

WENN ES KEINE ANTWORTEN GIBT – MENSCHEN IN SINNFRAGEN BEGLEITEN

**Ich bin mit dir da! –
Impulse für eine sinnvolle,
sinnliche Begleitarbeit**

Dienstag, 11. Juni 2013

Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.
Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013



PETER BICHSEL

COLUMBIN

Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.
Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013



•
**„ICH WILL NICHTS
WERDEN, ICH BIN
SCHON ETWAS:
ICH BIN
COLUMBIN“.**

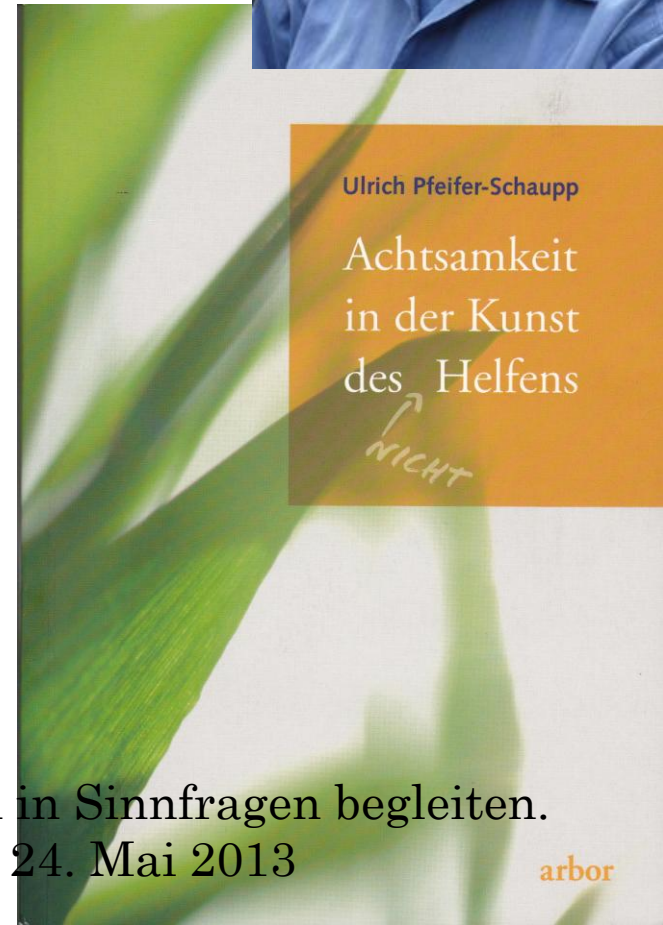
- **BESUCHSARBEIT
BEGINNT BEI MIR
SELBER.**
- **ÜBUNG: BEI MIR
ANKOMMEN, DA
SEIN IM KÖRPER,
GEWICHT
ABGEBEN, IM
ATEM SEIN.**

Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.
Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013



WORAUF ES IN HELFENDEN BEGEGNUNGEN ANKOMMT:

- Nach Ulrich Pfeifer-Schaupp, Prof. für Sozialarbeitswissenschaft:
- 80 % bewusste Haltung (Achtsamkeit)
- 10 % Theorie / Fachwissen
- 10 % Technik / Methoden



Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.
Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013



ACHTSAMKEIT ist ein Modewort geworden.
PRAXIS DER ACHTSAMKEIT ist ein persönlicher
Weg, eine Lebenshaltung!

Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.
Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013

HALTUNG DER ACHTSAMKEIT HEISST NACH ULRICH PFEIFER

**ganz im Hier und Jetzt
gegenwärtig zu sein, mit
ungeteiltem Herzen präsent zu
sein und das wahrzunehmen,
was ist, ohne es zu bewerten.**

Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.
Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013



HALTUNG DER ACHTSAMKEIT IN BEGEGNUNGEN

Im Hier und Jetzt gegenwärtig

Ich lasse zurück, was mich beschäftigt hat und los, was in der Zukunft wartet - und bin ganz da.

Mit ungeteiltem Herzen präsent

Ich lasse Vorstellungen, Erwartungen und Absichten über mein Gegenüber los und lasse mich ein auf die Begegnung im Jetzt.

Wahrnehmen, was ist,

Im Gegenüber begegnet mir nicht jemand, über den ich Bescheid weiss, sondern ein lebendiges Wesen, ein Abbild Gottes.

ohne es zu bewerten

Bewerten heisst einordnen, mich auf eine andere Ebene stellen. Nicht bewerten: auf Augenhöhe, offen lassen...

ZU: WAHNEHMEN, WAS IST: IM GEGENÜBER BEGEGNET MIR DAS GÖTTLICHE:

- Nicht ich (allein) bringe Hilfe und Trost. Das Heilsame ereignet sich als Geschenk in einer Begegnung, in der beide, Besucherin und BesuchteR sich einlassen auf das, was geschehen möchte, was das Leben selber (Gott) in diesem Augenblick kreiert.

Als Besucherin muss ich nicht aktiv heilen, trösten, aufmuntern ... , jedoch bin ich gefordert, mich einzulassen, intuitiv wahrzunehmen, da zu sein und in Kontakt zu sein mit dem Gegenüber, mit sich selber, mit der Kraft, die diese Begegnung trägt.

Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.
Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013



ACHTSAM IM DA SEIN UND SCHAUEN

- EINLADUNG ZU EINER ÜBUNG
- 1 MIN. IN EINER BEGEGNUNG EINFACH DA SEIN,
IN DER WAHRNEHMUNG OHNE ZU BEWERTEN
- AUSTAUSCH: SO VIEL GESCHIEHT, WENN ICH NICHTS MACHE!



UND GOTT LIESS MICH WISSEN:
„LASS DIR MEINE ZUNEIGUNG
(GNADE) GENUG SEIN.

GERADE IN DEN SCHWACHEN
LEBT MEINE VOLLE KRAFT“.

BIBEL IN GERECHTER SPRACHE, 2. KOR. 12,9

GANZ DA SEIN = VERZICHT AUF MACHEN UND
MACHT, VERZICHT DARAUF, EIGENE STÄRKE
ZEIGEN ZU MÜSSEN, IN DIESEM SINNE
SCHWÄCHE ZULASSEN. DARIN EINE KRAFT
WAHRNEHMEN!





ACHTSAM IM HÖREN



- TEXT: DIE KUNST DES ZUHÖRENS
- ÜBUNG: ZUHÖREN MIT DEM GANZEN KÖRPER

Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.
Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013



ACHTSAM SEIN AUF DEN KLANG DER STIMME

○ IM HÖREN



- DIE STIMME PROVOZIERT BILDER AUS DEM UNTERBEWUSSTSEIN
- WAS TEILT SICH IM KLANG MIT AN: FARBEN, RHYTHMUS, MODULATION, KRAFT,
- WAS KLINGT BEI MIR AN?

Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.
Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013



ACHTSAM SEIN AUF DEN KLANG DER STIMME

- IM SPRECHEN UND TÖNEN
- KLANG WECKT GEFÜHLE (STIMMIGKEIT?)
- A + O HABEN EINE BERUHIGENDE, JA HEILENDE WIRKUNG
- TÖNEN = BERÜHRENDE KOMMUNIKATION OHNE WORTE



Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.
Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013

ACHTSAM SEIN IM MITGEHEN (RITUELLER KOMMUNIKATION)



- STATT GESPRÄCH
SPAZIERGANG DURCH EINEN
GARTEN
- MITGEHEN IN DIE
VERGANGENHEIT
- ACHTSAMKEIT BEIM ESSEN
UND TRINKEN
- DAS LEBEN FEIERN DURCH
AUFMERKSAMKEIT

Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.
Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013

ACHTSAM SEIN IM WAHRNEHMEN DER 4 GRUND-GEFÜHLE

Gefühl	Qualität
Angst	Geschärfte Aufmerksamkeit
Zorn / Wut	Bewegte Energie
Trauer	Entspannung, Loslassen, bei sich sein
Freude	Lebendigkeit, Kontakt, Mitteilen

ACHTSAM SEIN IN BERÜHRUNGEN

- INTUITIV ERSPÜREN, BIN ICH MIT MIR IN KONTAKT – WELCHE NÄHE UND DISTANZ IST FÜR MICH STIMMIG
- ATEMGEMEINSCHAFT –SCHAFFT GROSSE NÄHE
- SPIEGELN DER KÖRPERPOSITION
- ACHTSAMES BERÜHREN MIT DEN HÄNDEN

Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.
Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013



WIE EINE ART
ZUSAMMENFASSUNG:
ACHTSAM SEIN, WELCHES
GRUNDBEDÜRFNIS SPÜRBAR IST:

Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.
Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013



VIER ELEMENTARE GRUNDBEDÜRFNISSE (NACH KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM)

1. In Sicherheit leben – Angesichts der Angst vor der Vergänglichkeit und dem eigenen Sterben.
2. Sinn finden im gegenwärtigen Lebensabschnitt – Angesichts der Verzweiflung am Widersinn.
3. Geborgenheit finden, sich als Teil einer Gemeinschaft erfahren – Angesichts von Trostlosigkeit und Einsamkeit.
4. Sich verändern können – gegenüber Erstarrung, Verbitterung und Resignation.

Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.
Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013



ZUM SCHLUSS

AM ENDE
DER SUCHE
UND DER FRAGE
NACH GOTT
STEHT KEINE
ANTWORT
SONDERN EINE
UMARMUNG.
DOROTHEE SÖLLE



Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.
Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013

GEMEINSAME ARBEIT AN AUSGEWÄHLTEN SITUATIONEN



Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.
Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013



WAHRE GESCHICHTEN AUS DEM ALTERS- UND PFLEGEHEIM:

- 1) Frau Ammann. (82) berichtet beim Besuch: Sie habe noch vor kurzem ihren Haushalt in der schönen 4 Zimmer-Wohnung selber gemacht. Dann plötzlich das „Schlegli“. Von einem Moment auf den andern hüftabwärts gelähmt. Spitalaufenthalt, Rea. „Dann bin ich hier gelandet, in der letzten Station!“ Frau B. stöhnt und schweigt.
-
- 2) Frau Fischer an ihrem 90. Geburtstag: „90 Jahre ist ein schönes Alter. Wenn Sie alle so alt werden, können sie sich freuen – Pause – ich habe keine Freude mehr. In diesem Alter, was will man für Freude haben? Ich lebe weit entfernt von meiner Familie. Mit einer Fremden im Zimmer muss ich schlafen. Das ist das Schlimmste.“
-
- 3) Frau Zaugg (85) liegt abgemagert bis auf die Knochen seit 10 Monaten im Bett und muss immer wieder umgelagert werden. Gegen die chronischen Schmerzen, die mal stärker, mal ein bisschen leichter sind, erhält sie Morphium. Sie freut sich über Post von ihrem früheren Wohnort. „So bin ich also doch noch nicht ganz vergessen worden“, teilt sie der Besucherin mit. Dann wieder mit leichtem Groll die Frage, wie schon so viele Male: „Warum kann ich nicht gehen? Warum muss ich so lange warten?“

○ **Gruppenarbeit**

- Welche Geschichte möchten Sie besprechen?
- Tauschen Sie sich gemeinsam aus über die Fragen:
- Was sagt uns Frau ... mit ihren Worten? Was hören wir noch zwischen den Zeilen?
- Was teilt Frau ... mit über die Beziehung zur Besucherin?
- Was sagt uns Frau ... über ihr eigenes Befinden, ihre Gefühle und Emotionen?
- Welchen Appell an uns können wir vernehmen? Was für ein Bedürfnis drückt sich aus?
- **4. Was könnte unsere Antwort, unser Angebot sein?
Mit Worten? Mit anderen Mitteln? Mit welchen?**

Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.

Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013

VIEL SPASS AM AUSTAUSCH



Wenn es keine Antworten mehr gibt...Menschen in Sinnfragen begleiten.
Impulstagung für Freiwillige im Besuchsdienst, 24. Mai 2013