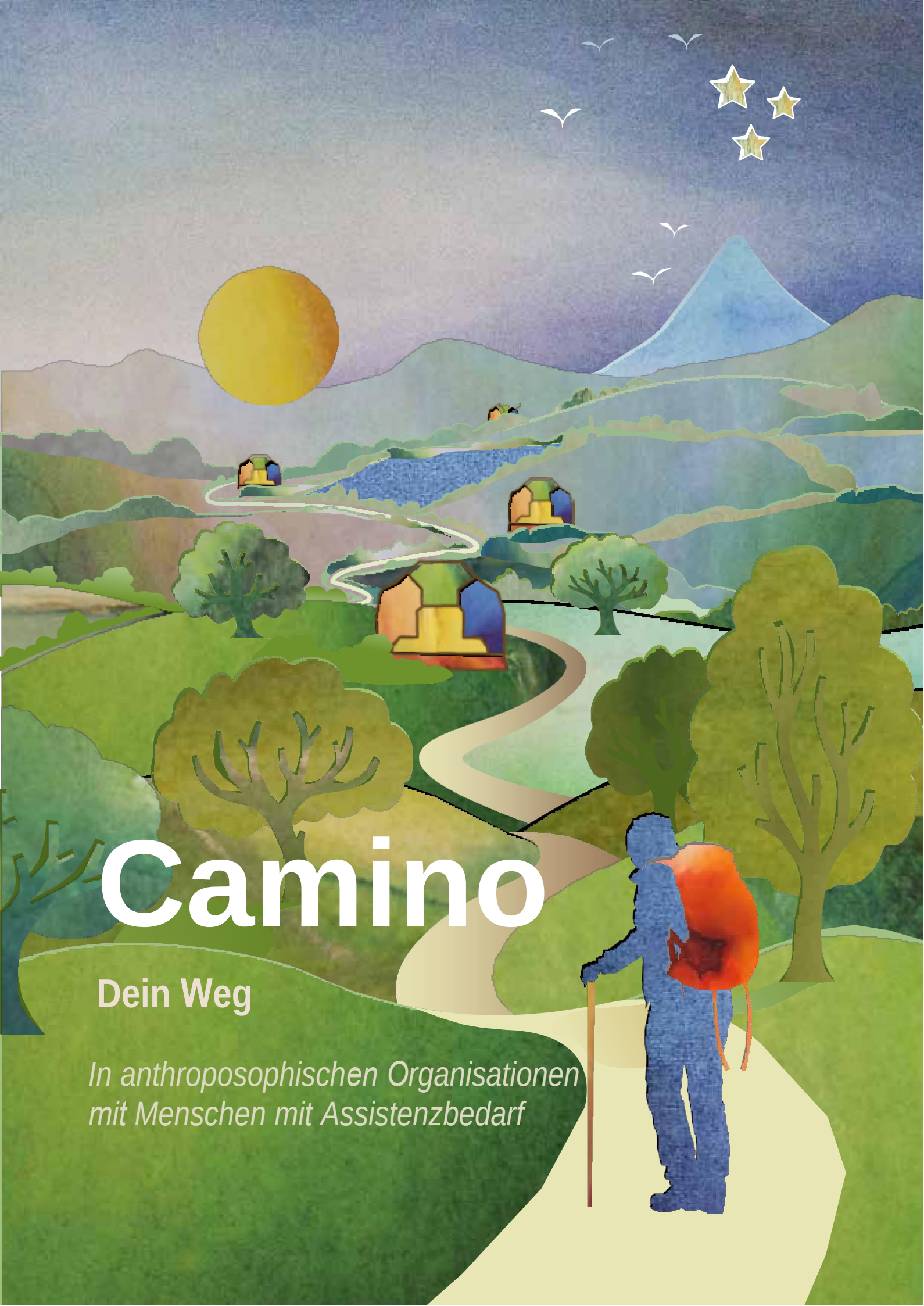




Camino

Dein Weg

*In anthroposophischen Organisationen
mit Menschen mit Assistenzbedarf*



**Ihre Reise
als
Begleiter*in**

© 2023

ISBN-Nummer 97890368542 (Niederländische Sprache)

Design und Illustrationen: Ultramarijn.nl

Bilder Fotos: Internet, eigenes Archiv

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Rechteinhaber vervielfältigt und/oder durch Druck, Fotokopie, Mikrofilm, Internet oder andere Mittel veröffentlicht werden.



**Ihre Reise
als
Begleiter*in**

*Unterwegs in der anthroposophischen Heilpädagogik und
Sozialtherapie*

Inhalt

1	<i>Einführung: Ihre Reise als Begleiter*in</i>	9
2	<i>Anthroposophische Heilpädagogik und Sozialtherapie</i>	15
3	<i>Grundwerte</i>	19
4	<i>Das anthroposophische Menschenbild</i>	25
5	<i>Wie werden Sie reisen?</i>	33
6	<i>Den ganzen Menschen entdecken</i>	41
7	<i>Begegnen und Verbinden</i>	51
8	<i>Gemeinsam aktiv werden</i>	65
9	<i>Die Gesamtheit betrachten</i>	79
10	<i>Die Kohärenz der vier Kernpunkte in unserer täglichen Arbeit</i>	93
11	<i>Jeden Tag ein bisschen menschlicher werden</i>	97
	<i>Begründung und Nachwort</i>	101

Einführung: Ihre Reise als Begleiter*in

Herzlich willkommen!

Sie arbeiten in einer anthroposophischen heilpädagogischen- oder sozialtherapeutischen Einrichtung. Das kann eine Kindertagesstätte, eine Schule, eine Wohn- und Arbeitsgemeinschaft, eine Hofgemeinschaft oder ein anderer Ort mit anthroposophischen Betreuungsformen sein. Unabhängig davon, wo Sie arbeiten, gibt es einige Dinge, die Ihnen auffallen könnten. Zum Beispiel:



- ◆ Verwendung von Ritualen wie Jahresfesten und Sprüchen;



- ◆ Interesse an der Umwelt, der Natur und den Jahreszeiten, z. B. ein Jahreszeitentisch;



- ◆ Kunsthandwerk und natürliche Materialien, zum Beispiel viele Holzmöbel;



- ◆ Gebäude mit organischer Architektur;



- ◆ Spezielle Therapieformen wie Rhythmische Massage und Heileurythmie;



- ◆ Achten Sie auf eine gesunde und nachhaltige Ernährung (Vitalität)

Was ist Anthroposophie?

Das Wort **Anthroposophie** setzt sich aus den griechischen Wörtern *anthropos* (= Mensch) und *sophia* (= Weisheit) zusammen. Anthroposophie bedeutet also wörtlich **"Weisheit über den Menschen" bzw. „Menschenerkenntnis“**.

Anthroposophie ist ein Weg, um die Menschen und die Welt besser kennen- und verstehen zu lernen. Dabei nutzt man seinen eigenen gesunden Menschenverstand und seine eigene Erfahrung. Anthroposophie ist kein Glaube, man muss nichts annehmen oder übernehmen. Jeder Mensch ist wichtig und hat dieser Welt etwas zu geben. Auch Sie haben etwas beizutragen und können auch von jedem Menschen etwas lernen. Man lernt voneinander in der Begegnung mit anderen und deren Lebenswelten. Deshalb ist die Begegnung mit anderen Menschen, sowie deren Lebenswelt und der Natur wichtig. Wie Sie das tun können, erklären wir in diesem Buch. Es ermöglicht Ihnen, jene die Perspektiven kennen zu lernen, welche die Anthroposophie zu diesen Fragen einnimmt. Für uns ist das Lernen und die eigene Entwicklung ein Weg, den man geht. Daher auch der Titel dieses Buches:

*Camino, Ihre Reise als Begleiter*in*

Unterwegs in der anthroposophischen

Heilpädagogik und Sozialtherapie



Wie wird die Arbeit im anthroposophischen Sozialwesen gestaltet?

In einer anthroposophischen heilpädagogischen oder sozialtherapeutischen Einrichtung gehen Sie als Begleiter*in gemeinsam mit Ihren Mitmenschen auf die Reise. Mit Klient*innen, mit den Angehörigen und mit den Kolleg*innen. Sie sind neugierig auf den anderen Menschen. Sie schauen nicht nur auf die Einschränkungen der Klient*innen, sondern darauf, wer dieser Mensch ist und was seine Talente sind. Wer ist dieser Mensch, und was braucht er oder sie?

Sie werden einzigartige Kinder und erwachsene Menschen kennenlernen. Gemeinsam können Sie voneinander lernen. „Gemeinsam etwas zu tun“ ist sehr wichtig. Man geht gemeinsam durch den Tag, kümmert sich gemeinsam um das Essen und unternimmt gemeinsame Aktivitäten. Auch die Natur hat einen wichtigen Platz im täglichen Leben. In der Anthroposophie sagen wir: Gemeinsam sind wir für das große Ganze verantwortlich. So können sich die Klient*innen, aber auch Sie selbst als Betreuer*in, jeden Tag weiterentwickeln.

Einer unserer Klienten stellt immer sofort zwei Fragen, wenn er das Zimmer einer Person betritt:

"Wer sind Sie?" und

Was tun Sie hier?

Dies ist der Kernpunkt der anthroposophischen Perspektive.

Diese Person stellt jedem Menschen, den er trifft, zwei treffende Fragen.

Wer sind Sie? Und: Was tun Sie hier?

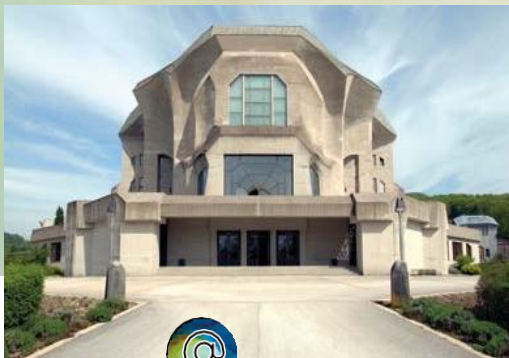


Was würden Sie jetzt auf diese Fragen antworten?

Ein Hauptmerkmal der Anthroposophie ist es, uns folgender Zusammenhänge bewusst zu werden: die Beziehung zwischen der sichtbaren Sinneswelt (z.B. das Pflanzen eines Samens, der zu einer Pflanze heranwächst) und der unsichtbaren, geistigen Welt (z.B. all die Dinge, die wir nicht sehen können, die aber das Wachstum der Pflanze bewirken).

Rudolf Steiner (1861 - 1925) ist der Begründer der Anthroposophie. Er legte den Grundstein für die Anthroposophie als Wissenschaft der Verbindung zwischen der sichtbaren sinnlichen Welt und der unsichtbaren geistigen Welt. Viele Menschen nach ihm, wie Bernard Lievegoed, haben die Anthroposophie weiterentwickelt und für verschiedene Arbeitsbereiche zugänglich gemacht. So findet die Anthroposophie weltweit Anwendung in der Landwirtschaft (biologisch-dynamische Landwirtschaft), in der Pädagogik (Waldorfschulen), in der organischen Architektur und im Gesundheitswesen (Allgemeinmediziner*innen, Therapeut*innen, Altenpfleger*innen, Jugendhilfe, Beratung).

Das Zentrum der Anthroposophie befindet sich in Dornach, Schweiz. Das besondere Gebäude dort, das auch einen Saal mit Bühne hat, heißt Goetheanum.



Schau dir das Bild auf der Vorderseite dieses Heftes an. Erkennst du die Form des Hauses?

Etappen Ihrer Reise

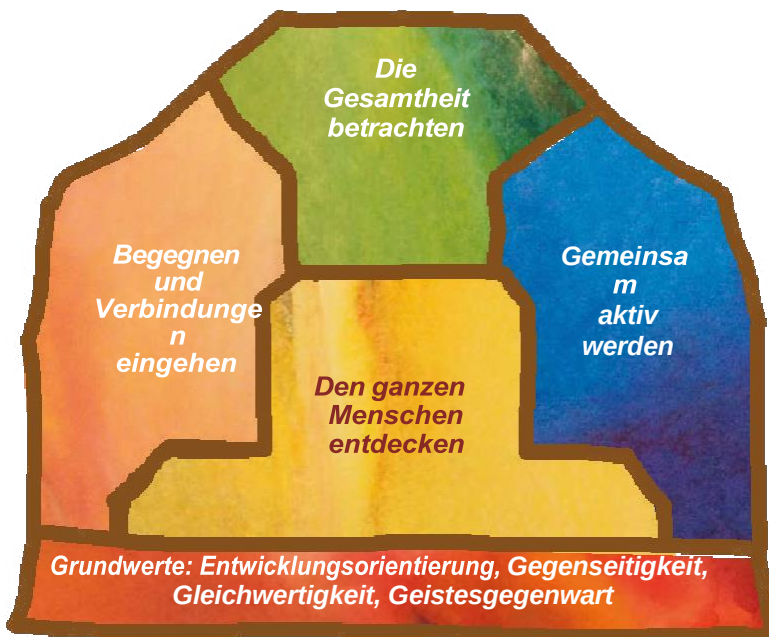
Auf Ihrem Weg als anthroposophische Begleiter*innen gibt es drei große Teilbereiche: Ihre Entwicklung, Ihr Rucksack mit den eigenen Erfahrungen und das „Haus der anthroposophischen Begleitung“.

Die Entwicklung ist das Herzstück der anthroposophischen Begleitung. Ihr Weg damit bietet Ihnen die Möglichkeit ‚seelisch zu wachsen‘. Auf diesem Weg kommen Sie mit anderen Menschen in Kontakt und lernen viel Neues kennen. Sie machen schöne und angenehme Erfahrungen, aber Sie begegnen auch schwierigen Situationen und Problemen. In diesem Buch *Camino* finden Sie Unterstützung und methodisches Handwerkszeug, um diese zu bewältigen. Durch all diese Erfahrungen und Situationen werden Sie als Mensch und als Profi wachsen. Das Gleiche gilt auch für Ihre Mitmenschen: Durch Ihre Begleitung, Unterstützung und die Begegnungen mit ihnen können auch ihre Mitmenschen sich weiterentwickeln.

Sie bringen einen gefüllten **Rucksack** mit Ihren **Erfahrungen mit**. Durch Ihre Lebens- und Berufserfahrung, Ihr Wissen und Ihre Begegnungen haben Sie sich zu der Person entwickelt, die Sie heute sind. Auf die Fragen "Wer sind Sie?" und "Was machen Sie hier?" geben Sie vielleicht heute eine andere Antwort als noch vor fünf Jahren. In Ihrem Rucksack befinden sich möglicherweise auch neue Talente und verborgene Schätze, von denen Sie vielleicht noch gar nichts wussten. Die Arbeit in einer anthroposophischen Einrichtung bedeutet auch, die eigenen Talente zu entdecken und einzubringen.



Das Haus der anthroposophischen Begleitung



Das **Fundament** des Hauses der anthroposophischen Begleitung bilden unsere **Grundwerte**.

Die Grundwerte helfen Ihnen, die richtige Einstellung für Ihre Begleitung zu finden. Weitere Erläuterungen zu diesen Grundwerten finden Sie in Kapitel 3. Darüber hinaus finden Sie in diesem Haus verschiedene Bereiche, in denen die Kernpunkte der Beratung und Betreuung erwähnt werden. Die vier Kernpunkte sind:



- ◆ den ganzen Menschen entdecken;
- ◆ Begegnen und Verbindungen eingehen;
- ◆ gemeinsam aktiv werden;
- ◆ die Gesamtheit betrachten.

Diese vier Kernpunkte helfen Ihnen, und geben Ihrem Handeln eine Richtung. In Kapitel 2 finden Sie eine erste Erklärung der vier Kernpunkte. Im weiteren Verlauf des Arbeitsbuches wird jeder Kernpunkt näher erläutert und in fünf Schritten für den Einstieg verdeutlicht.



Gibt es ein Thema, auf das Sie neugierig sind und über das Sie mehr erfahren möchten? Im digitalen Camino finden Sie im anthroposophischen Begleitungshaus eine Vertiefung zu diesem Thema.

Wir wünschen Ihnen eine gute Reise als anthroposophische*r Begleiter*in!

Wir berichten über die Vorstellung, nach der wir arbeiten, und erklären, warum wir sie für wichtig halten. Das bildet den Rahmen für die alltägliche anthroposophische Begleitung.

Was ist anthroposophische Heilpädagogik und Sozialtherapie?

Was genau ist anthroposophische Heilpädagogik und Sozialtherapie? Eine häufig gehörte Antwort lautet: "Das ist schwer in Worte zu fassen, das spürt man, wenn man in einer anthroposophischen Einrichtung ist". In der Tat erleben viele Menschen etwas Besonderes, wenn sie eine solche Einrichtung betreten. Das hat mit der Atmosphäre zu tun, mit der Zuwendung zu den Menschen und mit den Materialien, die hier im täglichen Umgang miteinander verwandt werden. Solche Erlebnisse und Erfahrungen sind ein wichtiger Teil des Weges, weil man von etwas berührt wird. Das Schöne an den Erfahrungen, dem Fühlen und Erleben ist, dass dies für jeden Menschen anders sein kann. Jeder Mensch ist einzigartig und jeder Mensch erlebt die Dinge auf seine eigene Art und Weise.

Ein Mensch mit einer Behinderung formulierte seine Erfahrung mit anthroposophischer Begleitung folgendermaßen:

In der anthroposophischen Einrichtung habe ich mich in positiver Weise verändert. Was für mich den Unterschied ausmacht, ist, dass man gemeinsam an einem Produkt arbeitet, so dass man das Gefühl hat, etwas beizutragen. Ich kümmere mich um die Kühe, und andere machen mit der Kuhmilchverarbeitung dann weiter. Gemeinsam arbeiten wir an einem Produkt. Jeder kennt dich und jeder ist involviert. Es ist etwas Persönliches, und das gefällt mir. Ich fühle mich nicht wie eine Nummer. Ich werde so gesehen, wie ich bin. Das fühle ich. Sie sehen nicht meine Behinderung, sondern sie sehen mich als einen Menschen. Das macht es zu einem einzigartigen Ort.

Dieser Mensch drückt in seinem Erleben aus, dass alles miteinander verbunden ist. Dies ist charakteristisch für die Sichtweise der anthroposophischen Begleitung. Wir gehen nun gemeinsam über zu den vier anthroposophischen Kernpunkten, die miteinander verbunden sind und sich fortwährend gegenseitig verstärken.

Vier anthroposophische Kernpunkte

Was Sie in der anthroposophischen Begleitung fühlen, spüren, sehen und erleben, lässt sich auf vier Kernpunkte zurückführen:

1 Den ganzen Menschen entdecken

Die Arbeit in der anthroposophischen Heilpädagogik und Sozialtherapie bedeutet, neugierig zu sein, Interesse zu haben an den Mitmenschen und auch an sich selber: Wer sind Sie als Kind oder Erwachsener gewesen, und wer sind Sie jetzt? Was bedeutet es, eine Behinderung zu haben? Was macht einen Menschen einzigartig? Was brauchen Sie?

2 Begegnen und Verbinden

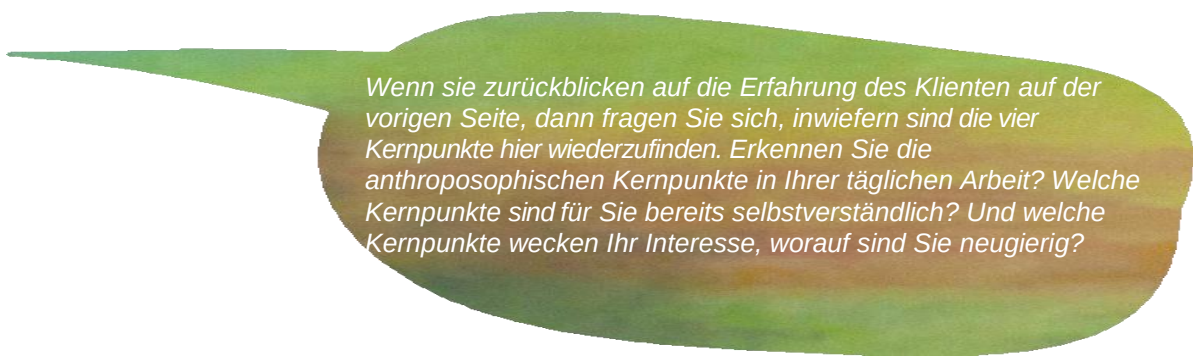
Auf dieser Entdeckungsreise brauchen wir einander. Durch den Kontakt mit Klient*innen und Kolleg*innen jeden Alters erfährt man viel über die andere Person, aber auch über sich selbst. Man möchte sich mit den Klient*innen verbinden. Sie fragen sich, welche Art von Hilfe/Begleitung diese Person gegenwärtig braucht. Ihr erster Schritt besteht darin, mit dieser Person in Kontakt zu treten und eine Verbindung zu schaffen.

3 Gemeinsam aktiv werden

Man lernt sich im gemeinsamen Tun kennen: Indem man gemeinsam lernt und arbeitet, gemeinsam isst, Ausflüge unternimmt oder Geburtstage und Feiertage gemeinsam feiert. Dadurch werden Sie zu einem Teil der Gemeinschaft. Ihr Horizont weitet sich.

4 Die Gesamtheit betrachten

Die Gesamtheit betrachten bedeutet, das ganze Bild, die gesamte Situation zu betrachten. Man prüft, ob die Umgebung die Entwicklung der Klient*innen unterstützt. Zum Beispiel, indem man sich die Gestaltung der Räumlichkeiten ansieht oder die Ess- und Trinkgewohnheiten betrachtet. Man kümmert sich um sich selbst und um den anderen. Man achtet darauf, woher man seine Energie und Inspiration nimmt.



Wenn sie zurückblicken auf die Erfahrung des Klienten auf der vorigen Seite, dann fragen Sie sich, inwiefern sind die vier Kernpunkte hier wiederzufinden. Erkennen Sie die anthroposophischen Kernpunkte in Ihrer täglichen Arbeit? Welche Kernpunkte sind für Sie bereits selbstverständlich? Und welche Kernpunkte wecken Ihr Interesse, worauf sind Sie neugierig?

Die vier anthroposophischen Kernpunkte sind in der folgenden Abbildung dargestellt:



Sie können in der Abbildung sehen, dass die Kreise sich berühren und auch getrennt sind. Es gibt Unterschiede, aber auch Verbindungen zwischen den vier Kernpunkten, aber sie sind nicht voneinander getrennt. Sie begegnen ihnen jedes Mal, wenn Sie arbeiten. Es ist wichtig, sie alle vier immer in Ihre Arbeit mit einzubeziehen. Wie Sie das tun können, werden wir Ihnen in den folgenden Kapiteln Schritt für Schritt zeigen.

Es ist wichtig zu erkennen, dass die vier Essenzen für alle Menschen gelten, auch für Sie. Die Reise als Begleiter*in bedeutet also auch, dass Sie sich selbst entdecken, mit sich selbst verbinden, dass Sie innerlich aufmerksam sind und teilnehmen. Erleben Sie sich als Teil eines größeren Ganzen und handeln Sie entsprechend.

Grundwerte

Neben den vier Kernpunkten werden auch vier Grundwerte benannt, die für die anthroposophische Unterstützung und Begleitung wichtig und grundlegend sind:

- ◆ entwicklungsorientierte Arbeit;
- ◆ Gegenseitigkeit verwirklichen;
- ◆ Gleichwertigkeit ermöglichen;
- ◆ Üben Sie sich in Geistesgegenwart.



Wenn Sie diese vier Grundwerte lesen, fragen Sie sich, welche Werte sind Ihnen bereits vertraut? Und welche Werte sind neu für Sie?

Grundwerte prägen unsere Absichten, unsere innere Einstellung und unser Handeln. Vielleicht sind diese vier Grundwerte nicht sofort erkennbar. Was meinen wir genau mit diesen Werten?

Entwicklungsorientiertes Arbeiten

Schauen Sie nicht nur auf die Einschränkungen /Behinderungen der Menschen. Jeder Mensch hat Talente und Möglichkeiten, sich zu entwickeln und seinen Beitrag zum Miteinander zu leisten. Es gibt kein Ende der Entwicklung, es ist ein lebenslanger Prozess. Das bedeutet, dass die Entwicklung eines Menschen dank aller Begegnungen und Erfahrungen immer weitergeht. Unterstützen Sie die Entwicklung der anderen.

Verwirklichung der Gegenseitigkeit

Man entwickelt sich nicht allein, sondern zusammen mit anderen Menschen. Wie werde ich von den Menschen und Dingen um mich herum beeinflusst und berührt? Begegnungen beeinflussen ihre Entwicklung und damit auch ihre Identität. Seien Sie offen dafür, wer der andere ist. Die andere Person kann Ihnen auch durch ihr Verhalten Schwierigkeiten bereiten. Sie stoßen an Ihre eigenen Grenzen, aber verschließen Sie sich nicht vor der anderen Person. Versuchen Sie, auch von der anderen Person zu lernen, so dass ein gegenseitiger Kontakt entsteht. Indem Sie versuchen, die andere Person so gut wie möglich kennen- und verstehen zu lernen. Lernen Sie dadurch von der anderen Person.



Verwirklichung der Gleichwertigkeit

Als Menschen sind wir alle gleichwertig und gleichberechtigt. Das bedeutet, dass eine Person nicht besser oder höher gestellt ist als eine andere. Wir sagen leicht, dass wir gleichwertig sind, aber wirklich gleichwertig zu sein, ist immer noch schwierig. Stellen Sie sich nicht über die andere Person. Glauben Sie nicht, dass Sie es im Voraus besser wissen. Wenn ein Mensch nicht sprechen kann, kann diese Person dennoch sehr gut verstehen oder spüren, was geschieht. Gleichwertig zu sein bedeutet nicht, dass wir gleich sind. Wir haben unterschiedliche Positionen und Verantwortlichkeiten. Und als Begleiter*innen müssen wir manchmal Entscheidungen treffen, mit denen unsere Klient*innen nicht einverstanden sind. Auch als Arbeitnehmer*innen sind wir gleichwertig, unabhängig von der Aufgabe und der Verantwortung, die wir bei unserer Arbeit haben. Sie können von Ihren Vorgesetzten erwarten, dass diese Sie erfahren lassen, was Gleichwertigkeit bedeutet.

Geistesgegenwart üben

Der Grundwert "Geistesgegenwart üben" kann wie folgt beschrieben werden: aufmerksam und im Moment präsent sein". Wir wollen "wach" sein für die Möglichkeiten in einer Situation, in der wir der anderen Person helfen. Mit anderen Worten: Wir sind offen dafür. Das bedeutet, dass wir nicht aus festen Mustern heraus handeln, sondern weiterhin sorgfältig darauf achten, was die andere Person in diesem Moment braucht. Füllen Sie kein Urteil über die andere Person und bleiben Sie offen. Geistesgegenwart bedeutet auch, sich nicht vom Stress beherrschen zu lassen. Wenn es Ihnen gelingt, in dieser Weise achtsam zu sein, bekommen Sie manchmal gute Impulse, die Ihr Handeln in der Situation erweitern und verbessern.

Diese vier Grundwerte sind mit den vier Kernpunkten der anthroposophischen Heilpädagogik und Sozialtherapie verbunden. Auf der nächsten Seite werden diese vier Kernpunkte mit den Grundwerten weiter ausgearbeitet.



1 Den ganzen Menschen entdecken

Ich arbeite an der Entwicklung von dir und mir

- ◆ Akzeptieren Sie den anderen Menschen so, wie er/sie/es ist; jeder Mensch darf so sein wie er/sie/es ist.
- ◆ Helfen Sie dem anderen Menschen, so zu werden, wie er/sie/es gerne werden möchte: Jeder Mensch hat Potenziale und Talente; jeder geht seinen eigenen Weg im Leben.
- ◆ Unterstützen Sie die andere Person bei einer gesunden Lebensweise; sorgen Sie für einen Tagesrhythmus, für Bewegung und Überraschungen.
 - ◆ Ermöglichen Sie es der anderen Person, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen und ihren eigenen Willen zu zeigen, wo dies möglich ist.
- ◆ Entdecken Sie den „roten Faden“ im Leben der anderen Person; entdecken Sie, was für die andere Person wirklich Bedeutung und Wert hat.



2 Begegnen und Verbindungen eingehen

Die Verbindung zwischen uns beruht auf Gegenseitigkeit

- ◆ Nehmen Sie Kontakt von Mensch zu Mensch auf; gehen Sie liebevoll auf Ihr Gegenüber zu. Geben Sie ihm das Gefühl, dass Sie wirklich interessiert sind.
- ◆ Stärken Sie Ihre offene, forschende Haltung in der Begegnung; seien Sie offen für neue Entdeckungen; eine positive und unbefangene Haltung ermöglicht es der anderen Person, mehr von sich zu zeigen.
- ◆ Stimmen Sie Ihre eigene Herangehensweise mit der anderen Person und der jeweiligen Situation entsprechend ab; versuchen Sie, die Situation zu ‚lesen‘, damit Sie sich mit der anderen Person verbinden können.
- ◆ Erlauben Sie der anderen Person, etwas mit Ihnen zu machen und Ihnenetwas beizubringen.



3 Gemeinsam aktiv werden

Ich stehe gleichwertig neben dir

- ◆ Sorgen Sie dafür, dass die andere Person dazugehört und nicht ausgegrenzt wird; beziehen Sie die andere Person in das, was Sie tun, mit ein.
- ◆ Schaffen Sie Situationen, in denen Sie das Gemeinschaftsgefühl stärken, zum Beispiel indem Sie etwas regelmäßig feiern.
- ◆ Entdecken Sie die verborgenen Talente der anderen Person und lassen Sie sie aufblühen; probieren Sie neue Dinge aus.
- ◆ Beziehen Sie viele Menschen in das Leben der anderen Person ein; sorgen Sie dafür, dass die andere Person teilnehmen kann; lassen Sie die andere Person die Welt entdecken, damit das Leben reicher wird.



4 Der Blick auf das große Ganze, die Gesamtheit

Ich zeige Geistesgegenwart

- ◆ Machen Sie die Erfahrung, dass es um Sie herum Gruppen von Menschen gibt; machen Sie sich klar, was all die anderen Menschen wollen; denn sie sind am Leben, Arbeiten, Lernen und Spaß- Haben beteiligt. Beziehen Sie sie mit ein und fragen Sie nach Rat.
- ◆ Erkennen Sie, dass alle Sinneseindrücke eine Wirkung haben- auf ihre Gesundheit, Gefühle und Gedanken. Alle Klänge, Farben, Gerüche und Materialien haben einen positiven oder negativen Einfluss. Achten Sie auf den Raum, beziehen Sie die Natur in den Alltag ein, lassen Sie die Jahreszeiten erlebbar werden.
- ◆ Achten Sie auf Nachhaltigkeit, ohne zu verschwenden oder zu vergeuden, und machen Sie sich bewusst, dass die Erde Pflege und Aufmerksamkeit braucht und dass dies anderen Menschen zugutekommt.
- ◆ Fragen Sie sich, ob das Leben einen Sinn hat. Auch wenn ein Mensch starke Einschränkungen/Behinderungen hat. Was ist Ihr Lebensziel?
- ◆ Gehen Sie von der positiven Einstellung aus, dass die andere Person eine Zukunft vor sich hat. Niemand ist jemals fertig/vollendet oder ein hoffnungsloser Fall. Jede Erfahrung ist im Gesamtbild von Bedeutung.



Anthroposophisches Menschenbild

In den vorangegangenen Kapiteln wurden vier Kernpunkte herausgearbeitet, die Sie als Begleiter*in jeden Tag in Ihre Arbeit mit einbeziehen. In allen vier Kernpunkten spielt das anthroposophische Menschenbild eine große Rolle. Ein Menschenbild ist das Bild, das Sie von einem Menschen haben und wie Sie die Entwicklung wahrnehmen. Ihre Sichtweise beeinflusst, wie Sie Menschen begleiten, erziehen und unterstützen. Man betrachtet den Menschen umfassender, wenn man ihn nicht nur materiell betrachtet. In diesem Kapitel befassen wir uns daher mit dem Menschenbild, das der Anthroposophie zugrunde liegt.

Wenn wir von "dem Menschen" oder "dem Kind" sprechen, geht es nicht nur um die Person, die eine Einschränkung/Behinderung hat, sondern auch um die mit ihr verbundenen Familienangehörigen und Freunde, Ihr Kolleg*innen und auch um Sie selbst. In diesem Bedingungsfeld findet die menschliche Entwicklung statt. Dabei ist es entscheidend, wie ich als Teil dieses Feldes den anderen erlebe. Deshalb ist es wichtig, in sich selbst zu entdecken, welches "Bild" man von einem Menschen hat. Wer oder was ist der Mensch? Wie erlangt man Erkenntnisse über den Menschen?

Betrachtung auf der Basis des anthroposophischen Menschenbildes

In der Anthroposophie betrachten wir den Menschen als eine Einheit von

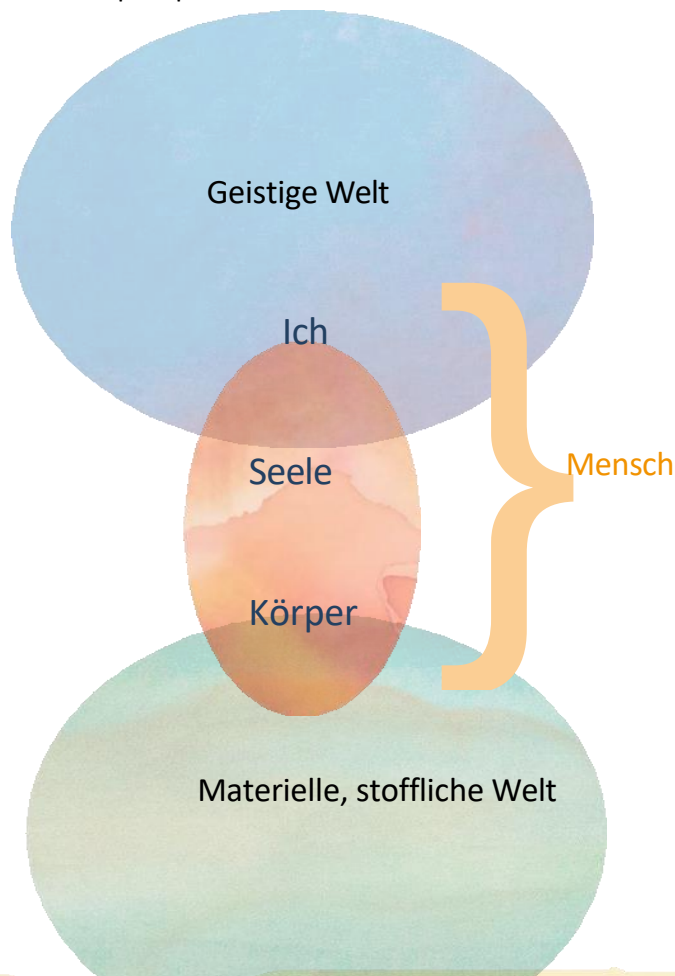
Körper, **Seele** und **Geist**:

- ◆ Der **Körper** ist das, was du direkt mit deinen Sinnen wahrnimmst;
- ◆ Die **Seele** ist das, was man innerlich spürt und erlebt;
- ◆ Der **Geist** ist das, was substantiell und dauerhaft ist.

Die Unterscheidung zwischen Seele und Geist mag ein wenig schwierig erscheinen. In der Seele **sammeln sich** alle Ihre bisherigen Erfahrungen auf der Erde: die Gefühle, Emotionen und Bedürfnisse. Das zeigt sich zum Beispiel in Ihren Vorlieben. Es kann sein, dass Sie jemanden, den Sie zum ersten Mal treffen, einfach mögen, ohne dass es einen äußeren Anlass dafür gibt. Es kann aber auch sein, dass Sie einen Menschen ohne eine äußere Veranlassung spontan ablehnen.

Der **Geist** ist von Natur aus ewig. Sie können den Geist als den Kern Ihres eigenen Wesens erleben und ihn mit dem Wort "Ich" bezeichnen. Er macht Ihre eigentliche Identität aus.

Bernard Lievegoed, der 1931, an der Wiege der anthroposophischen Heilpädagogik und Sozialtherapie in den Niederlanden stand, fertigte die folgende Zeichnung von **Körper**, **Seele** und **Geist** an. Sie zeigt auf einen Blick den Kern des anthroposophischen Menschenbildes.



*Das bedeutet, dass ein Kind mit mehrfachen körperlichen und psychischen Behinderungen, das nicht sprechen kann und auf einen Rollstuhl angewiesen ist, auch einen ewigen, geistigen Wesenskern hat. Sein Geist arbeitet in seinem Körper und in seiner Seele. Der Körper zeigt Anomalien, mit denen sich der Geist dann "auseinandersetzen" muss. Das bringt Schwierigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten für dieses Kind mit sich. Die Erkenntnis, dass der geistige Wesenskern dieses Kindes nicht behindert ist, beeinflusst Ihre Haltung als Begleiter*in. Die Gleichwertigkeit, die Sie erleben, wird dadurch gestärkt.*

Im folgenden Abschnitt wird das drei- und viergliedrige Menschenbild erklärt. In beiden gibt es eine Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist. Es sind zwei Arten, diesen Zusammenhang zu erklären und zu erfahren.

Betrachtung des Menschen aus einer dreigliedrigen Perspektive

Wir beginnen mit einer Beschreibung des dreigliedrigen Menschenbildes. Sie können das dreigliedrige Menschenbild verstehen, wenn Sie in sich selbst nach Innen schauen (Seele). Was lebt in Ihnen? Sie begegnen Gedanken, wie "mein Team ist Teil einer Organisation". Sie begegnen Gefühlen, wie z. B. "Ich freue mich über Ihr Kompliment". Sie begegnen Sehnsüchten und Wünschen, wie z.B. "Sie bitten jemanden, still zu sein". In der Anthroposophie werden diese drei Kräfte als Denken, Fühlen und Wollen bezeichnet.

Das dreigliedrige Menschenbild

Wir beginnen mit einem Gedicht von Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie. In diesem Gedicht finden Sie die Dreigliedrigkeit des Menschen:

ECCE HOMO
*In dem Herzen webet
Fühlen, in dem Haupte
leuchtet Denken.
In den Gliedern kraftet
Wollen.
Webendes
Leuchten,
Kraftendes
Weben,
Leuchtendes
Kraften:
Das ist der Mensch*



*In diesem Gedicht wird die dreigliedrige Gestalt des Menschen erwähnt: der **Kopf (Denken)**, der auf das **Herz** zentrierte Brustbereich (**Fühlen**) und die **Gliedmaßen (Wollen)**. Diese drei Bereiche werden*

Das Denken hat als physische Grundlage das Nervensystem (einschließlich des Gehirns), dessen Zentrum sich im Kopf befindet. Wir nehmen die Welt mit unseren Sinnen wahr, von denen die wichtigsten ebenfalls im Kopf angesiedelt sind (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken). Dank Ihres Denkens wissen Sie, was Sie wahrnehmen. Dank des Denkens können Sie die Welt um sich herum organisieren. Das Nerven-Sinnes-System im Kopf bildet also die physische Grundlage für unser Denken und Wahrnehmen.

Das Fühlen hat seine physische Grundlage in rhythmischen Prozessen, deren Hauptorgane Herz und Lunge sind. Das Fühlen ist eng mit der

Atmung und dem Kreislauf verbunden. Wenn man sich zum Beispiel erschrickt, kann man blass werden, und der Atem kann einem im Hals stecken bleiben. Auch sprachlich drückt sich diese Verbindung von Gefühl und Herz aus. Zum Beispiel: "Herzlichen Glückwunsch!" Herz und Lunge bilden das rhythmische System. Dieses ist im mittleren Teil des menschlichen Körpers, dem Brustbereich, präsent.

Das Wollen, als dritte Kraft der Seele, ist körperlich mit dem Stoffwechsel und der Tätigkeit der Gliedmaßen verbunden. Mit Wollen sind die Impulse gemeint, die uns in Bewegung bringen, wie Instinkte und Triebe, aber auch Sehnsüchte, Wünsche und Ideale. Ein gesunder Stoffwechsel hilft uns, tatsächlich zu wollen und in Bewegung zu kommen. Das Handeln selbst führen wir mit den Gliedmaßen aus, vor allem mit unseren Armen und Beinen, Händen und Füßen, aber auch mit unserem Verhalten, wie z.B. einem Augenzwinkern. Wir sprechen also von der Gesamtheit des Stoffwechsels und der Gliedmaßen als der leiblichen Grundlage unseres Wollens und Handelns.

Die drei physischen Gebiete? und ihre entsprechenden Seelenkräfte können unterschieden, aber nicht getrennt werden. Es sind konstante Strömungen von oben nach unten und von unten nach oben.

In dieser dreiteiligen Ansicht des Menschen sehen Sie, wie Denken, Fühlen und Wollen mit Kopf, Herz und Gliedmaßen verbunden sind. Es gibt Ihnen einen Einblick, wie der Mensch mit der Welt um sich herum verbunden ist. Gibt es ein Gleichgewicht oder ein Ungleichgewicht? Liegt der Schwerpunkt zum Beispiel auf dem Denken? Dann können Sie dies bei der Begleitung berücksichtigen.

Zum Beispiel:

Für jemanden, der viel grübelt, kann es wichtig sein, sich zu bewegen. Das weckt den Willen und beruhigt das Denken. Auch bei Unruhe ist es oft hilfreich, spazieren zu gehen. Das ist eine gezielte rhythmische Bewegung, die für Ausgeglichenheit sorgen kann. Wenn jemand intensive Gefühle hat, kann es wichtig sein, ruhig und gut zu atmen. Das beruhigt die Gefühle.

Man kann den Menschen auch aus einer viergliedrigen Perspektive betrachten

Dann betrachtet man den Menschen als Teil der Natur. Es ist bekannt, dass die Natur vier verschiedene Bereiche hat: den Bereich der Mineralien/Steine, der Pflanzen, der Tiere und des Menschen.

Im **Bereich der Steine oder Mineralien** überwiegt das Element Erde. Es ist solide und fest. Man kann sich auf ihm abstützen. Ein Stein ist nicht nach einer Woche größer geworden und zieht keine Insekten an.



Im **Reich der Pflanzen** geschieht das tatsächlich: Dort gibt es Leben. Es gibt Wachstum, Veränderung, Frucht- und Samenbildung. Die Pflanzenwelt ist mit dem flüssigen Element des Wassers verbunden. Ohne Wasser gibt es kein Leben.



Im **Reich der Tiere** gibt es Bewegung. Tiere können sich fortbewegen, weil sie von etwas angetrieben werden. Sie spüren den Drang nach Essen und Trinken. Sie haben Begierden und Instinkte. Tiere atmen und haben eine Form des Bewusstseins. In ihrem Körper gibt es einen eigenen Raum für Sauerstoff. Sie sind mit dem Element Luft verbunden.



Der Mensch selbst ist der vierte Bereich. Der Mensch trägt alle vier Bereiche in sich. In einem Spruch von Rudolf Steiner wird der viergliedrige Mensch mit den vier Reichen der Natur in künstlerischer Form ausgedrückt:



*Ich schaue in die Welt,
In der die Sonne leuchtet,
In der die Sterne funkeln,
In der die Steine lagern
Die Pflanzen lebend wachsen,
Die Tiere fühlend leben,
In der der Mensch beseelt,
Dem Geist Wohnung gibt.*

*Ich schaue in die Seele,
Die mir im Innern lebet. Der
Gottesgeist, er webt Im
Sonn'- und Seelenlicht,
Im Weltraum da draußen,
In Seelentiefen drinnen.*

*Zu dir, o Gottesgeist
Will ich mich fragend wenden,
Dass Kraft und Segen mir
Zum Lernen und zur Arbeit
In meinem Innern wachse*

Rudolf Steiner

Das viergliedrige Menschenbild

Der erste Teil des viergliedrigen Menschenbildes ist der **materielle, physische Körper**. Diesen können Sie sehen und wahrnehmen. Der physische Körper ist das, was nach dem Tod übrigbleibt und sich langsam auflöst. Dann beginnen andere Kräfte im Körper zu wirken... Der physische Körper ist an das feste Element Erde gebunden.



Während des Lebens sorgt der **ätherische Leib (Ätherleib)** dafür, dass der Körper ein lebendiger Organismus ist und bleibt. Der Ätherleib ist nicht materiell, sondern er ist ein eigenes "Getriebe" des Lebens. Der Ätherleib sorgt dafür, dass alle Organe miteinander in Verbindung bleiben und rhythmisch arbeiten/wirken. Er ist eng mit dem flüssigen Element verbunden, das wir gemeinhin als Wasser bezeichnen. Wir können den Ätherleib nicht direkt mit unseren Sinnen wahrnehmen. Sie können den Ätherleib jedoch an sich selbst erfahren, wenn Sie sich zum Beispiel "nicht wohl fühlen". Sie können ihn auch indirekt bei anderen Menschen wahrnehmen und sehen, ob jemand vital und gesund ist. Das erkennt man zum Beispiel am Glanz der Augen, der Haare und der Haut. Man pflegt den Ätherleib, indem man rhythmisch lebt, sich gesund ernährt und ausreichend schläft. Kurzum: Der Ätherleib bleibt durch einen guten Lebenswandel gesund.



Der Mensch hat noch einen dritten Leib, den **Astralleib**. Dieser ermöglicht es dem Menschen, wach zu sein und Bewusstsein zu haben. Der wache Mensch will etwas, will etwas erreichen und bringt sich in Bewegung. Man kann an den Bewegungen des Menschen beobachten, wie der Astralleib mit dem Körper verbunden ist. Gibt es eine hohe oder eine niedrige Muskelspannung? Bei hoher Muskelspannung bemerkt man oft auch eine stärkere Anspannung in der Seele. Das wirkt auf die Stimmung der Seele ein. Der Astralleib ist der Träger der Seele. Sie können also die Verbindungen zwischen Körper und Seele direkt sehen. Eine gelockerte Stimmung lässt sie freier atmen. Die Atmung ist mit dem Element Luft verbunden. Auch dort gibt es eine Spannung durch den Luftdruck. Der Astralleib ist also mit dem Element Luft verbunden.



Der vierte Leib des Menschen ist das **'Ich'**. Das "Ich" repräsentiert den Geist des Menschen. Es durchdringt den astralen, ätherischen und physischen Leib und macht ihn zu seinem eigenen. Das "Ich" macht den Menschen bis in die DNA hinein individuell/einzigartig. Das "Ich" befähigt den Menschen, sich seiner selbst bewusst zu werden. Die Selbsterkenntnis ist charakteristisch für die Wirksamkeit des "Ich". Es ist der Leib, der den Menschen zu einem Individuum macht. Das "Ich" ist mit dem Element der Wärme verbunden. Wofür können Sie sich erwärmen? Mit dieser Frage fragst du nach der Individualität des Menschen.



Gesetzmäßigkeiten der menschlichen Entwicklung

Im anthroposophischen Menschenbild wirken Körper, Seele und Geist in einem stetigen Zusammenhang. Alles ist dynamisch, aber keineswegs chaotisch. Vielmehr befindet sich der Mensch in einem stetigen Entwicklungsprozess.



Körperliche Entwicklung

Beobachten Sie die Entwicklung vom Baby zum Kleinkind, zum Schulkind, zum heranwachsenden, zum erwachsenen und zum älteren Menschen. Auf körperlicher Ebene sehen Sie die Entwicklung von Wachstum, Reifung und körperlichem Abbau vor Ihren Augen ablaufen. Das geschieht nicht einfach so, sondern es sind natürliche Gesetzmäßigkeiten/Prozesse aktiv. Dies ist das kalendarische Alter des Menschen.



Die Entwicklung der Seele

Neben der körperlichen Entwicklung gibt es auch die Entwicklung der Seele: des Denkens, Fühlens und Wollens. Das gehört zur inneren Entwicklung. Wir lernen nicht nur zu laufen, sondern auch zu sprechen und zu denken. Wir entwickeln uns stets sozial und emotional weiter. Wir lernen, mit Situationen umzugehen. Wir lernen uns selbst kennen, eigene Entscheidungen zu treffen und unsere eigene Richtung einzuschlagen. All diese Entwicklungsschritte sind nicht zufällig, sondern folgen Gesetzmäßigkeiten/Prozessen. Hier zeigt sich das Entwicklungsalter in verschiedenen Bereichen, darunter kognitiv, emotional, sozial und kommunikativ.



Biographie (Lebenszyklus)

Abgesehen von den allgemeinen Gesetzmäßigkeiten hat jeder Mensch seinen eigenen Lebensweg, seine eigene Biografie, die er im Leben gestaltet. Bei jedem Menschen kann man sich fragen, was ihm oder ihr wichtig ist. Was will dieser Mensch erleben? Was will dieser Mensch in diesem Leben tun?

Worin zeigt sich die einzigartige Individualität dieses Menschen?

*Sie können diese Fragen gemeinsam mit den Klient*innen und/oder der Familie oder mit dem Team bewegen. Wenn Sie zu ersten Antworten gekommen sind, können Sie sich fragen: Wie kann ich als Begleiter*in den Mitmenschen unterstützen?*

Die Entwicklung des geistigen Wesens

Hört unsere Entwicklung auf, wenn wir sterben? Grundgedanke der Anthroposophie ist es, dass die eigene geistige Entwicklung des Menschen nach dem Tod weiter geht. Als Menschen mit einem geistigen Kern befinden wir uns in einem Prozess der geistigen Entwicklung. Diese kann als eine Entwicklung gesehen und verstanden werden, die bereits vor der jetzigen Geburt begonnen hat und nach dem Tod weitergeht. Bei der Geburt bringt man bereits etwas mit, das auf noch frühere Entwicklungsschritte zurückgeht. Dies wird mit den Begriffen Karma und Reinkarnation beschrieben.





*Wie sehen Sie die Reinkarnation?
Wissen Sie von Kolleg*innen, wie
sie das sehen? Haben Sie jemals
über Reinkarnation als Möglichkeit
besprochen?*

In der anthroposophischen Heilpädagogik und Sozialtherapie ist es uns wichtig, dass Sie als Mensch so gesehen und anerkannt werden, wie Sie wirklich sind. Sich vom anderen wirklich gesehen zu fühlen, ist für jedes Kind, für jeden Erwachsenen wesentlich. Der geistige Kern des Menschen ist unversehrt und damit frei von jeglichen Beeinträchtigungen. Sein Körper und seine Seele tragen die Einschränkungen und Behinderungen. Wenn man das weiß, schaut man sich an und fragt suchend, wer dieser Mensch ist.

Wie werden Sie reisen?

Wandern auf dem Camino

Sie gehen mit Ihrem Rucksack mit Ihrer Lebenserfahrung und Ihren Fähigkeiten dorthin. Auf Ihrem Weg in der Einrichtung/Organisation treffen Sie unbekannte Menschen. Sie machen neue Erfahrungen – schöne und schwierige. Manchmal weiß man nicht, wie man mit schwierigen Situationen umgehen soll. Dieser Camino unterstützt Sie bei Ihrer Arbeit. Auf dieser Camino-Entdeckungsreise nehmen wir Sie Schritt für Schritt mit, um die vier Kernpunkte in die Praxis umzusetzen. Das Wichtigste ist **eine offene und neugierige Haltung** von Ihnen als Begleiter*in: Schauen Sie sich um; Lassen Sie sich von allem, was Sie sehen, hören, wahrnehmen und erleben, überraschen.



Haben Sie eine offene und neugierige Haltung? Woran merken Sie das?

Mit Fragen unterwegs

Wir geben Ihnen 5 Fragen mit auf den Weg, die Sie methodisch Schritt für Schritt anwenden können.

Diese Fragen helfen Ihnen, mehr und mehr zu entdecken - über sich selbst und Ihre Mitreisenden (z. B. Klient*innen, Kolleg*innen, Familien).

A Was nehme ich wahr? Mit Ihren Sinnen nehmen Sie wahr, ohne gleich zu urteilen.

B Was fühle ich? **Innehalten:** Was fühlen sie?

C Was weiß ich? Wissen hilft bei der Einschätzung der Situation.

D Was soll ich tun? Was Sie tun können, hängt von der jeweiligen Situation ab.

E Was macht es mit mir? Reflektieren Sie sich selbst, und werden Sie sich ihrer eigenen Position bewusst?

Diese Fragen lassen sich auf jede praktische Situation anwenden: im Kontakt mit anderen, in der Begleitung, Versorgung, bei der Arbeit, in der Schule, im Tagesprogramm, bei Aktivitäten, bei Ritualen und Festen usw.

Indem wir diese fünf Fragen stellen, können wir entdecken, wer der jüngere oder der ältere Mensch ist, und uns mit den Bedürfnissen des anderen Menschen verbinden. Dann reflektieren wir (werden uns dessen bewusst), um uns noch besser mit der anderen Person zu verbinden und zu entdecken, wer man selbst ist. Das hilft Ihnen, sich als Begleiter*in weiter zu entwickeln.

Untersuchung der Frage, rausfinden was hinter dem Verhalten steckt

Im Folgenden wird ein Beispiel beschrieben. Vielleicht erkennen Sie etwas darin wieder. Das Beispiel dient zur Erläuterung der Schritte im Suchprozess.

Beispiel: Anne

*Anne, 55 Jahre, hat eine nicht angeborene Hirnverletzung und ist teilweise auf den Rollstuhl angewiesen. Wenn ich sie etwas fragte oder sie unterstützen wollte, war sie schnell irritiert. Sie wendete sich von mir ab und rief oft: „Nein - nicht das!“ Ihre Reaktion wirkte deshalb auf mich abweisend. Auch Kolleg*innen waren darauf gestoßen, bekamen aber zu hören: „Die ist schon immer so“. Ich stellte mir die Frage: „Warum reagiert sie mir und anderen gegenüber so?“ – Dadurch konnte ich meine Irritation und mein Urteil hinter mir lassen und eine neugierigere Haltung einnehmen.*

In den folgenden Wochen beobachtete ich viel: Wie bewegt sich Anne eigentlich? Wie sind ihre Stimmungen? Was sagt sie und was versteht sie? Wie interagiere ich mit ihr? Wie ist unser Kontakt? Bin ich mir darüber im Klaren, was sie eigentlich will, was sie kann und was sie von mir möchte?’ – Anstatt mich zu ärgern, konnte ich vor allem neugierig bleiben, mich wundern und meine Vorurteile besser zurückstellen.

Indem ich sie und mich mehrere Wochen lang auf diese Weise beobachtet hatte, wurde ich mir unseres Kontaktes sehr bewusst und lernte sie wirklich kennen. Ich vertiefte mich auch in ihre Biografie (Lebensbeschreibung) und konnte ihr Fragen zu ihrer Vergangenheit stellen. Meine Neugierde wuchs und verschaffte mir nach und nach neue Erkenntnisse über Anne, aber auch über mich. Mein Bild über ihre Vergangenheit, ihre Gedanken und Gewohnheiten wurden immer größer und reicher. Gleichzeitig entdeckte ich auch Ähnlichkeiten mit mir selbst: Oft denke ich, dass andere mich nicht verstehen, dass ich alles allein machen will und dass ich anderen nicht immer eine angemessene Frage stellen kann.

Das gegenseitige Interesse wuchs. Das erlaubte mir auch, neue Dinge in meiner Begleitung zu tun: "da sein", sich genügend Zeit nehmen und ihr wirklich zuhören und nicht nur Botschaften schicken. Ich fragte öfter nach, ob ich sie richtig verstanden hatte, anstatt sie nur zu informieren.

Nehmen Sie das „Nein“ nicht als Ablehnung von etwas wahr, sondern zeigen Sie Verständnis dafür, dass sie eine Zeit lang nicht damit umgehen kann. Benennen Sie das, und brechen Sie den Kontakt nicht ab, sondern bleiben Sie präsent, und geben Sie Raum.

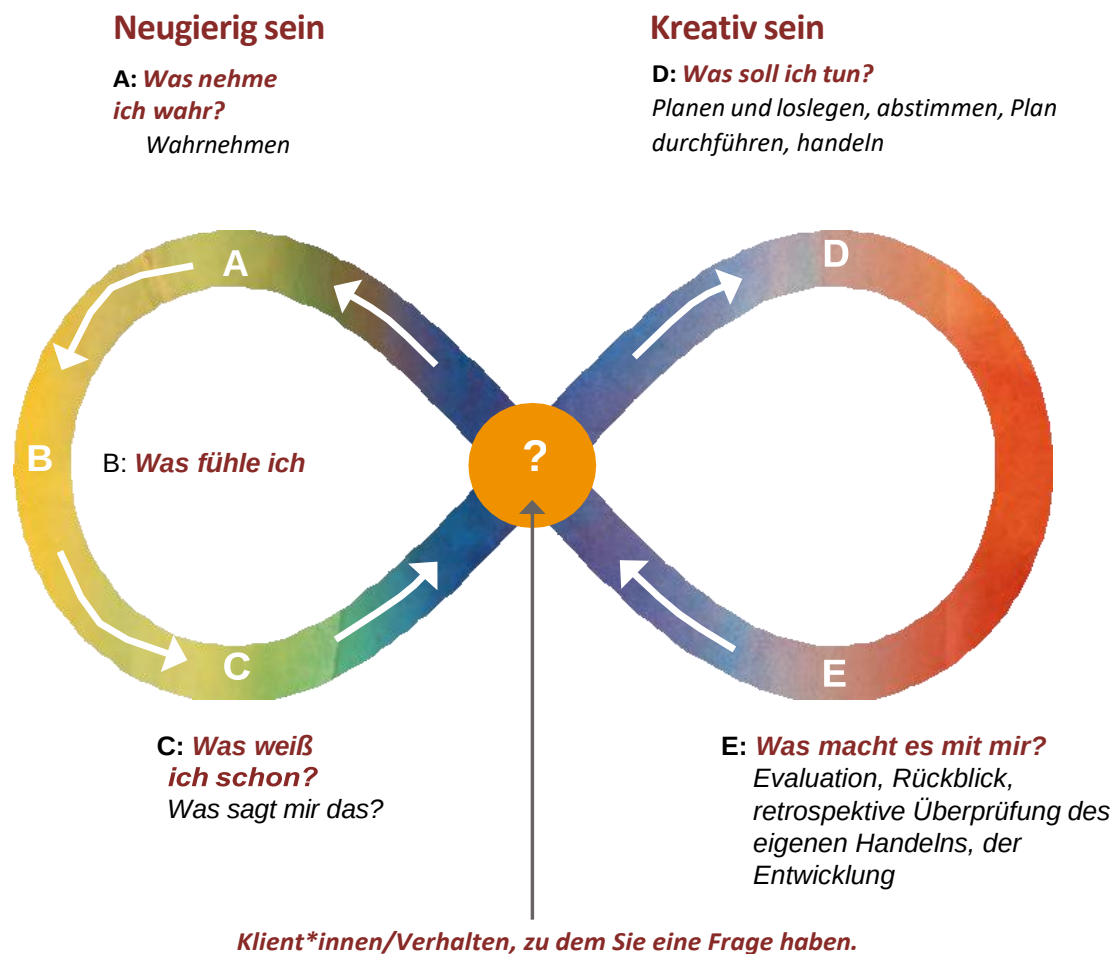
Ich habe gelernt, dass auch sie sich helfen lassen will, dass dies aber nur möglich ist, wenn ich sie als die Person sehe und so akzeptiere, wie sie ist, und dass ich ein echtes Interesse an ihr habe. Hierdurch sind wir in Begegnung gekommen, in gegenseitiges Vertrauen. So ergab sich eine Grundlage für neue Schritte.



Erkennen Sie Dinge aus der Fallstudie wieder?
Wie würden Sie reagieren? Was werden Sie tun
wenn eine Person dich agitiert mit Ihrer Verhalten?

Im obigen Beispiel legt die begleitende Person ihr bisheriges Muster ab. Sie versteht die Situation mit Anne als ein Lernmoment, um ihre eigene Begleitung zu verbessern. Ihre Neugierde und Ihr ehrliches Interesse sind Ihr wichtigster Antrieb, und Ihre Kreativität ist das wichtigste Werkzeug, um "neue" Maßnahmen und Möglichkeiten zu finden.

Dieser Entdeckungsprozess ist in der nachstehenden Zeichnung im Zusammenhang dargestellt:



Das Zentrum der Lemniskate

In der obigen Zeichnung stößt man, wenn man dem methodischen Prozess folgt, immer wieder auf die Mitte, die ein besonderer Ort ist. Ihre Frage steht in der Mitte. Der Forschungsprozess beginnt damit, denn Ihre Frage ist Ihre Motivation, sie ist der Grund, mit der Forschung, der Erkundung zu beginnen. Auf halber Strecke des Entdeckungsprozesses führt der Weg Sie wieder durch die Mitte der Lemniskate. Sie sind auf dem Weg und haben eine Erkundung gemacht. Die Fragen, die sich jetzt stellen, sind folgende: Bin ich auf dem richtigen Weg? Ist das, was ich tue, richtig? Ist die betreffende Person sichtbarer geworden? Habe ich die richtige Frage gestellt? Nach der Auswertung kommen Sie wieder in die Mitte - vielleicht hat sich eine neue Frage ergeben.

Die Schritte des Forschungsprozesses

Ihr Forschungsverfahren beginnt, wie oben erwähnt, mit einer Frage, die Sie zu einer/m Klient*in haben. Es können viele Fragen sein. Stellen Sie diese Frage aus Verwunderung und Interesse.

In Annes Fall war die Ausgangsfrage: Warum reagiert Anne so auf mich und auf andere? Es beginnt mit Ihrer neugierigen Haltung. Die folgenden Schritte sind ein Leitfaden für Ihre Suche. Sie können an jedem beliebigen Punkt beginnen. Wir werden die Schritte anhand des Beispiels von Anne und ihrem Begleiter erläutern.

A Was kann ich wahrnehmen?

neugierig beobachten, was passiert, ohne gleich zu urteilen

Sie beginnen mit dem Beobachten. Sie sind neugierig auf das, was geschieht. Sie konzentrieren sich auf die Fakten. Sie staunen über das, was Sie sehen. Sie haben kein unmittelbares Urteil oder halten dieses zurück. Sie schauen einfach hin.

Dabei stellen Sie offene Fragen, beginnend mit: Wo, wann, wie, wer, usw. In Annes Beispiel beobachtete der Betreuer: Wie bewegt sie sich? Wie sind ihre Stimmungen? Was macht sie?

Sie werden sich auch selbst beobachten. Sie werden auch Ihr eigenes Verhalten beobachten. Fragen, die damit zusammenhängen: Wo war ich? Was habe ich getan? Welche Haltung habe ich eingenommen? Wie interagiere ich mit Anne?

Und Sie schauen auf die Reaktionen und den Kontakt zwischen Ihnen und dem Kind bzw. der/*m Klient*in. Der Begleiter betrachtet die Situation zwischen ihm und Anne: Was habe ich getan, oder was hat Anne getan? Was habe ich zu Anne gesagt? Wie hat Anne reagiert? Mit welchen Worten und mit welchem Tonfall? Mit lauter oder leiser Stimme? Wie war meine und Annes Muskelspannung in dieser Situation?

B Was fühle ich?

Gefühle und Urteile beobachten und benennen

Dieser Schritt erfordert, dass Sie einen Moment lang innehalten und sich selbst zuhören. Dadurch werden Sie sich bewusst, was in Ihnen vorgeht: Ihre Gefühle und (inneren) Urteile, die Sie über sich selbst, jemand anderen oder die Begleitungs-Situation, in der Sie sich befinden, haben. Indem Sie innehalten, können Sie alles in Worte fassen. Manchmal verschafft das Teilen dieser Worte Anerkennung und Verständnis.

Es hilft auch, die eigenen Gefühle in einer Situation (in Annes Beispiel: das Gefühl, als Begleiter*in abgelehnt zu werden) von dem tatsächlichen Verhalten Annes zu trennen. Das macht es oft weniger belastend.

C Was weiß ich schon?

Erkunden Sie die Situation weiter und beziehen Sie das Kind oder die/den Klient*in mit ein, sowie die Familie, Kolleg*innen und schaffen Sie gemeinsam ein Bild.

In diesem Schritt werden Sie Fragen stellen zu den vier Kernpunkten. Indem Sie diese Fragen in diesen vier Bereichen stellen und die Antworten aufzeichnen, entsteht ein komplettes Bild. In diesem Prozess können Sie das Wissen und die Erfahrungen anderer nutzen: des Kindes oder der Person selbst, der Familie, der Freunde, der Bekannten, Kolleg*innen, Ärzt*innen, Krankenpfleger*innen oder Therapeut*innen.



In diesem Beispiel ging der Begleiter auf Annes Biografie (Lebenslauf) ein und stellte Fragen zu Annes Vergangenheit. Dies führte zu neuen Einsichten.

Um Ihr Bild weiter zu vervollständigen, fügen Sie bei Ihrem Forschungsprozess auch Informationen/Wissen hinzu – z. B. aus dem Pflegeplan/der Dokumentation. Dabei kann es sich um Informationen über Krankheitsbilder, Diagnosen, Untersuchungen usw. handeln. Wenn Sie Ihre Recherchen mit anderen Informationsquellen zusammenführen, entsteht ein umfassenderes Bild, das bei weiteren Gesprächen und Beratungen mit anderen Fachleuten hilfreich sein kann.

Bevor man zum Handeln übergehen kann, ist nämlich noch ein Zwischenschritt erforderlich:

Was sagt mir das?

Welche Bedeutung haben all diese Informationen?

Die Informationen lassen möglicherweise neue Zusammenhänge sichtbar werden.

Sie machen sich ein Bild davon und erhalten Einblick in Entwicklungsmöglichkeiten.

Sie sehen sich dieses Bild aus Sicht der Ausgangsfrage an und denken über die Entwicklungsmöglichkeiten nach. Ergeben sich aus der Recherche neue Erkenntnisse und Möglichkeiten? Habe ich mehr Einblick in die Frage, die hinter dem Verhalten/der Situation steht, und in die Bedürfnisse der anderen Person? Verstehe ich die andere Person besser? Sie tun dies gemeinsam mit anderen Menschen. Sie versuchen, dies zu artikulieren. Dieser Schritt ist der Wendepunkt im Forschungsprozess.

Bis hierher haben Sie recherchiert, jetzt kommen Sie zu einer Bewertung, zu einer Schlussfolgerung, um einen Ausgangspunkt zu haben, von dem aus Sie Ihren Camino weiterverfolgen können.

D Was soll ich tun?

In 2 Schritten:

1. Erstellen Sie gemeinsam einen Plan,

*insbesondere mit dem Kind/Klient*in und der Familie.*

2 Arbeiten sie miteinander, setzen Sie Ihren Plan um, stellen Sie Verbindungen her, sehen Sie, wie es läuft, und passen Sie den Plan entsprechend an.

1 Machen Sie einen Plan: Dieser Schritt appelliert an die Kreativität Ihres Vorstellungslebens. Sie denken darüber nach: Wie können wir gemeinsam aktiv werden? Was werde ich/werden wir als Team tun, um der Frage/dem Bedürfnis/dem Entwicklungsschritt der anderen Person gerecht zu werden? Wie schaffen wir Bedingungen und Möglichkeiten für das Kind/Klient*in? Und was brauchen wir dafür?

Und: Was braucht es von mir, um das tun zu können? Wie komme ich in Bewegung, um begleiten zu können? Sie treffen Vereinbarungen und halten sie im Plan fest.

2 Gemeinsam beginnen: Der nächste Schritt erfordert Kreativität im Handeln: Setzen Sie Ihren Plan in die Tat um. Fangen Sie an zu tun, was Sie sich vorgenommen haben. Sie werden die Fortschritte beobachten und überprüfen: Was beobachte ich jetzt? Wie läuft die neue Begleitung? Wie ist der Kontakt jetzt?

In Annes Beispiel kam der Begleiter zu einem neuen Plan, indem er begann, neue Dinge zu tun: er nahm sich Zeit für Anne, war wirklich für sie da und hörte ihr zu, anstatt einseitige Botschaften zu schicken. Der Begleiter ging zu Anne und fragte sie, ob er sie richtig verstanden habe. Der Begleiter schuf Freiräume, bemühte sich, nicht abzuschweifen und schon einmal darüber nachzudenken, was noch alles zu tun sei.

E Was bedeutet das für mich und den/die Klient*in?.....

*die gesammelten Erfahrungen auswerten, reflektieren und
gemeinsam daraus lernen*

In diesem letzten Schritt schauen Sie zurück: Was habe ich anders gemacht, und wie ist es gelaufen? Was haben die neuen Maßnahmen bewirkt? Wie ist der Kontakt mit dem Kind/Klient*in jetzt? Gelingt es mir, eine Verbindung herzustellen? Haben das Kind/Klient*in/ ich und das Team (Entwicklungs-)Schritte gemacht?

Dieser letzte Schritt der Evaluation **kann neue Fragen aufwerfen und**

Damit wird ein neuer Forschungsprozess eingeleitet.

In Annes Beispiel erlebte der Begleiter das "Nein" nicht mehr als Ablehnung, sondern er zeigte Verständnis dafür, dass Anne eine Zeit lang nicht damit umgehen konnte. Indem er dies benannte und in Beziehung blieb, blieben sowohl Anne als auch der Begleiter präsent und es entstand Raum in ihrem beiderseitigen Kontakt. Der Begleiter erfuhr, dass Anne auch Hilfe mochte, aber das war nur möglich, wenn der Begleiter sie als die Person sah, die sie war, und ein echtes Interesse an ihr hatte. Dadurch entstand eine gute Beziehung. Das schaffte Vertrauen, das die Basis für neue Schritte bildete.

Der folgende Text ist eine künstlerische Darstellung des immer wiederkehrenden Prozesses der Entdeckung.

*Man muss Geduld haben mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben, und wie Bücher,
die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.
Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken,
eines fremden Tages in die Antworten hinein.*

Rainer Maria Rilke

Den ganzen Menschen entdecken



Den ganzen Menschen entdecken

- ◆ Entdecken, wer du bist und wer du werden willst
- ◆ Aufmerksamkeit für körperliche Pflege und Vitalität
- ◆ Aufmerksamkeit für eine gesunde Lebensweise
- ◆ Aufmerksamkeit für das unterstützende soziale Netzwerk



Entwicklungsorientierung

*Wir sollten nicht an den Menschen appellieren, wie er ist.
Dann helfen wir den Menschen nicht.
Wir müssen an den Menschen appellieren, was er werden kann.
Dann helfen wir dieser Person, weiterzukommen.*

Goethe

Einführung

Dieses Kapitel ist eine Ausarbeitung des ersten Kernpunktes: "Den ganzen Menschen entdecken". Die Arbeit in der anthroposophischen Heilpädagogik und Sozialtherapie bedeutet, neugierig auf die Menschen in unserem Umfeld und auf sich selbst zu sein. Sie wollen Kinder/Klient*innen besser kennen lernen. Wer bist du als Mensch?

Der Mensch ist ein Wesen voller Möglichkeiten, Grenzen und Entwicklungschancen. Wenn wir einen Menschen gut begleiten wollen, ist es wichtig, diesen Menschen zu verstehen. Das beginnt damit, dass wir herausfinden wollen, wer dieser Mensch ist. Dazu müssen wir ständig neugierig sein. Wenn wir uns wirklich für die andere Person interessieren, können wir sie besser kennen lernen.

Entwicklungsorientiertes Betrachten und Arbeiten

Jeder Mensch hat Talente und Möglichkeiten, sich zu entwickeln und einen Beitrag zu leisten. Schauen Sie nicht nur auf die Behinderung von Kindern oder Erwachsenen. Ein Mensch ist kein Etikett. Er ist nicht nur pubertierend, autistisch, aggressiv oder einsam. Er ist ein sich entwickelndes Wesen.

Beispiel: Johan

In einer Wohngruppe lebt Johan, der sich jeden Tag über Dinge beschwert. Bald wurde er von allen als "Nörgler" bezeichnet. Nach 10 Jahren war das gesamte Team erneuert worden, aber alle nannten Johan immer noch "den Nörgler".

Das obige Beispiel macht deutlich, dass ein "Etikett" ("Nörgler") sich verselbständigen kann. Wenn jemand jahrelang jedes Mal als "Nörgler" bezeichnet wird, wird er sich weiterhin dieser Rolle entsprechend verhalten. Weil man ihm diesen "Namen" jeden Tag gesagt hat. Deshalb ist es auch wichtig, andere nicht als "Nörgler" zu bezeichnen. Betrachten Sie es als eine Einladung, neugierig zu sein, und zu erfahren, was dahinter steckt. Warum beschwert sich diese Person jeden Tag? Was für eine Art von Person ist es? Und was braucht diese Person?

In diesem Kapitel werden Möglichkeiten beschrieben, Kinder/Klient*innen gut kennen zu lernen.

A Was beobachten Sie? (Wahrnehmen)

Die andere Person gut wahrnehmen - damit fängt es an. Das ist eine Fähigkeit, die man stets verbessern kann. Wir verknüpfen sehr schnell ein Urteil mit einer Beobachtung. Ein Beispiel: Ich beobachte, dass jemand schwarzen Schmutz unter den Nägeln hat. Das Urteil kann dasselbe sein: Er ist ein ungepflegter Mensch. Und wenn wir dieses Urteil oft wiederholen, entsteht ganz natürlich ein Denkmuster oder Vorurteil. Ein solches Urteil hindert Sie dann daran, offen zu beobachten, wie jemand im Hier und Jetzt ist. Es ist also eine Kunst, jedes Mal mit einer offenen und neugierigen Haltung zu beobachten.

Übungen zur Wahrnehmung

Wahrnehmungsübung auf der Grundlage des dreigliedrigen Menschenbildes

Wo liegt der Fokus meiner Beobachtung? Auf dem Kopf, dem Herzen oder auf den Händen?

- ◆ Ist die Person Denkerin **und/oder Beobachter*in**? Schaut sie gerne zu? Denkt sie gerne über Dinge nach? Fällt es ihr schwer, sich zu bewegen?
- ◆ Ist die Person wirklich ein **Gefühlsmensch** und sensibel für Stimmungen, auch für Diejenigen der anderen? Merken Sie das zum Beispiel an ihrer Atmung?
- ◆ Ist die Person **Macher*in**, die eifrig und schnell handelt? Ist sie impulsiv? Wie ist ihr Stoffwechsel und die Verdauung?



*Wie ist es bei Ihnen? Sind Sie Denker*in/Beobachter*in, eine Fühlende oder eine handelnde Person?*

Beobachtungsübung auf der Grundlage des viergliedrigen Menschenbildes

- ◆ Schauen Sie sich **den Körperbau an**: Ist jemand groß oder klein; zierlich oder kräftig gebaut; ist der Kopf relativ groß, hat jemand verhältnismäßig lange Beine und einen kleinen Oberkörper oder andersherum? Wie sind die Hände? Sind sie groß mit langen Fingern oder eher geballt mit kurzen dicken Fingern?
- ◆ Was beobachten Sie in Bezug auf **Gesundheit und Vitalität**: Ist die Atmung hoch oder niedrig; wie ist die Wärme über den Körper verteilt; glänzen die Haare und die Haut? Ist jemand energiegeladener oder müde; wie fühlt sich diese Person?
- ◆ Achten Sie auf **die Körperhaltung und die Bewegung (Motorik)**: Ist sie aufrecht oder gebückt; neigt sie sich mehr nach vorne oder nach hinten; ist der Gang eher schwer oder leicht? Versuchen Sie, diesen Gang zu imitieren, und beobachten Sie an sich selbst, wie er sich anders anfühlt.
- ◆ Wie klingt **die Stimme**: laut oder leise; hell oder dunkel; hoch oder tief; melodisch oder monoton. Wie hat sich dieser Mensch zu der Person entwickelt die er/sie heute ist? Kann dieser Mensch sich ausreichend ausdrücken?
- ◆ Woran ist dieser Mensch interessiert? Wovon ist er/sie begeistert?
Was sind die Talente dieses Menschen?

B Was fühlen Sie? (Fühlen)

Sie können für sich selbst feststellen, welche Gefühle dieses Kind oder dieser erwachsene Mensch in Ihnen auslöst. Wie wirkt dieser Mensch auf Sie? Was gefällt Ihnen, was irritiert Sie? Freuen Sie sich auf die Begegnung, oder graut es Ihnen davor? Was tun Sie, wenn Sie spüren, dass sie gereizt werden?

Wenn Sie jemanden sehr mögen oder ihn als lästig empfinden, kann sich beides darauf auswirken, wie Sie mit ihm umgehen. Deshalb ist es gut, sich der eigenen Gefühle bewusst zu sein. Denn Ihre Gefühle wirken sich direkt auf Ihr eigenes Verhalten aus. Interesse und Verständnis für dieses Kind oder diesen erwachsenen Menschen sind wichtig, um eine bedingungslose Beziehung aufzubauen, die in der Begleitung notwendig ist. Der Begriff "bedingungslos" bedeutet, dass man den anderen Menschen ohne Frage wertschätzt, akzeptiert und respektiert, egal wie er/sie sich verhält. Auch wenn der andere Mensch zuschlägt, interessieren Sie sich weiterhin dafür, wer dieser Mensch ist. Den Ausschlag gibt nicht nur das Verhalten. Als Begleiter*in müssen Sie das Verhalten oft einschränken und begrenzen. Dabei lehnen Sie aber niemals das Kind oder den erwachsenen Menschen selbst ab. Das bedeutet, dass Sie vielleicht das Verhalten (die Aggressivität des Schlages) ablehnen, aber dieser Mensch ist immer noch ein besonderer und schöner Mensch. Vielleicht klingt hier das Wort Liebe an, Liebe für den anderen Menschen und seine Entwicklung. Als Begleiter*in begrenzen Sie den anderen Menschen aus Wärme und Verbundenheit, um ihm/ihr bei der Entwicklung zu helfen.



*Welches Gefühl oder Bild löst dieser Mensch bei Ihnen aus? Können Sie dies auch mit Ihren Kolleg*innen besprechen?*

In dem folgenden Beispiel zeigen wir Ihnen, was Sie wahrnehmen können, wenn Sie einen Menschen anschauen, und welche Stimmung und welches Gefühl ein Mensch in Ihnen hervorrufen kann.

Beispiel: Nina

Frage von einer Betreuerin an ihr Team zu Nina, einer jungen Frau in den 20ern: **Wie können wir ihr helfen, besser bei sich zu bleiben und die Welt besser zu verstehen?**

Beobachtungen des Teams

Das Team beobachtete zunächst Nina. Sie sahen:

Statur (Körpergestalt) und Vitalität: Eine kleine Statur mit kleinen Händen und Füßen. Der Körper hat abgerundete, weiche, feste Formen. Sie hat auffallend dunkles und glänzendes Haar. Ihr Mund ist im Verhältnis zu ihren Augen und ihrer Nase recht groß. Sie sieht vital und lebendig aus.

Bewegung: Ihre Gesten sind ausdrucksstark, ihre Stimme ist melodisch, aber sie spricht die Worte nicht immer deutlich aus. Im Sitzen bewegt sie die Arme geschmeidig. Beim Gehen fällt ihre hölzerne, etwas steife Motorik (Körperbewegungen) auf.

Gefühle und Stimmungen des Teams

Sie haben Nina nun gesehen und wahrgenommen. Dann beobachten Sie, welches Gefühl und welche Stimmung sie in Ihnen auslöst. Das Gefühl, das sie hervorruft, ist nicht Ihr eigenes: Sie selbst sind nicht angespannt oder beschäftigt. Wenn Sie die Klientin ansehen spüren sie das Folgende:

- ◆ Geschäftigkeit, Aufregung und das Bild einer Spiralform
- ◆ Enthusiastisch und angespannt
- ◆ Neugierig und auch ängstlich, die Kontrolle zu verlieren

Fazit: Auf der einen Seite sehen Sie viel Lebendigkeit, aber auch Spannung und Angst.

Sie ist fast 21 Jahre alt, und wir wünschen ihr, dass sie in der kommenden Zeit ihre Individualität ('Ich') als junge Erwachsene gut ergreifen und ausleben kann. Das wird ihr mehr Halt geben, mehr Selbstbestimmung, und dann wird sie das Leben auf eine neue, stabile Art und Weise leben können.

C Was wissen Sie? (Denken)

Sie möchten das Kind oder den erwachsenen Menschen besser kennenlernen und in seiner Entwicklung begleiten

◆ **Biografie (Lebenslauf).** Wer ist dieser andere Mensch: Was wissen Sie über seine/ihre Biografie und seine/ihre bisherige Entwicklung?

In welchem Lebensabschnitt befindet er/sie sich jetzt, und was bedeutet das?

◆ **Gesundheit und körperliches Wohlbefinden.** Welche Bedürfnisse hat die Person in körperlicher und geistiger Hinsicht? Welche Begleitung/Pflege und Unterstützung braucht dieser Mensch für sein/ihr körperliches Wohlbefinden? Sie können dabei auch die Hilfe von medizinischem Fachpersonal in Anspruch nehmen.

◆ **Diagnose.** Welches Krankheitsbild oder welche Diagnose hat dieser Mensch? Was bedeutet das für die Begleitung/Pflege und Unterstützung, die er/sie braucht? Was sagen bisherige Unterlagen darüber aus?

◆ **Entwicklungsstand.** Der Entwicklungsstand der Fähigkeiten auf den Gebieten: kognitiv, sozial, emotional, wirkt sich direkt darauf aus, wie der Mensch die Welt versteht oder nicht versteht. Es ist wichtig, den Entwicklungsstand zu ermitteln. Sie können auch die Hilfe von Verhaltensexpert*innen in Anspruch nehmen.

◆ **Sinne und Wachsamkeit.** Wie ist die Entwicklung der Sinne? Woran leidet der Mensch möglicherweise? Wie wachsam ist der Mensch? Ist er/sie überempfindlich gegenüber bestimmten Sinneseindrücken?

◆ **Wichtige Menschen (Bezugspersonen).** Wer ist wichtige Bezugsperson? Wer ist diesem Menschen?

Vertraut, und bei wem entsteht das Gefühl von Sicherheit?

Welche Rolle spielt die Familie und das eigene soziale Netzwerk?

◆ **Zukünftige Entwicklung.** Wie kann sich dieser Mensch persönlich weiterentwickeln? Womit kann er/sie sich verbinden? Woraus schöpft er/sie Hoffnung für die Zukunft? Welche Möglichkeiten und Talente sehen Sie?

Sie möchten die Familie kennenlernen

◆ Bei all diesen Fragen ist es wichtig, was der betroffene Mensch selbst dazu sagt und auch, was die Familie aufgrund ihrer Erfahrungen dazu sagen kann.

***Eltern:** Beim ersten Einführungsgespräch habe ich nicht gehört, woran mein Sohn leidet, aber es wurde etwas darüber gesagt, was mein Sohn kann.*

***Begleiter*in:** Die Eltern werden wertgeschätzt für den schwierigen Weg, den sie gegangen sind, und für das, was sie bereits erreicht haben.*

D Was machst du? (Handeln)

Was bringt es Ihnen, diesen Menschen aus den verschiedenen Perspektiven wahrzunehmen und Neues an ihm zu entdecken? Was bedeutet das für Ihre tägliche Arbeit in der Praxis, und wie können Sie es in der Praxis anwenden? Damit werden wir uns jetzt beschäftigen.

Man kann auf zwei Arten beginnen: untersuchen (mehr Informationen herausfinden) oder handeln (anfangen, etwas zu tun). Hier geht es darum, das Kind oder den erwachsenen Menschen in dem zu entdecken, was er/ es ist. In der nächsten Übung werden Sie an Ihrer neugierigen Haltung arbeiten. Indem Sie diese Fragen erforschen, lernen Sie den Menschen besser kennen.

Eine Übung; was mache ich?

Was erfordert die Situation, in der Sie sich gerade befinden? Sie haben im Umgang mit dem Menschen Gewohnheiten. Sie haben Termine, die Sie für und mit ihm wahrnehmen müssen. Sie haben Verfahren/Abläufe, die bei der Arbeit mit ihm einzuhalten sind. Gleichzeitig kann es sein, dass dieser Mensch nach etwas anderem verlangt. Spüren Sie den Raum/Möglichkeiten, um etwas Anderes oder Neues für ihn zu tun?

Wenn Sie so intensiv mit anderen Menschen interagieren, erhalten Sie vielleicht in Ihren Träumen oder tagsüber Inspirationen. Kannst du offen sein und Inspirationen empfangen, oder bist Du so sehr in Deinem Kopf beschäftigt, dass Du Dich nicht öffnen kannst?

Um mit dem anderen Menschen in Verbindung zu treten, müssen Sie sozusagen die Sprache des anderen Menschen verstehen. Können Sie spüren, was der andere Mensch erlebt, und das geben, was gebraucht wird?

Können Sie bei sich selbst spüren, ob Sie aus Liebe zu diesem Menschen handeln, egal, was er/sie tut? Arbeiten Sie eine Liste ab, führen Sie Ihre Aufgaben aus, folgen Sie einem Termin? Und können Sie dabei immer mitbedenken den anderen Menschen in Seiner Entwicklung zu unterstützen?

Sie haben die obigen Fragen recherchiert. Morgen werden Sie wieder an der Arbeit sein.



Was nehmen Sie daraus für Ihre Arbeit mit? Wie gehen Sie damit um, wenn Sie diesen Menschen wieder treffen? Worauf achten Sie? Was werden Sie in der Praxis ausprobieren? Können Sie einen Plan machen oder müssen Sie weiter recherchieren?

Begleiter*in: Betrachten Sie die bekannten und auch die verborgenen Talente. Finden Sie heraus, was dieser Mensch kann, experimentieren Sie und gehen Sie kleine Risiken ein: Nehmen Sie eine neugierige entdeckende Haltung ein.

E Was macht das mit mir? (Nachdenken/ reflektieren)

*Übung: Sich selbst als Begleiter*in kennen lernen*

Diese Fragen können Sie über sich selbst stellen oder zu Ihren Kolleg*innen:

- ◆ Wer sind Sie als Begleiter*in? Was für ein Mensch sind Sie und was für einen Charakter haben Sie?
- ◆ Welche Sinne sind bei Ihnen stark entwickelt?
- ◆ Fühlen Sie sich wohl „in Ihrer eigenen Haut“? Haben Sie Energie? Sind Sie gesund?
- ◆ Wie denken Sie als Begleiter*in? Was fühlen Sie als Begleiter*in?
- ◆ Wie gehen Sie mit dem anderen Menschen um? Wie hilfst du dem anderen Menschen? Wie helfen Sie und wie macht man etwas gemeinsam?
- ◆ Wovon träumen Sie?
- ◆ Was sind Ihre Talente und Schwächen, was machen Sie damit? Was mochtest du lernen?

Begleiter*in: Einem anderen Menschen die Möglichkeit geben, sich so unabhängig und kooperativ wie möglich zu entwickeln.
Einem anderen Menschen das Gefühl geben, stolz darauf zu sein, wer er/sie ist oder was er/sie kann, dafür mache ich es.

Sie selbst sind ein besonderer Mensch und als Begleiter*in ein einzigartiges Instrument, durch das andere wachsen können. Deshalb ist es wichtig, sich selbst zu reflektieren: Wie entwickeln Sie sich in Ihrer Arbeit und durch andere Menschen? Welche Talente setzen Sie ein und welche Entwicklungspunkte greifen Sie auf? Als Begleiter*in sind Sie eingeladen, sich weiter zu wundern, zu staunen, mit einer offenen Haltung zuzuhören, neugierig zu sein auf das, was Sie hören und erleben, und Fragen zu stellen.



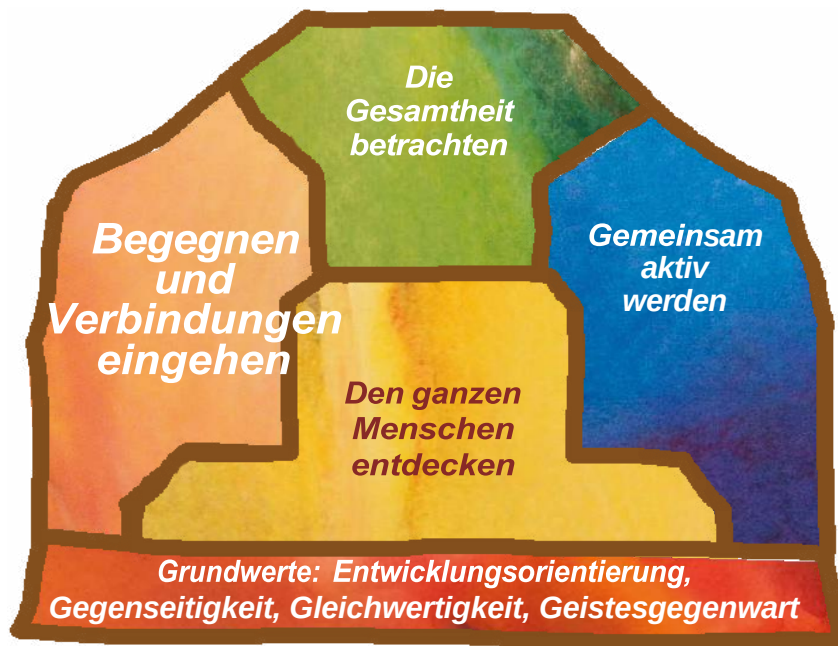
Zusammenfassung

In der Tabelle finden Sie in der ersten Spalte „Den ganzen Menschen entdecken“ eine Zusammenfassung

	 Den ganzen Menschen entdecken	 Begegnen und Verbinden	 Gemeinsam aktiv werden/ Gemeinschaft	 Die Gesamtheit betrachten
A Was nehme ich wahr? (wahrnehmen)	Wie ist es heute mit ihm/ihr? Fühlt er/sie sich wohl? Vitalität? Wie fühlt sich der/die andere? Wie hört er/sie sich an? Kann er/sie sich ausreichend ausdrücken?			
B Was fühle ich? (fühlen)	Sind Sie berührt von dem/der Anderen? Wie ist Ihre Stimmung? Können Sie den anderen Menschen aus einer ruhigen, gegenwärtigen Haltung wahrnehmen?			
C Was weiß ich? (denken)	Wie verläuft die Biografie (Lebenszyklus) des anderen Menschen? Welche Fragen in seiner Entwicklung hat der andere Mensch?			
D Was mache ich? (handeln)	Welche Maßnahme hilft dem/der Anderen, seine Selbstbestimmung zu vergrößern? Wie kann ich die Entwicklung unterstützen?			
E Was macht es mit mir? (reflektieren/ bewusstwerden)	Welche Grenzen gibt es für mich als Begleiter*in? Habe ich den Freiraum, um zuzuhören und in Kontakt zu treten? Wie entwickle ich mich selber weiter?			

Begegnen und Verbinden

7



Begegnen und Verbinden

- ◆ Aufmerksamkeit
- ◆ Kontakt
- ◆ Verbindung mit der Umgebung
- ◆ forschende, offene Haltung
- ◆ Unvoreingenommene Wahrnehmung
- ◆ Mit anderen Menschen verbinden
- ◆ Die Notwendigkeit hinter dem Verhalten untersuchen und erkennen
- ◆ bedingungslose Akzeptanz



Gegenseitig

*Sag es mir und ich werde vergessen
Zeig es mir und ich werde mich erinnern
Lass es mich erleben und ich werde es mir zu eigen machen*

Konfuzius

Einführung

Im vorherigen Kapitel haben Sie sich mit der Frage beschäftigt, "Wer ist dieser Mensch?" In diesem Kapitel geht es um die Begegnung und die Verbindung mit diesem Menschen. Um sich mit ihm zu verbinden, müssen Sie ihn verstehen. Können Sie sich einfühlen, in die Bedürfnisse des anderen Menschen, und dann die entsprechende Unterstützung anbieten? Und können Sie das jedes Mal frei, offen und unvoreingenommen tun?

Wenn Sie zur Arbeit gehen, treten Sie bewusst in die Welt Ihrer Klient*innen ein. Sie wollen mit ihnen in Verbindung treten, sie kennenlernen. Sie passen Ihren Rhythmus und Ihr Tempo entsprechend an. Sie fragen sich, welche Bitte um Unterstützung dieser Mensch heute hat. Ihr erster Schritt besteht darin, sich Ihrer Verbindung mit diesem Menschen bewusst zu werden. Sie gehen offen und bewusst diese Verbindung ein. Um das zu tun, lassen Sie auf dem Weg zur Arbeit die Dinge los, die Sie zu Hause beschäftigen.



Wie beginnen Sie Ihren Arbeitstag? Gelingt es Ihnen, in sich selbst Raum zu schaffen (innerer Raum) und Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Arbeit zu richten?

Was ist Begegnung und Verbindung?

In diesem Kapitel befassen wir uns mit der Frage, wie man sich auf Begegnungen und Verbindungen einlässt. Aber was genau ist Verbindung und Begegnung?

Eine Begegnung ist, kurz gesagt, ein Moment, in dem zwei oder mehr Menschen zusammenkommen. Es ist der Moment, in dem man einander wirklich sieht.

Verbindung ist ein tiefer Kontakt, der zwischen Menschen besteht, wenn sie sich gesehen, gehört und wertgeschätzt fühlen. Es ist ein Kontakt von Herz zu Herz, bei dem man sowohl geben als auch empfangen kann, ohne zu urteilen.

In diesem Kapitel gehen wir näher darauf ein, wie man sich in der Praxis trifft und verbindet und warum das wichtig ist.

Gegenseitigkeit

Begegnungen beeinflussen, wer Sie sind und wie Sie sich entwickeln. Man entwickelt sich nicht allein, sondern gemeinsam mit anderen. Verbindung entsteht nur, wenn man das Gefühl hat, dass man akzeptiert wird. Verbundenheit ist ein Geben und Nehmen ohne Bewertung: Es geht auch um Gegenseitigkeit. Seien Sie offen dafür, wer der andere Mensch ist. Erlauben Sie dem anderen Menschen, Sie innerlich zu berühren. Versuchen Sie, vom anderen zu lernen, so dass ein gegenseitiger Kontakt entsteht.

Um eine Verbindung herzustellen, braucht man zwei Personen: Sie und das Kind oder der erwachsene Mensch. Aber der Kontakt beginnt mit Ihnen. Sie sind offen für den anderen Menschen. Wenn Sie sich verbinden und dem anderen Menschen begegnen, erleben Sie Gegenseitigkeit. Das folgende Beispiel veranschaulicht dies sehr schön.

Betreuer: *Ich kann den Kontakt und die Verbindung mit den Klient*innen genießen. Das kann ich gut erleben, wenn ich nach einer Urlaubszeit wieder mit Klient*innen zusammenkomme. Sie reagieren freudig, wenn sie mich wiedersehen. Ich erlebe, das auch umgekehrt, es beruht auf Gegenseitigkeit. In diesen Momenten fühle ich, warum ich das alles tue. Das ist für mich bedeutungsvoll. Es macht mich auch selbst glücklich. Es gibt uns beiden Zufriedenheit und Freude.*

Um sich mit einem Menschen zu verbinden, ist es wichtig, den erwachsenen Menschen oder das Kind so zu akzeptieren, wie er oder sie ist. Sie können die liebevolle Akzeptanz Ihrer Klient*innen stärken und weiterentwickeln. Sie lernen, aufmerksam zu werden dafür, was bei diesem Menschen sich anders entwickelt hat. Das tun Sie, indem Sie sich dafür interessieren, was an Ihren Klient*innen besonders und anders ist. Sie können darüber staunen.



*Gelingt es Ihnen, mit all Ihren Klient*innen auf eine offene Art in Kontakt zu treten?*

*Gelingt es Ihnen, sie wirklich so zu akzeptieren, wie sie sind? Was ist das Besondere an Ihren Klient*innen?*

Was läuft anders als sonst? Was lässt Sie staunen und was überrascht Sie?

A Was beobachten Sie? (Wahrnehmen)

Es ist jeden Tag wichtig, anderen Menschen offen und ohne Wertung zu begegnen und mit ihnen in Kontakt zu treten. Jeden Tag gibt es neue Gelegenheiten dazu. Sie fragen sich: "Was braucht dieser andere Mensch jetzt; wie möchte er begleitet werden?" Sie sind offen für diesen Menschen und seine Entwicklungsmöglichkeiten, die in ihm stecken. Sie verbinden und öffnen sich miteinander. Dazu ist es wichtig, jeden Tag offen zu beobachten, die Wahrnehmung zu schulen. Im folgenden Abschnitt finden Sie eine Übung, die Ihnen dabei hilft.

Schulen und verbessern Sie Ihre Wahrnehmung

Unterscheiden Sie zwischen der Wahrnehmung von "Fakten" und "persönlichen Erlebnissen". Beide sind wichtig.

Sie können diese Übung einzeln oder im Team durchführen. Sie gehen dabei von der Situation der Klient*innen aus. Gibt es eine Frage, auf die Sie speziell eingehen möchten? Gibt es ein Problem, das auftaucht? Sie können dies auch gut üben, indem Sie mit der Beobachtung eines "Objekts" beginnen. Wählen Sie dann etwas aus der Natur oder Ihrer Umgebung aus, zum Beispiel das Wohnzimmer. Jede Person bearbeitet die untenstehenden Fragen. Dann tauschen Sie sich darüber aus.

- 1 Was sehe ich?** Beschreiben Sie das, was Sie sehen, so objektiv wie möglich. Wie ist die Farbe, die Form, die Größe, steht es still oder kann es sich bewegen? Ist es lebendig, oder ist es rein materiell?

Oder: Beschreiben Sie möglichst objektiv (sachlich), was Sie an den Klient*innen oder einem einzelnen Menschen beobachten:

den Körperbau, die Größe, die Statur, die Farbe der Haare, die Farbe der Augen, die Bewegungen, den Klang der Stimme.

- 2 Was erlebe ich gerade?** In diesem Schritt schreiben Sie auf und tauschen sich später darüber aus, wie Sie den Kontakt mit dem Gegenstand oder mit dem Menschen erleben. Wie wirkt sich die Begegnung auf Ihre Stimmung und Gefühle aus? Können Sie die Bewegung, die Sie wahrnehmen, benennen? Was erleben Sie, wenn Sie die Bewegung selbst nachahmen? Das Subjektive (Persönliche) in jedem von Ihnen wird in diesem Schritt bewusst wahrgenommen und benannt.

Was sagt das über Sie selber aus? Was gehört zu Ihnen? Möchten Sie etwas darüber mitteilen? Gibt es auch gemeinsame persönliche Erlebnisse? Was bezieht sich möglicherweise auf den Menschen, den sie begleiten? Können Sie dazu etwas sagen?

- 3 Was sagt das aus; was sagt es Dir?** Schauen Sie sich noch einmal an, was Sie in Schritt 1 und Schritt 2 aufgeschrieben haben. Unterstreichen Sie die Wörter, die für Sie wichtig sind. Was sticht für Sie nun hervor? Was taucht als Grundmotiv, als Bild auf? Beschreiben Sie dies so prägnant wie möglich, und tauschen Sie sich miteinander darüber im Team aus.

B Was fühlen Sie? (Fühlen)

Nachfolgend finden Sie einige Erfahrungen von Begleiter*innen zum Thema „Verbindung und Begegnung“. Kommt Ihnen etwas bekannt vor?

Betreuer*in: Der Spaß und die Spontanität meiner Klient*innen sind ansteckend. Das gibt mir ein gutes Gefühl.

Betreuer*in: Rhythmus und Ausgeglichenheit spiegeln sich im täglichen Leben in der Einrichtung unter anderem in den Tages- und Jahresfesten wider. Jährliche Feste machen es besonders. Geselligkeit und Zusammengehörigkeit mit allen und allem.

Betreuer*in: In der Begegnung miteinander werden aufrichtige Fragen der Bewohner*innen aufgenommen, die Verbindung und Gleichwertigkeit schaffen. Man lernt voneinander, indem man dem Interesse des anderen folgt oder gibt einen neuen Impuls, wodurch, wie bei einem Feuer, Interesse und Freude neu entfacht werden. Die Offenheit und Unbefangenheit, die man bei Kontakten oft erlebt, spüren Sie vielleicht sogar mehr bei den Bewohner*innen als bei den Mitarbeiter*innen.

Betreuer*in: Ich selbst bin sehr offen in dem, womit ich kämpfe und was ich in meinem Leben durchmache. Das stellt die Verbindung mit den Kolleg*innen auf Augenhöhe. Ich hoffe, dass sie das Gleiche tun, einem guten Beispiel folgend. Das ist eine Einstellung, die ich habe: Gemeinsam schafft man eine offene Atmosphäre, in der auch schwierige Dinge vorkommen dürfen. Das gilt für alle, auch für unsere Klient*innen. Darin sind wir einander ebenbürtig.

Oft kann man das Gefühl der Verbundenheit auch im Körper spüren. Manche Menschen sprechen von "Herz-zu-Herz-Kontakt", andere beschreiben es als ein warmes Gefühl im Inneren oder ein Kribbeln oder ein Gefühl der Freude, wenn man jemanden sieht oder mit jemandem spricht. Auch wenn Sie die Verbindung eigentlich nicht als angenehm empfinden, können Sie diese in Ihrem Körper wahrnehmen. Manche Menschen merken zum Beispiel, dass ihre Atmung schneller und kürzer wird, wenn sie keinen guten Kontakt erleben. Andere Menschen bemerken zum Beispiel, dass sie schneller gähnen. Wenn Sie für einen kurzen Moment innehalten und das bei sich selber feststellen, lernen Sie sich besser kennen.



Wann fühlt sich der Kontakt mit jemandem für Sie angenehm an? Wie nehmen Sie das in Ihrem Körper wahr? Und was passiert in Ihnen, wenn der Kontakt unangenehm ist? Wie spüren Sie das in deinem Körper?

Um jemanden besser kennen zu lernen, hilft es, sich in diesen Menschen hineinzuversetzen. Dazu können Sie eine der folgenden Übungen machen.

Übung: In den Schuhen eines anderen Menschen

- ◆ Eine gute Übung ist es, sich bildlich in den anderen Menschen hineinzuversetzen und sich in diese Person einzufühlen. Sie suchen nach der Haltung, die diese Person charakterisiert, nehmen sie diese ein und ahmen sie somit nach. Sie gehen durch den Raum und versuchen, sich in das Bewegungsmuster dieses Menschen einzufühlen, die Art, sich wie er zu bewegen, insbesondere zu gehen, probieren Sie, so gut es geht, zu imitieren. Am besten machen Sie das mit Ihren Kolleg*innen gemeinsam. Sie können dies einzeln tun: Jeder erfährt dann, wie es ist, sich so zu bewegen, wie z.B. Klient*innen es tun.
- ◆ Reflektieren Sie dann gemeinsam, welches Gefühl diese Bewegung in Ihnen auslöst.
- ◆ Tauschen Sie sich darüber aus. Was fällt Ihnen auf? Woran erkennen Sie die Person, den Menschen, den Sie imitiert haben?
- ◆ Wie fühlt es sich innerlich an, sich so zu bewegen? Welche Qualität erleben Sie? Ist es beweglich, starr, fließend, schwerfällig oder anders? Wie würden Sie das beschreiben?
- ◆ Was sagt das über diesen Menschen aus? Wie wirkt sich das auf Ihr Bild von diesem Menschen aus?

Übung: Bildhauerei

Bitten Sie zwei Personen, in die Rolle des/der Klient*in/Kindes und des/der Begleiter*in zu schlüpfen.

Dann bitten Sie diese Personen, in Form einer Statue darzustellen, wie der/die Klient*in/das Kind und die Begleitperson miteinander in Verbindung stehen (es wird dabei nicht gesprochen).

- ◆ Fragen Sie nacheinander "Klient*in/Kind" und „Begleiter*in“, was sie tatsächlich sehen/beobachten. Stellen Sie diese Frage dann den Rest des Teams. Was sehen sie?
- ◆ Besprechen Sie die Ergebnisse miteinander.

C Was wissen Sie? (Denken)

Was wissen Sie über die Beziehungen dieses/er Klient*in zu anderen? Was wissen Sie selbst? Was sagt die Dokumentation darüber aus?

◆ Was wissen Sie darüber, wie jemand kommuniziert?

Welche Möglichkeiten haben Klient*in/Kind zu kommunizieren? Ergreift jemand die Initiative zur Kontaktaufnahme? Müssen Sie schweigend Kontakt aufnehmen, mit Gesten arbeiten oder Dinge erzählen? Sprechen die Personen in der "Du-Form" oder in der "Wir-Form"? Was braucht er oder sie? Wie nehmen Sie selbst Kontakt auf?

◆ Wer sind die wichtigen Personen für Klient*in/Kind?

Ihr/e Klient*in hat andere Menschen um sich herum, mit denen er/sie bereits vertraut ist. Wer sind diese Menschen? Wissen Sie, wo und wann er/sie diese Menschen kennengelernt hat? Was macht diese Menschen so wichtig für ihn/sie? Welche Bedeutung haben sie für ihn/sie? Wie können Sie die Erfahrung und das Wissen dieser Menschen nutzen, um eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen?



*In welchen Momenten fühlen sich Kind/Klient*in bei Ihnen wohl? Woran sehen oder bemerken Sie dies?*

◆ Was wirkt stärkend in der Beziehung zu diesem/dieser Klient*in/Kind?

Sie können eine Verbindung herstellen, indem Sie an Dinge anknüpfen, die für den/die Klient*in/das Kind angenehm und vertraut sind. Sie wissen, was ihm/ihr ein Gefühl von Sicherheit und Glück vermittelt. Sie wissen, was ihm/ihr Entspannung verschafft. Sie wissen, welche Aktivitäten er/sie gerne macht.



Was können Sie gemeinsam tun, um sich gegenseitig zu helfen, einander kennen zu lernen und sich miteinander vertraut zu machen?

◆ Was stört in Ihrer Beziehung zu diesem/dieser Klient*in/Kind?

Was ist für das Kind/Ihre/n Klient*in nicht angenehm zu erleben? Was verursacht Stress? Wie verhält dieser Mensch sich dann? Zieht er/sie sich zurück oder läuft weg, reagiert er/sie aggressiv? Es ist manchmal schwierig, Kontakt herzustellen. Gerade bei Stress sind Ihr Kontakt und Ihre Verbindung wichtig und eine Lebensnotwendigkeit. Das Kind oder der/die Klient*in erfährt von Ihnen, dass Sie stabil sind und den Kontakt halten. Sie wissen, dass die Umstände Menschen stressen können. Sie erforschen, was nötig ist, um auch in einer solchen Situation in Verbindung zu bleiben. Sie schauen, ob Sie diese Umstände für den/die Klient*in/das Kind günstiger gestalten können.



*Gelingt es Ihnen, ruhig und verbunden zu sein mit diesem Kind im Angesicht des Stresses/der Anspannung? Wissen Sie, was diesen Stress/Anspannung verursacht hat? Wissen Sie, wie Sie die Situation beeinflussen können? Was kann Ihnen und dem Kind/Klient*in dabei helfen?*

◆ **Sie wissen, was diese*r Klient*in/dieses Kind verkraften kann**

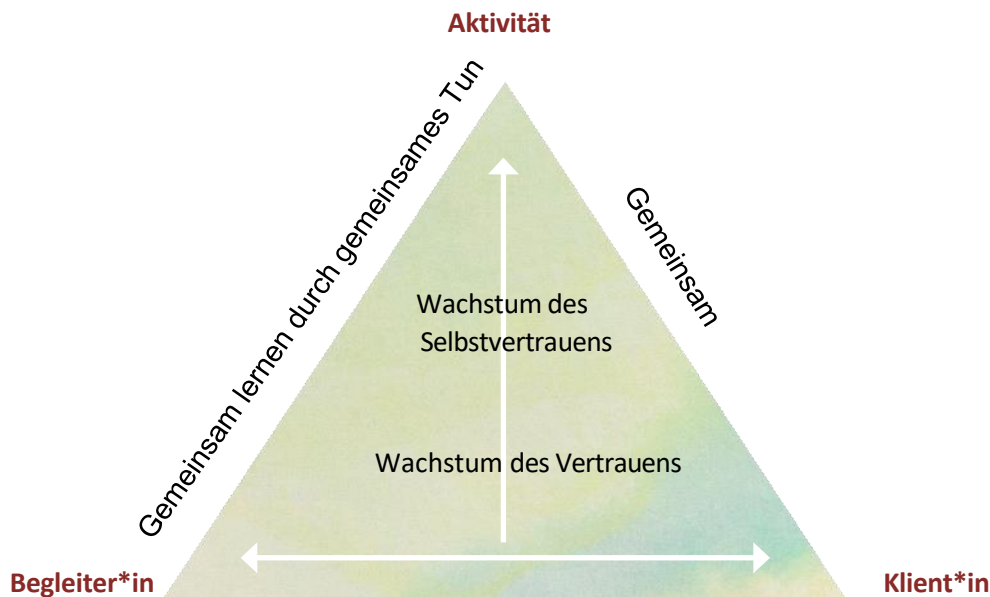
In der Praxis ist ein gutes Bild von der emotionalen Entwicklung eines/r Klient*in/Kindes notwendig, um in Ihrem Begleitungsstil eine gute Verbindung herstellen zu können. Es ist wichtig zu wissen, was ein*e Klient*in oder ein Kind verkraften kann. Hier ist Ihre praktische Erfahrung wichtig. Sie kennen diesen Menschen und wissen, wie er/sie auf bestimmte Situationen reagieren kann und was für ihn/sie hilfreich ist, um diese Situationen zu bewältigen. Einige Situationen versuchen Sie zu vermeiden, indem Sie Ihr Programm oder Ihre Aktivität anpassen.

***Eltern:** Seien Sie mit dem anderen Menschen verbunden, damit Sie spüren können, was er/sie erlebt, und damit er/sie spüren kann, dass es Ihnen etwas bedeutet: Klient*innen/Kinder spüren, wo Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse liegen. Seien Sie neugierig auf die Besonderheit des Einzelnen und die Besonderheit des Abnormen. Darin liegen enorme Werte, Möglichkeiten und Bedeutungen.*

Verbindung und Vertrauen aufbauen

Der Aufbau von Beziehungen und Verbindungen ist wichtig für Ihre Arbeit. Durch eine vertrauensvolle Verbindung ist viel möglich. Sie können Vertrauen aufbauen, indem Sie eine gemeinsame Aktivität unternehmen. Die Verbindung mit der anderen Person und die gemeinsame Aktivität brauchen einander. Die Aktivität gibt Ihrer Beziehung (Ihrer Verbindung) Richtung und Inhalt. Sie bauen gemeinsam Vertrauen auf. Die Verbindung und die gemeinsame Aktivität brauchen sich gegenseitig. Die Verbindung wird durch das ABC-Dreieck dargestellt:

- ◆ A steht für Aktivität oder aktiv sein
- ◆ B steht für Begleiter*in
- ◆ C für Klient*in/Kind



Aufbau von Beziehungen durch Verbindung und gemeinsame Aktivität

Die Grundlinie dieses Dreiecks (die horizontale Linie) stellt die Verbindung zwischen **Begleiter*in** und **Klient*in** dar. Dies ist Ihr Ausgangspunkt, um sich gemeinsam aktiv zu engagieren. Sie suchen die Verbindung. An der Spitze des Dreiecks steht die **Aktivität**. Ihr Kontakt und Ihre Verbindung wachsen und nehmen Gestalt und Substanz an, wenn Sie gemeinsam aktiv sind. Durch diese Erfahrungen lernen Sie beide. Das Vertrauen wächst. Manchmal entsteht eine echte Verbindung nur, weil Sie etwas gemeinsam tun.

Verschiedene Formen der Verbindung

Sie können auf unterschiedliche Weise Kontakt herstellen und Verbindungen gestalten. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele.

- ◆ **Blickkontakt:** Sie nehmen Kontakt auf, indem Sie sich in die Augen schauen.
- ◆ **Atmung:** Sie können sich verbinden, indem Sie Ihren Atem im gleichen Rhythmus fließen lässt.
- ◆ **Berühren:** z. B. durch gegenseitiges Berühren der Hand oder durch Umarmen.
- ◆ **Zuhören:** indem man den Geräuschen oder der Geschichte des anderen zuhört.
- ◆ **Herzkontakt:** Manchmal spürt man eine Wärme im Herzen, ein Glücksgefühl, wenn man sich mit dem anderen Menschen verbindet.
- ◆ **Natur:** Wenn man gemeinsam dem fließenden Wasser lauscht oder den Wind in den Haaren spürt, kann man eine wunderbare Verbindung spüren.
- ◆ **Geruch:** Jeder hat seinen eigenen Körpergeruch, der charakteristisch ist. Auch wenn jemand nicht sehen kann, kann man sofort Kontakt aufnehmen, wenn jemand riecht, dass Sie da sind.
- ◆ **Erfahrung:** Wenn man gemeinsam etwas tut, erlebt man etwas. Das gemeinsame Erfahren schafft Verbindung.
- ◆ **Rhythmus:** Wenn man zum Beispiel im gleichen Rhythmus trommelt oder singt, fühlt man sich miteinander verbunden.
- ◆ **Teil von etwas sein:** Auch wenn man sich nicht sieht, kann man sich verbunden fühlen. Zum Beispiel, wenn Sie eine Karte von jemandem erhalten und wissen, dass dieser Mensch an Sie denkt. Oder wenn man Käse herstellt und weiß, dass ein anderer Mensch die Kuh gemolken hat, aus deren Milch Sie gerade Käse machen.
- ◆ **Zusammen sein:** Auch wenn man nicht miteinander redet oder etwas zusammen unternimmt, kann man eine Verbindung spüren, wenn man sich nur im selben Raum aufhält. Die Anwesenheit der anderen Person kann eine gewisse Beruhigung bewirken.



*Auf welche Weise treten Sie mit
Klient*innen in Kontakt?
Wie stellen Sie eine Verbindung her?*

D Was machst du? (Handeln)

Handelnd gestalten: Wie nehmen Sie Kontakt auf?

Übung: Gute Verbindung

In dieser Übung nutzen Sie Ihre eigenen Erfahrungen, um eine*n Klient*in besser kennen zu lernen und eine gute Verbindung herzustellen. Wählen Sie dazu eine oder zwei Situationen aus, die für diesen Menschen charakteristisch sind, und untersuchen Sie diese genau.

Beobachten Sie, was in diesen Situationen geschieht.

◆ **Was beobachten Sie?** Ergreift dieser Mensch die Initiativen zur Kontaktaufnahme? Wie tut er/sie das? Nimmt dieser Mensch Blickkontakt auf, reagiert er/sie auf Berührungen, worauf reagiert er/sie? Wann hingegen zieht er/sie sich zurück?

◆ Überprüfen Sie auch Ihr eigenes Verhalten und Ihre Handlungen sowie die Reaktionen des Menschen auf Ihre Handlungen.

◆ **Reflexion:** Im Anschluss reflektieren Sie, was Sie beobachtet und erlebt haben. Sie machen sich ein Bild von der Art und Weise, wie Sie mit diesem Menschen in Kontakt treten (Nähe oder mehr Distanz, mit Worten oder mit Körperhaltung / Gestik), und Sie versuchen auch, die verschiedenen Arten der Kontaktaufnahme zu unterscheiden. Es gibt nicht nur einen Weg. Probieren Sie Dinge aus und entdecken Sie auch spontan neue Möglichkeiten, die sich anschließen.

◆ **Selbstreflexion:** Diese Übung ist auch eine Gelegenheit, sich selbst besser kennenzulernen: Wie bin ich selber als Mensch und wie interagiere ich? Wie verhalte ich mich? Was strahle ich aus, welche Stimmung trage ich in mir? Wie ist mein Ausdruck im Gesicht? Was macht meine Stimme? Welchen Stil benutze ich? Bin ich freundlich? Bin ich direkt oder nicht? Übernehme ich die Führung oder gebe ich Raum? Was empfinde ich als eine angemessene Begleitung in dieser Situation? Wie nahe bin ich ihm/ihr; was ist der richtige Abstand?

In einigen Fällen stagniert der Kontakt und die Verbindung mit dem anderen Menschen. Die folgende Erfahrung ist ein Beispiel dafür.

Beispiel: Daan

Daan ist 14 Jahre alt und läuft mit zusammengezogenen Augenbrauen und schnellen Bewegungen durch den Raum. Dabei gibt er tiefe Töne von sich. Ich kann ihm ansehen, dass es ihm nicht gut geht. Er schnappt sich den Blumentopf von der Fensterbank und wirft ihn auf den Boden. Ich gehe zu ihm und versuche Kontakt aufzunehmen, indem ich meine linke Hand auf seinen rechten Oberarm lege und mit der rechten Hand seine Hand suche. Diese ergreife ich, leise, aber auch mit einem spürbaren Händedruck. Daan dreht sich mit einer unruhigen Bewegung seines ganzen Körpers nach links und reißt sich von meiner Hand los. Er schlägt sich hart auf die Wange und stößt einen kräftigen, schrillen Schrei aus. Ich höre die Ohrfeige in seinem Gesicht. Ich bleibe ruhig, stelle mich neben ihn und greife wieder nach seiner Hand

Reflexion der Fallstudie: Sie merken selbst, wenn sich ein Kind oder ein Erwachsener unwohl fühlt. Das können Sie spüren. Manchmal spüren Sie dann buchstäblich die Anspannung im Körper. Wenn ein Mensch sich selbst verletzt oder Sie sehen, dass er/sie leidet und in Not ist, tut es auch Ihnen weh. Sie leiden mit. Sie versuchen, ihm/ihr zu helfen, damit es ihm/ihr wieder besser geht. Dann fühlt sich das auch für Sie selbst besser an. Wenn das misslingt, kann man sich machtlos fühlen. Man möchte eine Verbindung herstellen und sich verbunden fühlen, aber es gelingt einem in diesem Moment nicht.



Wie wirkt es auf Sie, wenn ein Mensch sich selber verletzt? Wo spüren Sie das in Ihrem Körper?

Betreuer*in: *"Du bist der Schlüssel!", das gilt für Verhaltensprobleme, bei denen Sie nicht wissen, was zu tun ist.*

Wenn Sie feststellen, dass der Kontakt schwierig ist, ist es hilfreich, darüber zu sprechen. Das ist zunächst einmal ein "Selbstgespräch". Sie fragen sich, wie es Ihnen geht und wie Sie sich fühlen. Sie können Ihre Situation mit Ihren engen Kolleg*innen teilen und darum bitten, sie gemeinsam mit Ihnen zu betrachten. Die Reflexionsfragen auf der nächsten Seite können Ihnen dabei helfen.

E

Was macht das mit mir? (Nachdenken/ Reflektieren)

Reflexion: Überprüfen Sie, wie Sie damit umgehen, sich auf den anderen Menschen einzulassen. Was können Sie dabei tun und lernen?

Schauen Sie jedes Mal: Wie gehen Sie an Ihre Arbeit heran? Wie fangen Sie an? Mit welcher inneren und äußeren Einstellung tun Sie das?

- ◆ Sind Sie sich bewusst, wie Sie sich in diesem Moment fühlen?
- ◆ Sind Sie in der Lage, inneren Raum zu schaffen und Ihre Aufmerksamkeit ganz auf die andere Person zu richten? Sind Sie für diese andere Person verfügbar?
- ◆ Welche Haltung nehmen Sie ein? Ist Ihre -haltung verschlossen und zurückgezogen oder ruhig, offen und präsent?
- ◆ Wie gehen Sie? Was ist Ihr Tempo?

Sind Sie in der Lage, sich frei, ohne Bewertung und ohne Vorurteile zu verbinden?

- ◆ Haben Sie Urteile, die dieser offenen Verbindung im Wege stehen? (Zum Beispiel: „Er wird das wahrscheinlich wieder tun und ärgerlich reagieren.“)
- ◆ Schaffen Sie es, wieder "neu und geordnet" in Kontakt zu treten?
- ◆ Gelingt es Ihnen, Ihre früheren Erfahrungen mit diesem Menschen einzuordnen und mit Interesse und Neugierde wieder neu zu entdecken, wie es heute weitergeht?
- ◆ Um "geordnet" wahrzunehmen, ist es wichtig, sich zu fragen, woher die eigenen Wahrnehmungen und Urteile kommen. Sagt Ihre Stimmung etwas über Vorerfahrungen aus? Rufen die damit verbundenen Ereignisse Erinnerungen oder (unbewusst) Gefühle und Urteile in Ihnen hervor? Gelingt es Ihnen, diese anzuerkennen und loszulassen?
- ◆ Schaffen Sie es, offen zu sein für neue Gelegenheiten, sich zu verbinden und sie mit Gelassenheit und aktiver Aufmerksamkeit zu "finden"?

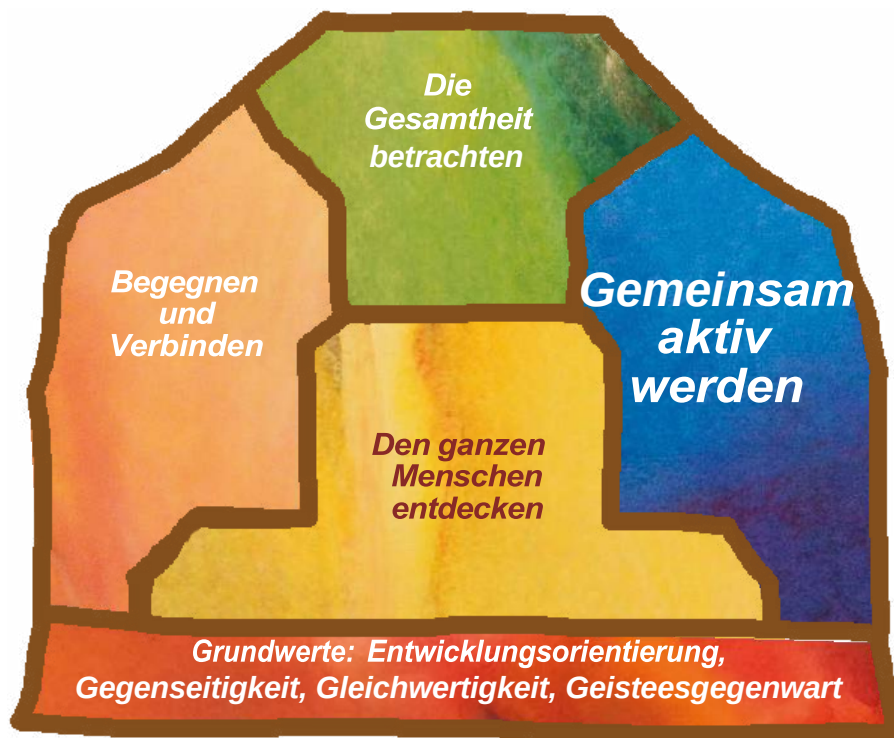
Angst oder Stress stören die Verbindung mit dem anderen Menschen. Seien Sie sich dessen bewusst.

- ◆ Empfinden Sie Angst oder Stress/Druck, wenn Sie anderen Menschen begegnen?
 - ◆ Sind Sie wütend, ungeduldig oder gelangweilt?
 - ◆ Wissen Sie, woher Ihre Angst, Ihr Stress/Druck oder Ihre Wut kommen?
- Seien Sie sich dieser Gefühle bewusst, und erkunden Sie, wie Sie mit ihnen umgehen können. - Prüfen Sie, was Sie brauchen, um Ihr Vertrauen wiederherzustellen.
- ◆ Gehen Sie offen mit Ihrem Stress/Druck um. Sprechen Sie mit Ihren Kolleg*innen, mit Ihren Vorgesetzten oder weiteren Expert*innen darüber. Behalten Sie es nicht für sich.

Zusammenfassung

In der Tabelle finden Sie in der Spalte „Begegnen und Verbinden“ eine Zusammenfassung dieses Abschnitts demonstrieren

				
	Den ganzen Menschen entdecken	Begegnen und Verbinden	Gemeinsam aktiv werden/ Gemeinschaft	Die Gesamtheit betrachten
A Was nehme ich wahr? (Wahrnehmen)	Wie ist es heute mit ihm/ihr? Fühlt er/sie sich wohl? Vitalität? Wie fühlt sich der/die andere? Wie hört er sich an? Kann er sich ausreichend ausdrücken?	Was passiert in der Interaktion? Sucht der andere Mensch den Kontakt oder nicht? Wie tut er das? Erkenne ich diese Intention beim anderen Menschen im täglichen Geschehen?		
B Was fühle ich? (Fühlen)	Sind Sie berührt von dem/der Anderen? Wie ist Ihre Stimmung? Können Sie den anderen Menschen aus einer ruhigen, gegenwärtigen Haltung wahrnehmen?	Wie fühlt sich die Interaktion mit diesem Menschen an? Vertraut dieser Mensch mir? Wird Ihnen vertraut? Haben Sie wirklich Interesse am anderen Menschen?		
C Was weiß ich? (Denken)	Wie verläuft die Biografie (Lebenszyklus) des anderen Menschen? Welche Fragen in seiner Entwicklung hat der andere Mensch?	Wie möchte der andere Mensch in Verbindung sein? Welche Sinne sind wichtig? Was unterstützt die Verbindung. und was wirkt störend?		
D Was mache ich? (Handeln)	Welche Maßnahme hilft dem/der Anderen seine Selbstbestimmung zu vergrößern? Wie kann ich die Entwicklung unterstützen?	Wie kann ich helfen, so dass dieser Mensch sich besser ausdrücken kann? Bin ich erreichbar, ruhig und präsent? Wie komme ich in die Verbindung?		
E Was macht es mit mir? (Reflektieren/ Bewusstwerden)	Welche Grenzen gibt es für mich als Begleiter*in? Habe ich den Freiraum, um zuzuhören und in Kontakt zu treten? Wie entwickle ich mich selber weiter?	Was erlebe ich bei mir selbst im Kontakt? Was und wie sind meine eigenen Grenzen bezogen auf Kontakt und Verbindung?		



Gemeinsam aktiv werden/Gemeinschaft

- ◆ Jeder ist auf seine Weise wichtig und gehört dazu
- ◆ Rhythmus und Gewohnheiten
- ◆ Persönlicher Bereich und eigenes soziales Netzwerk
- ◆ Gemeinsam begleiten
- ◆ Gemeinsam lernen und arbeiten
- ◆ Jeder Mensch kann einem anderen Menschen etwas bedeuten
- ◆ Förderung der Selbstbestimmung
- ◆ Kulturelle Aktivitäten und Kunst
- ◆ Sicherheit



Gleichwertigkeit

*Heilsam ist nur, wenn im Spiegel der
Menschenseele
Sich bildet die ganze Gemeinschaft
Und in der Gemeinschaft lebet
Der Einzelseele Kraft*

Rudolf Steiner

Einführung

In den vorangegangenen Kapiteln ging es darum, den ganzen Menschen zu entdecken, sich mit ihm zu verbinden und ihm zu begegnen. Gemeinsam aktiv zu sein, stärkt die Verbindung, und Verbindung entsteht oft gerade dann, wenn man gemeinsam aktiv ist. In diesem Kapitel geht es darum, gemeinsam aktiv zu werden. Wenn wir gemeinsam aktiv werden, steht der Grundwert der Gleichwertigkeit im Mittelpunkt. Jeder Mensch leistet seinen eigenen, einzigartigen Beitrag. Jeder Mensch hat Potenziale und Möglichkeiten.

Gleichwertigkeit

Wir alle sind als Menschen gleichwertig. Das bedeutet, dass eine Person nicht besser oder höher ist als eine andere Person. Wir sind nicht gleich, aber wir sind gleichwertig. Es ist nicht selbstverständlich, wirklich gleichwertig zu sein. Das Gefühl der Gleichwertigkeit kann durch die Erkenntnis gestärkt werden, dass die andere Person auch ein einzigartiges Individuum mit Körper, Seele und Geist ist.

Gemeinsam aktiv zu sein, kann auf viele Arten geschehen

Sich gemeinsam um die häusliche Umgebung kümmern, indem man die Spülmaschine ausräumt. Gemeinsam im Garten arbeiten und Karotten ernten. Aktiv am kulturellen Leben der Gemeinschaft oder Gesellschaft teilnehmen, indem man Theater spielt. Es gibt viele Möglichkeiten, gemeinsam aktiv zu sein. Manche Menschen brauchen ein gezieltes Angebot, um aktiv zu werden. Ohne dieses Angebot verstummt ihre Aktivität und erzeugt bei ihnen eine "leere Stimmung", die zu Spannungen führen kann. Andere Menschen brauchen nur Ihre Anwesenheit. Dies kann von Situation zu Situation unterschiedlich sein. Eine Reihe von Bewohner*innen kann viel selbständig tun und erfährt Unterstützung, wenn Sie sich dafür interessieren und fragen, womit sich die Gruppe beschäftigt. Der gemeinsame Nenner ist, dass Aktivität dem Leben einen Sinn und Inhalt gibt.



*Sind Ihre Klient*innen aktiv beteiligt? Wann bieten Sie ihnen eine Aktivität an? Wann ist Ihre Präsenz schon ausreichend, um aktiv zu sein?*

Kinder und Jugendliche gehen zur Schule

Jedes Kind, egal mit welchem Assistenzbedarf, will lernen. Kinder ab 3-4 Jahren gehen häufig in den Kindergarten und ab dem 6. Lebensjahr in die Grundschule.

Im Kindergarten ist die Aufmerksamkeit auf das Spielen und sekundär auf das Lernen gerichtet. Es geht um die Förderung der basalen Entwicklung des Kindes.

Eine Kindertagesstätte bietet kleinen Kindern ein normales häusliches Umfeld und einen gesunden Rhythmus. Die besondere Verletzlichkeit und Offenheit von Kleinkindern mit Entwicklungsproblemen werden auch hier berücksichtigt. Es wird auf die Qualität der Anreize geachtet, und es wird bewusst versucht, eine heilende Umgebung zu schaffen. Das schulische Lernen ab dem Alter von etwa 6 Jahren nimmt einen anderen Charakter an. Für jedes Kind heißt es dann, neben dem Spielen auch das Schreiben, Lesen und Rechnen zu üben und den gegebenen Möglichkeiten entsprechend zu lernen.

Beispiel: Marita

Marita ist fast zwei Jahre alt. Sie hat eine Hirnverletzung, durch die sie mehrfach eingeschränkt ist. Marita kann ihren Kopf noch nicht selbständig heben und nicht sitzen oder stehen. Sie ist freundlich, lächelt viel und nimmt gerne Kontakt zu jedem auf, der auf sie zukommt. Marita spielt mit Glöckchen, die sie um die Handgelenke oder Füße trägt, was ihr viel Spaß macht. Sie ermüdet leicht und hat über den Tag verteilt viele epileptische Anfälle. Ein großes Problem ist die Ernährung und damit das Wachstum. Marita hat Schwierigkeiten beim Essen, weil sie nicht richtig schlucken kann, und sie leidet häufig an Verstopfung. Wenn Marita in der Kindertagesstätte ankommt, werden ihre Füße und Beine zunächst mit wärmendem Öl massiert. Das hat eine sichtbare Wirkung. Sie fühlt sich danach deutlich wohler. Dies sind die Voraussetzungen dafür, dass sie gemeinsam, mit anderen aktiv werden kann.



*Wo geht Ihr Kind tagsüber hin?
Was braucht Ihr Kind, um sich dort weiter zu entwickeln?*

Arbeit und Schule sind nicht für jeden selbstverständlich. Besonders wenn es um große Herausforderungen geht, braucht es viel Kreativität und Fachwissen, um sie zu bewältigen. In der anthroposophischen Sozialtherapie versuchen wir dies so gut wie möglich für alle zu tun.

Sinnvolle Arbeit für erwachsene Menschen

In der Sozialtherapie (d.h. in der anthroposophischen Begleitung Erwachsener Menschen mit Assistenzbedarf) ist die Arbeit eine der Säulen therapeutischen Handelns. Gearbeitet werden kann in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung (WfBM) oder einer Tagesstätte/tagesstrukturierenden Maßnahme. Jeder kann sich in einen der vielen Arbeitsprozesse einbringen. Wir helfen uns gegenseitig und ergänzen uns gegenseitig. In der Werkstatt gibt es nicht nur Wissen über Pflege, sondern auch Expertenwissen. Der Bauer, der Gärtner, der Holzarbeiter, der Weber, der Koch und andere Handwerker sind berufliche Vorbilder für die Klient*innen.

Bei der Arbeit sind die "Klient*innen" unsere Kolleg*innen. So nennen wir sie. Manche arbeiten schon so lange dort, dass sie die Tricks und Kniffe der Branche beherrschen. Alle tragen Arbeitskleidung. In der Küche trägt jede*r einen Kochanzug, auf dem Bauernhof eine Latzhose. Das sind Details, auf die es ankommt. Es sind diese kleinen Dinge, die Ihre Arbeit wirklich zu einem Beruf machen und Ihnen eine Arbeitsmoral vermitteln. Es wird etwas von dir erwartet! Jeder hat sein eigenes Talent. Die Kunst besteht darin, herauszufinden, was die andere Person beitragen kann und in welcher Arbeit sie sich weiterentwickeln kann.



*Wo arbeitet Ihr Klient*in? Kann dieser Mensch dabei Talente entfalten? Hat er/sie Freud*innen auf der Arbeit?*

Bei der Arbeit mit Menschen mit herausfordernden Bedarfen ist es wichtig, den Tag sinnvoll zu gestalten. So bietet sich die Möglichkeit, die Arbeit in einzelne Schritte einzuteilen und dadurch eventuelles Verweigern von Ansprüchen, die nicht überschaubar sind, zu vermeiden. Die Arbeit wirkt auch für Menschen mit psychiatrischen Problemen gesundend. Man konzentriert sich nicht nur auf die Probleme des einzelnen Menschen, sondern sucht gemeinsam nach Möglichkeiten der Gestaltung der Arbeitsprozesse. Man gibt der Person eine Situation, in der er/sie sich entwickeln kann und darf.

Gemeinsam aktiv zu Hause

Neben dem Arbeitsplatz oder der Schule sind Klient*innen auch in ihrem häuslichen Umfeld aktiv. Auch um dieses kümmern Sie sich, soweit Sie darin einbezogen sind. So sind Klient*innen manchmal auf Ihre Begleitung angewiesen. Oft findet dies zusammen mit anderen Hausbewohner*innen statt. Im und um das Haus herum gibt es viel zu tun. Gemeinsam sorgen Sie dafür, dass es eine schöne und angenehme Wohnumgebung ist, die gepflegt wird.



Wie beziehen Sie die Klient*innen in die Pflege des Wohnumfelds ein? Welche Gewohnheiten sind da? Und gibt es Absprachen? Beteiligt sich jeder auf seine Weise daran, fühlt sich jeder einbezogen?

A Was beobachten Sie? (Wahrnehmen)

Gemeinsam in der Gemeinschaft aktiv

In unserer anthroposophischen Gemeinschaft unternehmen wir viel zusammen. Wir feiern Jahresfeste, wir gestalten gemeinsam den Tagesbeginn, es gibt alle möglichen kulturellen Aktivitäten, die wir gemeinsam aktiv gestalten. Wir sind eine größere Gemeinschaft.

In der Gemeinschaft hat jeder einen wichtigen Beitrag zu leisten. Selbst wenn jemand eine mehrfache Behinderung hat, z. B. nicht sprechen kann, leistet diese Person einen Beitrag zur Gruppe. In der folgenden Übung können Sie die Rollen der Klient*innen betrachten.

Beobachtungsübung: (Wie) ist jeder engagiert und aktiv?

Nehmen Sie eine Situation, in der Sie mit einer Gruppe von Klient*innen zusammen sind - zum Beispiel ein Essen, eine Arbeitssituation oder eine Freizeitaktivität:

- ◆ Nehmen Sie alle Menschen einen Moment lang in sich auf. Sind alle Personen an der Aktivität beteiligt?
Nimmt jeder/e auf seine/ihre Weise teil? Und wenn ja, was zeigt das? Denken Sie daran, dass "beteiligt" nicht unbedingt bedeutet, dass jemand sehr aktiv beteiligt ist. Miterleben ist auch eine Form der Beteiligung.
- ◆ Gibt es Klient*innen, die nicht an der Aktivität/Situation beteiligt sind? Wenn ja, warum ist das so? Liegt es an der Person oder an der Aktivität oder an der Art und Weise, wie die Aktivität angeboten wird? Oder an etwas anderem?
- ◆ Besprechen Sie Ihre Beobachtung mit Kolleg*innen. Haben Sie die gleiche Wahrnehmung der Situation? Wie könnten Sie die Einbindung der Klient*innen erhöhen?

Betreuer: Um einen Unterschied zu anderen Systemen aufzuzeigen, verdeutliche ich mir: Jeder Mensch ist in der Lage, für einen anderen Menschen von Bedeutung zu sein. Jeder ist in der Lage, ein Glied in der Kette zu sein, egal wie klein sein Anteil ist.

Das folgende Beispiel zeigt, dass es sehr wichtig ist, genau zu beobachten. Indem man sich das Verhalten, die Bedürfnisse und den Charakter eines Menschen ansieht, kann man eine sinnvolle Tätigkeit oder sinnvolle Arbeit finden, die wirklich zu diesem Menschen passt.

Beispiel: Arbeiten auf dem Bauernhof

*Gyan arbeitet schon seit einiger Zeit in der Grünflächenpflege, aber er scheint seine Nische nicht zu finden. Er fährt mit dem Fahrrad von zu Hause zur Arbeit, aber er kommt oft zu spät. Seine Begleiter *innen sorgen dafür, dass er pünktlich von Zuhause los fährt, aber unterwegs trifft er immer jemanden, mit dem er ins Gespräch kommt. Während der Arbeit beklagt er sich regelmäßig darüber, dass er friert und nur langsam arbeiten kann. Während der Arbeit bemerken wir auch, dass er oft mit anderen Dingen beschäftigt ist. Zum Beispiel mit Aufräumen und Kaffee kochen. Wann immer jemand vorbeikommt, erzählt er ausführlich von dem Bauernhof, auf dem er arbeitet, und wie schön es dort ist.*

Bei einer Evaluierung sagt uns Gyan, dass er die Pflege von Grünflächen eigentlich gar nicht mag. Wir beschließen daraufhin, ihm eine andere Aufgabe innerhalb des Arbeitsfeldes zu geben, die dem entspricht, was Gyan zeigt: Gyan wird Gastgeber des Bauernhofs.

*Seitdem empfängt Gyan alle Besucher*innen auf dem Hof, führt Gäste und neue Kolleg*innen herum, kümmert sich um Kaffee und Tee und erledigt kleine Hausarbeiten. Dies tut Gyan mit großer Begeisterung und Freude. Gyan hat nun seinen Platz auf dem Bauernhof endgültig gefunden.*



*Haben Ihre Klient*innen den richtigen Platz in der Arbeit? Wissen Sie, wer sie bei der Arbeit unterstützen könnte, wenn es schwierig wird?*

B Was fühlen Sie? (Fühlen)

Der Rhythmus der Jahreszeiten und die Jahresfeste

Der Rhythmus der Jahresfeste unterstützt die Klient*innen, sich in der Zeit zu orientieren. Jedes Jahresfest hat seine festen Rituale und Bräuche. Sie bilden den roten Faden des kulturellen Lebens in unserer Gemeinschaft. Es gibt auch unserer anthroposophischen Identität Substanz. Durch das gemeinsame Feiern der Jahresfeste erleben wir uns als Gemeinschaft. Ich fühle mich dieser Gemeinschaft zugehörig. Man wird dadurch miteinander immer vertrauter. Ich gehöre dazu.



Fühlen Sie sich als Teil der Gemeinschaft? Wie ist es, an diesem Ort miteinander zu arbeiten?

Klient: *Es ist schön, Teil einer Gruppe zu sein, in der man anderen hilft, zu wachsen. Das lässt auch mich wachsen. Ich erlebe, dass jeder ein Teil der Gemeinschaft ist, dass jeder auf seine eigene Weise wichtig ist und dass wir gemeinsam die Gemeinschaft zum Blühen bringen. In der Gemeinschaft gibt es Aufmerksamkeit und Achtsamkeit füreinander. Jeder kennt dich und ist involviert. Ich bin nicht nur eine Nummer. Es ist persönlich, ich werde als Person gesehen und nicht nur wegen meiner Behinderung, und das spüre ich.*

Der Tagesbeginn ist der Moment, in dem wir den Tag gemeinsam erleben. Dadurch wird sichergestellt, dass wir als Gemeinschaft miteinander in Verbindung sind.



Wie erleben Sie den Tagesbeginn? Wie fühlt es sich an, dies gemeinsam zu tun?

C Was wissen Sie? (Denken)

Rhythmen und Gewohnheiten im täglichen Leben

Alle täglichen Rhythmen und Gewohnheiten geben Halt, Wiedererkennung und Vertrautheit. Der Rhythmus ist ein wesentlicher Aspekt der anthroposophischen Heilpädagogik und Sozialtherapie. Rhythmen finden sich überall in der Natur: Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und die damit verbundenen Jahreszeiten und Jahresfeste. Auch in unserem menschlichen Körper finden wir alle Arten von Rhythmen, zum Beispiel das Kreislaufsystem, das mit unserer Atmung und unserem Herzschlag verbunden ist. Das Wesen eines Rhythmus ist, dass er uns "trägt". Ein gesunder Rhythmus hält unsere Energie und Vitalität in Ordnung. Dieses Prinzip bildet die Grundlage der anthroposophischen Heilpädagogik und Sozialtherapie. Mit einem wiedererkennbaren Rhythmus und bewusster Aufmerksamkeit gestalten wir alle unsere Aktivitäten. Das stärkt unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Wiederkehrende Gewohnheiten geben Halt und für viele Klient*innen eine Orientierung in der Tages- oder Jahreszeit.



Welche Rhythmen erkennen Sie in Ihrer Arbeit? Und welcher Rhythmus ist für Sie in Ihrem eigenen Alltag wichtig?

*Der Tagesrhythmus Ihrer Klient*innen*

Es ist wichtig, den Tagesrhythmus Ihrer Klient*innen zu verstehen. Die folgenden Fragen helfen Ihnen dabei: Was wissen Sie bereits über den Tagesrhythmus der Menschen, die Sie begleiten? Schauen Sie auch in die Akte, um zu sehen, was darinsteht.

◆ **Wie sieht der Tagesrhythmus der Klient*innen aus?**

An welchen Aktivitäten und Veranstaltungen nehmen die einzelnen Menschen teil? Was ist für sie dabei wichtig? Was kann jemand gut, und was macht glücklich? Gibt es irgendwelche Wünsche für die persönliche Zukunft?

◆ **Was braucht der Mensch, um aktiv zu werden?**

Müssen Sie aktiv etwas anbieten oder macht er/sie seine/ihre eigene Aktivität, wenn Sie auch in seiner Gegenwart aktiv sind? Oder zieht er/sie es vor, ohne Ihre direkte Einmischung selbstständig zu arbeiten? Reicht Ihr Interesse aus, um zu ermutigen, selber aktiv zu werden?

◆ **Gibt es gesunde tägliche Gewohnheiten und Rhythmen?**

Was läuft gut, wo hat die tägliche Gewohnheit einen positiven Einfluss? Gibt es Faktoren, die bezüglich der Gesundheit stören? Was denkt er/sie selbst darüber? Stört es ihn/sie oder stört es Sie? Was wäre Ihrer Meinung nach besser für ihn/sie und für seine/ihre Gesundheit? Wie könnten Sie dies besprechen? Wie können Sie gemeinsam einen gesunden Rhythmus aufbauen?

◆ **Welche Talente und Interessen haben die Menschen?**

Was ist darüber bekannt? Was wissen die Familien darüber? Wissen Sie, was bei der Arbeit oder in der Schule bereits getan und erlebt wurde? Was sagt oder zeigen Klient*innen selbst dazu? Welche Wünsche werden geäußert oder wahrgenommen?

◆ **Wie wird die Freizeit gestaltet?**

Wissen Sie, was die Hobbys der Menschen sind und wie sie entstanden sind? Was sagen Klient*innen selbst dazu, oder was zeigt sich in der Praxis/Alltag?

◆ **Unternehmen die Menschen Aktivitäten mit der Familie oder mit Freunden?**

Wissen Sie, welche Gewohnheiten bei der Kontaktaufnahme mit Familie oder Freunden entstanden sind? Finden auch Aktivitäten mit anderen Menschen außerhalb der Arbeit oder Schule und Familie statt? Wie wird diese gestaltet? Welche Unterstützung wird benötigt dabei?



*Wie sind die Klienten*innen an den Aktivitäten in der Gemeinschaft beteiligt? Entspricht diese Beteiligung den persönlichen Bedürfnissen? Welche Rhythmen und Bräuche sind für den einzelnen von Bedeutung? Gibt es Wünsche in diesem Bereich?*

Betreuer*in: Der Kontakt zur Familie ist wichtig, sie stehen den Klient*innen häufig sehr nahe und engagieren sich.

Erlebnisorientiertes Lernen

Aktiv zu werden, hat auch einen Lernaspekt. Die Frage ist: Wie lernen die Menschen? Viele Menschen lernen durch das Sammeln von Erfahrungen (Erfahrungslernen). Man demonstriert Dinge, auch indem man sie gemeinsam tut. Wir sagen unseren Klient*innen oft, was sie tun sollen, aber es ist oft besser, es ihnen zu zeigen (zu demonstrieren). Das folgende Beispiel zeigt, wie wichtig es ist, dem Rhythmus des Einzelnen zu folgen, und wie wichtig es ist, etwas zu demonstrieren.

Beispiel für erfahrungsbasiertes Lernen: Die Geschichte „des Apfelschneiders“

*Jede*r hat einen festen Platz an der Arbeitsfläche, und jeder weiß genau, was zu tun ist: Apfelkuchen backen. Die Aufgaben sind klar verteilt. Willemijn schält die Äpfel für die Pasteten mit einem einfachen, aber sehr praktischen kleinen Instrument: Man klickt den Apfel ein und dreht ihn mit einer Schlinge an einem scharfen Messer entlang, das dünn eingestellt ist. Willemijn ist sehr geschickt darin. Der letzte Teil ihrer Aufgabe besteht darin, die Äpfel in kleine Stücke zu schneiden, um sie dann in die Apfelkuchenform zu legen. Willemijn schneidet die Äpfel wieder sehr geschickt mit einem kleinen Messer in schöne, kleine Stücke.*

Der Bäcker hat das Schneiden der Äpfel schon längere Zeit beobachtet und denkt sich, dass eine praktische Kleinigkeit Willemijn helfen könnte: ein spezieller Apfelschneider. Eines Tages zeigt der Bäcker Willemijn den Apfelschneider und demonstriert sofort, wie er funktioniert. Er schnappt sich den Apfel, den er gerade geschält hat und in Stücke schneiden will, setzt den Apfelschneider an und siehe da: Mit einer Bewegung ist der Apfel in schöne gleichmäßige Stücke zerteilt. Willemijn starrt ihn fassungslos an und rennt weg.

Eine Mitarbeiterin der Bäckerei geht zu ihr und fragt, was los ist. Willemijn antwortet nicht, sie schaut immer wieder vor sich hin. Sie kann nicht sprechen. Als die Mitarbeiterin sagt, dass sie gemeinsam wieder zur Bäckerei zurückgehen könnten, geht Willemijn ohne Protest mit. Sie nimmt wieder ihren Platz an der Arbeitsfläche ein und macht sich an die Arbeit. Willemijn schneidet die Äpfel mit dem Messer in kleine Stücke....

Überlegung: Die Initiative des Bäckers, *Willemijn* die Arbeit ein wenig zu erleichtern, ist für uns gut nach zu vollziehen. Für *Willemijn* ist es das nicht. *Willemijn* denkt nicht in Kategorien wie, einfacher und effizienter. Nicht, dass sie nicht lernen will, aber sie behält gerne ihren Rhythmus und das, was sie gewohnt ist, bei. Das ist sicher, und wenn es sicher ist, ist es gut. Und wenn es gut ist, dann kann man lernen, das ist ihre Erfahrung. Doch wenn man lernen will, muss man sich ein bisschen von dem lösen, was man schon kennt. Der Bäcker kann zunächst selbst mit dem Apfelschneider Äpfel schneiden, *Willemijn* darauf aufmerksam machen und das eine Zeit lang tun. Wenn er dann einen neuen Apfelschneider in die Nähe von *Willemijn* legt und ihr sagt: „Das ist dein Apfelschneider und du kannst ihn benutzen, wenn du das willst“, dann kann *Willemijn* selbst entscheiden, was sie tun will. Wir kennen *Willemijn* gut genug, um zu wissen, dass ihre Neugier überwiegen wird und dass sie nach ihrem Gutdünken und in ihrem Tempo die neu erlernte Schnittmethode ausprobieren wird. Wir wissen aber noch nicht, ob sie das Schneiden von Hand aufgeben wird.

Betreuer*in: Der sozialtherapeutische Bauernhof ist wie der Boden, auf dem alles aufgebaut werden kann. In ihm kann jeder entwicklungsorientiert aktiv bleiben. Ob es darum geht, ein kleines Samenkorn in einen Topf zu sähen oder Schubkarren zu schieben. Auf dem Hof kann jeder seine Individualität entdecken und entwickeln und die Einheit von Herz, Kopf und Händen erleben. Die schönsten Produkte werden mit den schönsten Materialien und schönen Menschen produziert.

D Was machst du? (Handeln)

Was Sie gemeinsam tun werden, können Sie als Betreuer selbst und zusammen mit den Klient*innen überlegen.

Im Folgenden finden Sie ein Beispiel für die Organisation gemeinsamer Aktivitäten.

Beispiel: Gemeinsame Gestaltung von Jahresfesten

Bis vor einigen Jahren wurden unsere jährlichen Feste zentral von der Arbeitsgruppe Kultur organisiert. Jetzt tun wir dies gemeinsam als ganze Gemeinschaft. Wir wollten die Innovation und die Beteiligung der Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen an den jährlichen Festen fördern. Deshalb haben wir die Verantwortung dafür gemeinsam übernommen. Wir haben sechs Gruppen, und jede Gruppe ist für die Organisation von Jahresfeiern zu einer bestimmten Zeit des Jahres verantwortlich. So kann man sich auch mit einer Jahreszeit verbinden. Sie erleben, wie sich das auf Sie selbst überträgt und einwirkt. Nach ein paar Jahren ändert sich das, und jeder Gruppe werden neue Jahresfeiern zugewiesen. Das ist erfrischend für Sie selbst und für die Organisation.

Jetzt können Sie zusammen mit Ihren Klient*innen mit der Arbeit anfangen. Dazu gehören kleine, einfache Tätigkeiten: den Tisch decken, den Waschlappen greifen, der gereicht wird. Das Wichtigste ist, dass die Menschen tun, was sie können. Die folgende Übung wird Ihnen dabei helfen.

*Sich engagieren: Wo und wie können Klient*innen aktiv werden und sich beteiligen?*

Wählen Sie eine Aktivität, die Sie näher untersuchen möchten (zu Hause, am Arbeitsplatz, in der Gemeinde oder anderswo). Sie können diese Wahl auch gemeinsam mit den Klient*innen treffen. Führen Sie dann gemeinsam diese kleine Untersuchung durch. Untersuchen Sie, was er oder sie gerne anders machen würde. Schauen Sie, wo sein oder ihr Engagement gesteigert werden kann.

Was brauchen Klient*innen für die Teilnahme?

Wie beziehe Sie die Menschen mit ein? Wie kann dieser Mensch für diese Aktivität interessiert werden? Was bringt sie/ihn in Schwung? Womit wird er/sie selbst aktiv? Worin zeigt er/sie Initiative?

Können Sie die Umgebung so gestalten, dass sie hilfreich ist?

Welche Begleitung von Ihnen ist für Klient*innen unterstützend? Wann und wie greifen Sie ein, damit die Aktivität gelingt? Was ist störend? Wie können Sie das beeinflussen?

Reflexion

Evaluiere ihre Erfahrungen (wenn möglich zusammen mit den Klient*innen). Was haben Sie dabei gelernt? Womit sind Sie/die Klient*innen zufrieden und was möchten Sie/die Klient*innen beibehalten?

Betreuer*in: Ein Mann mit Autismus legt seine Hand auf die Schulter eines blinden Mitbewohners, damit dieser ihm folgen kann und sie **gemeinsam** zu Fuß zur Werkstatt gehen. Bewohner*innen begleiten sich dadurch gegenseitig. Verschiedene Bewohner*innen machen es möglich, dass sie etwas füreinander tun können. Sie fördern sich gegenseitig: Bewohner*innen untereinander, Mitarbeiter*innen untereinander, Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen untereinander.

E Was macht das mit mir? (Reflektieren)

Sind Sie mit Ihrer Arbeit zufrieden?

Wenn Sie feststellen, dass Ihre Arbeit zu schwierig ist, ist es hilfreich, darüber zu sprechen. Das ist zunächst einmal ein "Gespräch mit sich selbst". Sie fragen sich, wie es Ihnen geht und wie Sie sich fühlen. Sie können aber auch Ihre Situation mit Ihren engsten Kolleg*innen teilen und sie bitten, sie gemeinsam mit Ihnen zu betrachten.

Reflexion: Überprüfen Sie, wie es um Ihre eigene Arbeitssituation bestellt ist. Was können und wollen Sie tun und lernen? Wollen Sie etwas ändern?

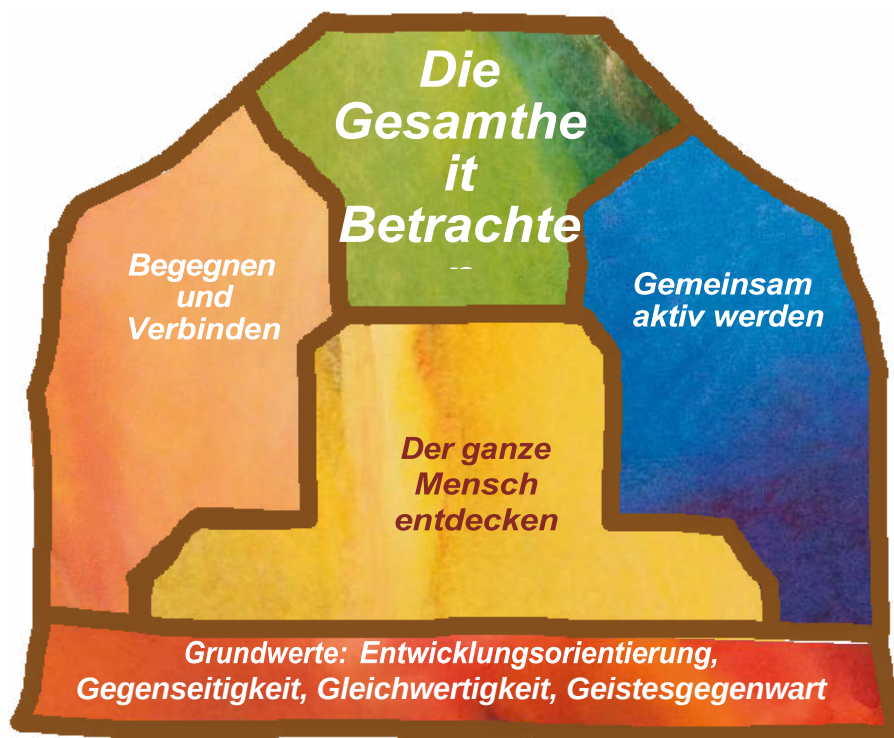
- ◆ Welchen Beitrag leisten Sie in Ihrer Arbeitssituation?
- ◆ Fühlen Sie sich beteiligt?
- ◆ Was macht Ihnen Spaß und was gibt Ihnen Energie?
- ◆ Wo übernehmen Sie die Führung, weil Sie es gerne tun und weil Sie es gut können?
- ◆ Wird Ihr Fachwissen von Ihren Kolleg*innen wahrgenommen?
- ◆ Was würden Sie selbst gerne in Ihrer Arbeitssituation/Arbeitsumgebung lernen?
- ◆ In welcher Situation können Sie diese Lernerfahrung machen?
- ◆ Was brauchen Sie, um Ihre tägliche Arbeit mit Energie gut zu erledigen?

Suchen Sie nach Möglichkeiten, Ihre Fragen zu besprechen. Zum Beispiel mit Ihren Kolleg*innen, mit Ihren Vorgesetzten oder einer Person Ihres Vertrauens. Behalten Sie es nicht für sich.

Zusammenfassung

In der folgenden Tabelle finden Sie in der Kolumne „Gemeinsam aktiv werden/ Gemeinschaft“ eine Zusammenfassung dieses Kapitels

	 Den ganzen Menschen entdecken	 Begegnen und Verbinden	 Gemeinsam aktiv werden/ Gemeinschaft	 Die Gesamtheit betrachten
A Was nehme ich wahr? (wahrnehmen)	Wie ist es heute mit ihm? Fühlt er sich wohl? Vitalität? Wie fühlt sich der andere? Wie hört er sich an? Kann er sich ausreichend ausdrücken?	Was passiert in der Interaktion? Sucht der andere Mensch den Kontakt oder nicht? Wie tut er das? Erkenne ich diese Intention beim anderen Menschen im täglichen Geschehen?	Was beobachtest Du im gemeinsamen Tun? Kann jeder Mensch mitmachen auf seine eigene Weise?	
B Was fühle ich? (fühlen)	Sind Sie berührt von dem/der Anderen? Wie ist Ihre Stimmung? Können Sie den anderen Menschen aus einer ruhigen, gegenwärtigen Haltung wahrnehmen?	Wie fühlt sich die Interaktion mit diesem Menschen an? Vertraut dieser Mensch mir? Wird Ihnen vertraut? Haben Sie wirklich Interesse am anderen Menschen?	Wie erlebt der andere Mensch die Aktivität? Was benötigt er/sie um mit zu machen und Neues zu erproben?	
C Was weiß ich? (denken)	Wie verläuft die Biografie (Lebenszyklus) des anderen Menschen? Welche Fragen in seiner Entwicklung hat der andere Mensch?	Wie möchte der andere Mensch in Verbindung sein? Welche Sinne sind wichtig? Was unterstützt die Verbindung, und was wirkt störend?	Weißt Du was der andere Mensch will? Welche Talente hat er/sie? Was ist die Motivation für eine Aktivität?	
D Was mache ich? (handeln)	Welche Maßnahme hilft dem/der Anderen seine Selbstbestimmung zu vergrößern? Wie kann ich die Entwicklung unterstützen?	Wie kann ich helfen, so dass dieser Mensch sich besser ausdrücken kann? Bin ich erreichbar, ruhig und präsent? Wie komme ich in die Verbindung?	Wie kann ich selbst aktiv werden und die anderen Menschen dabei mitnehmen/ einbeziehen?	
E Was macht es mit mir? (reflektieren/ bewusst werden)	Welche Grenzen gibt es für mich als Begleiter*in? Habe ich den Freiraum, um zuzuhören und in Kontakt zu treten? Wie entwickle ich mich selber weiter?	Was erlebe ich bei mir selbst im Kontakt? Was und wie sind meine eigenen Grenzen bezogen auf Kontakt und Verbindung?	Was erfahre und erlebe ich selbst im gemeinsamen Tun? Was brauche ich um kreativ zu werden?	



*Das Schöne bewundern,
Das Wahre hüten,
Das Edle verehren
Das gute Beschließen
Es führt den Menschen
im Leben zu Zielen
im Handeln zum Rechten
Fühlen zum Frieden
Im Denken zum Lichte
Und lehrt ihn Vertrauen
Auf göttliches Walten
In allem, was ist
Im Welten All
Im Seelengrund.*

Rudolf Steiner

Betrachtet man das Ganze

- ◆ Gepflegte heilende Umgebung:
- ◆ Rituale, Sprüche, Jahreszeiten und Feste
- ◆ Verantwortlich für das Ganze: Erde und Natur, Lebensmittel
- ◆ Verbindung zwischen Kosmos und Erde
- ◆ Quelle, aus der man schöpfen kann
- ◆ Sinnhaftigkeit und Spiritualität
- ◆ Schönheit

Geistesgegenwart



Einführung

In den vorangegangenen Kapiteln ging es darum, den ganzen Menschen zu entdecken, sich mit ihm zu verbinden und gemeinsam aktiv zu werden. In diesem Kapitel geht es um den "Blick auf das Ganze". Das Betrachten des Ganzen umfasst viele verschiedene Elemente, wie zum Beispiel eine gepflegte heilsame Umgebung, Rhythmen und Rituale (Jahreszeiten, Sprüche und Jahresfeste), Verantwortung für das Ganze: Erde und Natur, die Verbindung zwischen Kosmos und Erde, eine Quelle, aus der man schöpfen kann, Sinnhaftigkeit und Spiritualität, Schönheit. In diesem Kapitel führen wir Sie durch diese Elemente.

Das Betrachten des Ganzen bedeutet, "das ganze Bild zu sehen". Man betrachtet das Ganze aus einer breiteren Perspektive und fragt sich, ob etwas fehlt. Man nimmt sich Zeit und Raum, um nachzudenken und zu betrachten, was die Bedeutung des Ganzen ist. Man versucht, die tieferen Hintergründe zu ergründen.

Geistesgegenwart

Der Wert "Geistesgegenwart" kann beschrieben werden durch: 'Aufmerksam und im Moment präsent sein'. Wir wollen "wach" sein für die Möglichkeiten in einer Situation, in der wir einem anderen Menschen helfen. Mit anderen Worten: Wir sind offen. Das bedeutet, dass Sie nicht nach festen Mustern handeln, sondern genau hinschauen, was der andere Mensch in diesem Moment braucht. Schieben Sie Ihre Urteile über den anderen Menschen zur Seite und bewahren Sie einen offenen Geist. Geistesgegenwart bedeutet auch, sich nicht vom Stress beherrschen zu lassen. Wenn es Ihnen gelingt, auf diese Weise achtsam zu sein, bekommen Sie manchmal gute Impulse, die Ihr Handeln besser an die Situation anpassen.

Heilsame Umgebung

Es wird immer mehr darüber bekannt, was die Umwelt mit uns Menschen macht. Eine saubere Umwelt lädt dazu ein, Müll in den Mülleimer zu werfen. Ein schmutziger Parkplatz schafft noch mehr Unordnung, weil er die Menschen dazu einlädt, noch mehr auf den Boden zu werfen. In der anthroposophischen Heilpädagogik und Sozialtherapie spielt die heilsame Umgebung eine wichtige Rolle. Eine heilsame Umgebung ist eine angenehme Umgebung, in der Stress minimiert wird und die Aufmerksamkeit auf positive Reize gerichtet ist. Eine heilsame Umgebung bringt den Menschen mit Assistenzbedarf in ein besseres Gleichgewicht und bildet die Grundlage für seine/ihre weitere Entwicklung.

Wenn man eine anthroposophische Einrichtung oder Hausarztpraxis betritt, merkt man sofort an der Einrichtung und der Atmosphäre, dass sie „anthroposophisch“ ist. Man erkennt es zum Beispiel am Jahreszeitentisch oder an den Holzmöbeln mit organischen Formen. Manchmal erkennt man es auch am Geruch oder am Licht. Im Allgemeinen merkt man, dass auf die

Umgebung geachtet wurde. Eine heilsame Umgebung macht etwas mit Ihnen als Mensch. Diese Umgebung strahlt Sorgfalt und Aufmerksamkeit aus. Es ist wünschenswert, dass die Umgebung Vertrauen, Ruhe und Offenheit ausstrahlt, z. B. durch die Verwendung der richtigen Farben. Schließlich ist es wichtig, die Umgebung zu pflegen. Wenn etwas kaputt ist, reparieren Sie es so schnell wie möglich!

Aufmerksamkeit für das große Ganze

Wie machen Sie das als Begleiter*in, wenn Sie auf ein heilsames Umfeld und auf das Gesamtbild achten? Es ist wichtig zu wissen, dass es zwei Elemente gibt, auf die man sich konzentriert, nämlich die äußere Umgebung und die Fragen, die man sich selbst stellt (die inneren Fragen), die man auch für den Menschen bewegt.

◆ **Aufmerksamkeit für das äußere Umfeld:** Man prüft, ob das Umfeld stimmt. Man prüft, ob das Umfeld gesund ist und eine positive Wirkung auf die Nutzer*innen hat. Sie achten auf viele Dinge. Man schaut zum Beispiel auf die Einrichtung, auf die Ess- und Trinkgewohnheiten. In der anthroposophischen „Heilpädagogik und Sozialtherapie ist es wichtig, biologische (biologisch-dynamische) Lebensmittel zu verwenden, die gut für Mensch und Erde sind. Wie setzen wir das um? Sie fragen, welche Entscheidungen dazu getroffen wurden und warum dies so ist.

◆ **Aufmerksamkeit für innere Fragen:** Sie kümmern sich um sich selbst und um die anderen. Sie schauen, woher Sie Ihre Energie und Inspiration nehmen. Kümmern Sie sich gut um sich selbst und entwickeln Sie sich weiter? Haben Sie das Gefühl, dass Sie auf dem richtigen Weg sind? Was ist der Sinn und die Bedeutung dessen, was Sie erleben? Diese Fragen stellen Sie sich auch über das Leben der Menschen, die Sie begleiten. Wie ist es für ihn und für sie? Welchen Sinn und welche Bedeutung können das tägliche Leben für sie haben? Was kann Sie weiterbringen? Wie sehen Sie den Platz dieses Menschen im Ganzen, in der Gruppe, im Klassenzimmer, in der Familie? Ist dieser Platz noch richtig, ist er noch angemessen? Und in der Arbeit und in der Gemeinschaft? Passt die Arbeit gut zu diesem Menschen? Und welchen Platz hat er/sie in der Familie? Betrachten Sie das Ganze mit einer positiven Einstellung. Niemand ist jemals ein hoffnungsloser Fall. Jede Erfahrung ist wichtig für das Gesamtbild.

***Eltern:** An den Orten, die Sie besuchen, spürt man oft eine Atmosphäre der Ruhe und Aufmerksamkeit. Das liegt zum Teil daran, wie man sich um die Dinge kümmert. Auch die Menschen, denen man dort begegnet, haben einen gewissen Stolz, man spürt die Verbindung mit der Umwelt, der Gemeinschaft und der Erde. Die Menschen sorgen kollektiv für die Gesamtheit*

A Was beobachten Sie? (Wahrnehmen)

Wir sind natürlich sehr neugierig, wie Sie Ihre Umgebung sehen, und ob Sie dort, wo Sie arbeiten und leben, eine heilsame Umgebung erleben. Im Folgenden finden Sie eine Übung, mit der Sie Ihre Umgebung wahrnehmen und erleben können.

Beobachtungsübung: Heilsame Umgebung

Wählen Sie einen Raum an Ihrem Standort- zum Beispiel das gemeinsame Wohnzimmer, das Büro, ein Schlafzimmer, den Gruppenraum oder den Beratungsraum. Sie können diese Übung allein oder mit Ihrem Team durchführen. Bevor Sie anfangen kann es Ihnen helfen, für einen Moment zu sich selbst zu kommen: Spüren Sie Ihren ganzen Körper (von den Zehen bis zum Kopf) mit geschlossenen Augen.

Gehen Sie dann in den gewählten Raum.

Beobachten Sie

- ◆ Was fällt in diesem Raum am meisten auf?
- ◆ Welche körperlichen Empfindungen löst der Raum bei Ihnen aus?
- ◆ Was empfinden Sie als angenehm?
- ◆ Was bedrückt Sie?
- ◆ Wie erleben Sie diesen Ort aus Ihrer Sicht? Ist er im Gleichgewicht?
- ◆ Wie wirkt sich dieser Ort auf Ihre Stimmung aus?
- ◆ Wie wirkt sich dieser Raum auf Ihre Aufmerksamkeit und Konzentration aus?
- ◆ Welche Farbe kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie diesen Raum betreten?
- ◆ Wozu lädt Sie dieser Raum ein?
- ◆ Was hat in diesem Raum eine besondere Bedeutung für Sie?

Reflexion

Wie war es, diese Übung durchzuführen? Was ist Ihre Schlussfolgerung aus dieser Übung? Abschließend können Sie sich nun einen Menschen vor Augen führen und versuchen, selbst einzuschätzen, wie er/sie diese Umgebung erlebt.

Quelle: Heilsame Umgebung für Menschen mit Entwicklungsproblemen, Annemieke Korte (NVAZ)

Begleiter*in: *Der Blick vom Großen zum Kleinen.
Etwas Kleines ist Teil einer großen Welt, wenn man
sich mit ihm verbindet.*

Durch Übung wird man immer besser im Wahrnehmen. Man fängt an, kleinere Dinge zu sehen und erkennt mehr (Körper-)Signale, die Klient*innen oder Kolleg*innen zeigen. Wenn man öfter beobachtet, kann man manchmal auch übergreifende Muster oder Themen erkennen.

B Was fühlen Sie? (Fühlen)

Jährliche Feste im Rhythmus der vier Jahreszeiten.

In der Anthroposophie bilden die Jahresfeste den Rhythmus des Jahres. Viele Klient*innen erleben und erfahren die Jahreszeiten durch das Feiern dieser Feste. Durch diese wiederkehrende Tätigkeit zum gleichen, vorhersehbaren Zeitpunkt im Jahr wissen alle, was auf sie zukommt. Das gibt ein Gefühl von Sicherheit, Anerkennung und stärkt das Vertrauen. Dabei fühlt man sich mit seinen Mitmenschen verbunden. Das sind Momente, in denen man die Gemeinschaft erleben kann, zu der auch man selbst gehört.

Es gibt vier Feste im Jahr, die mit den Jahreszeiten verbunden sind:

- ◆ Frühling - Frühlingsfest - Ostern
- ◆ Sommer - Sommerfest - Johanni
- ◆ Herbst - Erntefest im Herbst - Michaeli
- ◆ Winter - Winterfest - Weihnachten

Wer offen ist für die jährlichen Feste und Rituale in der anthroposophischen Heilpädagogik und Sozialtherapie, kann immer wieder neue Erfahrungen machen. Im folgenden Beispiel erzählt eine Betreuerin, wie sie das Michaelisfest erlebte und was sie daraus gelernt hat.

Was habe ich auf dem Michaelisfest erlebt?

Das Michaelsfest am 29. September ist eines der jährlichen Feste, die gefeiert werden. Dies ist der Tag, an dem Tag und Nacht gleich lang sind und der Sommer vorbei ist. Man erinnert sich dankbar an die Ernte des Jahres. An diesem Tag wird auch gefeiert, wie der tapfere Erzengel Michael im Himmel und der heilige Georg auf der Erde gemeinsam den Drachen besiegen. Diese Geschichte inspiriert mich. In den Jahren, in denen ich in meiner anthroposophischen Einrichtung arbeite, habe ich die Michaelsfeier regelmäßig erlebt. Ich denke an Pia, eine alternde Frau mit Down- Syndrom, die den Bezug zur Realität verliert, was für sie sehr beängstigend ist.

Inspiziert durch den Jahreszeitentisch im Korridor, läuft Pia plötzlich herum und fuchtelt angeblich mit einem Schwert herum wie Ritter George. Vor meinen Augen taucht eine andere Frau auf. Mit gestreckter Brust, flottem Gang und einem breiten Lächeln.

Das ist eines der Dinge, die ich daran liebe, mit unseren Klient*innen die Feste des Jahres zu feiern. Sie bringen Qualitäten in ihnen zum Vorschein, die manchmal tief in ihnen verborgen sind. Für mich ist jeder Mensch und seine Familie, mutig. Auf ihrem Lebensweg begegnen sie vielen Hindernissen und Schlaglöchern. Und jedes Mal gehen sie wieder weiter, oft mit viel Hilfe der Menschen in ihrem Umfeld. Während des Michaelsfests ehre ich Ihren Mut und nehme dieses mit in die dunkle Winterzeit.



Können Sie die Feste des Jahres mit ganzem Herzen feiern, oder stehen Ihnen Dinge im Weg? Erleben Sie es als sinnvoll oder kommt es Ihnen fremd vor? Welches ... Jahresfest spricht Sie an und wissen warum das so ist?

Rituale

Neben den Jahresfesten gibt es in der Anthroposophie auch viele Rituale. Ein Ritual ist das Ausführen einer Reihe von Handlungen in einer festgelegten Reihenfolge zu einer bestimmten Zeit. Rituale können zu verschiedenen Zeitpunkten stattfinden, zum Beispiel ein Schlafritual, ein Essensritual, ein Geburtstagsritual oder ein Begrüßungsritual. Durch die Einhaltung einer festen Regelmäßigkeit in diesen Momenten gibt es Ruhe, Raum und Vorhersehbarkeit in Bezug auf das, was passieren wird. Ein Ritual kann ein Lied, ein Vers, ein Tanz, eine Bewegung oder z. B. das Anzünden einer Kerze sein. Auch bei Geburt und Tod sind Rituale wichtig. In der anthroposophischen Heilpädagogik und Sozialtherapie achten wir bewusst auf Geburt und Tod. Es sind Momente der Besinnung auf die Weltzusammenhänge. Im Folgenden lesen Sie, wie das geschieht und was es bewirkt.

Beispiel:

Ein Ritual beim Tod eines Bewohners

*Es kommt vor, dass ein Bewohner oder eine Bewohnerin stirbt. Das betrifft die Menschen, die dieser Person nahestehen, aber auch die ganze Gemeinschaft. In unserer Gemeinschaft erhalten dann alle Wohn- und Arbeitsstätten eine Nachricht. Sie erhalten ein Foto des verstorbenen Menschen und einen Spruch, den sie bei Trauerfeiern verlesen können. Beim Empfang gibt es eine Gedenkfeier mit einem Foto und Blumen, und es wird eine Kerze angezündet. Die Begegnungen sind in dieser Zeit anders, der Tod ist in der Gemeinschaft lebendig und es entsteht eine Verbindung untereinander. Manchmal entscheiden sich die Angehörigen für eine Beerdigung in unserer Gemeinschaft mit einem Gottesdienst in der Haupthalle und einer Beisetzung auf dem Naturfriedhof am Rande des Geländes. Die Sprüche die dabei erklingen, aber vor allem die Musik des Bewohner*innen- oder Mitarbeiter*innenchors hinterlassen einen tiefen Eindruck. Die anwesenden Menschen fühlen den Zusammenhalt, es gibt eine starke Verbindung. Der Menschen wurden gestärkt und fühlen sich getragen durch die Gemeinschaft, die sich gefunden hat.*

Jeder Mensch bringt seinen eigenen Rucksack mit und nicht alle Rituale und Bräuche passen natürlich dazu. Und das ist in Ordnung. Manche Gefährt*innen bringen ihren eigenen religiösen Hintergrund mit, jeder hat seine eigene Geschichte. Daher tun sich manche Menschen mit Jahresfesten und Sprüchen schwer. Andere tun sich zum Beispiel mit Wörtern wie „ göttlich“ und „ spirituell“ schwer. Was können Sie sich darunter vorstellen?



Welche Rituale kennen Sie an Ihrem Ort?
Welches Ritual spricht Sie an?
Gibt es ein Ritual, das Ihnen nicht zusagt?

Sprüche

Wir beginnen den Tag mit einem Spruch. Wir tun dies, weil wir damit eine Atmosphäre schaffen, in die wir alle einbeziehen wollen. Es ist kraftvoll, dies miteinander zu sprechen. Es gibt ein Gefühl von "Gemeinsamkeit". Das folgende Beispiel verdeutlicht dies.

Beispiel:

Fräulein Magdalenes Morgenspruch

Mit einem Morgenspruch kann man sich jeden Tag einen Moment Zeit nehmen, um sich bewusst zu machen, dass ein neuer Tag vor einem liegt. Die Grundschullehrerin Madeleen macht das mit den ihr anvertrauten Kindern. "Mit dem Morgenspruch schaffe ich eine Atmosphäre, in die ich die Kinder mitnehme, aber ich muss mit meiner Aufmerksamkeit dabei sein, sonst klappt es nicht." Die Kinder sitzen jeden Morgen in der Klasse auf ihren Stühlen im Kreis und beginnen den Tag mit einem festen Ritual. "Ich singe zuerst ein Lied zur Jahreszeit, gefolgt von 'Strahlend geht die Sonne auf'", sagt Madeleen. "Im Sommer handelt der Spruch von einer Welt, die die Kinder auch draußen sehen, wo die Sonne viel zu sehen ist. Wenn der Winter kommt, wechsle ich zu einem anderen Morgenspruch, der sich auf die Winterzeit konzentriert, in der unsere Aufmerksamkeit mehr nach innen gerichtet ist." Madeleen merkt, wie stark die Kinder auf ihre Aufmerksamkeit reagieren, wenn sie den Spruch aufsagt.

Wenn sie den Spruch sagen würde, weil er nur ein Teil des Alltags ist und sie nicht ihre volle Aufmerksamkeit darauf richten würde, sieht sie die Aufmerksamkeit bei den Kindern abnehmen. „Wenn dieser Moment für mich wichtig ist und ich mit Freude den Spruch singe, und dieses mit Bewusstsein tue dann nehmen die Kinder das wahr. Das wirkt tief hinein.“



Welche Sprüche sprechen Sie an
Ihrem Ort miteinander? Was halten Sie
davon, das miteinander zu tun?

C Was wissen Sie? (Denken)

Eine heilsame Umgebung für Klient*innen

- ◆ Wissen Sie, was für Ihre Klient*innen wichtig ist, um eine heilsame Umgebung zu schaffen?
- ◆ Was wissen die Eltern oder nahen Verwandten über ein angenehmes heilsames Umfeld für diesen Menschen?
- ◆ Was steht in der Akte darüber?
- ◆ Was wissen vertraute Betreuer*innen oder Therapeut*innen darüber? Haben Sie Erfahrungen, die z.B. für die Gestaltung des Zimmers sinnvoll sind?

Gesunde Ess- und Trinkgewohnheiten

Die Ernährung ist die Grundlage für eine gesunde Lebensweise. Gesunde Essgewohnheiten sind keine Selbstverständlichkeit. Viele Menschen haben zum Beispiel mit Übergewicht zu kämpfen. Viele Krankheiten werden mit einem ungesunden Lebensstil in Verbindung gebracht. Beschäftigen Sie sich bewusst mit den Ess- und Trinkgewohnheiten in Ihrem eigenen Arbeitsumfeld? Welche Sitten und Gebräuche gibt es dort? Wie beurteilen Sie diese?



Wie versorgen Sie selbst durch Ihre Ernährung? Gibt es einen Unterschied zwischen dem, was Sie selbst zu Hause verwenden, und dem, was bei der Ernährung am Arbeitsplatz verwendet wird? *Wie ist das für Sie?*

Sinngebung

Sinnhaftigkeit ist für jeden Menschen wichtig. Sie gibt Kraft und Inspiration. Ein positives Gefühl, das einem hilft, in den Tag zu starten, und das einem Kraft gibt, mit schwierigen Situationen umzugehen, trägt einen. Sie können die Sinnhaftigkeit wahrnehmen, indem Sie sich selbst oder Klient*innen die Frage stellen: Wofür stehen Sie gerne auf? Wann ist ein Tag für Sie sinnvoll? Sinnhaftigkeit kann auch in schwierigen Situationen wichtig sein. Machteld Hubers Forschung über "positive Gesundheit" zeigt, dass es sehr wichtig ist, den Dingen, die einem im Leben widerfahren, einen Sinn zu geben. Dies ist wichtig, um gesund zu bleiben. Indem man schwierigen Erfahrungen einen Platz einräumt, kann man aus ihnen lernen und die Kraft finden, weiterzumachen. Zuerst muss man verstehen, was passiert ist, und oft kann man erst dadurch einen Sinn finden. Bei der Betreuung von Menschen mit Behinderungen ist es oft notwendig, unangenehme Erfahrungen richtig zu besprechen, damit sie verstehen, was passiert ist. Es in Worte zu fassen, davon zu erzählen, kann oft helfen. Das gilt insbesondere für Menschen, die dies nicht selbst tun können.



*Wie erleben Ihre Klient*innen ihr Leben?
Wie lernen sie, und was und wo sind die
Lernmomente in ihrem täglichen Leben?*

D Was machst du? (Handeln)

Nach der Wahrnehmung, dem Fühlen und den Dingen, die Sie wissen, ist es auch wichtig zu handeln. Wenn Sie das Umfeld, in dem Sie arbeiten, betrachten, sehen Sie vielleicht Möglichkeiten zur Verbesserung. Die folgende Übung kann Ihnen dabei helfen.

Ins Tun kommen: Die heilsame Umgebung

In der Wahrnehmungsübung haben Sie sich die Umgebung angesehen. Sie haben sich angesehen, wie Sie selbst die Umgebung erleben und wie die Klient*innen sie erleben. Nach der Beobachtung des Umfelds können Sie Verbesserungen für den Raum in Betracht ziehen:

- ◆ Fragen Sie zunächst andere Nutzer*innen (z. B. Ihre Kolleg*innen, Kund*innen und Familienangehörigen), welche Verbesserungen sie sich wünschen würden.
- ◆ Machen Sie selbst zwei oder drei Verbesserungsvorschläge. Stellen Sie diese den anderen Nutzer*innen des Raums vor und hören Sie sich deren Meinung an.

Jahreszeitentisch

Die Verbundenheit mit der Natur ist wichtig und spiegelt sich in der anthroposophischen Einrichtung wider. Ein Beispiel dafür ist der Jahreszeitentisch. Das ist ein Tisch (oder ein Schrank oder der Teil einer Fensterbank), auf dem man mit Dekorationen den Jahresfesten und Ritualen Gestalt gibt; er wird eingerichtet und der Jahreszeit angepasst. Nachfolgend finden Sie eine Übung, mit der Sie praktisch beginnen können.

Weiter geht's: Der Jahreszeitentisch

Als Menschen sind wir mit der Erde verbunden und ihre Rhythmen bewegen auch uns. Auch wenn wir uns dessen zurzeit oft gar nicht bewusst sind. Früher lebten die Menschen stark im Rhythmus der Jahreszeiten, vor allem, weil sie von der Ernte abhängig waren. Jede Zeit hatte ihr eigenes Opfer- oder Gedenkfest. Daraus entstanden die jährlichen Feste. Zunächst aus der Naturerfahrung und später aus dem Christentum. Die Jahresfeste sind ein Mittel, um uns mit dem Rhythmus der Natur und der Jahreszeiten und mit dem religiösen Bewusstsein zu verbinden. In unserer interkulturellen Gesellschaft ist es wichtig, auch darauf zu achten. Diese Symbolik der Jahresfeste kann in die Jahreszeitentische aufgenommen werden.

Die Forschungsfrage:

Haben Sie einen Jahreszeitentisch an Ihrem Arbeitsplatz? Wie sieht dieser Tisch aus? Wer kümmert sich um ihn? Wer ist daran beteiligt? Wie ist die Situation für die Klient*innen? Werden sie einbezogen? Wie können Sie sie aktiv mit einbeziehen? Können sie etwas mitnehmen und selbst etwas hinzufügen?

Ernährung

Gesunde Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil des Lebens eines jeden Menschen. Für Kinder und ältere Menschen ist eine gesunde Ernährung sogar noch wichtiger, da sie die Grundlage für Wachstum und Vitalität bildet. Im Folgenden finden Sie einige Tipps, wodurch die Qualität der Ernährung bei Bedarf verbessert werden kann.

Tun: Ernährung

*Besprechen Sie mit Ihren Kolleg*innen, wie Sie mit Ernährung umgehen.*

Gibt es gesunde Lebensmittel im Haus? Wissen Sie, wie hoch Ihr Lebensmittelbudget ist? Gibt es frische Produkte? Sind sie biologisch oder biodynamisch?

Kochen Sie selbst im Haus? Werden die Klient*innen mit einbezogen? Wie oft essen Sie Fleisch/Fisch/vegetarisch oder vegan?

Haben Sie Obst im Haus? Werden Süßigkeiten oder Kekse gegessen? Wann ist das der Fall? Achten Sie auf den Nährwert und den Zuckergehalt oder andere E-Nummern?

Gibt es Menschen mit Allergien?

Bieten Sie Essen an, um zu trösten oder zu erfreuen? Warum?

Wissen Sie, wie sich die Ernährung auf die Gesundheit und die Stimmung Ihrer Bewohner*innen auswirkt? Wie nehmen Sie die Mahlzeiten ein? Tun Sie es gemeinsam? Wie fangen Sie an? Warten Sie auf den anderen? Passt das zu den Fähigkeiten aller oder müssen Sie andere Entscheidungen treffen?

Wichtig: Treffen Sie gemeinsam bewusste Entscheidungen!

E Was macht das mit mir? (Reflektieren)

Diese Essenz des "Die Gesamtheit betrachten" hat viele verschiedene Seiten.



Was hat Ihnen das gebracht? Was haben Sie gelernt?

Lebenslanges Lernen und Umgang mit Lernerfahrungen

In der anthroposophischen Heilpädagogik und Sozialtherapie lernt man sein ganzes Leben lang, und es ist wichtig, wie man mit Lernerfahrungen umgeht. Wenn Sie etwas erleben, das nicht so schön war, wie blicken Sie darauf zurück? Was nehmen Sie daraus mit für das nächste Mal, wenn Sie eine solche Situation erleben?



Was beschäftigt Sie in diesem Moment? Was würden Sie selbst gerne lernen? Was verwirrt Sie im Moment bei Ihrer eigenen Arbeit? Wie könnten Sie dies in eine Lernerfahrung verwandeln? Wissen Sie, wie Sie dies erforschen und besprechbar machen können?

Auch die Klient*innen lernen im Laufe ihres Lebens weiter. Es ist wichtig, sie zu fragen und herauszufinden, welche Lernbedürfnisse sie haben. So können Sie Ihre Begleitung auf ihre Entwicklungsbedürfnisse abstimmen.



*Wissen Sie, was Ihre Klient*innen selbst gerne lernen würden?
Welche Form des Lernens ist angemessen?*

Bei Ihrer Arbeit als Begleiter*in achten Sie auf Kinder und erwachsene Menschen und treten mit ihnen in Kontakt. Es ist eine Herausforderung, jeden Tag aufs Neue wahrzunehmen. Wenn Ihnen das gelingt und Sie die Menschen unvoreingenommen und vorurteilsfrei betrachten, werden Sie feststellen, dass Sie aus der Routine heraustreten und immer wieder neue Dinge entdecken können. Wir bemerken oft große Veränderungen, aber auch kleine Signale können wichtig sein und uns viel über das Wohlbefinden verraten. Wie wertvoll ist es, seine Beobachtungen mit den Kolleg*innen auszutauschen, sich gegenseitig zu inspirieren und neue Entwicklungsmöglichkeiten zu entdecken. Sie können dies mit Hilfe der folgenden Übung tun.

Reflektieren: Was war das Wunder des Tages?

Tauschen Sie sich in der nächsten Teamsitzung über einen oder mehrere bestimmte Bewohner*innen aus. Lassen Sie jeden Menschen ihr "Wunder" aus der vergangenen Zeit beschreiben. Was hat Sie überrascht? Beschreiben Sie die Situation, in der es sich ereignet hat. Erzählen Sie, was Sie gesehen und erlebt haben. Und sagen Sie, warum Sie das überrascht hat.

Kunst

Auch die Kunst ist ein wichtiger Ausdruck einer heilsamen Umgebung. Kunst hat verschiedene Formen, wie z.B. ein Gemälde, ein Gedicht, ein Spruch, usw. Hierauf folgt ein Gedicht von Hans Andreus.

*Glücklich, dass es das Licht gibt
Und dass es das tut und zu mir Spricht
Und dass ich weiß, dass ich von ihm
komme
aus dem Licht oder wie auch immer es
genannt wird.*



Was berührt Sie, wenn Sie es lesen? Und wozu haben Sie Fragen?

Beispiel: Der Umgang mit unseren Erfahrungen

- Aufbau einer Humusschicht-

Derk Klein Bramel, Initiator der sozialtherapeutischen Hofgemeinschaft Urtica de Vijfprong, verglich den Umgang mit Erfahrungen im menschlichen Leben mit der Herstellung von Kompost.

Wie macht ein Landwirt guten Kompost? Er legt einen schönen Komposthaufen an und achtet darauf, dass er weder zu nass noch zu trocken und ausreichend belüftet ist. Gelegentlich wendet er ihn zum richtigen Zeitpunkt um. Auf diese Weise wird er zu gutem Kompost, und der Landwirt nutzt den Kompost, um die Humusschicht des Bodens zu pflegen. Dies ist die Voraussetzung für ein gesundes Pflanzenwachstum.

So können Sie auch mit Ihren Erfahrungen und Erinnerungen umgehen. Achten Sie wirklich auf das, was Sie erleben. Sprechen Sie darüber, wandeln Sie sich von Zeit zu Zeit um, achten Sie auf die Temperatur, halten Sie es gut feucht und luftig. Dann lernen Sie aus Ihren Erfahrungen und entdecken neue Möglichkeiten.

Kompost sorgt für eine gute Humusschicht im Boden. Das bedeutet gesundes Bodenleben und gutes Pflanzenwachstum. Wenn wir unsere Erfahrungen transformieren und damit unsere eigene Entwicklung fördern, wirkt sich das auch positiv auf das soziale Leben der Gemeinschaft aus. Damit nähren wir die Humusschicht der Gemeinschaft, durch die wir Menschen selbst lernen und wachsen können. Unter den richtigen Bedingungen ist menschliche Entwicklung und Wachstum für jeden immer möglich.

Staunen Sie weiterhin über die großen Zusammenhänge des Lebens, bleiben Sie mit ihnen verbunden. Erkennen und verstehen Sie sich als Teil eines größeren Ganzen, was auch die Botschaft dieses Kapitels ist.

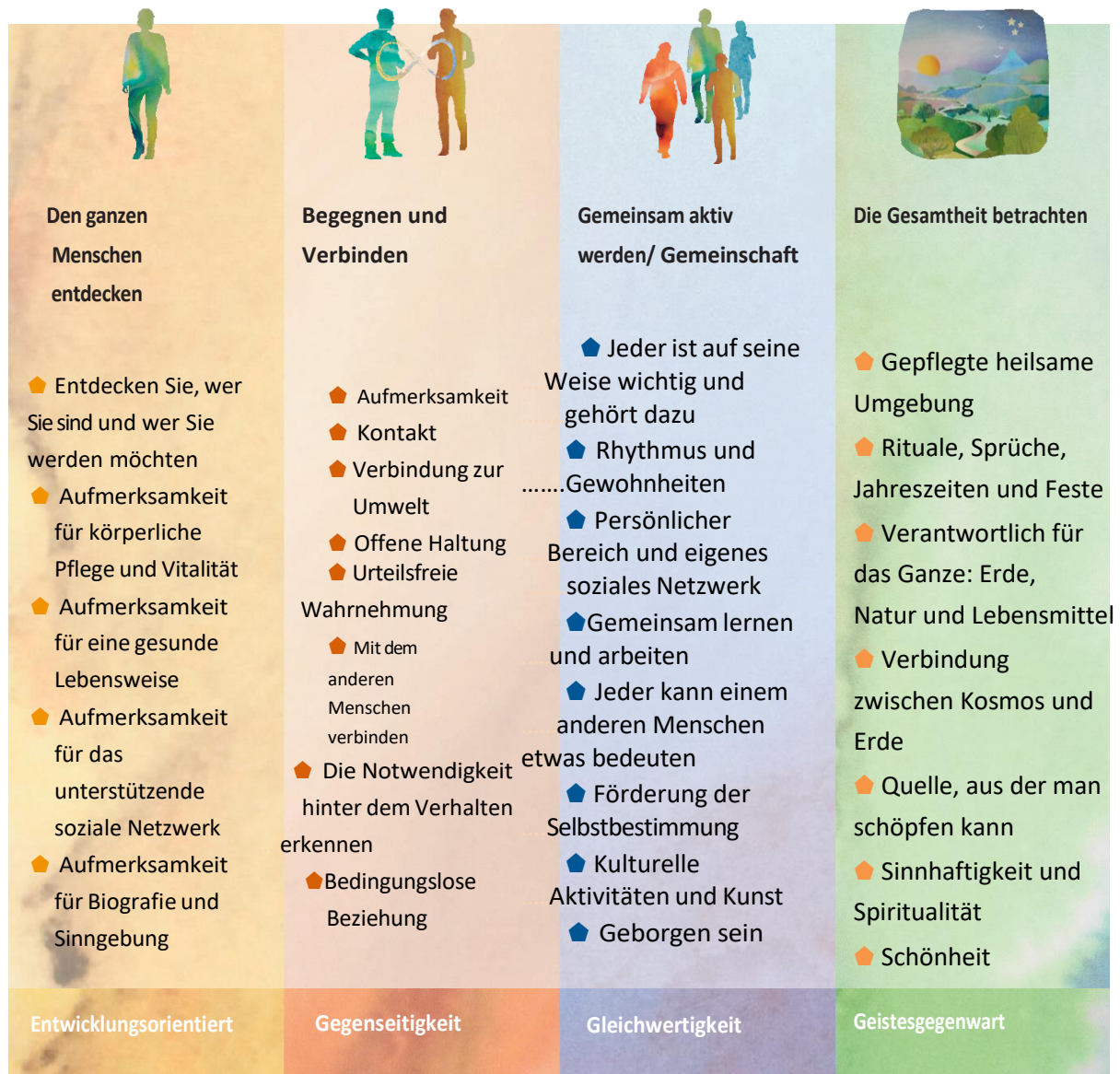
Zusammenfassung

Im Tabelle finden Sie im kernworte „Die Gesamtheit betrachten“ im Hinblick der 5 Fragen

	 Den ganzen Menschen entdecken	 Begegnen und Verbinden	 Gemeinsam aktiv werden/ Gemeinschaft	 Die Gesamtheit betrachten
A Was nehme ich wahr? (wahrnehmen)	Wie ist es heute mit ihm? Fühlt er sich wohl? Vitalität? Wie fühlt sich der andere? Wie hört er sich an? Kann er sich ausreichend ausdrücken?	Was passiert in der Interaktion? Sucht der andere Mensch den Kontakt oder nicht? Wie tut er das? Erkenne ich diese Intention beim anderen Menschen im täglichen Geschehen?	Was beobachtest Du im gemeinsamen Tun? Kann jeder Mensch mitmachen auf seine eigene Weise?	Bist du aufmerksam wie das direkte Umfeld gestaltet ist? Ist es sauber und warm? Ist jede*r anwesend?
B Was fühle ich? (fühlen)	Sind Sie berührt von dem/der Anderen? Wie ist Ihre Stimmung? Können Sie den anderen Menschen aus einer ruhigen, gegenwärtigen Haltung wahrnehmen?	Wie fühlt sich die Interaktion mit diesem Menschen an? Vertraut dieser Mensch mir? Wird Ihnen vertraut? Haben Sie wirklich Interesse am anderen Menschen?	Wie erlebt der andere Mensch die Aktivität? Was benötigt er/sie um mit zu machen und Neues zu erproben?	Was erlebst du im Umfeld? Ist die Atmosphäre gut? Fühlst du was es braucht. Ist da Aufmerksamkeit für- und Verbindung mit einander
C Was weiß ich? (denken)	Wie verläuft die Biografie (Lebenszyklus) des anderen Menschen? Welche Fragen in seiner Entwicklung hat der andere Mensch?	Wie möchte der andere Mensch in Verbindung sein? Welche Sinne sind wichtig? Was unterstützt die Verbindung. und was wirkt störend?	Weißt Du was der andere Mensch will? Welche Talente hat er/sie? Was ist die Motivation für eine Aktivität?	Welcher Termin ist im Moment wichtig? Was hat Priorität für die Klient*innen?
D Was mache ich? (handeln)	Welche Maßnahme hilft dem/der Anderen seine Selbstbestimmung zu vergrößern? Wie kann ich die Entwicklung unterstützen?	Wie kann ich helfen, so dass dieser Mensch sich besser ausdrücken kann? Bin ich erreichbar, ruhig und präsent? Wie komme ich in die Verbindung?	Wie kann ich selbst aktiv werden und die anderen Menschen dabei mitnehmen/ einbeziehen?	Was wird heute von Ihnen benötigt? Verwenden Sie Ihren gesunden Menschenverstand und Ihre Intuition
E Was macht es mit mir? (reflektieren/ bewusst werden)	Welche Grenzen gibt es für mich als Begleiter*in? Habe ich den Freiraum, um zuzuhören und in Kontakt zu treten? Wie entwickle ich mich selber weiter?	Was erlebe ich bei mir selbst im Kontakt? Was und wie sind meine eigenen Grenzen bezogen auf Kontakt und Verbindung?	Was erfahre und erlebe ich selbst im gemeinsamen Tun? Was brauche ich um kreativ zu werden?	Haben Sie ein vollständiges Bild? Oder haben Sie etwas vergessen? Sind Sie auf dem richtigen Weg? Gibt es Entwicklung?

Der Zusammenhang der vier Kernpunkte in unserer täglichen Arbeit

Im Alltag begegnet man verschiedenen Situationen. Vieles geschieht unbewusst und automatisch, aber manchmal stößt man auf etwas, über das man nachdenken muss oder das nicht gut funktioniert. In der anthroposophischen Heilpädagogik und Sozialtherapie betrachten wir dann die Situation auf der Basis der vier verschiedenen Kernpunkte. Auch wenn man Klient*innen besser kennenlernen möchte oder erkunden will, was man gemeinsam tun kann, hilft es, die vier Kernpunkte zu betrachten



- ◆ **Den ganzen Menschen entdecken:** Wer ist dieser andere Mensch, und wer bin ich selbst?
- ◆ **Begegnung und Verbindung:** Was braucht der andere Mensch und was brauche ich, um eine Verbindung herzustellen und eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen?
- ◆ **Gemeinsam aktiv werden:** Was können oder sollten wir gemeinsam tun, und was brauchen wir dazu?
- ◆ **Die Gesamtheit betrachten:** Was gibt es in unserer Umgebung, das helfen kann, die Situation zu lösen oder zu verbessern? Wie können wir die heilsame Umgebung und auch die Spiritualität für diesen Zweck nutzen?

Wenn wir diese Kernpunkte mit den fünf Fragen verbinden, die wir uns bei unserer täglichen Arbeit stellen, ergibt sich Folgendes:

A Was nehme ich wahr?	Mit Ihren Sinnen nehmen Sie wahr, ohne gleich zu urteilen.
B Was fühle ich?	Halten Sie inne, und nehmen Sie die Gefühle wahr
C Was weiß ich?	Wissen hilft bei der Einschätzung der Situation.
D Was soll ich tun?	Was Sie tun können, hängt von der jeweiligen Situation ab.
E Was macht es mit mir?	Reflektieren Sie sich selbst und werden Sie sich Ihrer Situation bewusst.

In den vorangegangenen Kapiteln wurden die vier Kernpunkte anhand von Beispielen und Übungen erläutert. Alle Schritte der vier Kernpunkte sind im folgenden Übersichtsdiagramm dargestellt.



Den ganzen Menschen entdecken



Begegnen und Verbinden



Gemeinsam aktiv werden/ Gemeinschaft



Die Gesamtheit betrachten

A Was nehme ich wahr? (wahrnehmen)	Wie ist es heute mit ihm? Fühlt er sich wohl? Vitalität? Wie fühlt sich der andere? Wie hört er sich an? Kann er sich ausreichend ausdrücken?	Was passiert in der Interaktion? Sucht der andere Mensch den Kontakt oder nicht? Wie tut er das? Erkenne ich diese Intention beim anderen Menschen im täglichen Geschehen?	Was beobachtest Du im gemeinsamen Tun? Kann jeder Mensch mitmachen auf seine eigene Weise?	Bist du aufmerksam wie das direkte Umfeld gestaltet ist? Ist es sauber und warm? Ist jede*r anwesend?
B Was fühle ich? (fühlen)	Sind Sie berührt von dem/der Anderen? Wie ist Ihre Stimmung? Können Sie den anderen Menschen aus einer ruhigen, gegenwärtigen Haltung wahrnehmen?	Wie fühlt sich die Interaktion mit diesem Menschen an? Vertraut dieser Mensch mir? Wird Ihnen vertraut? Haben Sie wirklich Interesse am anderen Menschen?	Wie erlebt der andere Mensch die Aktivität? Was benötigt er/sie um mit zu machen und Neues zu erproben?	Was erlebst du im Umfeld? Ist die Atmosphäre gut? Fühlst du was es braucht. Ist da Aufmerksamkeit für- und Verbindung mit einander
C Was weiß ich? (denken)	Wie verläuft die Biografie (Lebenszyklus) des anderen Menschen? Welche Fragen in seiner Entwicklung hat der andere Mensch?	Wie möchte der andere Mensch in Verbindung sein? Welche Sinne sind wichtig? Was unterstützt die Verbindung, und was wirkt störend?	Weißt Du was der andere Mensch will? Welche Talente hat er/sie? Was ist die Motivation für eine Aktivität?	Welcher Termin ist im Moment wichtig? Was hat Priorität für die Klient*innen?
D Was mache ich? (handeln)	Welche Maßnahme hilft dem/der Anderen seine Selbstbestimmung zu vergrößern? Wie kann ich die Entwicklung unterstützen?	Wie kann ich helfen, so dass dieser Mensch sich besser ausdrücken kann? Bin ich erreichbar, ruhig und präsent? Wie komme ich in die Verbindung?	Wie kann ich selbst aktiv werden und die anderen Menschen dabei mitnehmen/ einbeziehen?	Was wird heute von Ihnen benötigt? Verwenden Sie Ihren gesunden Menschenverstand und Ihre Intuition
E Was macht es mit mir? (reflektieren/ bewusst werden)	Welche Grenzen gibt es für mich als Begleiter*in? Habe ich den Freiraum, um zuzuhören und in Kontakt zu treten? Wie entwickle ich mich selber weiter?	Was erlebe ich bei mir selbst im Kontakt? Was und wie sind meine eigenen Grenzen bezogen auf Kontakt und Verbindung?	Was erfahre und erlebe ich selbst im gemeinsamen Tun? Was brauche ich um kreativ zu werden?	Haben Sie ein vollständiges Bild? Oder haben Sie etwas vergessen? Sind Sie auf dem richtigen Weg? Gibt es Entwicklung?

Jeden Tag wieder mehr Mensch werden

Der anthroposophische Begleitungsweg ist ein dynamischer Prozess, der ständig weitergeht- von Stunde zu Stunde, von Tag zu Tag. Als Begleiter*in sind Sie gemeinsam mit der anderen Person auf dem Weg und entwickeln sich weiter. Sie sammeln Erfahrungen in Ihrer Arbeit und stellen sich Fragen wie: Was sind meine Talente, was erlebe ich in meinen Begegnungen, wie werde ich selbst aktiv und kreativ und wie nutze ich die Umgebung? In jeder Situation begegnen Sie diesen Schritten wieder. Jedes Mal aufs Neue mit sich selbst, mit dem anderen. Dieser dynamische Entwicklungsprozess ist im folgenden Bild künstlerisch dargestellt.



*Eine der beiden Linien (die blaue oder die gelbe), welche die drei übereinander liegenden Kreise jeweils halb umfängt, sind Sie als Begleiter*in. Die andere Linie ist der andere Mensch. Sie sind gemeinsam unterwegs. Beide Linien kreuzen sich. Die rote Linie ist die Richtung der Entwicklung.*

Die eine Linie sind Sie als Mensch der wach und bewusst anwesend ist. Die andere Linie sind Sie als unbewusstes menschliches Wesen. Sie sind gemeinsam auf dem Weg. Die rote Linie ist Ihre eigene Entwicklung. Ihr Weg von dem, was Sie sind, zu dem, was Sie werden können.

Der Weg der Entwicklung führt zu einem erweiterten Bewusstsein für das größere Ganze, in dem die Menschen miteinander verbunden sind. Jeder Mensch entwickelt sich mit seinen Möglichkeiten und Grenzen weiter und fängt dabei immer wieder aufs Neue an.

Sie steht auch für die Verbindung zwischen dem Menschen auf der Erde und dem Kosmos, zwischen der natürlichen und der geistigen Welt.

1 Den ganzen Menschen entdecken

Unten angekommen, beginnt die Reise: Du hast deinen Rucksack aufgesetzt. Du machst dich auf den Weg zwischen Natur und Geist, zwischen Erde und Kosmos. Du triffst Menschen, mit denen du als Begleiter*in zu tun hast, und bist neugierig, wer der andere ist. Du lernst den anderen Menschen kennen. Und dabei begegnest du gleichzeitig dir selbst in dem, was du bist. Man lässt sich auf sich selbst ein.

2 Begegnen und Verbinden

Dann wird die Verbindung intensiver, und man trifft sich. Man stößt aufeinander. Man begegnet sich. Das kann auch eine Konfrontation sein. Man kann auch an seine eigenen Grenzen stoßen. Durch diese Überschreitung der Kreuzung verändern Sie sich selbst, und die Begegnung vertieft sich. Vielleicht können Sie sich noch besser in die andere Person einfühlen und lernen sich selbst besser kennen. Sie haben durch die Begegnung und in der Verbindung neue Dinge entdeckt.

3 Gemeinsam aktiv werden

Dann gehen Sie wieder Ihren eigenen Weg durch die natürlichen und geistigen Welten, die ständig miteinander verbunden sind. Sie helfen, einen Raum zu dekorieren oder einen Geburtstag vorzubereiten. Oder Sie stehen mit jemandem in einem Laden, der nachhaltige Produkte verkauft, oder Sie stehen mit jemandem auf der Bühne, oder du unterstützt den Klient*innenbeirat.

Dadurch wird die Welt viel größer, denn es kommen viele neue Dinge hinzu: die Biografie (Lebensgeschichte) und der Lebensweg eines Menschen, über den man nachdenkt; gesundes Essen, das Gesundheit und Nachhaltigkeit fördert; eine fantasievolle Welt einer Rolle, die man auf der Bühne spielen kann; dafür sorgen, dass Klient*innen zu ihrem Recht kommen. Und das ist hier wichtig: dass der andere sich als Teil der Welt fühlt, daran teilnimmt und seinen Horizont erweitert. Sie nehmen teil.

4 Betrachtet man das Ganze

Und dann kommen beide Menschen in Ihnen wieder zusammen. Die Welt ist jetzt ein bisschen größer, das Leben ist ein bisschen reicher geworden. Ihr Horizont weitet sich. Vielleicht fangen Sie an, nach dem Zusammenhang zwischen den Dingen zu fragen: zwischen Nahrung und Gesundheit, zwischen Arbeit und Selbstakzeptanz, zwischen Farben und Stimmung, zwischen Gedanken und Entwicklung.

Und vielleicht finden Sie eine Verbindung zwischen dem, was Sie sehen können, und dem, was unsichtbar ist, zwischen einer natürlichen und einer spirituellen Realität. Es gibt etwas zu entdecken, das größer ist und das uns Menschen verbindet. Das wird für jeden anders formuliert. Vielleicht bekommt man ein Zeichen von einem Verstorbenen. Oder man bekommt ein Gefühl für die Erde als lebendiges Wesen. Vielleicht spürt man einen "Engel", der einen Menschen auf seinem Lebensweg begleitet,

und das bringt schöne und schwierige Momente mit sich. Vielleicht erkennen Sie, dass die individuelle Entwicklung des Menschen nicht mit dem Tod endet. Vielleicht fangen Sie an zu hören, dass manche Menschen von transzendentalen Erfahrungen sprechen, zum Beispiel bei der Arbeit im Garten.

Und ja, am nächsten Tag beginnt die Reise von neuem. Sie wachen wieder als normaler Mensch auf, Sie treffen denselben anderen Menschen wieder, mit dem Sie sich wieder verbinden und mit dem Sie sich wieder einlassen. Indem Sie Ihre Reise jedes Mal fortsetzen und neue Verbindungen zwischen den Dingen sehen und neue Dinge tun, werden Sie stärker. Sie vermeiden es, in festgefahrene Muster zu verfallen, und sorgen dafür, dass die Neugierde erhalten bleibt. Tag für Tag machen Sie sich auf die Reise und werden menschlicher.



Begründung und Nachwort

Über die Entwicklung des methodischen Weges Camino

Der Grund für die Entwicklung von Camino ist der Bedarf an einem kohärenten methodischen Rahmen innerhalb anthroposophischer heilpädagogischer und sozialtherapeutischer Einrichtungen. Im Jahr 2020 ergriffen wir, Evert Hoefman (Ortho-Pädagoge DeSeizoenen), Pim Blomaard (Forscher BL-o-C), Manfred Flessner (Sozialtherapeut und Pädagoge Scillz) und Truida de Raaf (GZ- Psychologin Akademie Anthroposophische Gesundheitsfürsorge) die Initiative, zur Ausarbeitung dieses methodischen Rahmens. Wir nannten dies das "Project Antroposofisch Begeleidingshuis" (AB-project).

Die Aufgabe, die wir uns gestellt haben, lautet: 'einen kohärenten Rahmen für Begleiter*innen zu verfassen, der sie bei ihrer Arbeit unterstützt'. Indem wir das Bestehende ordnen, schaffen wir auch etwas Neues mit zeitgemäßem Mehrwert. Dieser Rahmen ist in einer zeitgemäßen Sprache formuliert und von den Prinzipien der anthroposophischen Heilpädagogik und Sozialtherapie inspiriert. Auch für Verhaltensexpert*innen, Pädagog*innen, Therapeut*innen, Manager*innen und Teamleiter*innen bietet dieser methodische Rahmen Sinn und Unterstützung. Er ermöglicht es ihnen, die Begleiter*innen in ihrer täglichen Arbeit mit einer gemeinsamen Sprache und Denkweise zu unterstützen. Dieser Rahmen zielt darauf ab, die Qualität der anthroposophischen Begleitung von Menschen mit Assistenzbedarf zu verwirklichen und zu stärken.

In Zusammenarbeit mit Fachleuten, Klient*innen und deren Vertreter*innen aus dem Arbeitsfeld wurden die wesentlichen Merkmale der anthroposophischen Begleitung gesammelt und beschrieben. Die beteiligten Organisationen sind: Het Maartenhuis, Urtica de Vijfsprong, OlmenEs, de Raphaelstichting, Lievegoed, DeSeizoenen und het Hermeshuis. Dabei wurden wir von Patty van Belle fachkundig angeleitet. Die Schreibarbeit wurde von Charlène van Belle unterstützt. Mariette van Est entwarf das Design und die Camino Illustrationen in Zusammenarbeit mit der Projektgruppe.

Die erste Fassung dieser Methode wurde im Oktober 2021 vorgestellt. Wir haben diesen methodischen Rahmen Camino genannt. Camino" bedeutet "Weg" oder "Straße". Wir alle sind auf dem Weg und gehen unseren Lebensweg.

Im Jahr 2022 wurde dieser methodische Rahmen Camino erneut überarbeitet, erweitert und die Arbeitsmethode Camino einen Schritt

weiterentwickelt. Die zweite Version kam im Oktober 2022 heraus. Dieses weiterentwickelte Format „Camino“ wurde in der Praxis erprobt. Es wurden Pilotprojekte in vier Organisationen durchgeführt. Das Camino- Arbeitsheft wurde auch Student*innen und Klient*innen Vertreter*innen vorgestellt mit der Bitte, es kritisch zu lesen. Das Gesamtergebnis der Pilot-Projekte und der Lesbarkeit des Arbeitsheftes war: Camino ist leicht zu lesen und in der Praxis nützlich. Die Erfahrungen aus den Pilot-Projekte und die Überlegungen der Leser haben zu einer letzten Verfeinerung geführt. Damit ist dies die dritte und vorläufig letzte Version der Arbeitsmethode Camino.

Das gesamte Projekt wurde durch finanzielle Mittel und Sachleistungen ermöglicht:

- Die Stiftungsmittel: Raphael-Fonds, Freunde von Bronlaak, Benoe-Fonds (Vorstiftung zugunsten von Heilpädagogik und Edith Maryon College), Freunde von Lievegoed und die Iona-Stiftung
- Antropos-Ausbildungspartner (Scillz, Akademie für anthroposophische Medizin und Plegan-Ausbildung)
- Das Bernard Lievegoed onderzoeksCentrum (BL-o-C)
- Die beteiligten Organisationen der anthroposophische Heilpädagogik und Sozialtherapie

Digitales Arbeiten mit Camino

Wenn Sie weitere Informationen suchen, können Sie diese in niederländischer Sprache im digitalen Camino finden.

Rufen Sie dazu die Website <https://www.werkenmetcamino.nl> auf.



Dort finden Sie weiterführende Informationen, Videos, Übungen und Aufgaben. Sie können auch den hier abgebildeten QR-Code nutzen, um zum digitalen Camino zu gelangen.

Durch den Beitrag und die aktive Beteiligung aller Experten und Mitarbeiter*innen der Institutionen in den Niederlanden und den Beitrag der MBO-Student*innen und Kundenvertreter*innen wurde Camino zu dem, was es heute ist. Camino wurde durch einen gemeinsamen Forschungsprozess all dieser Menschen geschaffen. Ich danke Ihnen allen sehr herzlich.

Im Namen der Projektgruppe Evert Hoefman, Ortho-Pädagoge April 2023 Zeist
ehoefman@deseizoenen.org 003630762383

Diese deutsche Übersetzung ist verfügbar für den deutschsprachigen Raum, für alle Menschen die sich für die anthroposophische Heilpädagogik und Sozialtherapie interessieren. Vielen Dank an Anne Hallen vom Hof Sondern Wuppertal. Mit ihrer Hilfe kam diese Übersetzung zustande.
Evert Hoefman Mei 2025

