

Achtsamkeit, Meditation und Mitgefühl in der Arbeit mit Anderen

**Universität Bielefeld Fakultät für Psychologie
Frauseminar
Vorbereitung per ZOOM am 2.11.2020
12./19.11. und 4./5.12.2020 in Bielefeld**

In diesen 2 Abenden und 2 Tagen werden wir einen Einblick in die Grundlagen der achtsamkeitsbasierten kontemplativen Psychologie erhalten. Die kontemplative Psychologie als eine Praxis, achtsam und mitfühlend mit sich selbst und anderen zu arbeiten, ist ein Brückenschlag zwischen westlicher Psychologie und östlicher Spiritualität. Es werden Referate und Vorträge gehalten, um dann aber immer die Theorie anhand eigener Erfahrungen in zahlreichen Übungen zu erfahren bzw. zu überprüfen. Um diesen Anteil der Selbsterfahrung effektiv erleben zu können, wird das Seminar ausschliesslich für Frauen im Rahmen der Frauenseminare angeboten.

Zuerst Einführung in die Meditation zur Schulung von Achtsamkeit und generell als Geistestraining. Meditation wird dann während des gesamten Seminars weiter praktiziert. Über Achtsamkeit – Theorie, Übungen und Rollenspiele; Diskussion über die „dritte Welle“ der Verhaltenstherapie. Wie kann eine achtsamkeitsbasierte Vorgehensweise die Psychotherapie bereichern? Z.B. in der DBT, im MBSR oder der GFK. Zweiter Schwerpunkt ist der ressourcenorientierte Ansatz mit der Annahme der „innewohnenden Gesundheit“. Des weiteren die Idee von „Austausch/ Nicht Getrenntsein“, die auf der Annahme von gegenseitiger Verbundenheit basiert. Hier geht es im Wesentlichen um die „therapeutische Beziehung“ – es wird geübt, die eigenen Resonanzen wahrzunehmen und geschult zur Verfügung zu stellen. Austausch kann erfahren werden in einer kontemplativen Form von achtsamer Supervision, der „Körper Sprache Geist – Supervision“. Diese Supervisionsform trainiert die TN darin, einen Menschen und den Konflikt zu beschreiben, anstatt zu interpretieren, zu diagnostizieren und zu bewerten: eine Übung für alle, die die Achtsamkeit in der Therapie anwenden möchten. Hier wird Achtsamkeit trainiert, indem geübt wird, alle eigenen Gefühle und Gedanken, alle Körperreaktionen während der Beschreibung des Konfliktes achtsam wahrzunehmen, sie zu akzeptieren und zu äussern. Arbeit ohne Konzepte, ohne Diagnosen und Lösungsversuche – sondern sich einem Menschen „ganz zur Verfügung stellen“. Diskurs über Empathie/Einfühlung sowie Mitgefühl / Mitleid, generell das „Herz“ im Buddhismus, um dann wiederum in Kleingruppen eine Methode einzuüben, die wir „mitfühlenden Austausch“ nennen. Einordnung in die eigene mögliche therapeutische Arbeit wird stets thematisiert.