rechtzeitig zu erledigen oder dem Druck nicht gewachsen zu sein, verfolgt (vgl. Schuster/Haun/Hiller 2011: 14). Auch Professionelle der Sozialen Arbeit werden in ihrer alltäglichen Berufspraxis mit hohen Anforderungen, verschiedenen Interessen und einem gewissen Zeit- und Erfolgsdruck konfrontiert. Gemende (2014: 128) führt auf, dass auf den Professionellen ein hoher gesellschaftlicher Leistungs- und Legitimationsdruck lastet, die allgemeinen Ziele von Lebensbewältigung und sozialer Integration „effektiv und effizient“ zu erreichen. Das Handeln in den Spannungsfeldern der Sozialen Arbeit ist auf Grund der Strukturmerkmale und den Konstitutionsbedingungen anspruchsvoll. Die hohen Anforderungen führen dazu, dass Professionelle der Sozialen Arbeit hohen Belastungen und damit auch einer Überlastungsgefahr ausgesetzt sind. Zarbock, Ammann und Ringer (2012: 24f.) führen auf, dass es bei „helfenden“ Tätigkeiten oder Berufen (wie zum Beispiel Psychotherapeut\*innen oder Berater\*innen) zu besonderen Belastungen kommt. So seien diese Berufe durch die ständige professionelle Inanspruchnahme von Empathie und den häufigen Konfrontationen mit existenziellen Extremsituationen insbesondere gefährdet, „auszubrennen“. Auch die besonderen Beziehungen zwischen Professionellen und ihrer Klientel, welche durch eine hohe Intimität, wie sie sonst nur in engen Freundschaften oder Beziehungen vorkommt, geprägt sein kann, können den Fachkräften zusetzen. Schachameier (2013: 415) verweist auf die hohen Anforderungen durch die multiplen, komplexen

Problemlagen und die oft schwierigen Lebensbedingungen der Klientel. Die belastenden Lebenssituationen der Klientel können für diese ein hohes Mass an Stress bedeuten, den Einsatz von Bewältigungsstrategien beeinflussen und somit die Notwendigkeit der Unterstützung durch Professionelle der Sozialen Arbeit erhöhen. Auch die Professionellen sehen sich angesichts der komplexen Problemlagen ihrer Klientel und den beschriebenen Anforderungen der Praxis häufig selbst mit Stress konfrontiert. Dieser kann ihr Handeln in der Praxis beeinflussen und fordert einen adäquaten Umgang mit Stress.

Das Instandhalten und die ständige Aktualisierung des Werkzeugs der eigenen Person durch die Kompetenz der Selbstreflexion und somit die Reproduktion der Arbeitskraft nehmen einen hohen Stellenwert in der Ausbildung und auch der Praxis der Sozialen Arbeit ein. Angesichts der hohen Überlastungsgefahr stellt sich jedoch die Frage, ob eine Instandhaltung des Werkzeugs für eine „gute“ Praxis der Sozialen Arbeit ausreicht oder ob nicht auch eine Pflege des Werkzeugs gefordert werden sollte. Und wenn ja, wie diese Pflege des „Werkzeug der eigenen Person“ erfolgen kann?

In den letzten Jahren lässt sich ein regelrechter Achtsamkeitsboom feststellen: Bücher mit entsprechenden Titeln finden sich in jeder Buchhandlung. Diese alte buddhistische Praxis hat ihre Aktualität sicherlich auch dem Begründer der „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (kurz MBSR, übersetzt „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“) Jon Kabat-Zinn zu verdanken. 1979 hat Kabat-Zinn an der Universität von Massachusetts die MBSR entwickelt. Heute wird sie in den USA und innerhalb von Europa mit grossem Erfolg als Methode zur Selbsthilfe angeboten (vgl. MBSR-Verband Schweiz). Kabat-Zinn (2015: 20) erachtet Achtsamkeit als ein im Grunde genommen ziemlich einfaches Konzept: „Seine Kraft liegt in der praktischen Umsetzung und Anwendung. Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.“ Es geht also darum, eine beobachtende und nicht wertende Haltung einzunehmen. Der Fokus liegt dabei klar in der Gegenwart, also im Hier und Jetzt. So sagt Lützenkirchen (2004: 29) aus, dass der konstruktive Aspekt von Achtsamkeit für die Soziale Arbeit zum Beispiel dahingehend zu verorten ist, dass Situationen weniger schnell bewertet werden und diese somit Entspannung erfahren.

Selbstreflexion fordert die PSA immer wieder dazu auf, die eigene Person, das eigene Handeln und Denken stets aufs Neue zu hinterfragen, zu bewerten und aus der Reflexion Konsequenzen für das zukünftige Handeln zu ziehen. So richtet sie den Blick sowohl auf Vergangenes als auch auf Zukünftiges. Die nicht wertende und gegenwartsfokussierte Haltung der Achtsamkeit kann somit einen Gegenpol zur Kompetenz „Fähigkeit zur (Selbst-) Reflexion“ der Professionskompetenz der HSA FHNW bilden und könnte der Pflege des Arbeitsinstruments „eigene Person“ der PSA dienen.

## 1.2 Erkenntnisinteresse und Fragestellung

Die Studierenden der Hochschule für Soziale Arbeit an der Fachhochschule Nordwestschweiz werden durch die, auf das Kompetenzprofil abgestimmte, akademischen Strukturen und Inhaltsvermittlung stetig in der Weiterentwicklung der Selbstkompetenz „Fähigkeit zur (Selbst-)Reflexion“ gefördert und unterstützt. Die Achtsamkeitsbewegung, welcher in psychologischen Kreisen ein hoher Stellenwert zugeschrieben wird, wird in der Profession der Sozialen Arbeit und in der Ausbildung an der HSA FHNW nur selten thematisiert. Fragen nach der Bedeutung und Relevanz der Achtsamkeitsbewegung für die Soziale Arbeit bleiben weitestgehend ungeklärt. In der psychologischen Fachliteratur wird Achtsamkeit vermehrt als Behandlungsmethode für Patient\*innen thematisiert. Aber auch als persönliche Ressource und Möglichkeit zur Selbstfürsorge für Psychotherapeut\*innen, deren Berufsalltag von hohen Belastungen gekennzeichnet ist, findet das Konzept der Achtsamkeit Beachtung (vgl. Zarbock et al. 2012: 23f.). Die durch Studien belegten Erfolge durch MBSR und eine achtsame Haltung lassen vermuten, dass die Praxis der Achtsamkeit auch für die Profession der Sozialen Arbeit ein wertvolles Konzept darstellen kann. Zum einen, um das Handeln in anspruchsvollen Spannungsfelder der Praxis und in der direkten Zusammenarbeit mit der Klientel zu gestalten und auszuhalten. Zum anderen aber auch, um die eigene Person als Arbeitsinstrument zu unterstützen und im Sinn von Selbstsorge zu „pflegen“. So beschreibt Lützenkirchen eine achtsame Grundhaltung als eine fruchtbare Grundlage jedweden Agierens in einer sozialen oder „helfenden“ Situation (vgl. Lützenkirchen 2004: 29).

Die vorliegende Arbeit widmet sich daher der folgenden Fragestellung:

*In welchem Verhältnis stehen die Praxis der Achtsamkeit nach Kabat-Zinn und die Kompetenz der Selbstreflexion in Bezug auf die „Pflege“ der „eigenen Person als Arbeitsinstrument“?*

## 1.3 Methodisches Vorgehen und Aufbau

Die vorliegende Arbeit ist wie folgt aufgebaut: Nach einem ersten einführenden Kapitel und der Aufführung der Fragestellung, widmet sich das zweite Kapitel der Selbstkompetenz „Fähigkeit zur Selbstreflexion“ und zeigt auf, welche Rolle sie in der Sozialen Arbeit und in Bezug auf das „Werkzeug der eigenen Person“ spielt. Im dritten Kapitel werden die Haltung und die Methoden der Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn vorgestellt. Es erfolgt ein Verortungsversuch im Kontext der Sozialen Arbeit und die Vernetzung mit dem Strukturmerkmal der „eigenen Person als Arbeitsinstrument“. Das abschliessende Kapitel befasst sich mit der Beantwortung der Fragestellung und schliesst mit einem fachlichen Ausblick ab.

## 2. Kompetenz Fähigkeit zur Selbstreflexion

Wie eingehend beschrieben stellt die Fähigkeit zur Selbstreflexion, als Teil des Kompetenzprofils der HSA FHNW, eine wichtige, zu entwickelnde Kompetenz während der Ausbildung von Professionellen der Sozialen Arbeit dar. Das folgende Kapitel widmet sich in einem ersten Schritt den professionellen Handlungskompetenzen und befasst sich mit der Definition des Kompetenzbegriffs. Um den Stellenwert der Fähigkeit zur Selbstreflexion in der Geschichte der Sozialen Arbeit ersichtlich zu machen, folgt die Vorstellung von vier verschiedenen Kompetenzmodellen der letzten 30 Jahre. Dies soll aufzeigen, wie die Fähigkeit zur Selbstreflexion über die Zeit gefasst wurde, was gleichgeblieben ist und was sich verändert hat. Das letzte „Modell“ bildet das aktuelle Kompetenzprofil der HSA FHNW und zeigt auf, welche Rolle die Fähigkeit während der Ausbildung an der Hochschule für Soziale Arbeit einnimmt. In einem nächsten Schritt wird die Kompetenz der Selbstreflexion als Schlüsselkategorie für die Profession der Sozialen Arbeit veranschaulicht und einen Bezug zur Praxis der Sozialen Arbeit hergestellt. Abschliessend erfolgt die Vernetzung mit dem Strukturmerkmal der „eigenen Person als Arbeitsinstrument“.

### 2.1 Professionelle Handlungskompetenzen

Der Erwerb von ausgewählten Fähigkeiten und von berufsspezifischen Fertigkeiten bildete lange Zeit den Fokus der, auf berufliche Qualifizierung ausgerichteten, traditionellen Berufsbildung. Ende der 1970er Jahre rückte die Erlangung einer überfachlichen, prozessorientierten Qualifikation in den Fokus. Diese wird mit dem Begriff der Schlüsselqualifikation bezeichnet (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2013: 119). Müller (2001: 153) sagt aus, dass ein Set von allgemeingültigen Kenntnissen und Fertigkeiten für das professionelle Handeln erforderlich sind. Zum einen betont dies die Flexibilität und Variabilität menschlichen Handelns als Gegenthese zu der verbreiteten Annahme, dass erworbene Kenntnisse und Fertigkeiten lebenslang verhaftet bleiben. Zum anderen liegt die Betonung auf den sozialen und emotionalen Qualitäten, welche sich im Umgang mit anderen, aber auch in der Fähigkeit, die eigenen Kapazitäten und Ressourcen zu steuern, zeigen. Laut Richter (1995: 23) führt das Konzept der Schlüsselqualifikation nicht nur dazu, dass das Gelernte situationsspezifisch und flexibel angewendet, sondern dass es nach den eigenen Bedürfnissen verändert und angepasst werden kann. Es ermöglicht die Integration von neuen Handlungsalternativen und erweitert den Handlungsspielraum insofern, als dass zwischen verschiedenen Handlungsalternativen gewählt werden kann, um sich angemessen zu verhalten. Die Vernetzung von neu erworbenen Fähigkeiten mit den bereits bestehenden Fähigkeiten führt dazu, dass das persönliche Handlungsrepertoire aus eigener Kraft erweitert werden kann und dadurch weitere Verhaltensalternativen erlangt werden können.



Aus diesem Grund liegt der Fokus während der Ausbildung einerseits auf dem Erwerb von Fachwissen und andererseits in der Förderung der Ausbildung von Fähigkeiten, die auf der Grundlage einer fachspezifischen Wissensbasis genutzt werden können, um die beruflichen Anforderung angemessen zu bewältigen (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2013: 119). Auch für Richter (1995: 20) ist es unumstritten, dass Schlüsselqualifikationen ohne Bezug zu einer Fachkompetenz für den Berufsalltag von eher fraglichem Nutzen sind. Das Fachwissen bildet die Basis für die Anwendung von Schlüsselqualifikationen, welche jene Qualifikationen beschreiben, mit deren Hilfe der Einzelne sein Fachwissen problemlösend anwenden und umsetzen kann.

Richter (ebd.: 24) beschreibt die Schlüsselqualifizierung als lebenslangen Prozess, welcher durch die Ausbildung angestoßen werden kann, aber keinen Abschluss findet. Dieser Prozess lebt aus der Dynamik von Neulernen und Umlernen, wobei ein Lernstopp Stagnation bedeuten würde: „Stagnation, die jede weitere Entwicklung unmöglich machen würde, und die dazu führen würde, dass der Status quo zu einer festgefahrenen Routine werden würde.“ (ebd.: 26) Der Erwerb von Schlüsselqualifikationen bezeichnet Richter als Lernschritt in der Persönlichkeitsentwicklung, wobei jegliche Bildung als Weiterentwicklung der Persönlichkeit betrachtet werden muss. Das zentrale Element für den Erwerb von Schlüsselqualifikationen findet sich im Bewusstmachen der eigenen Lernschritte, der eigenen Entwicklung und der Entwicklung der Umwelt. Dies alles gilt es in einem nächsten Schritt mit den eigenen Entwicklungen, Vorstellungen und Zielen in Einklang zu bringen. „Durch die Reflexion ist der Lernende in der Lage, seine verschiedenen Fähigkeiten miteinander zu verknüpfen und zu einem stimmigen Ganzen zu verbinden. Er erreicht dadurch eine stimmige und individuelle Handlungskompetenz.“ (ebd.: 27)

Während bis zu den 1970er Jahren der Begriff der Fähigkeit verwendet wurde, wurde dieser mit dem Begriff der Kompetenz ersetzt. Menschen sind mit einer undefinierten Anzahl an Ressourcen ausgestattet. Sie verfügen über Kenntnisse, Erfahrungen, praktische Fertigkeiten, persönliche Fähigkeiten und Vorlieben, die sie in spezifischen Handlungssituationen realisieren. Diese Handlungssituationen finden in unterschiedlichen Kontexten statt, wobei Anlässe, Ort, Zeiten, Beteiligte, Ziele, Erwartungen und normative Anforderungen einmalige und vielfältige Handlungsbedingungen schaffen (vgl. von Spiegel 2011: 82). Die Kompetenz eines Menschen findet sich in der Art und Weise, wie er seine persönlichen Ressourcen situativ mobilisiert und diese mit den wechselnden Handlungssituationen kombiniert. Dabei werden die Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten, sowie die individuelle Motivation stets in Verbindung mit den jeweiligen Möglichkeiten, also den Anforderungen und Einschränkungen der Umwelt, der Handlungssituation gesetzt. Kompetenz bezeichnet damit die Fähigkeit der situationsspezifischen Konkretisierung und Relationierung zwischen Person und Umwelt (vgl. ebd.). Diese basiert auf einer Vielzahl von Kenntnissen, Werten, Erfahrungen, Fähigkeiten und

Handlungsantrieben: „Kompetenzen werden von Wissen *fundi*ert, durch Werte *konstituiert*, als Fähigkeiten *disponiert*, durch Erfahrungen *konsolidiert*, auf Grund von Willen *realisiert*. [Hervorhebungen im Original]“ (Erpenbeck/Heyse 1999 zit. in ebd.)

Es folgt die Vorstellung von drei Kompetenzmodellen der letzten 30 Jahre und die Vorstellung des Kompetenzprofils der HSA FHNW. Dabei wird der Fokus auf die Rolle der Selbstreflexion und deren Stellenwert gelegt.

### 2.1.1 Kompetenzmodell nach Geissler und Hege (1988)

Bereits in den 80er Jahren haben Geissler und Hege Kompetenzen herausgearbeitet, welche für die Arbeit im sozialen Bereich notwendig sind. Dabei gehen sie von der These aus, dass erst die Integration von instrumenteller, reflexiver und fachlicher Kompetenz eine erfolgreiche Problembearbeitung gewährleisten und zur Erfahrung beruflicher Identität (vgl. Kapitel 1.1) führen kann. Die Integration der folgenden Kompetenzen beschreiben sie nicht als einmalige Leistung, sondern als Prozess, welcher einer kontinuierlichen Reflexion und Arbeit bedarf (vgl. Geissler/Hege 1988: 226). Geissler und Hege verstehen unter Kompetenz eine sachdienliche Handlungsweise in einem bestimmten Verantwortungsbereich. In diesem Sinn kann Kompetenz als Möglichkeit betrachtet werden, die Gesamtheit von Fähigkeiten und Fertigkeiten im eigenen Handeln so einzusetzen, dass Ziele erreicht und die Aufgaben erfüllt werden (vgl. Ebert 2008: 26).

#### Instrumentelle Kompetenz

„*Instrumentelle Kompetenz ist die Beherrschung von Fähigkeiten und Fertigkeiten bis hin zu Verhaltensroutinen und die Verfügbarkeit von Fachwissen.* [Hervorhebungen im Original]“ (Geissler/Hege 1988: 227)

Unter instrumenteller bzw. fachlicher Kompetenz wird die Fähigkeit verstanden, im sozialen Bereich angemessen zu handeln. Vorgegebene Ziele sind unter gegebenen Bedingungen mit Hilfe technischer Regeln in optimaler Weise zu erreichen (ebd.). Neben der Beherrschung des professionellen Handwerkzeugs erfordert sie zudem die Aneignung von Kenntnissen über Rahmenbedingungen und Zielgruppe der Sozialen Arbeit (vgl. Ebert 2008: 26).

Auf Grund der Komplexität von sozialen Problemlagen und deren Eingebundenheit in verschiedene Systeme müssen die verschiedenen Perspektiven der beteiligten Akteure sowohl mit der gesellschaftlichen, als auch mit der eigenen Perspektive verknüpft werden. Kompetentes instrumentelles Handeln findet stets in Kontexten statt und kann nur dann erfolgreich sein, wenn es situationsgerecht und angepasst erfolgt. Dieser Tatsache soll mit der reflexiven und sozialen Kompetenz Rechnung getragen werden.

### Reflexive Kompetenz

*„Reflexive Kompetenz meint die Fähigkeit, des Sozialpädagogen, die eigene Entwicklung in ihren prägenden Spuren nicht zu verlieren oder zu verleugnen, sondern sie in das berufliche Handeln zu integrieren. [Hervorhebungen im Original]“ (Geissler/Hege 1988: 229)*

Geissler und Hege (ebd.: 229) führen auf, dass sozialpädagogisches Handeln immer intersubjektives Handeln ist. Das methodische Handeln von Professionellen der Sozialen Arbeit ist geprägt von der Tatsache, dass eigene Persönlichkeitsanteile innerhalb der beruflichen Tätigkeit zum Ausdruck kommen und wirksam werden. Die direkte Zusammenarbeit mit der Klientel wird durch persönliche Erfahrungen, sowohl aus dem Berufsleben, als auch aus der subjektiven Lebensgeschichte der PSA beeinflusst. Biographische Erlebnisse prägen das professionelle Handeln und führen dazu, dass PSA nur auf der Grundlage vorausgegangener Erfahrungen, deren Reflexion und kritischer Ausarbeitung ihre berufliche Identität als gelingend erfahren können. Geissler und Hege stellen hier die Verbindung zu der eigentlichen Bedeutung des „Selbstbewusstseins“ her: „Selbst-bewusst in diesem Sinne ist jemand, der als Gewordener seine eigene Entwicklung nicht untergehen lässt.“ (Geissler/Hege 1988: 229) So beinhaltet die reflexive Kompetenz die Fähigkeit, die eigene Persönlichkeit mit ihren Stärken und Schwächen, ihren Vorlieben und Abneigungen als Teil des professionellen Handelns wahrzunehmen (vgl. Ebert 2008: 27).

Dies soll nicht so verstanden werden, dass sozialpädagogische Praxis ohne die grundsätzliche Be- und Aufarbeitung der eigenen Lebensgeschichte nicht sinnvoll möglich wäre. Geissler und Hege (1988: 230) verweisen darauf, dass es in der Ausbildung der Studierenden in Sozialer Arbeit nur beschränkte Möglichkeiten für die vertiefte Biographiearbeit gibt. Was sie jedoch als unerlässlich sehen, ist die Auseinandersetzung mit den persönlichen Motiven zur Berufswahl. Der Erwerb reflexiver Kompetenz ist laut Geissler und Hege (ebd.: 232) im Studium nur bedingt möglich, da die Inhalte, welche im späteren Berufsalltag in der direkten Zusammenarbeit mit der Klientel erfahren werden, nur rational vermittelt werden können. Sie schlagen vor, die detaillierte und subjektive Aufarbeitung dieser berufsalitäglichen Probleme in berufsbegleitenden Supervisionen zu verorten.

### Soziale Kompetenz

*„Soziale Kompetenz meint die Fähigkeit, sich auf die Klienten mit ihren Bedürfnissen und Anforderungen einzustellen bzw. einzulassen, über die Situation und deren Bedingungen selbst nachdenken zu können und sich nicht in ihr zu verfangen. [Hervorhebungen im Original]“ (Geissler/Hege 1988: 232)*

Unter sozialer (oder auch methodischer) Kompetenz werden unterschiedliche Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen verstanden, wie zum Beispiel die Fähigkeit zu einfühelndem Verständnis, die Fähigkeit, Echtheit und Wertschätzung zu zeigen oder die Fähigkeit,

Störungen in der Kommunikation zu deuten (vgl. Ebert 2008: 27). Soziale Kompetenz bedeutet laut Geissler und Hege (1988: 232) für die Professionellen der Sozialen Arbeit, dass sie auf der einen Seite ohne Selbstaufgabe, auf der anderen Seite aber auch ohne extremes Beharren auf die Durchsetzung der eigenen Bedürfnisse in Interaktion mit der Klientel treten. Der breite Rollenspielraum, welcher professionelles Handeln in der Praxis der Sozialen Arbeit prägt, stellt somit eine grosse Herausforderung dar. Geissler und Hege führen an diesem Punkt sowohl die Empathie, als auch die Rollendistanz als wichtige Fähigkeiten auf. Empathie als Fähigkeit, sich in neue Beziehungen einfühlen zu können unterstützt das Erspüren, Erkennen und die präzise Wahrnehmung der Rollenerwartung und ermöglicht erst die Selbstinterpretation (vgl. ebd.: 233). Rollendistanz unterstützt die Professionellen der Sozialen Arbeit dabei sich nicht völlig von einer Rollenzuschreibung einnehmen zu lassen und somit den Handlungsspielraum zu öffnen bzw. zu erweitern. Die soziale Kompetenz lässt sich somit als Fähigkeit, klientenzentriert zu handeln, erfassen (vgl. Ebert 2008: 27).

Wie für die reflexive Kompetenz, ist auch für die soziale Kompetenz die Reflexion von Erfahrungen unabdingbar. Hier wird jedoch der Schwerpunkt nicht auf die Vergangenheit, sondern auf die aktuellen Erfahrungen, Situationen und deren Bearbeitung gelegt. Es geht auch darum, die eigene professionelle Praxis als Bestandteil gesellschaftlicher Strukturen und gesellschaftlicher Prozesse wahrzunehmen und zu verstehen. Das praktische Berufshandeln, wie auch die Entwicklung von Konzepten sind stark abhängig von äusseren Strukturbedingungen, welche sich nicht auf den Bereich der Sozialen Arbeit reduzieren lassen. So beeinflussen politische und gesellschaftliche Entwicklungen das Handeln von PSA und die Zusammenarbeit mit der Klientel, aber auch mit weiteren Professionellen, massgeblich. Hier wird deutlich, dass die Professionellen der Sozialen Arbeit sich stets als ganze Person in die Zusammenarbeit mit Klientel und weiteren Fachkräften begeben und somit die Reflexion der eigenen Person als Werkzeug unabdingbar ist.

Geissler und Hege (1988: 229) betonen, dass berufliche Kompetenz erst dort als erreicht gelten kann, wo es gelingt, instrumentelle, soziale und reflexive Kompetenzen integrativ zu verknüpfen.

### 2.1.2 Kompetenzmodell nach Richter (1995)

Richter hat das Konzept von Geissler und Hege weiterentwickelt und verwendet den eingangs erwähnten Begriff der Schlüsselqualifizierung. Diese umfasst ebenfalls drei Kompetenzbereiche: Sozialkompetenz, Methodenkompetenz, Selbstkompetenz. Richter (1995: 33) sagt aus, dass Schlüsselqualifikationen eine Kompetenz ausdrücken und somit die Fähigkeit, situativ angemessen, in sich stimmig, kompetent zu handeln, meinen. Dabei umfassen sie das gesamte Spektrum fachübergreifender Qualifikationen.

Richter (ebd.: 38) definiert das Potential, über Kompetenzen zu verfügen, als die Handlungskompetenz. Durch das Verfügen über Kompetenzen der drei Kompetenzbereiche wird es laut ihm möglich, Fachwissen in professionelles Handeln umzusetzen. Die eigentliche Handlungskompetenz entwickelt sich dabei aus dem synergetischen Zusammenwirken von Sozial-, Methoden- und Selbstkompetenz. Die drei Kompetenzbereiche können unterschiedlich ausgeprägt sein, wodurch die Handlungskompetenz individuell verschieden ist. Ziel beim Erwerb der Schlüsselqualifikationen soll und kann laut Richter (ebd.: 39) – im Sinne eines lebenslangen Prozesses – nicht der vollständige Erwerb aller drei Kompetenzbereiche sein, sondern vielmehr die individuelle Erweiterung der eigenen Kompetenzen: „Schlüsselqualifizierung ist somit die individuelle, bedarfsgerechte Erweiterung der Handlungskompetenz auf der Kompetenzebene.“ (ebd.) Richter (ebd.: 45) führt auf, dass die Reflexion das tragende Moment beim Erwerb der Schlüsselqualifikationen sei. So bezeichnet Reflexion den Prozess des prüfenden Nachdenkens und ermöglicht dadurch den Vergleich und das Zusammenfügen der eigenen Fähigkeiten unter Berücksichtigung der eigenen Werthaltungen und der individuellen Lebensziele zum Erwerb von Kompetenzen. Reflexion kristallisiert somit die Zusammenhänge der Fähigkeiten heraus und verknüpft diese miteinander.

Die *Methodenkompetenz* dient im Modell nach Richter (ebd.: 35) der geplanten und zielgerichteten Umsetzung von Fachwissen und entspricht damit der instrumentellen Kompetenz im vorangegangenen Modell nach Geissler und Hege (vgl. Kapitel 2.1.1). Unter dem Begriff der *Sozialkompetenz* nennt Richter (ebd.) neben der groben Fähigkeit, kompetent mit anderen Menschen umzugehen, Team-, Kooperations-, Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit als wichtige Fähigkeiten. Er beschreibt dabei eine Veränderung in der Arbeitswelt, von der strikten Arbeitsteilung hin zur Teamarbeit und vom vielbeschworenen Einzelkämpfer zum Teammitglied. Richter versteht *Selbstkompetenz* in seinem Modell wie folgt: „Umgang mit Fachwissen, Umgang mit der Umwelt und schliesslich „der Umgang mit sich selbst“ machen eine Persönlichkeit aus. *Selbstkompetenz* ist der kompetente Umgang mit sich selbst (...) [Hervorhebungen im Original]“ (Richter 1995: 35) Selbstkompetenz beinhaltet die Fähigkeit zum Selbstmanagement, sowie den kompetenten Umgang mit Selbstwert. Ausserdem beinhaltet sie die Entwicklung eines individuellen Welthorizontes und Menschenbildes und fordert die reflexive Auseinandersetzung mit sich selbst. Auch die Fähigkeit, zu beurteilen und die Fähigkeit, sich selbst weiterzuentwickeln finden sich im Kompetenzbereich der Selbstkompetenz. Auf der einen Seite geht es darum, Visionen zu entwickeln und „über den Tellerrand zu blicken“. So können festgefahrene Strukturen aufgebrochen und Weiterentwicklung ermöglicht werden. Dies sowohl für die einzelnen Individuen, aber auch in einem gesellschaftlichen Kontext. Auf der anderen Seite geht es um die Prägung der Persönlichkeit, diese wahrzunehmen, die Persönlichkeit aber auch weiter

durch die Selbstkompetenz zu prägen. Richter (ebd.: 37) sagt aus, dass Selbst- und Methodenkompetenz nur von Menschen entwickelt werden kann, die in der Lage sind, ihr eigenes Handeln zu reflektieren und zu koordinieren und die über ein gewisses Selbstwertverständnis verfügen.

### 2.1.3 Kompetenzmodell nach von Spiegel (2011)

Von Spiegel (2011: 82) verwendet den Begriff der Schlüsselkompetenz und meint damit berufs- und aufgabenunabhängige Fähigkeiten, welche für qualifizierte Tätigkeiten in allen Arbeitsfeldern gebraucht werden. Es handelt sich dabei um Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die nicht für die Ausübung spezifischer Tätigkeiten erforderlich sind. Sie werden benötigt, um zu einem bestimmten Zeitpunkt unter bestimmten Anforderungen in Alternativen zu denken und zu handeln, sowie auf unvorhersehbare Ereignisse angemessen zu reagieren. Von Spiegel (ebd.: 94) ist der Meinung, dass eine Kompetenzbeschreibung, welche die „Person als Werkzeug“ im Zentrum vorsieht, für die Profession der Sozialen Arbeit als sinnvoll erachtet werden sollte, da die konkrete Praxis überwiegend durch dieses „Werkzeug“ verwirklicht wird.

Das Kompetenzmodell von von Spiegel (ebd.: 95) beschreibt zu erwerbende Einzelkompetenzen, welche in Kompetenzbündeln zusammengefasst werden. Diese finden sich in einem Orientierungsrahmen, welcher die Anforderungen an sozialberufliches Handeln in zwei Handlungsebenen und drei Dimensionen ordnet. Von Spiegel (ebd.: 98) merkt an, dass es im beruflichen Alltag generell schwierig ist, Einzelkompetenzen zu isolieren und auch eine klare Trennung zwischen den Kompetenzdimensionen fällt schwer. Im Folgenden findet sich eine tabellarische Abbildung des Kompetenzmodells und die zwei Handlungsebenen, sowie drei Dimensionen werden kurz erläutert.

	Fallebene	Managementebene
Können	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fähigkeit zum kommunikativen, dialogischen Handeln</li> <li>• Fähigkeit zum Einsatz der Person als Werkzeug</li> <li>• Beherrschung von Grundoperationen methodischen Handelns</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fähigkeit zur effektiven und effizienten Gestaltung der Arbeitsprozesse</li> <li>• Fähigkeit zur organisationsinternen Zusammenarbeit</li> <li>• Fähigkeit zur interinstitutionellen und kommunalpolitischen Arbeit</li> </ul>
Wissen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beobachtungs- und Beschreibungswissen</li> <li>• Erklärungs- und Begründungswissen</li> <li>• Wertwissen</li> <li>• Handlungs- und Interventionswissen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kategorien wie nebenstehend, jedoch andere Inhalte</li> </ul>

Berufliche Haltung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeit an der beruflichen Haltung</li> <li>• Orientierung an Wertestandards der Sozialen Arbeit</li> <li>• Reflektierter Einsatz beruflicher Haltungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kategorien und Inhalte wie nebenstehend</li> </ul>
--------------------	--	---

Abb. 1: Orientierungsrahmen: Kompetenzbündel für die Soziale Arbeit (In Anlehnung an: von Spiegel 2011: 97)

Die *Fallebene* beschreibt die Ebene, auf der Aufgaben und Prozesse im unmittelbaren, individuellen Kontakt mit der Klientel erfolgen. Die Gestaltung einzelner Kommunikationssituationen bis hin zu Prozessverläufen über einen festgelegten Zeitraum stehen im Fokus, wobei sich die Fachkräfte am Leitbild und den konzeptionellen und materiellen Richtlinien ihrer Organisation orientieren (vgl. ebd.: 95). Auf der *Managementebene* finden sich die mittelbaren Arbeitsprozesse, welche entweder Voraussetzung für oder Folgen der unmittelbaren Fallarbeit darstellen. Auf dieser Ebene erfolgt die Entwicklung von Leitbildern, die Setzung konzeptioneller Schwerpunkte im Hinblick auf die Zielgruppe und die Erarbeitung von Verfahrensgrundsätzen, sowie Schlüsselprozessen für die Fallarbeit in der Organisation. Diese Form des „Managements“ sichert die Fallarbeit ab (vgl. ebd.). Die *Dimension des Könnens* beschreibt Bündel methodischer Fähigkeiten zur Umsetzung beruflicher Aufgaben. Die Kompetenzen dieser Dimension sind im Wesentlichen erlernbar und können geübt werden. Neben Grundoperationen methodischen Handelns finden sich auch Fähigkeiten und Arbeitstechniken zur effektiven und effizienten Gestaltung von Arbeitsprozessen in dieser Dimension (vgl. ebd.: 97). In Bezug auf die *Dimension des Wissens* verweist von Spiegel (ebd.) darauf, dass Professionelle der Sozialen Arbeit über eine gewisse Grundlage an wissenschaftlichen Wissensbeständen verfügen und bei der professionellen Ausgestaltung ihres beruflichen Handelns auf diese zurückgreifen müssen. Ohne diese Basis kann methodisches Handeln nur schwer gelingen. Die *Dimension der beruflichen Haltungen* lenkt den Blick auf die Tatsache, dass jegliches berufliche Handeln in der Sozialen Arbeit wertgeleitetes Handeln ist (vgl. ebd.). In dieser Dimension finden sich reflexive Kompetenzen, wie auch der Wille, die eigenen Werte und Einstellungen zu reflektieren, mit dem beruflichen Wertwissen zu konfrontieren und so die Entwicklung einer reflektierten beruflichen Haltung zu fördern.

#### 2.1.4 Kompetenzprofil der HSA FHNW (2018)

Die Hochschule für Soziale Arbeit an der Fachhochschule Nordwestschweiz hat ein Kompetenzprofil entwickelt, auf welches die Inhalte und die Strukturen des Studiums ausgerichtet sind und das die Sicherung der Berufsbefähigung in Sozialer Arbeit zum Ziel hat. Für eine Definition des Kompetenzbegriffs orientiert sich die HSA an den Ausführungen von Hof (2002 zit. in: HSA FHNW 2013: 5), welche Kompetenzen als einen relationalen Begriff

versteht: „Dieser stellt eine Beziehung her zwischen Person bzw. den individuell vorhandenen Kenntnissen (Wissen), den Fähigkeiten und Fertigkeiten (Können) und den Motiven und Interessen (Wollen) auf der einen Seite und den Möglichkeiten, Anforderungen und Einschränkungen der Umwelt auf der anderen Seite.“ (ebd.)

Unter dem Begriff der Performanz wird verstanden, dass die Studierenden der HSA dafür verantwortlich sind, die zu erwerbenden Kompetenzen in der praktischen Arbeit umzusetzen. Der Aspekt des angeeigneten Wissens soll durch die Aspekte von Können und Wollen im spezifischen Arbeitsfeld und dessen jeweiligen Bedingungen und Anforderungen unter Beweis gestellt werden. Dabei erfolgt eine reflexive Begleitung durch Mentor\*innen der Hochschule. Die Kompetenzen sollen in den konkreten Praxisfeldern handelnd erworben, erweitert und nach konkretem Bedarf und Kontext angepasst werden (vgl. ebd.). So verfügen die Studierenden nach dem erfolgreichen Abschluss des Studiums laut der HSA (ebd.: 6) über professionelle Kompetenzen in Sozialer Arbeit.

Das Kompetenzmodell der Hochschule für Soziale Arbeit an der Fachhochschule Nordwestschweiz ist wie in der folgenden Abbildung 2 aufgebaut:

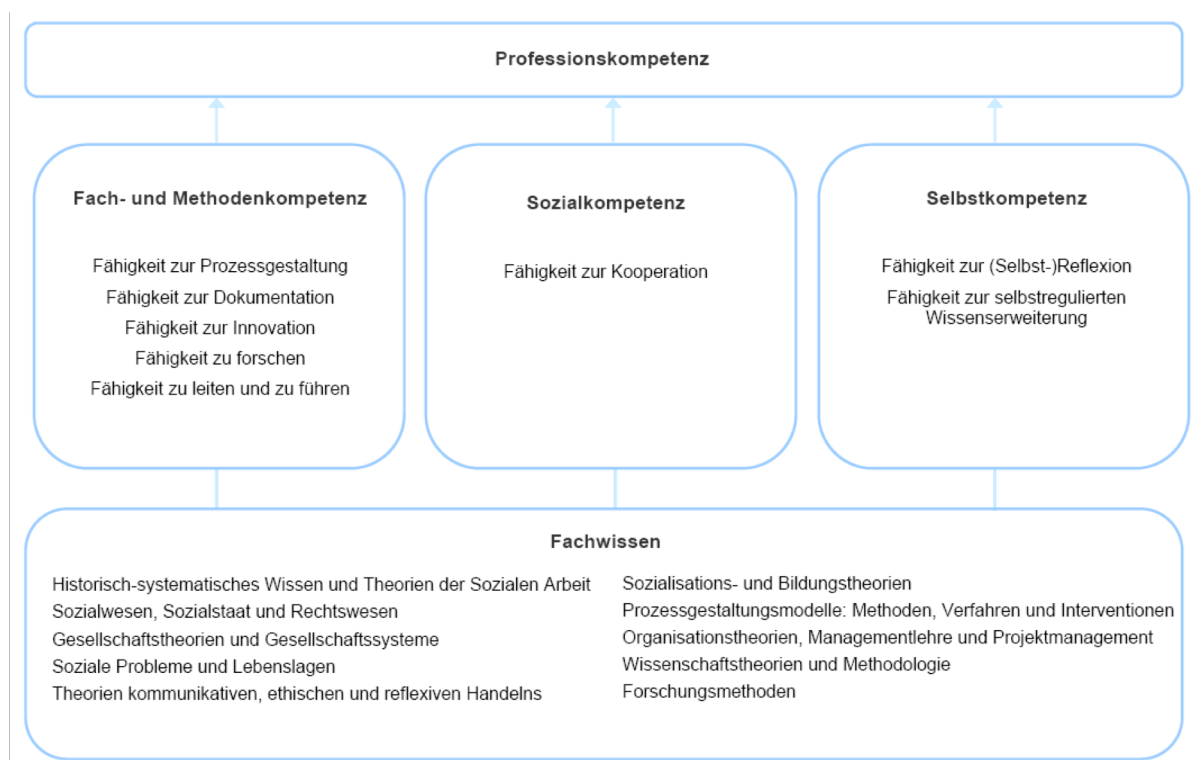


Abb. 2: Kompetenzprofil HSA FHNW (In: HSA FHNW 2013:7)

Um den Begriff der Professionskompetenz näher zu beschreiben, greift die HSA auf die vier Kompetenzebenen, wie sie bereits von Richter (vgl. Kapitel 2.1.2) beschrieben wurden, zurück: Fach- und Methodenkompetenz, Sozialkompetenz und Selbstkompetenz. Das Fachwissen, welches während dem Studium vermittelt wird und sowohl Wissen der eigenen Disziplin, als auch Wissensbestände aus anderen Disziplinen beinhaltet, bildet die Basis des Kompetenzerwerbs. Für den Kompetenzerwerb bietet die HSA den Studierenden zum einen



einen geschützten Rahmen, um Fälle vor einem theoretischen Hintergrund zu analysieren, reflektieren und entwickeln. Das zweite wichtige Element für den Erwerb der Professionskompetenzen während des Studiums findet sich in der Praxisausbildung in einer Organisation, wo Studierenden den Theorie-Praxis Transfer direkt vor Ort üben können.

Die vier Kompetenzebenen werden von der HSA wie folgt verstanden:

#### Fach- und Methodenkompetenz

Diese Kompetenz beschreibt die Fähigkeit zur fach- und aufgabengerechten Verwendung von Wissen. Die relevanten Wissensinhalte aus der Ebene des Fachwissens sollen situations- und fallangemessen ausgewählt, überprüft, mit weiteren Wissensbeständen vernetzt und schliesslich fachgerecht angewendet werden. Unter diese Kompetenz fällt auch die Fähigkeit, vollzogene Prozesse und Interventionen zu reflektieren und evaluieren (vgl. ebd.: 7).

#### Sozialkompetenz

Die Kompetenzebene der Sozialkompetenz meint die Fähigkeit, soziale Beziehungen im beruflichen Kontext bewusst gestalten zu können. Die HSA (ebd.) verweist darauf, dass diese Kompetenz nicht als Ergänzung zu den anderen Kompetenzen gesehen wird, sondern zum Kern des professionellen Handelns gehört. Die Beziehungsgestaltung zwischen Professionellen und Klientel wird im Kompetenzprofil der HSA unter der Fach- und Methodenkompetenz als Fähigkeit zur Prozessgestaltung eingeordnet, so dass sich die Sozialkompetenz ausschliesslich auf soziale Beziehungen zwischen Professionellen bezieht.

#### Selbstkompetenz

Selbstkompetenz beschreibt die Fähigkeit, die eigene Person situationsgerecht zu reflektieren und sie in die eigene berufliche Tätigkeit einzubringen. (vgl. ebd.)

### 2.1.5 Stellenwert der Selbstreflexion über die Zeit

Die vorangegangene Vorstellung von vier Kompetenzmodellen der letzten 30 Jahre zeigt auf, dass die Fähigkeit zur Selbstreflexion Bestandteil aller vorgestellten Modelle ist und sich ihr Stellenwert über die Zeit hinweg verändert hat. So spielt sie im Kompetenzmodell nach Geissler und Hege (1988) eine tragende Rolle in Form der reflexiven Kompetenz (vgl. Kapitel 2.1.1). Geissler und Hege betonen die Notwendigkeit der Reflexion der eigenen Persönlichkeitsanteile von PSA, welche in das professionelle Handeln einfließen. Richter (1995) geht in seinem Modell einen Schritt weiter und beschreibt (Selbst-)Reflexion als tragendes Moment der lebenslangen Schlüsselqualifizierung (vgl. Kapitel 2.1.2). Von Spiegel (2011) stellt die „Person als Werkzeug“ ins Zentrum ihres Kompetenzmodelles und weist der Fähigkeit zur Selbstreflexion einen zentralen und grundlegenden Stellenwert für die Praxis der

Profession der Sozialen Arbeit zu (vgl. Kapitel 2.1.3). Diesem hohen Stellenwert trägt die HSA FHNW Rechnung, indem sie die Fähigkeit zur (Selbst-)Reflexion als zentrales Moment der Selbstkompetenz betrachtet und deren Förderung und Entwicklung während der Ausbildung explizit in den Vordergrund stellt (vgl. Kapitel 2.1.4).

## 2.2 Reflexion als Schlüsselkategorie der Profession der Sozialen Arbeit

Die Debatte, ob die Soziale Arbeit den Status einer Profession einnimmt oder doch nur als Semi-Profession angesehen werden kann, wird seit Jahren geführt. Erst seit Beginn des 21. Jahrhunderts setzt sich vermehrt eine selbstbewusstere Positionierung als Profession durch. Der Begriff der Profession beschreibt dabei das Praxissystem, die berufliche Realität, die fachlichen Ansprüche des Berufes und die darauf bezogenen Leistungsangebote. Die effektive Erfüllung der Aufgaben, welcher berufliche Standards zu Grunde liegen, begründet die Professionalität der Handelnden und somit auch die Profession der Sozialen Arbeit (vgl. Ebert 2008: 9).

Der Begriff der Disziplin umfasst das gesamte Feld der Wissenschaft, in dem sich Forschungs- und Theoriebildungsprozesse abspielen. Disziplin bezeichnet zum einen das in lehrbare Form gebrachte Wissen, also Theorien, und zum anderen ein Sozialsystem bestehend aus Wissenschaftler\*innen, welche sich dem selben Gegenstand bzw. derselben Problemstellung widmen (vgl. von Spiegel 2011: 55). Die Disziplin der Sozialen Arbeit trägt somit massgeblich zur Entwicklung von theoriebasierten Handlungskonzepten und fachlichen Standards der Profession bei. Erst wenn es gelingt, den Transfer zwischen Theorie und Praxis und Praxis und Theorie angemessen zu gestalten, lassen sich handlungsrelevante Ansätze entwickeln. Die Forschung, welche die berufliche Praxis der Sozialen Arbeit zum Gegenstand hat, soll dazu beitragen, diese zu verbessern. Dabei muss aufgeführt werden, dass sich Theorie und Praxis nach Dewe et al. (1992: 79 zit. in von Spiegel 2011: 57) nicht ergänzen, sondern nebeneinander stehen bleiben. Wissenschaft kann demnach kein neues, gegenstandbezogenes Wissen in die Praxis einführen, während die Praxis sich nicht selektiv der Wissenschaft bedient. Um das Phänomen der Sozialen Arbeit verstehen zu können, müssen laut Dewe et al. (ebd.) wissenschaftliches Wissen und Handlungswissen jedoch im Verhältnis der Komplementarität betrachtet werden.

Die berufliche Praxis, also das Handeln der Professionellen der Sozialen Arbeit und die Aneignung eines professionellen Habitus, findet ihr zentrales Moment in der Reflexion. Diese wird verstanden, als theoriegeleitete Auseinandersetzung mit Problemen und gilt als Grundlage für erfolgreiches professionelles Handeln im Alltag. Ziel der professionellen Reflexion ist nach Ebert (2008: 9f.), das „Wissen“ in „Können“ umzuwandeln. Daraus schliesst er, dass Reflexion als Schlüsselkategorie für das professionelle Handeln, sowie für die Professionalisierung der Sozialen Arbeit betrachtet werden muss. Dies bringt die Forderung

mit sich, dass die Schlüsselkategorie in der Ausbildung der Professionellen der Sozialen Arbeit eine Schlüsselrolle spielen sollte bzw. muss. Das bereits in Kapitel 2.1.4 behandelte Kompetenzprofil der HSA FHNW greift diese Forderung auf und benennt die Fähigkeit zur (Selbst-)Reflexion als eine von zwei Fähigkeiten, welche der Selbstkompetenz als Teil der Professionskompetenz zu Grund liegen. Auch die drei aufgeführten Kompetenzmodelle sehen die Fähigkeit zur Reflexion stets als Teil der reflexiven Kompetenz (Geissler/Hege 1988), Selbstkompetenz (Richter 1995) und der beruflichen Haltung (von Spiegel 2011).

In der Literatur findet sich die Begrifflichkeit der „Reflexiven Professionalität“. Diese unterstreicht die Tatsache, dass Reflexivität ein fundamentales Merkmal professionellen Handelns und den unverzichtbaren Kern der Handlungskompetenz bildet. Dabei wird sie nicht nur in der Ausbildung erworben, sondern im Berufsalltag kontinuierlich weiterentwickelt (vgl. Heiner 2004: 44). Dewe und Otto (2001: 1400 zit. in. ebd.: 43) beschreiben einen reflexiven Handlungstypen als Voraussetzung für Professionalität, während Heiner (ebd.) darlegt, dass alle Professionen von hoher Reflexivität gekennzeichnet sind und diese zugleich die Voraussetzung für wissenschaftlich fundierte Expertise bildet. Erst durch reflexive Kompetenz können angesammeltes Wissen und methodische Prinzipien in der Praxis adäquat und zielgerichtet ausgewählt und eingesetzt werden. Heiner (ebd.: 44) definiert Reflexivität als „Bereitschaft und Fähigkeit zur systematischen, methodisch kontrollierten und selbstkritischen Analyse des eigenen Tuns und der dazu gehörigen Rahmenbedingungen (der Institution, des Hilfesystems etc.).“

### 2.2.1 Reflexion im Kontext der Sozialen Arbeit

Ebert (2008: 39) sagt aus, dass alltägliche Handlungsvollzüge in der Sozialen Arbeit in der Regel durch intuitives Handeln geprägt sind. Bimschas und Schröder (2003: 160) gehen so weit zu sagen, dass pädagogische Arbeit ohne intuitives Handeln nicht denkbar sei. So sei es auf Grund der hohen Komplexität und des akuten Handlungsbedarfs in konkreten Situationen oft nur schwer möglich, die Situation umfassend und ausgewogen durchzudenken. Diese intuitiven Handlungen können mehr oder weniger erfolgreich sein und zu Erstaunen über Erfolg bzw. Frustration über den Misserfolg führen. Um diesen Umständen entgegenzuwirken und um zu gewährleisten, dass professionelles Handeln nicht von „Versuch und Irrtum“ oder Zufall geprägt ist, ist es laut Ebert (ebd.: 39) notwendig, dass Professionelle der Sozialen Arbeit ihr Handeln zum Gegenstand von Reflexion zu machen. Reflexion ermöglicht es den Professionellen ihr Handeln und Situationen zu bewerten und fördert die Evaluation der eigenen Handlungsweisen und deren Erfolg bzw. Misserfolg. So sagt Heiner (2004: 54) aus, dass die Fähigkeit zur Reflexivität und zur Selbstexploration die Messlatte professionellen Handelns bildet und die Unterscheidung zwischen Laien und Fachkräften ermöglicht.

Schröder (2002: 10 zit. in Ebert 2008: 39) sagt aus, dass qualifizierte Reflexion über das bloße Nachdenken hinausgeht. So werden konkrete Situationen aus den professionellen Arbeitszusammenhängen im Reflexionsprozess rückblickend analysiert. Die zu reflektierenden Situationen sind in der Regel Ereignisse, welche zu einer gewissen Irritation geführt haben. Wiederkehrende Konflikte oder ausbleibende Interventionserfolge können Beispiele für solche Irritationen sein. Da solche Situationen oft starke emotionale Reaktionen bei den beteiligten Professionellen auslösen, kann es für diese schwierig sein, in der Situation adäquat und angemessen zu handeln. Bimschas und Schröder (2003: 160) beschreiben Selbstbezüglichkeit als unerlässlichen Bestandteil von qualifizierter Reflexion: Es geht nicht nur um die sachlichen und strukturellen Dimensionen einer Situation, sondern auch um die emotionalen Anteile, welche durch die Klientel, Kollegen oder die Professionellen selbst in die Situation hineingetragen werden. Reflexion bietet einen geschützten Rahmen, um die eigene Person und ihr Handeln zu betrachten, sich um blinde Flecken zu kümmern und ermöglicht Erkenntnisse im „Überschneidungsfeld von Person und Fachlichkeit“ (ebd.: 160). Die, wie oben erwähnten, irritierenden Situationen und, die in ihr konstitutiven Beziehungen, sind geprägt von den Faktoren der Persönlichkeit und Fachlichkeit der Professionellen der Sozialen Arbeit. Durch Reflexion sollen die vielschichtigen und komplexen Prozesse, welche in der Situation abgelaufen sind, erkannt und ergründet werden.

Ziel der Reflexion sind dabei nicht neue, andere oder bessere Handlungsweisen für zukünftige Situationen. Vielmehr geht es darum, dass die Professionellen die vorherrschenden Dynamiken wahrnehmen und besser verstehen können (vgl. ebd.: 186). Auch Aspekte, welche den PSA nicht direkt bewusst sind oder erst durch Auseinandersetzung mit anderen Sichtweisen oder durch einen bewussten Perspektivenwechsel erfasst werden können, stehen im Zentrum der Reflexion. Der bewusste Schritt aus der Situation und die reflexive Betrachtung der Geschehnisse aus sicherer Distanz kann Professionellen der Sozialen Arbeit neue Erkenntnisse über sich selbst, die eigenen Handlungsweisen und blinde Flecken bieten. Aber die Reflexion lädt die PSA auch zu einer kontinuierlichen Rekonstruktion der beruflichen Identität ein und kann dadurch in schwierigen, anspruchsvollen Situationen Kraft spenden und den Blick öffnen. Bimschas und Schröder führen auf, dass Reflexion geübt werden muss: „Man muss sich darin üben, den Blick eine Zeit lang auf das Geschehen zu richten, andere Perspektiven zuzulassen und den Assoziationen, die man dazu hat, Raum zu geben.“ (ebd.: 160)

## 2.2.2 Reflexion der persönlichen Faktoren

Nicht nur die Reflexion von Situationen, dem eigenen Handeln in diesen und den emotionalen Aspekten, welche in die Situation hineingetragen werden oder aus dieser entstehen, ist wichtig. Auch die Reflexion von persönlichen Faktoren ist für die Praxis der Sozialen Arbeit

und das professionelle Handeln der Fachkräfte von grosser Bedeutung. So beeinflussen biographisch angeeignete Norm- und Wertvorstellungen und verfestigte Verhaltensmuster den Handlungsrahmen von konkreten Situationen. Auch die sozialen Beziehungen im beruflichen Alltag werden von den persönlichen Vorgeschichten der einzelnen Beteiligten gefärbt (vgl. Ebert 2008: 43). Wenn sich die Interaktionspartner dessen bewusstwerden und die eigene Position kritisch reflektieren, können Arbeitsbeziehungen dadurch professioneller gestaltet werden (vgl. Schröder 2002: 11 zit. in Ebert. ebd.: 43).

Von Spiegel (2011: 109) beschreibt in ihrem Kompetenzmodell (vgl. Kapitel 2.1.3) die Dimension der beruflichen Haltung. Sie geht davon aus, dass sich jede Haltung – egal ob persönliche oder berufliche – im Handeln von Professionellen der Sozialen Arbeit zeigt. Umgekehrt geht sie auch davon aus, dass sich in jedem Handeln eine Haltung ausdrückt. Sie weist darauf hin, dass man diesen Zusammenhang unter Anbetracht der „Person als Werkzeug“ keinesfalls vernachlässigen darf und fordert daher eine reflexive Arbeit an der beruflichen Haltung. Sie beschreibt vier reflexive Fähigkeiten, welche von den Fachkräften beherrscht werden sollten:

#### Reflexion individueller Berufswahlmotive

Es ist erforderlich, dass sich Professionelle der Sozialen Arbeit damit auseinandersetzen, wieso sie sich für diesen Beruf entschieden haben. Eine unreflektierte Motivation kann die Auswahl der Arbeitsfelder, der Zielgruppe und auch die eigene Handlungsfähigkeit beeinflussen. Die Reflexion der Berufsmotivation ist notwendig, damit ersichtlich wird, welche eigenen Anteile reflektiert und teilweise auch neutralisiert werden müssen (vgl. ebd.).

#### Reflexion individueller Wertestandards

Die eigenen Vorstellungen eines guten Lebens oder wie dieses erreicht werden kann, können das Handeln von Professionellen unterbewusst steuern. Die Auseinandersetzung, dass die eigenen Ansichten nicht denjenigen der Klientel entsprechen müssen, ist von hoher Bedeutung, um professionelles Handeln gewährleisten zu können. Abweichungen von den eigenen Wertmassstäben sind zu tolerieren, solange sie die Professionellen nicht handlungsunfähig macht (vgl. ebd.).

#### Reflexion der Zuschreibung von Schuld und Verantwortung

Von Spiegel (ebd.: 110) empfiehlt, dass Professionelle der Sozialen Arbeit eine Selbstwahrnehmung dafür entwickeln, wo die Ursachen von Problem anzusiedeln sind, um vorschnelle Schuldzuweisungen zu verhindern. Individuelle Problemlagen sind oft das Resultat von gesellschaftlichen Problemlagen und deren Wechselwirkungen sollten sich Fachkräfte stets bewusst sein.

### Einübung professioneller Distanz

Die Praxis der Sozialen Arbeit erfolgt in sozialen Beziehungen. Diese Beziehungen zur Klientel, aber auch zu anderen Akteur\*innen, lösen Emotionen aus. Diese Emotionen können biographisch gefärbten Gefühlen und daraus resultierenden Handlungsmustern entsprechen und so die Zusammenarbeit mit Individuen erschweren. Durch die Reflexion der eigenen Emotionen befähigen sich Fachkräfte dazu, eine professionelle Distanz zu entwickeln. Falls dies nicht möglich ist und die Fallbearbeitung dadurch gefährdet wird, empfiehlt von Spiegel (ebd.) diese abzugeben.

Erst, wenn Professionelle der Sozialen Arbeit ihre persönlichen Faktoren, welche in ihre berufliche Haltung einfließen, reflektieren und sich derer bewusst sind, kann professionelles Handeln ermöglicht werden.

### 2.3 Selbstreflexion und das Werkzeug der eigenen Person

Hochuli Freund und Stotz (2013: 59) sagen aus, dass die reflexive Auseinandersetzung mit eigenen Emotionen und der eigenen Biographie unabdingbar ist, da die Professionellen der Sozialen Arbeit im gemeinsamen Handeln mit der Klientel als ganze Personen beteiligt und somit ihr eigenes Arbeitsinstrument sind. Von Spiegel (2011: 100) beschreibt unter der Dimension des Könnens in ihrem Kompetenzmodell (vgl. Kapitel 2.1.3) die Fähigkeit zum Einsatz der „Person als Werkzeug“. Als Voraussetzung für den erfolgreichen Einsatz der eigenen Person als Arbeitsinstrument gilt, dass die Professionellen der Sozialen Arbeit die eigenen Fähigkeiten und ihre Wirkungen kennen. Ausserdem sollen sich Fachkräfte Klarheit in Bezug auf ihre Rolle im jeweiligen Kontext verschaffen und die Folgen ihres Handelns und ihrer Interventionen beobachten. Durch die distanzierte Beobachtung erreichen sie eine professionelle Distanz zu ihren eigenen Handlungen und Haltungen und können diese dann gezielt als „Werkzeug“ einsetzen. Wie bereits zu Beginn dargestellt, beschreibt von Spiegel (ebd.: 100f.) fünf Einzelkompetenzen, die es für die Fähigkeit zum Einsatz der „Person als Werkzeug“ zu beherrschen gilt: Empathie, Ambiguitätstoleranz, Rollenhandeln, Selbstbeobachtung und Selbstreflexion. Unter letzterer wird verstanden, dass der Einsatz der „Person als Werkzeug“ durch ständige Selbstreflexion begleitet und kontrolliert werden muss (vgl. ebd.: 101). Professionelle der Sozialen Arbeit müssen zu jedem Zeitpunkt wissen und begründen können, wie und aus welchen Gründen sie entsprechend handeln. Die Handlungsmotive, emotionalen Anteile und auch blinde Flecken sollen stets reflektiert und sichtbar gemacht werden. Dies kann in der Praxis zusätzlich durch das Reflexionsinstrument der Supervision und/oder Intervision bearbeitet und gefördert werden.

Selbstreflexion unterstützt die Professionellen der Sozialen Arbeit nicht nur darin, die eigenen Norm- und Wertvorstellungen, Stärken und Schwächen, Emotionen und die eigene Biographie

wahrzunehmen, zu ergründen, kritisch zu hinterfragen und stets neu zu (re-)konstruieren. Sie unterstützt Professionelle auch darin, die eigenen Grenzen zu erkennen und Überlastungen vorzubeugen. So kann auf Grund von Selbstreflexion oder Reflexionsinstrumenten wie Super- oder Intervision der Entschluss fallen, einen Fall, welchen man aus persönlichen Gründen nicht länger bearbeiten kann, abzugeben oder sich Hilfe von weiteren Fachkräften zu holen. Reflexion kann auf Grund der Tatsache, dass Professionelle sich bewusst von der (möglicherweise belastenden) Situation distanzieren und neue Perspektiven einnehmen auch dazu führen, dass neue Handlungsalternativen oder grössere Zusammenhänge verstanden werden. Reflexion kann dadurch, gerade in schwierigen Situationen, Kraft und Motivation spenden.

Der Begriff der „Selbstsorge“ nach Foucault (1993: 28 zit. in Keupp 2014: 19) meint, „auf sich selbst achten“ oder „sich um sich selbst kümmern“, die „Sorgfalt, die man auf sich selbst verwendet“ (ebd.: 35). Edlhaime-Hrubec und Reichel (2014: 173) sagen aus, dass Selbstsorge, als die Sorge um sich selbst, Professionellen in einem beratenden oder helfenden Beruf einen zweifachen Auftrag erteilt: Wenn Fachkräfte sich um sich selbst sorgen, so äussert sich dies auch in ihrem professionellen Handeln als „Sorge um den Anderen“ (vgl. Lévinas 1983 zit. in ebd.). „Fördern wir unsere Aufmerksamkeit auf uns und unsere Achtsamkeit mit uns selbst, so fördern wir mutual, also wechselseitig, die Aufmerksamkeit der anderen auf sich selbst und ihre Achtsamkeit mit sich selbst.“ (ebd.)

Selbstreflexion als Selbstsorge von Professionellen der Sozialen Arbeit bedeutet, das wichtigste Arbeitsinstrument im Werkzeugkoffer immer wieder unter die Lupe zu nehmen und in verschiedenen Kontexten und Zusammensetzungen zu betrachten. Blinde Flecken können aufgedeckt, Handlungsmuster verändert und angepasst werden, so dass sie in einem nächsten Anlauf möglicherweise bessere oder zumindest andere Resultate erzielen. Gelingene Strategien können verbessert und auf andere Situationen übertragen werden, so dass der eigene Handlungsspielraum stetig erweitert werden kann. Um bei der Metapher des Werkzeugs zu bleiben nimmt die (Selbst-)Reflexion hier die Funktion einer Instandhaltung und Verbesserung des Werkzeugs ein. Ohne (Selbst-)Reflexion der eigenen Person, der strukturellen Bedingungen, in denen sie sich bewegt und den Anforderungen, denen sie gerecht werden muss, führt dies unweigerlich zu einem Einrosten des Werkzeugs, welches auf starre Handlungsweisen besteht und sich auf eine gewisse Dauer hinaus nicht selbst instand halten kann: Überforderung ist vorprogrammiert, das Werkzeug funktioniert nicht mehr richtig und die Klientel leidet unter der Überforderung der Fachkräfte. Somit dient die Fähigkeit zur Selbstreflexion nicht nur der Instandhaltung und Verbesserung des Werkzeugs, sondern übernimmt gleichzeitig eine Schutzfunktion in zweifacher Hinsicht: Zum einen für die PSA in Bezug auf die hohe Überlastungsgefahr. Zum anderen dient sie als Schutz für die Klientel,

welche unter den Folgen einer möglichen Überlastung der Professionellen der Sozialen Arbeit stark leiden könnte.

### 3. Praxis der Achtsamkeit

Das Interesse an der Praxis der Achtsamkeit, auch Achtsamkeitsmeditation genannt, hat während der letzten Jahren stark zugenommen und auch die Wissenschaft hat die Achtsamkeitsbewegung vermehrt in den Fokus gefasst. In diesem Kapitel wird die Praxis der Achtsamkeit basierend auf der Methode der „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (kurz MBSR) nach Jon Kabat-Zinn vorgestellt und erläutert. Hier gilt es zu erwähnen, dass mittlerweile eine grosse Auswahl an Literatur zum Thema der Achtsamkeit existiert. Die meisten Werke stützen sich jedoch auf Kabat-Zinn oder haben dessen Ausführungen weiterentwickelt, weshalb hier auf den Beizug weiterer Literatur verzichtet wird. In einem ersten Schritt erfolgt die Vorstellung des MBSR-Konzepts, wobei sich die Leserschaft ein Bild von den sieben Säulen der inneren Einstellung, der formalen und nichtformalen Meditationspraxis, sowie der achtsamen Stressbewältigung machen kann. In einem nächsten Kapitel erfolgt eine Verortung der Achtsamkeit im Kontext der Sozialen Arbeit. Zum einen wird Achtsamkeit als Ressource für die direkte Zusammenarbeit mit Klientel betrachtet. Zum anderen erfolgt eine Darstellung von Achtsamkeit als Möglichkeit zur Selbstfürsorge von Professionellen der Sozialen Arbeit. Zum Schluss erfolgt die Relationierung zwischen Achtsamkeit und der eigenen Person als Arbeitsinstrument. Dabei stützt sich die Arbeit auf Literatur von Anne Lützenkirchen (2004), Professorin für Soziale Arbeit an der Hochschule Fulda und auf Literatur der Psychotherapeuten Gerhard Zarbock und Axel Ammann, sowie der Psychotherapeutin Silka Ringer (2012). Es gilt festzuhalten, dass es bis zu diesem Zeitpunkt keine eindeutige oder anerkannte Definition des Begriffs Achtsamkeit gibt und sich diese Arbeit somit auf die Definition von Kabat-Zinn stützt.

#### 3.1 MBSR nach Kabat-Zinn (1979)

Im Jahre 1979 gründete Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn die „Stress Reduction Clinic“, welche dem Medical Center der Universität von Massachusetts angeschlossen ist. Aus eigener Erfahrung auf Grund seiner Meditations- und Yogapraxis wusste Kabat-Zinn die Wirkung und die Vorteile der Achtsamkeitspraxis zu schätzen und wollte einen Weg finden, diese auch seinen Patienten, welche unter chronischen Schmerzen litten, zugänglich zu machen. So entwickelte er aus Elementen der buddhistischen Achtsamkeitslehre, Yoga und wissenschaftlichen Erkenntnissen die „Mindfulness-Based Stress Reduction“, welche im deutschsprachigen Raum als „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ bekannt ist. Kabat-Zinn wollte seinen Patienten mit Hilfe der MBSR eine Methode an die Hand geben, um besser mit Stress, Ängsten, Schmerzen und Krankheit umgehen zu können. MBSR in seiner Grundform ist ein



Programm bzw. ein Kurs, an welchem Patienten während acht Wochen teilnehmen (vgl. MBSR-Programm im Anhang Kapitel 6.1). An wöchentlichen Treffen und während eines Tagesseminars werden Inhalte vermittelt, Achtsamkeitsübungen praktiziert und Gespräche zu spezifischen Themen geführt. Diese ergänzen die täglichen Übungseinheiten zu Hause, welche das Hauptelement des MBSR-Kurses darstellen. Dieses Hauptelement der MBSR findet sich in der formalen und nichtformalen Meditationspraxis, welche verschiedene Formen einnehmen kann. So bilden die Sitzmeditation, der Body-Scan, Yoga und die Gehmeditation die vier formalen Meditationsformen. Die nichtformale Meditationspraxis findet sich in der Integration der Achtsamkeitspraxis in alltägliche Geschehnisse wie zum Beispiel dem Zähneputzen, Autofahren oder der Erledigung des täglichen Abwaschs. Mittlerweile existieren in den USA und weltweit mehr als 720 Klinikprogramme, denen das MBSR-Achtsamkeitskonzept zu Grunde liegt (vgl. Kabat-Zinn 2013: 29).

Kabat-Zinn (ebd.: 31) versteht die Stress Reduction Clinic als Plattform aktiven Lernens, welches auf vorhandenen inneren Potenzialen aufbaut und die Menschen in die Lage versetzt, Initiative zu ergreifen und selber dazu beizutragen, körperlich und seelisch gesünder zu werden und sich wohler mit sich selbst zu fühlen. So zählt MBSR zum Forschungszweig der integrativen und ganzheitlichen Medizin, welche davon ausgeht, dass mentale und emotionale Faktoren sowohl positive, als auch negative Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit und die Fähigkeit zur Genesung haben. Ausserdem scheinen sie eine erhebliche Rolle zu spielen, ob Menschen mit chronischen Krankheiten und/oder Schmerzen und einer von Stress geprägten Lebensweise in der Lage sind, sich Lebensqualität und Lebensfreude zu bewahren (vgl. ebd.: 30). Körper und Geist sind für diesen Forschungszweig untrennbar und können sich gegenseitig stark beeinflussen.

Kabat-Zinn (ebd.: 24f.) definiert Achtsamkeit *„als die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt.* [Hervorhebungen im Original]“ Er beschreibt Achtsamkeit als eine Fähigkeit, welche wie jede andere Fähigkeit, durch Übung entwickelt werden kann. Dabei vergleicht er sie mit einem Muskel: Durch regelmässigen Gebrauch wird der Achtsamkeitsmuskel sowohl kräftiger, als auch beweglicher. Mit dieser Definition hebt Kabat-Zinn die Notwendigkeit der Bereitschaft zum Üben und Praktizieren durch die Kursteilnehmer\*innen hervor.

### 3.1.1 Sieben Säulen der inneren Einstellung

Kabat-Zinn (ebd.: 68) sagt aus, dass die Einstellung, mit welcher jemand an die Übung der Achtsamkeit herangeht, bestimmt, welchen Wert diese auf Dauer für die Person haben wird. Die mentale Ausrichtung bestimmt den Rahmen dessen, was möglich ist. Die Achtsamkeitsmeditation nach dem MBSR-Konzept ruht auf sieben Säulen der inneren

Einstellung, wobei diese sieben Säulen einzelne Aspekte einer einzigen Haltung darstellen: Nicht-Urteilen, Geduld, den Geist des Anfängers bewahren, Vertrauen, Nicht-Erzwingen, Akzeptanz und Loslassen.

### Nicht-Urteilen

Es ist eine Tatsache, dass Menschen ständig damit beschäftigt sind, innere und äussere Erfahrungen zu bewerten und auf sie zu reagieren. Diese Gewohnheit der Bewertung und Kategorisierung führt dazu, dass sich Menschen unbewusst auf stereotype Reaktionsmuster beschränken und diesen verfallen. Für die Übung der Achtsamkeit ist es daher notwendig, zu lernen, Urteile und Reaktionen mit Abstand zu betrachten. Kabat-Zinn (ebd.: 70) betont dabei, dass Beurteilungen erfolgen dürfen, solange man sich dessen bewusst wird, dass es geschieht. Wertende Urteile erkennen und sie anschliessend loslassen sind Teil der Übung. Durch das Einnehmen einer neutralen Beobachterrolle können sich neue Perspektiven und darauf basierend neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen.

### Geduld

„Geduld ist eine Form von Weisheit, eine Art inneren Weisheit. Sie bringt zum Ausdruck, dass wir verstehen und akzeptieren, wenn Dinge ihre eigene Zeit brauchen, um sich zu entfalten.“ (ebd.) Die Aufnahme der Praxis der Achtsamkeit bedeutet, auch mit Geist und Körper Geduld zu üben. Es geht darum, sich bewusst in Erinnerung zu rufen, dass kein Grund zur Ungeduld besteht, falls der Geist wertende Urteile fällt oder trotz vielen Bemühungen keine positiven Veränderungen zu sehen sind. Diesen Erfahrungen soll Raum gegeben werden, da sie ohnehin da und somit Teil der Realität sind. Geduld zu haben bedeutet, jeden Augenblick in seiner Fülle anzunehmen, offen zu seinen und zu wissen, dass sich alles im richtigen Moment entfalten wird (vgl. ebd.: 71).

### Den Geist des Anfängers bewahren

Um den Reichtum jedes Augenblicks sehen zu können ist es wichtig, alles so zu betrachten, als wäre es das erste Mal. So ist es möglich, ohne Erwartungen und frei von vergangenen Erfahrungen an die Übung zu gehen. Der offene Geist des Anfängers eröffnet somit Raum, neue und andere Erfahrungen machen zu können (vgl. ebd.).

### Vertrauen

Vertrauen in sich selbst und die eigenen Gefühle zu entwickeln bezeichnet Kabat-Zinn (ebd.: 72) als wesentlichen Teil der Meditationsübung. Auch beim Yoga sei es wichtig, dem eigenen Körpergefühl zu vertrauen und so die eigenen Grenzen zu erkennen. Mit dem Üben der

Achtsamkeit wird gleichzeitig geübt, Verantwortung für das Selbstsein zu übernehmen und die Stimme des eigenen Wesens wahrzunehmen und ihr zu vertrauen.

### Nicht-Erzwingen

Menschliches Handeln und Lassen ist oft zielgerichtet und zweckbestimmt. Diese Tendenz kann in der Meditation zum Hindernis werden: Meditation ist keine Aktivität im alltäglichen Sinn, sondern verlangt aktives Nichts-Tun (vgl. ebd.: 73). Die innere Haltung des Nicht-Erzwingens und somit das Wegfallen von Erwartungen und Zielsetzungen führen dazu, dass die ganze Aufmerksamkeit darauf gerichtet wird, Augenblick für Augenblick zu sehen, ohne ein gewisses Gefühl oder Ziel (wie zum Beispiel Entspannung) herbeizusehnen.

### Akzeptanz

„Akzeptanz bedeutet, die Gegenwart so zu nehmen, wie sie ist.“ (ebd.: 74) Kabat-Zinn sagt aus, dass Menschen viel Zeit damit vergeuden, sich gegen Dinge aufzulehnen, die bereits Realität sind. Es geht darum, sich mit den Realitäten abzufinden und somit aktiv zum Heilungsprozess beizutragen. „Zurechtkommen mit dem, was ist“ stellt für Kabat Zinn (ebd.) die praktische Definition von Heilung dar. Durch die bewusste Pflege von Akzeptanz der Realität, der eigenen Gefühle und körperlichen Eigenschaften oder Belastungen kann ein Klima geschaffen werden, in dem Heilung stattfinden kann (vgl. ebd.: 75).

### Loslassen

„Loslassen heisst zulassen. Es bedeutet, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind.“ (ebd.: 76) Während den Achtsamkeitsübungen soll der Geist beobachtet werden. Fallen Widerstreben oder Klammern an Gedanken, Erinnerungen oder zukünftigen Plänen auf, so werden diese beobachtet und anschliessend wieder „losgelassen“. So lässt sich der Blick für Fixierungen und deren Folgen schärfen, während die Momente des Loslassens und deren Bedeutung bewusst erlebt werden können (vgl. ebd.).

Kabat-Zinn (ebd.: 77) nennt neben den sieben Säulen der inneren Haltung weitere geistige und seelische Qualitäten, die zur Erweiterung und Vertiefung der Achtsamkeit beitragen können. Rücksichtnahme, Grosszügigkeit, Dankbarkeit, Duldsamkeit, Versöhnlichkeit, Wohlwollen, Gelassenheit, Mitleid und „Mitfreude“ sind einige dieser Qualitäten.

## 3.1.2 Formale Meditationspraxis

Der Begriff der Meditation wird im heutigen Sprachgebrauch vielfach verwendet. Der Ursprung des Wortes Meditation findet sich im Lateinischen, meditari: über etwas nachsinnen bzw. nachdenken. Im Mittelalter bezeichnete Meditation das tiefe Nachdenken über spirituelle oder

philosophische Probleme (vgl. Sedlmeier 2016: 13). Diese Bedeutung scheint heute eher selten, wobei es für den Begriff der Meditation keine allgemein akzeptierte Definition gibt (vgl. ebd.). Meditation findet laut Sedlmeier (ebd.: 14) immer in einem Kontext statt, welcher beachtet werden muss. Der Kontext der Meditationspraxis nach Kabat-Zinn findet sich im Konzept der MBSR und in den Strukturen des achtwöchigen Programms.

Kabat-Zinn (2013: 95) beschreibt vier Formen der formalen Meditationspraxis in seinem Werk „Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung durch MBSR“, welches sich ganz dem acht Wochen Programm widmet. Dabei handelt es sich um reguläre Meditationssitzungen, für deren Durchführung ein bestimmter Zeitpunkt gewählt wird. Während dieser Dauer werden alle anderen Aktivitäten unterbrochen und die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem gerichtet. Diese Sitzungen schulen, wenn sie regelmässig durchgeführt werden, die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit über längere Zeit aufrechtzuerhalten und stärken dabei die allgemeine Konzentrationsfähigkeit (vgl. ebd.: 92). Durch kontinuierliche Praxis gewinnt die innere Ruhe an Stabilität und Verlässlichkeit. Die Achtsamkeitsübungen könne alleine oder unter Anleitung (z.B.: in Gruppenmeditationen, mit Hilfe von Tonmaterial etc.) durchgeführt werden.

### Sitzmeditation

Kabat-Zinn (ebd.: 95) betrachtet die Sitzmeditation als Herzstück der formalen Meditationspraxis. Für deren Durchführung wird eine bestimmte Zeit, sowie ein bestimmter (geeigneter) Ort ausgewählt. Die Sitzhaltung sollte aufrecht und präsent, aber zugleich auch entspannt sein und für eine gewisse Dauer gehalten werden können. Es gibt verschiedene Varianten der Meditationshaltung wie sie in Abbildung 3 zu sehen sind. Dabei spielt es keine Rolle, welche der drei Positionen gewählt wird, solange diese für die Praktizierenden stimmt.

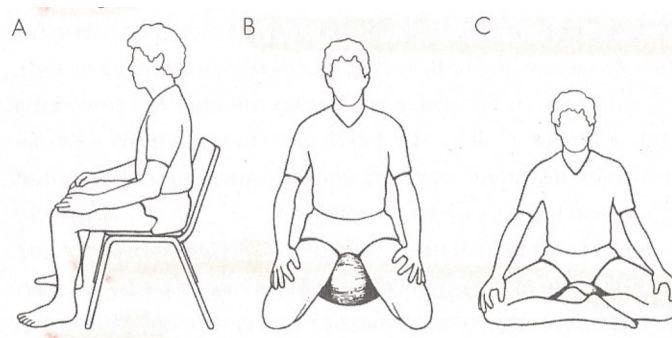


Abbildung 3: Mögliche Sitzpositionen für die Sitzmeditation (In: Kabat-Zinn 2013: 96)

Die Körperhaltung jedoch ist von hoher Wichtigkeit: Die äussere Haltung ist nach Kabat-Zinn (ebd.: 97) ein wichtiges Hilfsmittel für die Entwicklung einer inneren Haltung von Würde, Geduld und Toleranz sich selbst gegenüber. Nach Einnahme einer geeigneten Sitzposition und Haltung wird die Aufmerksamkeit bewusst auf den Atemvorgang gelenkt. Es geht darum

zu spüren, wie der Atem natürlich ein- und ausströmt und diesen Vorgang zu beobachten. Empfindungen, welche mit dem Atem verbunden sind, sollen nachgespürt werden. „Man weilt ganz in der Gegenwart, Augenblick um Augenblick, Atemzug um Atemzug.“ (ebd.) Aufziehende Gedanken werden wahrgenommen, beobachtet und wieder losgelassen. Kabat-Zinn (ebd.) verweist darauf, dass die formale Sitzmeditation zwar einfach, aber nicht leicht ist. Die bewusste Entscheidung zum Nichts-Tun und Unterlassung jeglicher Aktivität erfordern einen starken Geist und eine hohe Bereitschaft, die Übung durchzuführen. Der allgegenwärtige Drang, jeden Augenblick mit Aktivitäten oder Unterhaltung zu füllen wirft schlussendlich auch die Frage auf, wieso dem so ist? Genau solche Gedanken und Fragen können während der Sitzmeditation auftauchen und die Aufmerksamkeit vom Atem weglenken. Wie bereits beschrieben geht es auch hier darum, diese Gedanken nicht-wertend zu beobachten, zu akzeptieren und letztendlich loszulassen. Auch wenn während der Sitzmeditation Momente der Zerstreuung auftauchen, wird die Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem zurückgelenkt, um so Augenblick für Augenblick bewusst zu erleben. Die Sitzmeditation wird bereits in den ersten Wochen des MBSR-Programms als zehninminütige Übung empfohlen, wobei die Meditationsdauer über die acht Wochen gesteigert wird (vgl. MBSR-Programm im Anhang Kapitel 6.1)

### Body-Scan

Bei der Methode des Body-Scans geht es in erster Linie darum, (wieder) einen Bezug zum eigenen Körper herzustellen. Dabei wird der ganze Körper intensiv bis ins kleinste Detail erspürt (vgl. ebd.: 114). Diese Methode trägt dazu bei, die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und zugleich eine differenzierte Körperwahrnehmung zu entwickeln. In den ersten Wochen des MBSR-Programms wird der Body-Scan intensiv geübt, wobei er die erste formale Achtsamkeitsübung ist, welche Patienten über einen längeren Zeitraum hinweg praktizieren. Gemeinsam mit der Atembeobachtung bildet er die Grundlage für alle weiteren Meditationstechniken (vgl. ebd.: 117). Als erste Technik unterstützt er die Patienten dabei, systematisch ihre mentale Stabilität (Konzentration), Stille und Achtsamkeit in sich zu pflegen und weiter auszubilden.

In der Regel wird der Body-Scan auf dem Rücken liegend ausgeführt und die verschiedenen Körperregionen systematisch im Geist durchgegangen. Die Zehen des linken Fusses bilden den Anfang. Darauf bewegt man sich langsam durch die einzelnen Zonen des linken Fusses und des linken Beines hinauf bis zum Gesäss. In jedem Bereich verweilt man eine Zeitlang, wobei die Aufmerksamkeit und der Atem direkt in die Körperstelle gelenkt werden. Allen Empfindungen wird nachgespürt, auch wenn es Empfindungslosigkeit oder Taubheitsgefühle sind. Beim Becken angekommen wird die Aufmerksamkeit in die Zehen des rechten Fusses gelenkt und entlang des rechten Beines bis zum Becken hochgeleitet. Von dort geht es weiter

aufwärts durch den gesamten Oberkörper: Rumpf, Lenden, Bauch, Kreuz, Brust, Schulterblätter, bis in die Schultern. Dann wird die Aufmerksamkeit in die Finger beider Hände, die Daumen, Handrücken und Handteller gelenkt. Die Handgelenke, Unterarme, Ellenbogen, Oberarme bis hin zurück zu den Schultern werden links und rechts gleichzeitig durchgegangen. Von den Schultern wird die Aufmerksamkeit in den Nacken, hin zur Kehle, übers Gesicht zum Hinterkopf und Scheitel geleitet. Am Ende des Body-Scans stellt man sich eine imaginäre Öffnung in der Schädeldecke vor. Als Metapher verwendet Kabat-Zinn (ebd.: 115) hier das Blasloch, durch welches ein Wal Luft holt. Der Atem fließt vom Scheitel bis zur Sohle durch, wobei man sich vorstellt, wie die Luft an den Zehen aus- und wieder einströmt und am Ende durch die Öffnung in der Schädeldecke wieder austritt.

Den Body-Scan kann man sowohl alleine, als auch mit einer gesprochenen Anleitung üben. Beim Abschweifen wird der Geist an die Stelle zurückgelenkt, auf welche man sich als letztes konzentriert hat oder die in der gesprochenen Anleitung in diesem Augenblick dran ist (vgl. ebd.). Die Übung des Body-Scans ist ein Weg, im Körper und bei sich zu sein. „*Jetzt*, in diesem Augenblick, *ganz zu sein*. [Hervorhebungen im Original]“ (ebd.: 124) Während den ersten Wochen des MBSR-Trainings werden die Patienten dazu aufgefordert, den Body-Scan an sechs Tagen die Woche, während 45 Minuten zu praktizieren.

### Yoga

Nach der Sitzmeditation und dem Body-Scan ist Hatha-Yoga die dritte formale Meditationstechnik, welche im Rahmen des MBSR-Trainings eingesetzt wird (vgl. ebd.: 129). Die Hatha-Yoga-Übungen werden sehr langsam ausgeführt, wobei der Atem bewusst geleitet wird. Dabei wird auf alle Körperempfindungen geachtet, während man die sanften Dehn-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, auch Stellungen oder Asanas genannt, durchführt. Yoga ist nicht nur eine effektive Methode, den eigenen Körper zu entdecken und ihn dabei zu kräftigen und zu entspannen. Yoga, mit Achtsamkeit ausgeführt, ist Meditation. Die Yogaübungen werden mit der gleichen Einstellung durchgeführt wie die Sitzmeditation oder der Body-Scan, „nämlich ohne etwas zu erzwingen. Man nimmt den Körper von einem Augenblick zum anderen in dem Zustand an, in dem er sich gerade befindet.“ (ebd.: 130) Dabei lernt man die eigenen Grenzen wahrzunehmen und bewusst mit ihnen zu arbeiten. Geduld und Zurückhaltung sind grundlegend für die Yoga-Übungen in der MBSR. Auf den Körper hören, die eigenen Grenzen akzeptieren und die Aufmerksamkeit stets auf den Augenblick richten sind laut Kabat-Zinn (ebd.) Teil der Eigenverantwortlichkeit, die jeder für seine eigene Heilung übernehmen muss. Die eben erwähnten Grenzen sind keineswegs definiert oder starr. Mit kontinuierlicher Praxis lassen sich diese Grenzen verschieben, der Körper verändert sich, kann bestimmte Positionen länger halten. Daraus lässt sich schliessen, dass auch die eigenen

Gedanken darüber, was möglich ist oder nicht, nicht definiert und starr sind. Auch diese lassen sich bewegen und die Achtsamkeitspraxis unterstützt diesen Vorgang.

Hatha-Yoga ist eine behutsame Bewegungsform und kann in vielen Positionen ausgeführt werden: Im Bett liegend, im Stehen, auf einem Stuhl sitzend oder auch im Rollstuhl. Fast jede Ausgangsposition kann für eine Hatha-Yoga-Übung genutzt werden. Das Atmen und ein Mindestmass an Bewegungsfähigkeit sind die einzigen Voraussetzung für die Hatha-Yogapraxis (vgl. ebd.: 132). Der ganze Körper ist während der Durchführung von Yoga-Übungen gefordert und gewinnt dabei an Kraft, Beweglichkeit und Balance. Dynamische Bewegungen stärken Herz und Kreislauf, wobei die Yoga-Übungen als Teil der MBSR bewusst sanft und langsam ausgeführt werden und der Fokus hauptsächlich auf der Dehnung von Kräftigung von Muskeln und Gelenken und dem achtsamen Erkunden des Körpers liegt (vgl. ebd.). Nach den ersten beiden Wochen MBSR-Training wird den Patienten geraten, abwechselnd den Body-Scan und die Yoga-Übungen während einer Dauer von 45 Minuten an sechs Tagen die Woche durchzuführen.

### Gehmeditation

Diese Form der Meditation widmet sich gezielt dem Erlebnis des Gehens. Die Konzentration richtet sich dabei auf die Empfindungen in den Füßen, Beinen oder auch auf das Gefühl des sich bewegenden Körpers als Ganzes. Zusätzlich richtet sich die Aufmerksamkeit, wie bei den drei vorangegangenen Formen der formalen Meditationspraxis, auf den Atem. Die Gehmeditation erfolgt, wie der Name es bereits sagt, im Gehen. Dabei geschieht das achtsame Gehen in grösster Langsamkeit, so dass die verschiedenen Aspekte des Bewegungsablaufs wahrhaftig erfahrbar werden (vgl. ebd.: 151). Auch für diese Meditationsform ist es sinnvoll, sich eine bestimmte Zeit vorzunehmen und einen geeigneten Ort zu finden. Im ruhigen Stand nimmt man den Atem und den ganzen Körper wahr. Der erste Bewegungsimpuls, einen Schritt nach vorne zu machen, wird bewusst wahrgenommen. Bevor der Fuss angehoben wird, wird die Aufmerksamkeit auf die Gewichtsverlagerung in den Beinen gerichtet: Um den rechten Fuss zu heben, wird das Gewicht des Körpers auf das linke Bein verlagert. Wenn der rechte Fuss angehoben wird, spürt man den Empfindungen während des Anhebens, des Weiterbewegens, des Absenkens und des Wiederaufsetzens nach. Es wird spürbar, wie sich das gesamte Körpergewicht nun auf das rechte Bein verlagert, um das Anheben des linken Fusses vorzubereiten. Auf diese Weise geht man langsam, Schritt für Schritt, die Aufmerksamkeit auf den Bewegungsvorgang und den Atem gerichtet, vorwärts. Der Blick ist nach vorne gerichtet, weder auf die Füße, noch umherschweifend (vgl. ebd.: 152). Im Alltag erfüllt das Gehen meistens das Ziel, irgendwohin zu gelangen. Für die achtsame Gehmeditation ist dies nicht der Fall und um die Absichtslosigkeit des Gehens zu unterstreichen, läuft man im Raum auf und ab oder im Kreis (vgl. ebd.: 153). Durch den Mangel

an Zielorientierung und äusserem Unterhaltungswert fällt es leichter, den Geist zur Ruhe zu bringen und jeden Schritt im Hier und Jetzt wahrzunehmen. Abschweifungen werden bewusst wahrgenommen, beobachtet und losgelassen. Danach richtet sich die Aufmerksamkeit zurück auf die Gehbewegung, den Atem und den gegenwärtigen Augenblick.

### 3.1.3 Nichtformale Meditationspraxis

„Jedes Tun, dem man sich mit Achtsamkeit widmet, wird in gewisser Weise zur Meditation.“ (ebd.: 128) Bei der nichtformalen Achtsamkeitsübung geht es darum, die Aufmerksamkeit im Laufe des Tages immer wieder auf den Atem und/oder das Tun zu lenken. Unabhängig davon, wo man sich befindet oder womit man sich beschäftigt (vgl. ebd.: 92). Auf diese Weise kann die Achtsamkeitspraxis in den Alltag integriert werden und trägt dadurch zu Momenten von Entspannung, innerer Ruhe und Klarheit im alltäglichen Geschehen bei. Als Beispiel für eine Achtsamkeitspraxis im Alltag lässt sich (in Anlehnung an Kabat-Zinn ebd.: 170) das Zähneputzen nennen. Das tägliche Zähneputzen achtsam durchzuführen bedeutet, auch während einer alltäglichen Aktivität ganz im Augenblick und somit in der Gegenwart zu sein. Den eigenen Atem beobachten, die Bewegungen des führenden Arms, die Bewegungen der Zahnbürste und des Mundes bewusst wahrnehmen. Gedanken beobachten und loslassen, den Blick öffnen und ganz im Moment verweilen. So kann Zähneputzen zu einem Moment der Entspannung und innerer Ruhe werden. Man muss sich nicht mehr beeilen, das „lästige“ Zähneputzen hinter sich zu bringen, um anschliessend „wichtigeren“ Dingen im Leben nachzugehen. Denn genau in diesem Augenblick findet das Leben statt und man kann den Moment bewusst wahrnehmen, anstatt ihn zu versäumen und auf die nächst beste Aktivität zu hetzen. Diese Form der nichtformalen Meditationspraxis lässt sich auf alle Aktivitäten im Alltag übertragen und ermöglicht dadurch die Schaffung verschiedener Achtsamkeitsmomente während dem Tagesverlauf.

### 3.1.4 Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Nun stellt sich die Frage: Wozu das Ganze? Wieso das tägliche Üben von Sitzmeditation, Body-Scan, Hatha-Yoga und/oder Gehmeditation? Die Wirkungen wie innere Ruhe, Klarheit, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und bewusstes Erleben von Augenblicken in der Gegenwart wurden bereits genannt. Das MBSR-Konzept basiert auf der Stressbewältigung durch Achtsamkeit. MBSR wird als Methode zur Selbsthilfe in Situationen von Stress, Krankheit, Schmerz und/oder Überlastung angeboten. Kabat-Zinn (ebd.: 271) beschreibt Stress als komplexes Phänomen, welches auf verschiedenen Ebenen auftreten und viele verschiedene Ursachen haben kann. Stress kann sich auf der physischen, psychischen und sozialen Ebene äussern, wobei sich alle Ebenen im Sinn des biopsychosozialen-Modells (kurz BPS) nach George L. Engel gegenseitig beeinflussen. Das BPS-Modell wendet sich vom



primär biologisch geprägten Verständnis von Krankheit ab und transformiert dieses in einen biopsychosozialen Kontext (vgl. Pauls 2013: 22). Das Modell beschreibt ein dynamisches und komplexes Zusammenspiel von biologischen, psychischen und sozialen Erkrankungs- und Genesungsprozessen, welches den Menschen immer als Teil umfassender Systeme und als eigenständiges System betrachtet. Schuster, Haun und Hiller (2011: 40) nennen einen konfliktreichen Umgang mit anderen Menschen als eine typische Stressreaktion auf der Verhaltensebene. So kann längerfristiger Stress zu aggressiven und gereiztem Verhalten anderen gegenüber oder auch zu häufigen Meinungsverschiedenheiten wegen Kleinigkeiten führen. Eine Tendenz anderen Vorwürfe zu machen oder ein „schnelles auf der Haut fahren“ zählen ebenfalls zu Stressreaktionen auf der Verhaltensebene.

Mit dem Begriff „Stress“ lässt sich keine Aussage darüber treffen, ob Stress Ursache oder Folge von Belastungen ist (vgl. Kabat-Zinn 2013: 272). Nach der Definition von Selye (1988 zit. in ebd.: 272) ist Stress eine Reaktion auf einen sogenannten Stressauslöser bzw. Stressor. Stress ist somit „die nicht-spezifische Reaktion des Organismus auf jede Form von Belastung und Anforderung.“ (Selye 1988 zit. in ebd.) Die Begrifflichkeit des Organismus impliziert an dieser Stelle, dass sowohl Körper, als auch Geist gemeint sind und sowohl innere, als auch äussere Stressoren vorkommen können. Bei der Entwicklung seiner Stresstheorie hat Selye (1988 zit. in ebd.: 274) die Hypothese aufgestellt, dass Krankheiten die Folge von misslungenen Anpassungsversuchen an stressreiche Bedingungen seien. Er stellte somit 30 Jahre vor Aufkommen der Psychoneuroimmunologie eine Relation zwischen Stress und der dadurch entstehenden Schwächung des Immunsystems her (vgl. ebd.: 273). Dabei betont er, dass Stress ein natürlicher und unvermeidlicher Bestandteil des Lebens und dadurch ein stressfreies Leben unmöglich sei (1988 zit. in ebd.: 274). Vielmehr geht es um eine stetige Anpassung des Körpers an Anforderungen und/oder Belastungen.

Das transaktionale Stressmodell von Richard Lazarus versteht Stress als ein psychologisches Phänomen, welches als Transaktion zwischen Mensch und Umwelt zu verstehen ist. Es beschreibt die Wechselwirkungen zwischen Anforderungen von externen Situationen, die persönliche Bewertung dieser Reize und die anschliessende Bewältigungsstrategie (vgl. Camenisch 2014: 60). Im Vergleich zu anderen Stressmodellen erlangt die subjektive Wahrnehmung und Bewertung des äusseren Reizes im Stressmodell von Lazarus eine besondere Bedeutung: Umweltreize oder Stressoren sind grundsätzlich nicht negativer Natur und erst die eigene Bewertung der Stressoren geben Aufschluss über deren Bedeutung für das Individuum und dessen Reaktionsmöglichkeiten (vgl. ebd.).

Daraus zieht Kabat-Zinn (2013: 280) die Schlussfolgerung, dass das Individuum etwas in irgendeiner Form als bedrohlich bewerten muss, damit es Stress erzeugt. *„Das Ausmass an Stress, dass wir in einer Situation erfahren, hängt vollständig davon ab, wie wir die Dinge wahrnehmen und mit ihnen umgehen. [Hervorhebungen im Original]“* (ebd.: 276) So sagt er

aus, dass das Erlernen eines bewussten und intelligenten Umgangs mit Stress Menschen in die Lage versetzen kann, den Stress weitgehend zu regulieren und sein Ausmass in Grenzen zu halten. Er unterscheidet zwischen dem „Gefangensein in der Stressreaktion“ und einem „Achtsamsein in der Stressreaktion“.

### Gefangen in der Stressreaktion

Mit einem Blick auf die Evolution des Menschen lässt sich feststellen, dass Menschen Experten im Bewältigen und Problemlösen sind, sie erweisen sich in vielen Situationen als hochgradig anpassungsfähig. Die Stressreaktion entspricht einem unbewussten, biologischen Mechanismus, der der Selbsterhaltung dient und seinen Ursprung in der Biologie und Neurowissenschaft findet (vgl. ebd.: 290). Dieser biologische Automatismus der Stressreaktion zeigt sich in bekannten (zum Teil auch festgefahrenen) Verhaltensweisen oder Reaktionsmustern, welche, falls sie keine adäquate Bewältigungsstrategie für die akuten inneren oder äusseren Stressoren darstellen, den Stress bzw. Druck zusätzlich erhöhen können (vgl. ebd.: 291). In plötzlichen, extremen Stresssituationen, in welcher sich der Mensch in seiner physischen oder psychischen Integrität, in seiner Identität oder seiner sozialen Stellung bedroht sieht, gibt es zwei Möglichkeiten: Stellt sich die Bedrohung bei genauerer Betrachtung als harmlos heraus oder verschwindet sie sogar ganz, so folgt entweder eine schwache oder gar keine Reaktion. Wird der Stressauslöser jedoch als bedrohlich bewertet, löst dies zum Teil heftige Emotionen aus und führt zu einer automatisch ablaufenden Alarmreaktion. Diese Alarmreaktion schafft bei akuter Gefahr die körperlichen Voraussetzungen für Angriff oder Verteidigung (vgl. ebd.: 295). Die bekannte Kampf-oder-Flucht-Reaktion, ausgelöst durch lebensbedrohliche Situationen, geht auf den amerikanischen Physiologen Walter B. Cannon zurück, welcher zu Beginn des 20. Jahrhundert das Konzept der physiologischen Stabilität des menschlichen Körpers von Claude Bernard erweiterte. Obwohl Menschen im modernen Alltag nicht mehr oder äusserst selten mit lebensbedrohlichen Situationen konfrontiert werden, sind sie anfällig dafür, in den Kampf-oder-Flucht-Modus zu wechseln, sobald sie sich bedroht fühlen. Ein unvorhergesehenes Ereignis beim Autofahren oder eine schreckhafte Begegnung in einem dunklen Keller können den Körper in kürzester Zeit in den Kampf-oder-Flucht-Modus versetzen. Dieser Zustand zeigt sich in einer körperlichen, sowie psychologischen Übererregung, welche durch hohe Muskelanspannung und einer Intensivierung der Sinneswahrnehmung gekennzeichnet ist (vgl. ebd.: 296). Stresshormone und Neurotransmitter versetzen den Körper in einen Alarmzustand: Aufsteigende Angst oder auch Wut, das rasende Herz, der in die Höhe jagende Blutdruck, die Muskelanspannung und die Verkrampfung des Magens. Doch in den meisten Situationen sind weder Konfrontation, noch Vermeidung eine gesellschaftlich akzeptierte Verhaltensweise. Ihr möglicher Anteil bei der Problemlösung ist in den meisten Fällen auch als eher gering

einzuschätzen. An diesem Punkt stellt sich die Frage, wie mit diesem Zustand der Übererregung umgegangen wird? Die häufigste Reaktion ist das Kaschieren oder Überspielen des Zustands. Es wird versucht, sich selbst und andere davon zu überzeugen, dass man entspannt ist. Durch diese Handlung wird die Übererregung ins Innere verlagert und jeder mögliche Ausdruck des Zustands verhindert. Diese Internalisierung hat zur Folge, dass sich der Zustand der Übererregung nicht, wie nach einer Flucht- oder Kampfreaktion üblich, entspannen, sondern im Körper und Geist fortsetzen kann: Der Körper wird von Stresshormonen überflutet, steht unter Hochdruck. Der Geist wird von aufgewühlten Gedanken und Gefühlen eingenommen (vgl. ebd.: 306). Eine weitere Art und Weise mit Stress umzugehen ist die Leugnung und das Abstreiten von Problemen. Durch diese verbale Aberkennung ist es schwierig, Spannung loszulassen, welche man sogar vor sich selbst leugnet. Der Umgang mit Stress ist sehr vielseitig und jeder Mensch versucht, die für sich besten Bewältigungsstrategien zu finden. Dennoch sagt Kabat-Zinn (ebd.: 307) aus, dass viele Menschen mit Stress geradezu in selbstzerstörerischer Weise umgehen und die Situation somit noch verschlimmern. Obschon die erwähnten Anpassungsversuche kurzfristig eine gewisse Stresstoleranz oder Erleichterung ermöglichen können, sind sie dennoch unzweckmässige Bewältigungsstrategien, die auf lange Sicht gesehen zu noch mehr Stress führen. Die Anwendung von unzweckmässigen Bewältigungsstrategien führt nach Kabat-Zinn (ebd.) dazu, dass Menschen in der Stressreaktion gefangen sind und sich das Mass an Stress durch die gewählten Strategien nicht verringert, sondern zusätzlich erhöht. Externe Stressoren, werden somit zu inneren Stressoren und führen dazu, dass Menschen in einen Teufelskreis der Stressreaktion verfallen. Werden dieselben Strategien wiederholt angewendet, steigt die Belastung stetig und die Konsequenzen können sich auf allen drei Ebenen des biopsychosozialen Modells als Überlastung oder Zusammenbruch äussern (vgl. ebd.: 314).

#### Achtsam in der Stressreaktion

„Der *achtsame Umgang mit Stress* stellt die gesunde Alternative zur eher unbewussten, wenn auch grundsätzlich lebenswichtigen *Stressreaktion* dar. [Hervorhebungen im Original]“ (ebd.: 318) Diese Form des Umgangs mit Stress beinhaltet zweckmässige Bewältigungsstrategien, welche den Gegenpol zu den bereits erwähnten unzweckmässigen Bewältigungsstrategien der automatischen Stressreaktion darstellen. Kabat-Zinn (ebd.) sagt aus, dass es in einer Stresssituation weder zwangsläufig zur Kampf-Flucht-Reaktion, noch zu Gefühlen von Überforderung kommen muss. Er ist der Meinung, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, eine andere Bewältigungsstrategie zu wählen, wenn er sich in der Fähigkeit der Achtsamkeit übt: Wertungsfreies Gewahrsein des Augenblicks ermöglicht es, sich auf schwierige Situationen einzulassen (vgl. ebd.). Dies erlaubt es, die eigene Bewertung der Situation in dem Moment

zu beeinflussen, in der normalerweise unbewusst und impulsive Reaktionen die Kontrolle übernehmen. Die im vorherigen Abschnitt erläuterte Stressreaktion läuft grösstenteils unbewusst und automatisch ab. Wenn in der stressauslösenden Situation bewusst wahrgenommen wird, was den Stress auslöst, verändert sich diese Situation grundlegend und ein kreativer Freiraum kann erschlossen werden (vgl. ebd.: 320). Der Mensch ist der Situation nicht machtlos unterworfen, sondern kann sich in diesem Moment dafür entscheiden, achtsam mit dem Stress umzugehen, anstatt sich der unbewussten automatischen Stressreaktion hinzugeben. Durch diesen inneren Haltungswechsel kann bis zu einem gewissen Grad beeinflusst werden, was als nächstes passiert. Der Spielraum der sich damit öffnet ermöglicht es, nicht impulsiv mit den bekannten emotionalen Mustern zu reagieren, sondern die aufkommenden Emotionen wahrzunehmen, die Spannung im Körper zu spüren, die Gedanken zu beobachten und sich des Augenblicks voll und ganz bewusst zu sein. So kann es gelingen, den Zustand der (Über-)Erregung als das wahrzunehmen, was er ist: die gegenwärtige Dynamik von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen (vgl. ebd.: 231). Kabat-Zinn (ebd.) ist der Meinung, dass bereits diese augenblickliche Umschaltung von unbewusstem Reagieren zu achtsamer Wahrnehmung dessen, was in und um einen vorgeht, der Stressreaktion die Macht entziehen kann. Er (ebd.) macht deutlich, dass die hohen Erwartungen, Körper und Geist durch den blossen Willensakt zu beruhigen, sehr unrealistisch sind. Doch die formale Meditationsübung fördert die kontinuierliche Entwicklung von Körper und Geist in den Eigenschaften, welche zu einem solchen Haltungswechsel befähigen können. Nur durch beständiges Training des, zu Beginn erwähnten, Achtsamkeitsmuskels kann man hoffen, so viel Gelassenheit und Geistesgegenwärtigkeit zu entwickeln, dass diese auch in Situationen höchster Belastung und Anforderung als Verbündete zur Seite stehen und so einen achtsamen Umgang mit Stress ermöglichen (ebd.). Es bedarf harter Arbeit, obwohl diese kein Garant dafür ist, nicht in Automatismen zurückzufallen. Vermeintliche Rückschläge sind laut Kabat-Zinn nichts weiter, als wertvolle Hinweise, dass man allem gegenüber, was in das eigene Leben eintreten mag, offenbleiben soll (vgl. ebd.: 324). Die sieben Säulen der inneren Einstellung (vgl. Kapitel 3.1.1) sind auch hier grundlegend.

Um die Effekte der Achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung zu erforschen wurden Medizinstudierenden für eine Studie der University of Arizona in drei Gruppen eingeteilt: Eine Meditationsgruppe, eine Gruppe, welche Entspannungsübungen praktiziert und eine Kontrollgruppe, welche ihr Training erst nach Abschluss der Studie erhält. Zu Beginn der Studien mussten alle drei Gruppen Fragebögen ausfüllen, welche sich mit dem aktuellen „Stresslevel“ der Studierenden befassten. Ausserdem wurde erfragt, wie positiv ihre gegenwärtige Einstellung gegenüber verschiedenen Aspekten des täglichen Lebens ist. Auch die Tendenz bei negativen Gedanken zu verharren wurde aufgegriffen. Das Meditationstraining der ersten Gruppe bestand aus wöchentlichen Trainingstreffen (90

Minuten während vier Wochen) und einem Tagesworkshop (am Wochenende zwischen der dritten und vierten Woche). Während den Treffen erfolgten Vorstellungen der Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Programm. Zusätzlich erhielt die Gruppe Anweisungen, Tonmaterial und Hausaufgaben in Form von Achtsamkeitsübungen. Die zweite Gruppe wurde ebenfalls während vier Wochen in wöchentlichen Sitzungen in Techniken des Autogenen Trainings und der progressiven Muskelentspannung geschult. Auch diese Gruppe erhielt Tonträger und Hausaufgaben. Die Kontrollgruppe erhielt während der Studiendauer kein Training. Diese Gruppe durfte sich nach Ablauf der vierwöchigen Studie für eine der beiden Methoden entscheiden und an einem vierwöchigen Kurs teilnehmen. Am Ende der Studie füllten die drei Gruppen erneut Fragebögen aus. Ein Vergleich der Mittelwerte für die Ergebnisse in den Fragebögen ergab, dass die beiden Trainingsgruppen weniger Stress empfanden als die Kontrollgruppe. Ausserdem verfügten sie über positivere Einstellungen und hatten weniger mit hartnäckige negative Gedanken zu kämpfen. Die Effekte waren für die Meditationsgruppe tendenziell grösser und diese Gruppe hatte in kurzer Zeit deutlich besser gelernt, mit negativen Gedanken umzugehen als die Entspannungsgruppe (vgl. Sedlmeier 2016: 62ff.). Diese Ergebnisse lassen den Schluss ziehen, dass regelmässig praktizierte Achtsamkeitsübungen den Umgang und die Wahrnehmung von Stress massgeblich beeinflussen. Durch einen besseren, in diesem Fall achtsamen, Umgang mit Stress und dessen Deutung kann die persönliche Befindlichkeit verbessert werden, was sich in einer Steigerung der Lebensqualität äussern kann.

### 3.2 Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit

Die Achtsamkeitspraxis, welche im letzten Unterkapitel ausführlich behandelt wurde, und deren positiver Einfluss auf die physische und psychische Gesundheit, lassen erahnen, dass sie nicht nur ausschliesslich für Menschen, welche unter psychischen Störungen, chronischen Schmerzen oder Stress leiden geeignet ist. Der gegenwärtige Achtsamkeitstrend liefert Hinweise, dass die MBSR für jeden Menschen positive Auswirkungen haben kann, solange er bereit ist, sich in Achtsamkeit zu üben. Wie eingehend beschrieben, findet die Praxis der Sozialen Arbeit in einem anspruchsvollen, komplexen und oft von Druck geprägten Kontext statt. Hier scheint die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung eine vielversprechende Methode zu bieten, welche die Professionellen der Sozialen Arbeit in ihrer alltäglichen Arbeit unterstützen kann. So führt Lützenkirchen (2004: 29) auf, dass der Arbeitsalltag von Fachkräften der Sozialen Arbeit oft davon geprägt ist, dass unterschiedliche und immer wieder neue Wünsche und Forderungen an die Fachkräfte herangetragen werden. Zudem geschehen oft unvorhergesehene Ereignisse, welche spontane und situative Reaktionen fordern. Das Arbeitsklima kann in sozialen Institutionen zuweilen auch laut und eher chaotisch sein. In diesem stressigen Setting kann eine achtsame Arbeitsweise die PSA darin unterstützen, die

volle Aufmerksamkeit auf die im Augenblick zu erledigende Aufgabe zu richten. Dabei können die PSA in diesem Augenblick eine gewisse Ruhe und auch Distanz zum turbulenten Alltag erlangen. Die eigene Befindlichkeit kann bewusst, aber nicht wertend wahrgenommen werden. So können impulsive Reaktionen oder starre Verhaltensmuster verringert und dadurch die alternativen Handlungsmöglichkeiten vergrößert werden. Lützenkirchen (ebd.: 29f.) beschreibt, dass eine achtsame Haltung im Arbeitsalltag der Sozialen Arbeit dazu beitragen kann, selbst indizierten Stress zu vermeiden und die Arbeitszufriedenheit zu steigern: „Mehr Achtsamkeit hat positive Folgen für die einzelnen MitarbeiterInnen, da sie weniger schnell in nicht zu überblickenden Arbeiten verstrickt wären und weniger Chaos auch weniger Stress zur Folge hätte.“ Des Weiteren führt Achtsamkeit zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit, welche wiederum die gesamte Leistungsfähigkeit von Fachkräften steigern kann (vgl. ebd.: 34). Kabatzinn (2013: 57) spricht davon, dass in alltäglichen Situationen oft in einen sogenannten „Autopilot-Modus“ umgeschaltet und nur noch mechanisch agiert wird, so dass jede Erfahrung und jedes Tun nur noch halb bewusst erlebt wird. Mit Hilfe eines sogenannten Strooptests sollen die Effekte der Achtsamkeitspraxis verdeutlicht werden. Testpersonen sollen benennen, in welcher Farbe ein Wort in einem Fliesstext abgedruckt ist. Die Schwierigkeit besteht in der Tatsache, dass es sich um „Farbenwörter“ handelt. So ist zum Beispiel das Wort „blau“ in der Farbe grün gedruckt. Die richtige Antwort wäre in diesem Fall grün. Die Ergebnisse des Strooptests waren eindeutig: Die Testgruppe, welche sich sechs Wochen mit Achtsamkeitsübungen befasst hatte, schnitt deutlich besser ab, als die Kontrollgruppe ohne Achtsamkeitspraxis. Die Meditierenden wurden weniger vom automatischen Lesefluss, also dem Umschalten in den Autopilotmodus, beeinflusst, als die Kontrollgruppe (vgl. Malinowski 2012: 94). Auch Professionelle der Sozialen Arbeit können in ihrem beruflichen Alltag in einen Autopilotmodus verfallen. Dies kann schwere Konsequenzen für die Arbeit der Fachkräfte nach sich ziehen. Durch Achtsamkeit kann das Verfallen in unbewusste und automatisierte Mechanismen verhindert oder während des Geschehens erkannt und die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment gelenkt werden.

Im Folgenden wird versucht, Achtsamkeit als mögliche Ressource in der direkten Zusammenarbeit mit der Klientel zu betrachten. In einem nächsten Schritt wird Achtsamkeit als mögliche Selbstfürsorge für Professionelle der Sozialen Arbeit diskutiert.

### 3.2.1 Achtsamkeit als Ressource in der Zusammenarbeit mit Klientel

Lützenkirchen (2004: 28) versteht Achtsamkeit als eine Technik, welche entschlossene Wachheit lehrt. Dabei meint Wachheit in diesem Fall, sich eines jeden Augenblicks und jeder Handlung – geistiger, körperlicher, seelischer Art – stets vollständig bewusst zu sein. „Achtsamkeit richtet sich ganz und gar auf die Gegenwart und lehrt, bewusst in ihr zu leben.“ Lützenkirchen (ebd.: 27) Dabei steckt hinter der Technik und Methode der Achtsamkeit eine

innere Haltung bzw. Einstellung (vgl. Kapitel 3.1.1) und sie wird von der Bereitschaft geleitet, in jedem Augenblick Einsicht in sich selbst und die eigene Welt zu erlangen (vgl. ebd.: 28). Dies fördert die eigene Offenheit gegenüber neuen Perspektiven und ermöglicht dadurch die Entstehung und den Einsatz neuer Problemlösungsstrategien. Lützenkirchen (ebd.) unterscheidet bewusst zwischen Achtsamkeit und Aufmerksamkeit: Achtsamkeit bedeutet, stets die eigene Situation und Befindlichkeit in die eigene Wahrnehmung mit einzubeziehen. Aufmerksamkeit hingegen richtet sich klar auf ein Objekt und klammert Aspekte der Selbstbeobachtung aus. Die Fähigkeit des nichtwertenden und akzeptierenden Beobachtens ermöglicht es, eine Situation und die Beteiligten so wahrzunehmen, wie sie sich in diesem Moment präsentieren. Dazu gehört auch das Beobachten, Benennen, Akzeptieren und Loslassen der eigenen Gefühle, ohne dass diese augenblicklich bewertet werden oder sogar zu Reaktionen führen. Lützenkirchen (ebd.) beschreibt diese Form der Beobachtung als bewusste Pflege und Stärkung der ersten, rein rezeptiven Wahrnehmung. So wird das wahrgenommen, was ist, ohne dass diese Wahrnehmung von den eigenen Filtern wie Wertungen oder Assoziationen getrübt wird. Dadurch können vorschnellen und gewohnheitsbedingten Zuschreibungen oder sogar Urteile vorgebeugt werden und der Handlungsspielraum öffnet sich, die Handlungsmöglichkeiten steigen.

Die Praxis der Professionellen der Sozialen Arbeit ist, wie in der Einleitung beschrieben, geprägt von komplexen Strukturbedingungen und hohen Anforderungen. Das Strukturmerkmal der Koproduktion beschreibt dabei die direkte Zusammenarbeit zwischen Professionellen und Klientel. Soziale Arbeit als personenbezogene Dienstleistung unterscheidet sich von den üblichen materiellen und immateriellen Dienstleistungen insofern, als dass sie nicht lagerungsfähig ist und nicht ohne Zutun aller Akteure produziert werden kann: Ohne dialogischen Verständigungsprozess und Zusammenarbeit im Sinne einer Koproduktion, kann die zur erbringende Leistung nicht zu Stande kommen und es kann kein befriedigendes Ergebnis erzielt werden (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2013: 54). Die Klientel wird somit zur Koproduzentin der Professionellen der Sozialen Arbeit und die direkte Zusammenarbeit ist von höchster Bedeutung. Der Status der „Koproduzentin“ der Klientel verringert das Machtgefälle zwischen den beteiligten Akteuren, doch es kann nicht vollständig beseitigt werden und die Zusammenarbeit findet stets unter Bedingungen der Ungleichheit statt. Der Status der Professionellen als „Expert\*innen“ und Anbieter\*innen einer Hilfestellung etikettiert die Klientel insofern, als dass sie auf die Expert\*innen angewiesen ist und somit „nicht fähig ist, das Problem selbst zu lösen“. Diese Zuschreibung kann einen hohen Einfluss auf die Bereitschaft der Klientel und die Zusammenarbeit haben. Erfolgt die Koproduktion unfreiwillig, also als Massnahme oder auf Grund einer staatlichen Weisung, kann dies die Zusammenarbeit zusätzlich erschweren und es gilt in einem ersten Schritt die Kooperationsbereitschaft der Klientel zu erarbeiten.

Die bereits beschriebene unvoreingenommene Beobachtung kann die Professionellen der Sozialen Arbeit in der direkten Zusammenarbeit mit der Klientel unterstützen. Sie stellt eine Methode dar, um sich der Lebenswelt der Klientel zu nähern und ermöglicht eine präzise Abbildung der gegenwärtigen Wirklichkeit. So können Informationen bewusst wahr- und aufgenommen werden, ohne dass sie direkt bewertet oder kategorisiert werden. PSA können dadurch leichter einen echten Kontakt mit ihrem Gegenüber herstellen und sind offen für deren Bedürfnisse (vgl. Lützenkirchen 2004: 30). Ohne die vorschnelle Bewertung der Bedürfnisse und das Einordnen in mögliche Lösungsmöglichkeiten können auch Bedürfnisse wahrgenommen werden, welche nach neuen Lösungen und Vorgehensweisen verlangen. Durch eine achtsame Haltung (vgl. Kapitel 3.1.1) der PSA, welche sich klar auf die Klientel konzentrieren und dadurch echtes Interesse an dieser signalisieren, fühlt sich die Klientel in ihren Bedürfnissen und Ressourcen ernst genommen, wodurch die Bereitschaft zur Koproduktion gesteigert werden kann. Auf der anderen Seite können die PSA laut Lützenkirchen (ebd.) fundiertere Bewertungen, Urteile und Entscheidungen treffen, während sie ihren Handlungsraum erweitern, um innovative Lösungen zu finden. So kann eine achtsame Haltung der Professionellen der Sozialen Arbeit als Ressource für die direkte Zusammenarbeit mit der Klientel genutzt, die Beziehungsgestaltung kann gefördert und die Passung zwischen Intervention und Bedürfnissen der Klientel verbessert werden.

### 3.2.2 Achtsamkeit als Selbstfürsorge zur Vorbeugung von Überlastung

Achtsamkeit als Technik bzw. Methode ist ein Aspekt der Praxis der Achtsamkeit für die Profession der Sozialen Arbeit. Ein weiterer Aspekt findet sich in der Achtsamkeit als Möglichkeit zur Selbstsorge bzw. Selbstfürsorge.

Wie in der Einleitung beschrieben, führen der gesellschaftliche Wandel und die Beschleunigung des Alltags zu einer hohen Belastung in der Arbeitswelt. Die beschriebenen komplexen und anspruchsvollen Anforderungen der Praxis der Sozialen Arbeit tragen besondere Belastungen an die Fachkräfte heran. In der Literatur zur Psychologie lassen sich viele Hinweise darauf finden, dass Menschen in „helfenden“ Berufen wie zum Beispiel Psychotherapeut\*innen, sowie auch Berater\*innen, durch besondere Arbeitsbelastungen gefährdet sind, auszubrennen (vgl. Zarbock et al. 2012: 24f). Auch von Spiegel (2011: 90) berichtet, dass sich Fachkräfte der Sozialen Arbeit häufig verunsichert und unzulänglich fühlen, da sie insgeheim glauben, den professionellen Anforderungen nicht zu genügen. Die Überlastungsgefahr für Professionelle der Sozialen Arbeit ist hoch und fordert einen adäquaten Umgang mit den spannungsreichen Anforderungen. Wie im zweiten Kapitel beschrieben, kann die Kompetenz der (Selbst-)Reflexion diesem Umgang dienen und der Gefahr einer Überforderung vorbeugen. Hoffmann und Hofmann (2012: 32) plädieren für einen selbstfürsorglichen Umgang von Therapeut\*innen und Berater\*innen. Dabei verwenden sie



den Begriff der Selbstfürsorge synonym mit dem Begriff der Psychohygiene, wie ihn Reddemann (2005: 565 zit. in ebd.: 33) definiert: „Ich verstehe darunter einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit mir selbst und das Ernstnehmen meiner Bedürfnisse.“ Selbstfürsorge dient somit der fürsorglichen Kontrolle und Steuerung des eigenen Verhaltens und der eigenen Befindlichkeit. Hoffmann und Hofmann (ebd.: 34) schlagen vor, Selbstfürsorge bereits vor, als auch während und nach dem direkten Kontakt mit der Klientel für einen kurzen Moment zu praktizieren. Dies verlangt die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment (vgl. ebd.). An diesem Punkt lässt sich die Praxis der Achtsamkeit nach Kabat-Zinn (vgl. Kapitel 3.1) in das Konzept der Selbstfürsorge für Professionelle der Sozialen Arbeit eingliedern. Durch eine achtsame Haltung und die Ressourcen der Achtsamkeit, welche aus den Achtsamkeitsübungen hervorgehen, sind Professionelle der Sozialen Arbeit in der Lage, ihre Aufmerksamkeit in die Gegenwart zu lenken. Eine nicht-wertende Beobachtung des eigenen physischen und emotionalen Zustands kann Akzeptanz fördern, impulsive Reaktionen verhindern und somit den persönlichen Handlungsspielraum vergrößern. Auf Grund der Tatsache, dass die Professionellen der Sozialen Arbeit die eigene Person als wichtigstes Arbeitsinstrument einsetzen, besteht stets auch die Gefahr der Vermischung von privaten und beruflichen Themen im Arbeitsalltag. Durch diese Vermischung erscheint es für die Fachkräfte unmöglich sich ganz auf berufliche Problematiken einzulassen und somit ihre Aufmerksamkeit voll und ganz auf die Gegenwart zu richten (vgl. Lützenkirchen: 31). Auch Zarbock, Ammann und Ringer (2012: 49) sagen aus, dass das systematische Üben von Achtsamkeit und der bewusste Einsatz der eigenen Achtsamkeitsressourcen bereits in der direkten Zusammenarbeit mit Klientel dazu beitragen können, die eigene Tätigkeit „besser“ zu absolvieren und unerwünschte Nebenwirkungen wie emotionale Eingenommenheit oder Überlastung vorzubeugen oder zu verringern. Huppertz (2009: 158) spricht davon, dass Achtsamkeit beraterische Fähigkeiten wie Gelassenheit, Empathie und den Zugang zu den eigenen Gefühlen fördert und zudem auch zur Burn-out-Prophylaxe beitragen kann. Lützenkirchen (2004: 34) führt auf, dass Achtsamkeit als eine Form der Psychohygiene und zur Burnoutvermeidung für Angehörige professionell helfender Berufsgruppen nützlich sein kann, da sie inneren Frieden, Stressreduktion und Ausgeglichenheit ermöglicht und sich diese positiv auf die Arbeitssituation auswirken können. Schachameier (2013: 416) spricht von einer achtsamen und wachen Präsenz der eigenen Person gegenüber als Schlüssel, um mögliche Veränderungsprozesse einzuleiten. Die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung wie sie in Kapitel 3.1.4 vorgestellt wurde, kann Fachkräfte der Sozialen Arbeit bei der Bewältigung von berufsalltäglichem, aber auch privatem Stress unterstützen. Wie bereits aufgezeigt ermöglicht eine achtsame Stressbewältigung den Ausstieg aus der Stressspirale und kann impulsive Reaktionen oder unbewusst ablaufende Verhaltensmuster verhindern. Schuster, Haun und Hiller (2011: 67) verstehen Achtsamkeit als

eine wichtige innere Ressource für den Stressprozess, da sie zu einer verbesserten Wahrnehmung der Stressreaktion führt. Durch einen achtsamkeitsbasierten Umgang mit Stress kann es Professionellen der Sozialen Arbeit gelingen, den gegenwärtigen Augenblick als das anzunehmen, was er ist. Die beobachtende, nicht-wertende und nicht-reaktive Haltung unterstützt sie dabei, eine gewisse Distanz zur Stresssituation, zum Stressor und somit auch zur eigenen Stressreaktion einzunehmen. Aus der Distanz ergeben sich neue Perspektiven und Reaktionsmöglichkeiten. Professionelle können die eigenen Gefühle benennen und sich derer bewusst werden, ohne dass sie sofort in Wertungen wie „schlecht“ oder „gut“ verfallen. Bereits das Benennen der Gefühle schafft ein klares Bewusstsein für die eigene Befindlichkeit in der Situation und kann dadurch dazu beitragen, dass Gefühle von Überforderung, Überlastung oder auch Angst oder Wut ohne zu werten angenommen werden können. Diese Akzeptanz gegenüber den Gefühlen kann es Professionellen erleichtern, sich die bevorstehende oder drohende Überlastung bewusst zu machen und dank einem neuen Blickwinkel und grösserer innerer Ruhe nach neuen Handlungsmöglichkeiten zu suchen.

Zum einen bietet die Praxis der Achtsamkeit den Professionellen der Sozialen Arbeit ein wertvolles, professionelles methodisches Instrument der Psychohygiene oder auch Selbstfürsorge (vgl. Lützenkirchen 2004: 35). Da Soziale Arbeit zum grössten Teil in einem intersubjektiven Kontext stattfindet, sind Professionelle der Sozialen Arbeit durch die ständige Inanspruchnahme von Empathie und die Konfrontation mit existenziellen Extremsituationen ihrer Klientel häufig in emotional belasteten Arbeitsklimata. Es scheint essentiell, dass PSA einen adäquaten Umgang mit den eigenen Emotionen und psychischen Belastungen, welche durch die Arbeitsbeziehungen entstehen oder ausgelöst werden können, finden. So kann Achtsamkeit im Sinne von Psychohygiene oder Selbstfürsorge eine Unterstützung bieten, um sich emotional abgrenzen und sich so selbst vor emotionalen Verstrickungen und Überlastungen schützen zu können. Zum anderen bietet die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung eine Methode, um zweckmässige Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress des professionellen Berufsalltags einzusetzen (vgl. Kabat-Zinn 2013: 318). Sie beugt unzweckmässigen Versuchen, mit Stress umzugehen vor und verhindert das im Kapitel 3.1.4 beschriebene „Gefangensein in der Stressreaktion“.

Achtsamkeit als Möglichkeit zur Selbstfürsorge und als Methode der zweckmässigen Stressbewältigung kann Professionelle der Sozialen Arbeit in ihrem beruflichen, wie auch privaten Arbeitsalltag unterstützen. Kabat-Zinn (ebd.: 42) sagt aus, dass Achtsamkeit ermöglicht, die eigenen Lebensumstände, so wie sie sind, klar zu erkennen. So können Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen Gesundheit und Lebensqualität wahrgenommen und die eigenen Ressourcen in Stresssituationen effektiver eingesetzt werden. Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und abschweifende Gedanken verringert, so dass die eigene Aufmerksamkeit immer wieder auf den gegenwärtigen Augenblick gelenkt werden

kann, denn „*der gegenwärtige Moment ist die einzige Zeit, die uns jemals gegeben ist.* [Hervorhebungen im Original]“ (ebd.: 64)

### 3.3 Achtsamkeit und das Werkzeug der eigenen Person

„Die sogenannte professionelle Kunst wird in der Sozialen Arbeit überwiegend durch die „Person als Werkzeug“ verwirklicht.“ (Von Spiegel 2011: 94). Auf Grund der grossen Handlungsspielräume in der Praxis tragen Fachkräfte eine hohe Verantwortung für ihre Klientel und die Güte ihrer Arbeit. Im vorangegangenen Kapitel wurde Achtsamkeit zum einen als Methode zur Unterstützung in der direkten Zusammenarbeit mit der Klientel und zum anderen als Möglichkeit der Selbstfürsorge für die Professionellen der Sozialen Arbeit betrachtet. Schachameier (2013: 416) sagt aus, dass das Gelingen verschiedener Interaktionen und Prozesse in der Praxis der Sozialen Arbeit stark abhängig ist von der Beziehung, welche wiederum stark vom Wirkfaktor der eigenen Person der Professionellen der Sozialen Arbeit geprägt ist. Kurz gefasst bedeutet dies, dass wenn es den Professionellen der Sozialen Arbeit gut geht und sie sich um sich selbst kümmern können, dies positive Auswirkungen auf die Arbeit mit der Klientel hat (ebd.). Somit kann Achtsamkeit die Professionellen der Sozialen Arbeit als Arbeitsinstrument unterstützen, die Beziehungen zu ihrer Klientel so zu gestalten, dass eine gelingende Koproduktion stattfinden kann. Durch eine wache Präsenz in der Gegenwart vermitteln sie zum einen echtes Interesse an der Klientel und zum anderen konzentrieren sie sich nur auf die momentan zu erledigende Aufgabe, ohne in Gedanken weiteren Fällen, privaten Problemen oder dem anstehenden Einkauf nachzugehen. Achtsame Fachkräfte verfügen über die Fähigkeit, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, neue Perspektiven einzunehmen und so Handlungsalternativen zu erkennen. Wie bei der Kompetenz Fähigkeit zur Selbstreflexion kann Achtsamkeit die Professionellen der Sozialen Arbeit darin unterstützen, das Werkzeug der eigenen Person und dadurch auch die eigene Leistung zu verbessern. Dabei erfolgt die Verbesserung nicht auf Grund von Urteilen und Wertungen von bereits erbrachten Leistungen, sondern allein auf Grund der Tatsache, dass die Professionellen ihre ganze Aufmerksamkeit auf ihr Handeln im Augenblick legen und es in der Gegenwart „besser“ steuern oder lenken können. Achtsamkeit als Selbstfürsorge oder Psychohygiene unterstützt die Professionellen der Sozialen Arbeit in der Bewältigung eines stressigen Arbeitsalltags, im Umgang mit Emotionen und Befindlichkeiten und als handelnde Subjekte in einem hoch anspruchsvollen und zum Teil belastenden Kontext. Die persönliche Befindlichkeit der „eigenen Person als Arbeitsinstrument“ rückt in den Fokus: Die Professionellen werden als Werkzeug vom Objekt zum Subjekt, welches physische und psychische Bedürfnisse verspürt und nicht unerschöpflich ist. Um bei der Metapher des Werkzeugs zu bleiben nimmt die Achtsamkeit hier die Funktion einer Pflege des Werkzeugs ein. Hochuli Freund und Hug (2017: 57)

betonen, dass Professionelle der Sozialen Arbeit gut für das Instrument der eigenen Person zu sorgen haben und verweisen damit auf die Pflege des Werkzeugs. Dabei geht es bei dieser Pflege um das subjektive Wohl der Professionellen der Sozialen Arbeit, welche sich als Handelnde in einer anspruchsvollen Praxis, in herausfordernden Beziehungen und als Ansprechpartner für verschiedene Interessensgruppen verstehen. Die Pflege des Werkzeugs scheint in einer von Stress geprägten Gesellschaft, welche sich in einem rasenden Wandel befindet, mindestens genauso wichtig und unerlässlich, wie die Instandhaltung und Verbesserung des Werkzeugs. Ohne Pflege können selbst die besten „Upgrades“ und „Updates“ ein verkümmertes Werkzeug nicht ewig funktionsfähig erhalten. Überlastung und Überforderung werden sich, zum Leidwesen aller Beteiligten, früher oder später in der Expertise des Werkzeugs bemerkbar machen und sind oft mit schweren psychischen und/oder physischen Konsequenzen für die Betroffenen verbunden. Auch hier findet sich, wie bei der Fähigkeit zur (Selbst-)Reflexion (vgl. Kapitel 2.3), eine doppelte Schutzfunktion. Die Achtsamkeitspraxis kann sowohl den Professionellen als Schutz vor Überlastung und Überforderung dienen, als auch die Klientel vor der Überforderung der Fachkräfte schützen.

## 4. Schlussfolgerungen

In den vorangegangenen Kapiteln wurde dargelegt, welche Bedeutung sowohl der Fähigkeit zur Selbstreflexion, als auch der Praxis der Achtsamkeit im Kontext der Sozialen Arbeit und in Bezug auf das Strukturmerkmal der „eigenen Person als Arbeitsinstrument“ zukommen. Dieses abschliessende Kapitel befasst sich zuerst mit der Frage, ob Achtsamkeit nicht nur eine Ansammlung von Methoden und Techniken darstellt, sondern vielmehr eine Haltung bildet und fordert. Dabei stellt sich die Frage, wie eine Haltung im Rahmen einer Ausbildung vermittelt werden kann bzw. überhaupt vermittelt werden sollte. Darauf folgt die Beantwortung der Fragestellung mit einem Darstellungsversuch des Verhältnisses zwischen der Fähigkeit zur Selbstreflexion und der Achtsamkeitspraxis. Das Kapitel schliesst die vorliegende Arbeit mit einem fachlichen Ausblick ab.

### 4.1 Achtsamkeit – Eine Frage der Haltung?

Nach der intensiven Auseinandersetzung mit der Kompetenz der Selbstreflexion und der Praxis der Achtsamkeit stellt sich mir die Frage, ob Achtsamkeit als Technik oder Methode zu erfassen ausreicht oder ob es nicht vielmehr eine Frage der Haltung ist. Von verschiedenen Autor\*innen wird Achtsamkeit als Methode, als Technik oder als Möglichkeit zur Selbstfürsorge in der Sozialen Arbeit beschrieben. Die meisten Hinweise finden sich in der Literatur der Psychologie, wobei Achtsamkeit dort sowohl als Therapiemethode für die Klientel, als auch als Selbstfürsorge für „Psychotherapeuten und Berater“ thematisiert wird (vgl. Zarbock, Amman, Ringer 2012: 49f.). Dies verdeutlicht, dass die Methode der Achtsamkeit, welche in

den Feldern der Psychologie bereits seit einigen Jahren rege diskutiert und weiterentwickelt wird, noch nicht im selben Ausmass in der Professionsdiskussion der Sozialen Arbeit angelangt ist.

Vermeehrt finden sich in der Literatur auch Verweise, dass Achtsamkeit eine innere Haltung oder Einstellung ist, welche nicht einfach so übernommen oder in herkömmlicher Unterrichtsform gelehrt werden kann (vgl. Lützenkirchen 2004: 29). Für die Soziale Arbeit stellt sich die Frage, ob Achtsamkeit nicht nur als Methode, sondern viel mehr als Haltung verstanden werden sollte. So bezeichnet Lob-Hüdepohl (2007: 149 zit. in Hochuli Freund/Hug 2017: 55) Achtsamkeit als eine wichtige moralische Grundhaltung in der Sozialen Arbeit.

Pietsch (2018: 35) unterscheidet zwischen dem Begriff der Haltung und dem Begriff des Habitus. So setzt der Begriff der Haltung beim Subjekt an und meint dessen Relationen zu sich selbst, zu Anderen und zur Welt, während der Habitusbegriff als soziale Persönlichkeitsstruktur die Verinnerlichung dauerhafter, übertragbarer kollektiver Dispositionen betont. Weiter beschreibt Pietsch (ebd.: 42) die Habitusentwicklung als einen prinzipiell unabgeschlossenen, lebenslangen Prozess. Die Fähigkeit zur Selbstreflexion stellt eine professionelle Handlungskompetenz dar und ist gleichzeitig ein zentrales Element bei der Entwicklung eines beruflichen bzw. professionellen Habitus. Heiner versteht den beruflichen Habitus als Resultat einer wissenschaftlichen Ausbildung und einer wissenschaftlichen Herangehensweise an Praxisprobleme (vgl. Heiner 2004: 46). Dabei ist der professionelle Habitus besonders gut erkennbar in Krisen, Schwierigkeiten oder Misserfolgen. Bourdieu (1974: 143 zit. in Becker-Lenz/Müller 2009: 13) versteht Habitus „als ein System verinnerlichter Muster [...], die es erlauben, alle typischen Gedanken, Wahrnehmungen und Handlungsmuster einer Kultur zu erzeugen – und nur diese.“ Er konstruiert sich, indem ein Individuum die objektiven Strukturen seiner sozialen Umgebung verinnerlicht und darauf basierend Habitusinformationen ausgebildet werden, welche wiederum Handeln erzeugen (vgl. ebd.). Der Habitus ist in Form eines Systems von Dispositionen und Schemata im Menschen eingeschrieben. Er wird, durch Internalisierung, von „Aussen“ geprägt und prägt das „Aussen“ indem er Handlungen erzeugt.

Achtsamkeit ist, wie bereits erwähnt, stark von der eigenen Person und deren Bereitschaft zur Achtsamkeitsübung abhängig. Kabat-Zinn (2013: 68) erachtet eine innere Einstellung als Grundlage für die Achtsamkeitspraxis, da sie weitgehend bestimmt, welchen Wert die Praxis auf Dauer für den einzelnen Menschen einnehmen wird (vgl. Kapitel 3.1.1). Auf Grund dieser Tatsache fällt es schwer, Achtsamkeit als Methode oder Technik in den Strukturen einer professionellen Ausbildung einzugliedern. Es ist nicht Aufgabe der Hochschulen, eine bestimmte Einstellung oder persönliche Haltung zu lehren oder gar zu indoktrinieren. Vielmehr soll sich der professionelle Habitus der Studierenden auf der Grundlage von wissenschaftlicher Ausbildung, ethischen Prinzipien der Profession und der Entwicklung der eigenen

Handlungskompetenzen entwickeln und festigen. Dies verweist auf die Möglichkeit, dass Achtsamkeit, wenn sie als persönliche Haltung oder Einstellung verstanden wird, nur in der „Ich-Identität“ entwickelt werden kann. Gildemeister (1983: 121f.), welche den Begriff der „beruflichen Identität“ eingeführt hat, sagt aus, dass diese nicht als isolierter Bestandteil der „Gesamt-Identität“ verstanden werden kann. Vielmehr findet sie sich als reflexiv fundierte „berufliche Identität“ in der „Ich-Identität“. Dies führt zu der Annahme, dass eine achtsame Haltung bzw. Einstellung in der „Ich-Identität“ sehr wohl in die „berufliche Identität“ von Professionellen der Sozialen Arbeit einfließen kann bzw. wird und somit die Expertise der PSA im Arbeitsalltag unterstützen und verbessern kann. Dies könnte erklären, wieso Achtsamkeit als freiwilliges Wahlmodul an der HSA FHNW angeboten wird, während die Kompetenz der Fähigkeit zur Selbstreflexion in unterschiedlichen Modulen und Formen als Teil des Hochschul-Curriculums gefördert wird. Selbstreflexion ist, wie bereits erwähnt, ein zentrales Moment in der Ausbildung eines professionellen Habitus und für die Professionellen der Sozialen Arbeit unerlässlich.

Achtsamkeit als mögliche Haltung oder Einstellung in der persönlichen „Ich-Identität“ erfordert ein hohes Mass an intrinsischer Motivation und Bereitschaft zur Achtsamkeitsübung. Aus diesem Grund liegt es nahe zu glauben, dass die Relation zwischen Achtsamkeit und professionellen Habitus so zu verstehen ist, dass sie als Haltung in der Persönlichkeit der Fachkräfte in den professionellen Habitus einfließen, jedoch nicht als expliziter Teil des professionellen Habitus entwickelt werden kann.

## 4.2 Beantwortung der Fragestellung

Aus den Ausführungen der letzten beiden Kapitel wird ersichtlich, dass sowohl die Fähigkeit zur Selbstreflexion, als auch die Praxis der Achtsamkeit eine wesentliche Rolle spielen können, wie die Professionellen der Sozialen Arbeit die „eigene Person als Werkzeug“ möglichst gewinnbringend und adäquat in ihrer Praxis einbringen können. Wie bereits dargelegt nehmen Professionelle der Sozialen Arbeit mit ihren persönlichen Werten und Normen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, Ressourcen, Strategien, Haltungen und Weltbildern – kurz gesagt: mit ihrer gesamten Person in ihrem jeweiligen Lebenskontext – eine grosse Bedeutung für ihren beruflichen Alltag ein. Die direkte Zusammenarbeit mit der Klientel und ob diese mehr oder weniger erfolgreich gestaltet werden kann, ist gerade im Rahmen der Sozialen Arbeit, auch stark von der eigenen Person abhängig. Durch den Erwerb, die (Weiter-)Entwicklung und Förderung der persönlichen Handlungskompetenzen und des Fach- und Erfahrungswissens werden sie selbst zu ihrem wichtigsten Werkzeug für die berufliche Praxis. Dieses Werkzeug gilt es in einem anspruchsvollen, komplexen und belastenden Handlungsfeld – im Sinne einer Pflege – so zu fördern und stetig zu überprüfen, dass es die bestmögliche Leistung vollbringen kann. Man liest oft von einer gesunden „Work-Life-

Balance“, dem sogenannten Ausgleich zum stressigen (Berufs-) Alltag. Sportliche Betätigung, Kreative Entfaltung, Verweilen in der Natur oder die Pflege des sozialen Netzwerks können darunter verstanden werden und können die Pflege des Arbeitsinstruments der eigenen Person ebenfalls unterstützen. Diese Ausgleichsmöglichkeiten sind jedoch oft von äusseren Faktoren (Mitspieler, Räumlichkeiten, Personen etc.) abhängig und in einen zeitlichen Kontext eingebettet. Sowohl die Fähigkeit zur Selbstreflexion, als auch die Achtsamkeitspraxis lassen sich, in ihrer internalisierten Form, zu jedem beliebigen Zeitpunkt, an jedem beliebigen Ort, unabhängig von anderen Menschen ausüben. Aus diesem Grund sind beide eine hervorragende Ressource für die Pflege des komplexen, multifunktionalen Werkzeugs der eigenen Person. Die Fähigkeit zur Selbstreflexion kann dabei als Instandhaltung, Wartung und Verbesserung dieses Werkzeugs betrachtet werden. Durch gezielte Reflexion können Denk- und Handlungsmuster sichtbar gemacht werden. Angewendete Strategien lassen sich rückblickend reflektieren und auf ihren Gehalt analysieren. Daraus können Schlüsse für zukünftiges Handeln gezogen und die Entstehung von neuen Handlungsalternativen gefördert werden. So wird das Werkzeug der eigenen Person stetig – mit dem Ziel der Verbesserung – reflektiert, analysiert, angepasst und verbessert. Der Gefahr eines „Einrostens“ und „Verkümmerns“ des Werkzeugs wird dadurch aktiv entgegengewirkt.

Die Praxis der Achtsamkeit kann in Bezug auf das Werkzeug der eigenen Person als Selbstfürsorge oder auch Psychohygiene verstanden werden. Sie unterstützt die Professionellen der Sozialen Arbeit dabei, ihre Aufmerksamkeit ganz in den gegenwärtigen Moment zu lenken. Durch eine innere, achtsame Haltung können die eigene Befindlichkeit und aufkommende Gefühle beobachtet und benannt werden. Ohne zu urteilen, ermöglicht dies den Fachkräften einen klaren Blick für das eigene Werkzeug zu entwickeln und bei Bedarf entsprechende Massnahmen einzuleiten. Die Praxis der Sozialen Arbeit ist geprägt von Stress: Knappe zeitliche und finanzielle Ressourcen, organisationale Rahmenbedingungen, Forderungen von verschiedenen Interessensgruppen, komplexe und vielschichtige Lebenslagen der Klientel, emotional belastete Arbeitsbeziehungen und die eigene Befindlichkeit können den Fachkräften im Sinne von „Stress“ zusetzen. Die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung, wie sie das MBSR-Programm lehrt, kann die Professionellen der Sozialen Arbeit unterstützen, mit den hohen Anforderungen und Belastungen umzugehen, ohne sich in einer Stressspirale zu verlieren. Durch diese Selbstfürsorge, welche die eigene Person als Werkzeug in den Fokus rückt, kann der hohen Überlastungsgefahr im Arbeitsfeld der Sozialen Arbeit entgegengewirkt werden. Das Werkzeug wird nicht nur instandgehalten, sondern seinen persönlichen Bedürfnissen entsprechend gepflegt. Ein Werkzeug, welches immer weiter aufgerüstet und verbessert wird, verliert an Qualität, wenn es nicht gleichzeitig gepflegt und geschützt wird.

	<b>Fähigkeit zur Selbstreflexion</b>	<b>Achtsamkeitspraxis</b>
<b>Fokus</b>	Vergangenheit/Zukunft Ist ↔ Soll	Gegenwart Jetzt
<b>Methode</b>	Analysieren Hinterfragen Bewerten Reagieren Konsequenzen ziehen	Beobachten Benennen Nicht bewerten Nicht reagieren Handlungsalternativen finden
<b>Form</b>	Konfrontation	Selbstsorge
<b>Ziel</b>	Verbesserung/Weiterentwicklung	Akzeptanz
<b>Funktion</b>	Instandhaltung/Verbesserung	Selbstfürsorge/Pschohygiene
<b>Wissen</b>	Disziplinäres und fachliches Wissen der Profession SA	Erfahrungswissen anderer Personen
<b>Erwerb</b>	Studium Praxis	Übung unter Anleitung Braucht Vorbild
<b>Gemeinsamkeiten</b>		
<p>Konzentration</p> <p>Individuum selbst im Fokus</p> <p>Selbstaufmerksamkeit</p> <p>Bewusster Perspektivenwechsel</p> <p>Übung notwendig</p> <p>Setzt intrinsische Motivation voraus</p> <p>Internalisierung</p> <p>Erfolgt unabhängig von äusseren Faktoren</p> <p>Formen der Selbstsorge</p> <p>Pflege der Person als Werkzeug</p> <p>Verbesserung der Person als Werkzeug</p> <p>Doppelte Schutzfunktion für PSA und Klientel</p> <p>Kann Überlastungen sichtbar machen und vorbeugen</p>		

Abb. 4: Verhältnis Selbstreflexion und Achtsamkeit (Eigene Darstellung)

Abbildung 4 zeigt auf, in welchen Punkten sich die Fähigkeit zur Selbstreflexion von der Achtsamkeitspraxis unterscheidet. So richtet sie ihren Fokus auf die Vergangenheit und die



Zukunft, während die Achtsamkeitspraxis die gesamte Aufmerksamkeit in die Gegenwart lenkt. Die Methoden der Selbstreflexion finden sich im kritischen Hinterfragen, Analysieren und Bewerten. Die Achtsamkeitspraxis entsagt genau diesen Methoden und fordert einen nicht-wertenden und doch benennenden Umgang mit allen Beobachtungen. Selbstreflexion erfolgt in Form einer Konfrontation mit sich selbst, den eigenen Handlungen und deren Konsequenzen. Diese Konfrontation fördert die persönliche Weiterentwicklung, kann aber laut Grasshoff und Schweppe (2009: 310) auch als Bedrohung oder Verunsicherung wahrgenommen werden. So birgt die Selbstreflexion stets auch die Gefahr, dass Unangenehmes oder sogar Verdrängtes an die Oberfläche kommen und dadurch eine Kettenreaktion in physischer und psychischer Hinsicht auslösen können. Schuster, Haun und Hiller (2011: 67) verweisen auf die Notwendigkeit, nicht in Erinnerungen oder Grübeleien über die Zukunft gefangen zu sein. Dem gegenüber steht die Achtsamkeit, in Form von Selbstsorge. Es geht darum, im gegenwärtigen Moment alles, was ist, anzunehmen, zu beobachten, zu benennen und auch loszulassen. Dies kann zwar ebenfalls eine Form von Konfrontation darstellen, doch die innere Haltung (vgl. Kapitel 3.1.1) bewahrt die Fachkräfte davor, das Aufkommende zu verurteilen und somit voreilige Schlüsse zu ziehen. Dies wird dem Ziel der Achtsamkeit, welches sich in der Akzeptanz des Seiendens findet, gerecht. Durch diese Akzeptanz der gegebenen Umstände, der, ihr innewohnenden, Gefühlen und der aufkommenden Gedanken kann Achtsamkeit in seiner Funktion der Selbstfürsorge verstanden werden. Das Ziel der Selbstreflexion bildet die stetige Verbesserung und Weiterentwicklung der eigenen Fähigkeiten, womit auch klar wird, was mit der Funktion der Instandhaltung und Verbesserung der eigenen Person als Werkzeug gemeint ist. Auch in ihrer Form des Wissens unterscheiden sich die beiden Konzepte. Die Kompetenz Fähigkeit zur Selbstreflexion, wie sie an der HSA FHNW entwickelt und gefördert wird, entstammt dem disziplinären und fachlichen Wissen der Profession der Sozialen Arbeit. Ganze Studieninhalte werden auf den Erwerb und die Weiterentwicklung dieser Fähigkeit ausgerichtet, wobei deren Gehalt und Notwendigkeit von der Praxis durch Literatur und Forschung fundiert werden. Die Achtsamkeitspraxis hingegen stützt sich auf Erfahrungswissen. Entweder das Erfahrungswissen anderer, wie zum Beispiel Jon Kabat-Zinn oder MBSR-Trainer\*innen. Oder auf das eigene Erfahrungswissen, wenn man sich bereits mit Literatur zur Achtsamkeit auseinandergesetzt hat oder Erfahrungen mit den Achtsamkeitsübungen sammeln durfte. Der Erwerb findet nicht in den Ausbildungsstrukturen statt, sondern unterliegt der persönlichen Motivation, bedarf bestimmter Vorbilder und konkreter Anleitung bzw. Einführung in die Praxis. Diese Unterschiede machen deutlich, dass die Fähigkeit zur Selbstreflexion und die Praxis der Achtsamkeit jeweils eine eigenständige Kompetenz bzw. ein eigenständiges Konzept sind, welche sich stark voneinander unterscheiden und auf einen ersten, oberflächlichen Blick auf Grund der Gegensätze als „unvereinbar“ gesehen werden könnten.

Es gibt jedoch nicht nur Unterschiede zwischen der Kompetenz und dem Konzept. Tatsächlich gibt es viele Gemeinsamkeiten, welche beide miteinander verbindet. Beide fordern ein hohes Mass an Konzentration und richten den Fokus auf das Individuum selbst in Form von Selbstaufmerksamkeit. Bewusster Perspektivenwechseln und damit verbundene intrinsische Motivation sind notwendig, um Selbstreflexion und auch Achtsamkeit zu praktizieren. Das konsequente Üben der Techniken und Methoden folgt dem Ziel einer Internalisierung, so dass immer auf die Ressourcen der Selbstreflexion bzw. Achtsamkeit zurückgegriffen werden kann. Es sind beides Formen von Selbstsorge, welche der Pflege der eigenen Person als Werkzeug dienen. Pflege im Sinne von Instandhaltung und Verbesserung, aber auch Pflege im Sinne von Selbstfürsorge. Abschliessend erscheint eine weitere, wichtige Gemeinsamkeit: Die doppelte Schutzfunktion. Sowohl die Fähigkeit zur Selbstreflexion, als auch die Praxis der Achtsamkeit dienen dem Schutz von Fachkräften und ihrer Klientel. So schützt die Selbstreflexion die Fachkräfte vor sturen und starren Handlungsmechanismen, hilft blinde Flecken aufzudecken und Emotionen wahrzunehmen. Daraus resultieren Konsequenzen für zukünftiges Handeln und der Handlungsspielraum wird laufen erweitert. Die Praxis der Achtsamkeit unterstützt die Fachkräfte dabei, sich vor Überlastung und Überforderung zu schützen. Sie öffnet einen Raum von Akzeptanz und Nicht-Wertung, verhindert automatische und impulsive Reaktionsmuster und ermöglicht Handlungsalternativen. Wie bereits dargelegt, nehmen die PSA mit der eigenen Person als Arbeitsinstrument eine wichtige Rolle in der direkten Zusammenarbeit der Klientel ein. Selbstreflexion und Achtsamkeit als Pflege dieses Arbeitsinstruments schützt die Klientel indirekt vor den Konsequenzen und Auswirkungen eines ungepflegten, verkümmerten oder eingerosteten Werkzeugs.

An dieser Stelle erscheint es mir wichtig zu erwähnen, dass beide vorgestellten „Konzepte“ ihre eigenständige Berechtigung im Kontext der Sozialen Arbeit haben. Die Kompetenz der Selbstreflexion, als Teil des Kompetenzprofils der HSA FHNW (vgl. Kapitel 2.1.4), wird während der Ausbildung gezielt gefördert und weiterentwickelt. Das Konzept der Achtsamkeit, welches nur langsam, aber dennoch allmählich mehr Beachtung in der Profession der Sozialen Arbeit erfährt, wird während der Ausbildung an der HSA durch ein Wahlmodul vertreten. Jedes Konzept für sich kann positive Effekte und Vorzüge mit sich bringen, nicht nur für Professionelle der Sozialen Arbeit, sondern für alle Menschen. Die vorliegende Arbeit widmete sich der folgenden Fragestellung:

*In welchem Verhältnis stehen die Praxis der Achtsamkeit nach Kabat-Zinn und die Kompetenz der Selbstreflexion in Bezug auf die „Pflege“ der „eigenen Person als Arbeitsinstrument“?*

Das Verhältnis zwischen der Kompetenz der Selbstreflexion und der Achtsamkeitspraxis verstehe ich, basierend auf der vorangegangenen Literaturbearbeitung und der Darstellung

von Unterschieden und Gemeinsamkeiten, als ein Verhältnis der Komplementarität. Die deutlichen Unterschiede wie Fokus, Methode, Form, Ziel und Funktion zeigen auf, dass sich die beiden Konzepte der Selbstreflexion und Achtsamkeitspraxis in diesen Punkten an zwei Enden eines Spektrums befinden. Sie verfolgen unterschiedliche Ziele, mit unterschiedlichen Methoden und richten ihren Blick auf unterschiedliche Zeitaspekte. Dennoch verbinden sie die Gemeinsamkeiten, ausgerichtet auf die Pflege „der eigenen Person als Arbeitsinstrument“. Beide Konzepte können ihren Teil zu dieser Pflege des Werkzeugs beitragen, sodass das Werkzeug der eigenen Person nicht nur instandgehalten und verbessert werden kann, sondern dass es gleichzeitig so gepflegt werden kann, dass der Gefahr einer Überlastung, Überforderung oder auch eines Verkümmerns des Werkzeugs mit allen Konsequenzen vorgebeugt wird. Somit verstehe ich Achtsamkeit als ein ergänzendes und unterstützendes Konzept zur Kompetenz der Selbstreflexion. Sowohl Selbstreflexion, als auch Achtsamkeit bieten den Professionelle der Sozialen Arbeit viele Vorzüge und unterstützen sie in ihrer alltäglichen Praxis und Weiterentwicklung. Doch in einer ergänzenden Einsatzweise können beide zu einer noch gelingenderen und besseren Praxis der Sozialen Arbeit beitragen und Fachkräfte nicht nur in der direkten Zusammenarbeit mit der Klientel, sondern auch in einem guten Umgang mit sich selbst und den eigenen Lebensumständen (beruflich, wie auch privat) unterstützen.

### 4.3 Fachlicher Ausblick

Durch die Fähigkeit zur Selbstreflexion als Teil des Kompetenzprofils der Hochschule für Soziale Arbeit liegt der Fokus während des Studiums hauptsächlich auf der eigenen Person als funktionierendes Arbeitsinstrument. Dieses „Funktionieren“ bezieht sich dabei darauf, dass die Fachkräfte in der komplexen und anspruchsvollen Praxis angemessen und ethisch korrekt handeln. Dabei richtet sich der Blick nur selten, meistens in Wahl- oder Wahlpflichtmodulen auf die Person, welche das Arbeitsinstrument letztendlich ausmacht. Die konkrete Selbstreflexion fördert die Konfrontation mit sich selbst und regt zur Verbesserung an, dennoch finden sich nur wenig Strukturen im Rahmen der Ausbildung, welche es den Studierenden ermöglicht, sich mit der eigenen Befindlichkeit zu befassen. Es erscheint mir notwendig, dass Professionelle der Sozialen Arbeit einen Umgang mit anspruchsvollen und belastenden Situationen finden bzw. erlernen können. Die Gefahr der Überforderung, emotionalen Verstrickung und Selbstaufgabe ist gerade im Berufsfeld der Sozialen Arbeit hoch und fordert Fachkräfte, die einen gesunden Umgang mit sich selbst pflegen können. Achtsamkeit kann diese Forderung unterstützen. Wie im Kapitel 4.1 deutlich gemacht, handelt es sich bei der Achtsamkeit nicht um reine Methoden oder Techniken. Praktizierte Achtsamkeit findet sich in der persönlichen Haltung und spiegelt diese Haltung nach aussen. Aus diesem Grund, kann Achtsamkeit nicht als Pflichtmodul, sondern „nur“ als Wahlmodul in die Ausbildungsstrukturen

eingeordnet werden. Das Wahlmodul ermöglicht den Studierenden die Techniken kennenzulernen und selbst zu entscheiden, ob sie diese vertiefen möchten oder nicht. Das vielfältige Angebot an Wahlmodulen an der HSA FHNW ist gross und divers, so dass sicherlich alle Studierenden Wahlmodule besuchen können, die ihren eigenen Interessen entsprechen. Dennoch könnte ich mir vorstellen, dass Achtsamkeit als Teil eines Pflichtmoduls allen Studierenden vorgestellt wird. Wie in der Einleitung erwähnt, habe ich die Förderung meiner Fähigkeit zur (Selbst-)Reflexion während des Studiums als sehr wertvoll erlebt. Die gezielte Auseinandersetzung mit mir selbst, meiner Biographie, meinen Handlungsmustern und Emotionen hat viel zu meiner persönlichen Weiterentwicklung beigetragen. Rückblickend fände ich es sehr gewinnbringend, ein Pflichtmodul zu besuchen, welches sich explizit mit den Haltungen von uns Studierenden befasst. So kann ich mir vorstellen, dass in Plenumsveranstaltungen Themen wie der professionelle Habitus und die berufliche Identität vermittelt werden und anschliessend in Kleingruppen Diskussionen und gemeinsame Reflexion zur eigenen Haltung (beruflich wie privat) und zur Habitusbildung geführt werden. In diesem Pflichtmodul, welches sich der grossen Thematik der Haltung widmet, könnten Konzepte wie das der Achtsamkeit oder Selbstwirksamkeit kurz vorgestellt und dabei auf das Angebot der Wahlmodule verwiesen werden. Dadurch wird der Zugang zu „Pfleagemitteln“ des Werkzeuges der eigenen Person erleichtert und Studierende können im Rahmen des Studiums bereits Erfahrungen mit Regenerationsmomenten sammeln. Die Techniken für die Selbstfürsorge, welche sie während des Studiums kennenlernen, können sie so in ihren Werkzeugkoffer aufnehmen und dadurch ihre berufliche Praxis, den Umgang mit sich selbst und der Klientel noch ein Stück mehr kultivieren.

Abschliessend lässt sich sagen, dass die Achtsamkeitspraxis komplementär zur Kompetenz der Selbstreflexion – im Sinne einer Pflege des Arbeitsinstruments der eigenen Person – die Professionellen der Sozialen Arbeit in ihrer anspruchsvollen Tätigkeit unterstützen kann. Es ist überaus wünschenswert, dass dem Konzept der Achtsamkeit in Zukunft noch mehr Beachtung im Professionsrahmen der Sozialen Arbeit geschenkt wird und es somit als Methode für die Fachkräfte an Bedeutung gewinnt und zu einer verbesserten Praxis der Sozialen Arbeit beitragen kann.

## 5. Literaturverzeichnis

Becker-Lenz, Roland/Müller, Silke (2009). Der professionelle Habitus in der Sozialen Arbeit. Grundlagen eines Professionsideals. Bern: Peter Lang AG.

Bimschas, Bärbel/Schröder, Achim (2003). Beziehungen in der Jugendarbeit. Untersuchung zum reflektierten Handeln in Profession und Ehrenamt. Opladen: Leske + Budrich.

Camenisch, Denise A. (2014). Früherkennung. Zwischen Wohlbefinden und Krankheit. Bern: Stämpfli Verlag.

Ebert, Jürgen (2008). Hildesheimer Schriften zur Sozialpädagogik und Sozialarbeit. Reflexion als Schlüsselkategorie professionellen Handelns in der Sozialen Arbeit. Hildesheim: Georg Olms.

Edlhaimb-Hrubec, Christiana Maira/Reichel, Auguste (2014). Selbstsorge, ein sinnvolles Ritual? In: Gahleitner, Silke Brigitta/Reicher, René/Schigl, Brigitte/Leitner, Anton (Hg.). Wann sind wir gut genug? Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge in Psychotherapie, Beratung und Supervision. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Geissler, Karlheinz A./Hege, Marianne (1988). Konzepte sozialpädagogischen Handelns. Ein Leitfaden für soziale Berufe. 4., überarbeitete Auflage (9. – 12. Tsd.). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Gemende, Marion (2014). Beziehungen sind (das halbe) Leben. Ein Plädoyer für „Beziehung“ im Kontext der Professionalisierung sozialer, pädagogischer und pflegender Berufe. In: Bock, Karin/Kuper, Annett/Simon, Romy/Weinhold, Kathy/Wesenberg, Sandra (Hg.). Beratung und soziale Beziehungen. Weinheim und Basel: Beltz Juventa. S. 127-136.

Gildemeister, Regine (1983). Als Helfer überleben. Beruf und Identität in der Sozialarbeit/Sozialpädagogik. Neuwied, Darmstadt: Luchterhand.

Grasshoff, Gunther/Schwepe, Cornelia (2009). Biographie und Professionalität in der Sozialpädagogik. In: Becker-Lenz, Roland/Busse, Stefan/Ehrlert, Gudrun/Müller, Silke (Hg.). Professionalität in der Sozialen Arbeit. Standpunkte, Kontroversen, Perspektiven. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 307-318.

Heiner, Maja (2004). Professionalität in der Sozialen Arbeit. Stuttgart: Kohlhammer.

Hochuli Freund, Ursula/Hug, Sonja (2017). Sinnerleben – Spiritualität – Religion und die Aufgabe der Sozialen Arbeit. In: Dhiman, Leonie/Rettig, Hanna (Hg.). Spiritualität und Religion: Perspektiven für die Soziale Arbeit. Weinheim und Basel: Beltz Verlag. S. 43-68.

Hochuli Freund, Ursula/Stotz, Walter (2013). Kooperative Prozessgestaltung in der Sozialen Arbeit. Ein methodenintegratives Lehrbuch. 2. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.

Hoffmann, Nicolas/Hofmann, Birgit (2012). Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater. 2., überarbeitete Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Huppertz, Michael (2009). Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart. Achtsamkeit, Spiritualität und Vernunft in Psychotherapie und Lebenskunst. Theorie und Praxis. Paderborn: Junfermann Verlag.

Kabat-Zinn, Jon (2013). Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR. Vollständig überarbeitete Neuauflage. München: Droemer Knauer.

Kabat-Zinn, Jon (2015). Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. Erweiterte Taschenbuch-Neuauflage. München: Droemer Knauer.

Keupp, Heiner (2014). Selbstsorge in der Risikogesellschaft. In: Gahleitner, Silke Brigitta/Reicher, René/Schigl, Brigitte/Leitner, Anton (Hg.). Wann sind wir gut genug? Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge in Psychotherapie, Beratung und Supervision. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Lützenkirchen, Anne (2004). Bedeutung und Nutzen von Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit. In: Gruppe, Interaktion, Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie (GIO). 35. Jg. (1). S. 27-36.

Malinowski, Peter (2012): Wie fördert Meditation positive psychische Veränderungen?. In: Zimmermann/Michael, Spitz/Christoph, Schmidt/Stefan (Hrsg.). Achtsamkeit – Ein Konzept erobert die Wissenschaft. Bern: Hans Huber. S.91-99.

Pauls, Helmut (2013). Das Biopsychosoziale Modell – Herkunft und Aktualität. In: Resonanzen. E-Journal für Biopsychosoziale Dialoge in Psychotherapie, Supervision und Beratung. Ausgabe 01/2013. S. 15-31.

Pietsch, Stefanie (2018). Haltung in der Pädagogischen Praxis. In: Schwyter, René/Spillmann, Markus (Hg.). Grundhaltung der Kooperation. Aarau: Schiess. S. 28-45.

Richter, Christoph (1995). Schlüsselqualifikationen. Alling: Sandmann.

Schachamaier, Armin (2013). Der hilflose Helfer – vom Umgang mit sich selbst. In: Blaha, Kathrin/Meyer, Christine/Colla Herbert/Müller-Teusler Stefan (Hg.). Die Person als Organon in der Sozialen Arbeit. Wiesbaden: Springer VS. S. 415-434.

Schuster, Nadine/Haun, Sascha/Hiller, Wolfgang (2011). Psychische Belastungen im Arbeitsalltag. Trainingsmanual zur Stärkung persönlicher Ressourcen. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Sedlmeier, Peter (2016). Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiss. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Thole, Werner/Cloos, Peter (2000). Nimbus und Habitus. Überlegungen zum sozialpädagogischen Professionalisierungsprojekt. In: Homfeldt, Hans Günther/Schulze-Krüderer, Jörgen (Hg.). Wissen und Nicht-wissen. Herausforderungen für die Soziale Arbeit in der Wissensgesellschaft. Weinheim und München: Beltz Juventa. S. 277-295.

Von Spiegel, Hiltrud (2011). Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit. Grundlagen und Arbeitshilfen für die Praxis. 4. Auflage. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Zarbock, Gerhard/Ammann, Axel/Ringer, Silka (2012). Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

## Elektronische Quellen

Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz. Studienzentrum Soziale Arbeit. Fachstelle Praxisausbildung und Wissensintegration (2013). Wegleitung zum Kompetenzerwerb in der Praxisausbildung. URL: [https://web.fhnw.ch/plattformen/praxisausbildung/praxistagung-1/bisherige-tagungen/11.-september-2013/wegleitung\\_zum\\_kompetenzerwerb\\_in\\_der\\_praxis\\_hs13](https://web.fhnw.ch/plattformen/praxisausbildung/praxistagung-1/bisherige-tagungen/11.-september-2013/wegleitung_zum_kompetenzerwerb_in_der_praxis_hs13) [Zugriffsdatum: 4. Mai 2018].

MBSR Verband Schweiz (Hg.) (o.J.) URL: <http://www.mbsr-verband.ch/ueber-mbsr-mbct/was-ist-mbsr/> [Zugriffsdatum: 4. Mai 2018].



## 6. Anhang

### 6.1 Formales und nichtformales MBSR-Programm

In eigener Darstellung, aber in Anlehnung an Kabat-Zinn, folgt Abbildung 5: der **formale** Acht-Wochen-Übungsplans des MBSR-Programms (vgl. Kabat-Zinn 2013: 399f.).

Woche	Formale Achtsamkeitsübungen
1. + 2. Woche	Üben Sie den Body-Scan an mindestens sechs Tagen in der Woche 45 Minuten täglich (CD1). Zusätzlich die Sitzmeditation mit Atemgewahrsein 10 Minuten täglich und nach Möglichkeit zu einer anderen Tageszeit als den Bodyscan.
3. + 4. Woche	Üben Sie abwechselnd Body-Scan und die erste Folge des achtsamen Yoga (CD2) möglichst an sechs Tagen in der Woche 45 Minuten täglich. Üben Sie weiterhin täglich die Sitzmeditation mit Atemgewahrsein, in der dritten Woche 15 bis 20 Minuten und in der vierten Woche bis zu 30 Minuten. Optional: Versuchen Sie, im Sitzen und Atmen Ihr Gewahrsein auf ihren Körper als Ganzes auszuweiten.
5. + 6. Woche	Üben Sie die Sitzmeditation (CD3) im Wechsel mit der ersten Folge des achtsamen Yoga (CD2) oder dem Body-Scan an sechs Tagen in der Woche 45 Minuten täglich. Beginnen Sie mit der Gehmeditation, falls Sie nicht schon damit experimentiert haben. In der sechsten Woche können Sie mit den Yoga-Übungen im Stehen beginnen und einige weitere Positionen aus der zweiten Folge des achtsamen Yoga (CD4) in Ihren Übungsplan aufnehmen. Üben Sie weiterhin an jedem zweiten Tag die Sitzmeditation.
7. Woche	Üben Sie 45 Minuten täglich eine Meditationsform oder eine beliebige Kombination der Formen. Versuchen Sie, in dieser Woche ohne CDs auszukommen. Nehmen Sie die Anleitungen nur dann zu Hilfe, wenn Ihnen das selbständige Üben aus irgendeinem Grund noch zu schwer fällt.
8. Woche	Arbeiten Sie weiter mit den CDs. Fahren Sie nach eigenem Übungsplan mit der Sitzmeditation und den Yoga-Übungen fort, und üben Sie wenigstens an zwei Tagen den Body-Scan. Nehmen Sie das achtsame Gehen nach Belieben mit in Ihr Übungspensum auf.

Abb. 5: **Formaler** Acht-Wochen-Übungsplan (In: Kabat-Zinn 2013: 399f.)

Ebenfalls in eigener Darstellung, in Anlehnung an Kabat-Zinn, folgt an dieser Stelle mit der Abbildung 6 der **nichtformale** Acht-Wochen-Übungsplans (vgl. Kabat-Zinn 2013: 407-412).

Woche	Nichtformale Achtsamkeitsübungen
1. Woche	Nehmen Sie mindestens eine Mahlzeit in dieser Woche achtsam zu sich.
2. Woche	Verrichten Sie wenigstens eine Routinehandlung pro Tag in Achtsamkeit, zum Beispiel, wenn Sie am Morgen aufstehen, sich die Zähne putzen, duschen, den Abwasch erledigen, den Müll hinausbringen, einkaufen, kochen, Ihren Kindern vorlesen oder sie zu Bett bringen, den Hund ausführen usw. Versuchen Sie dabei völlig präsent zu sein und spüren Sie sich in ihrem Körper.
3. Woche	Machen Sie sich in dieser Woche jeden Tag ein <i>angenehmes</i> oder erfreuliches Ereignis bewusst, während es geschieht. Notieren Sie es zusammen mit begleitenden Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, und achten sie auf wiederkehrende Themen oder Muster. Achten Sie während dieser Woche zu verschiedenen Tageszeiten immer wieder auf den Augenblick, und versuchen Sie, in flagranti der Momente „habhaft“ zu werden, in denen Sie auf Autopilot schalten. Unter welchen Bedingungen geschieht das? Was lässt Sie wieder Ihre Mitte verlieren? Wo wollen Sie am wenigsten hinsehen? Welche Gedanken und Stimmungen herrschen den Tag über vor? Was passiert mit Ihrem Körpergewahrsein, wenn sie in den automatischen Modus verfallen?
4. Woche	Machen Sie sich in dieser Woche jeden Tag ein <i>unangenehmes</i> oder belastendes Ereignis bewusst, während es geschieht. Notieren Sie sie wieder zusammen mit den Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, die damit einhergehen und achten Sie ebenso wieder auf sich abzeichnende Muster. Wodurch wird etwas zu einem „angenehmen“ oder einem „unangenehmen“ Erlebnis? Achten Sie zusätzlich auf alle Stressreaktionen, die während dieser Woche ablaufen, ohne Versuche zu unternehmen, sie zu beeinflussen. Achten Sie ebenfalls auf die Momente, in denen Sie sich hilflos oder blockiert fühlen oder von Ihren Gefühlen abgeschnürt sind. Versuchen Sie nicht, diese Zustände in irgendeiner Weise aufzulösen, sondern nehmen Sie sie einfach in Ihr Gewahrsein auf. Seien Sie dabei so wohlwollend mit sich selbst wie möglich.

5. Woche	<p>Achten Sie auf Momente, in denen Sie automatisch reagieren oder in alte Muster, Gewohnheiten, Denk- und Gefühlsschemata verfallen. Versuchen Sie, wenn Sie den Automatismus rechtzeitig bemerken, einen bewussteren Umgang mit der Situation zu finden. Betrachten Sie es als ein Experiment. Ist die Affektreaktion bereits im Gange, versuchen Sie, ihrem Verlauf durch Achtsamkeit eine andere Richtung zu geben. Vielleicht nehmen Sie Dinge persönlich, die nicht persönlich gemeint sind, und finden über diese Einsicht einen Ansatzpunkt, impulsive Reaktionen zu steuern. Seien Sie kreativ, auf Eleganz kommt es dabei weniger an. Achten Sie auf Ihre Affektbereitschaft auch beim Body-Scan, während der Yoga-Übungen oder der Sitzmeditation. Nehmen Sie Reaktionen wie Ungeduld, Gereiztheit oder Selbstmitleid so gut es geht in Ihr Gewahrsein auf. Die formale Meditation ist ein ideales Experimentierfeld, um sich affektiver Erregungszustände bewusst zu werden und einen anderen Umgang mit ihnen zu finden. Machen Sie sich an jedem Tag dieser Woche einen schwierigen Gesprächsverlauf bewusst. Notieren Sie, worum es Ihnen und Ihrem Gesprächspartner in diesem Dialog ging und in welche Richtung er sich tatsächlich entwickelt hat. Achten Sie auf wiederkehrende Themen oder Muster. Sagt Ihnen diese Übung irgendetwas über Ihre eigene seelische Verfassung und deren Auswirkungen auf Ihre Kommunikation mit anderen Menschen?</p>
6. Woche	<p>Achten Sie in dieser Woche auf Ihren stofflichen und unstofflichen Austausch mit der Welt. Welche Entscheidungen treffen Sie in Bezug auf das Essen? Woher stammen die Lebensmittel, wie sehen sie aus, wie viel nehmen Sie davon zu sich? Was löst die Vorstellung, sie zu verspeisen, in Ihnen aus, wie fühlen Sie sich vor, während und nach einer Mahlzeit. Bemühen Sie sich dabei mehr um eine interessierte und neugierige als eine bewertende Haltung. Seien Sie milde mit sich selbst. Achten Sie auch auf die anderen Formen von „Nahrung“ und die anderen Sinneskanäle wie Augen, Ohren und Nase, über die Sie etwas von der Welt in sich aufnehmen und „verdauen“, also visuelle Eindrücke, Geräusche und auch die Atemluft samt ihren Verunreinigungen. Schliessen Sie in die Betrachtung auch Ihre geistige und seelische Diät ein, die Sie zum Beispiel über die Medien in Form von Informationen und Bildern beziehen. Achten Sie besonders auch auf die Qualität Ihrer Kontakte zu anderen Menschen. Experimentieren Sie mit der inneren Haltung der liebenden Güte</p>

	gegenüber Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, ferner stehen oder auch ganz unbekannt sind wie beispielsweise Passanten auf der Strasse.
7. Woche	Achten Sie in dieser Woche insbesondere auf den Übergang vom Schlafen zum Wachen und umgekehrt. Gehen Sie schon beim Erwachen am Morgen achtsam mit sich um. Bleiben Sie so lange im Bett liegen, bis Sie spüren, dass Sie wirklich wach sind. Werden Sie sich bewusst, dass ein vollkommen neuer Tag beginnt, ein neuer Tag Ihres Lebens, und verweilen Sie mit diesem Bewusstsein für einige Minuten in Absichtslosigkeit. Sie können sich auch den Wecker fünf Minuten früher stellen, um sich für diese Zeit frei vom Druck des Tagespensums zu fühlen, das Sie erwartet. Nehmen Sie, wenn sie am Ende des Tages schliesslich wieder im Bett liegen, sanften Kontakt mit Ihrem Atem auf. Atmen Sie ein- oder zweimal bewusst ein und aus, während Sie sich aus dem Tagesgeschehen herauslösen und allmählich dem Schlaf überlassen. Richten Sie vor dem Einschlafen im Stillen wieder liebende Güte auf andere und sich selbst.
8. Woche	Die achte Kursstunde leitet die letzte Woche des MBSR-Programms ein, die symbolisch für ein lebenslang fortgesetztes Üben steht, mit anderen Worten weitergeht, solange die Teilnehmer die Übung aufrechterhalten. Sinnbildlich vertritt sie damit nicht nur ein der Übung gewidmetes Leben, sondern auch jeden Augenblick, in dem es sich verwirklicht. Wir leben unsere Augenblicke, vom ersten bis zum letzten. Warum also nicht einen jeden von ihnen ganz mit Leben erfüllen, solange es uns vergönnt ist? Was sonst könnte es heissen, ein erfülltes, glückliches, weises Leben zu führen?

Abb. 6: **Nichtformaler** Acht-Wochen-Übungsplan (In: Kabat-Zinn 2013: 407-412)