



WO HAB ICH NUR MEINEN KOPF?



Ein Projekt zur Selbstfürsorge und Wahrnehmung im Rahmen der
Ausbildung Traumapädagogik/Traumazentrierte Fachberatung
Institut Berlin 2017/2018 (Hannover)

Wo hab ich nur meinen Kopf? Ein Projekt zur Selbstfürsorge und Wahrnehmung meines Kopfes

Entwicklung der Projektidee

Im Jahr gestalte ich als Referentin und Supervisorin ungefähr 150 Trainings- und Seminartage im Bereich Soziales Lernen/Gewaltprävention. Ich verwende folglich viel Zeit damit, Konzepte und Verlaufspläne zu erarbeiten, um andere Menschen fortzubilden und zu trainieren. Bedeutend weniger Zeit wende ich auf, um mich fortzubilden oder selber zu trainieren.

Auch an dem Thema Selbstfürsorge arbeite ich mit anderen Menschen – ist mir doch bewusst, wie sinnvoll und zielführend es ist, wenn Pädagogen und Pädagoginnen so für sich sorgen können, dass sie hilfreich und unterstützend für ihre KlientInnen und AuftraggeberInnen sein können. Einige Übungen und Methoden, die ich vermittele, verwende ich jedoch eher selten für mich selber.

Auf der Suche nach einem passenden Projekt für die Zertifizierung der Ausbildung „Traumapädagogik/Traumazentrierte Fachberatung“ wurde mir daher sehr schnell klar, dass ich keine KlientInnen oder AdressatInnen zum Gegenstand meines Projektes machen möchte, sondern mich selber.

Vor ein paar Jahren ging ich mit meiner Tochter häufiger auf einen Spielplatz, den wir durch ein metallenes Tor betreten mussten, das ein paar Zentimeter kleiner war als ich. Mehrmals stieß ich mir dort den Kopf. Irgendwann warnte meine Tochter mich jedes Mal vor dem zu kleinen Tor – und trotzdem stieß ich mir wenige Sekunden später wieder den Kopf. Seitdem ließ mich die Frage nicht los, wieso mir das nicht nur einmal, sondern gleich mehrmals passierte. Wieso merkte ich mir nicht, dass das Tor für mich zu klein war?

Und vor allem: **warum sah ich nicht, dass das Tor zu klein war?**

Auf der Suche nach dem „Warum“: Stationen aus meinem Leben und daraus aufgestellte Hypothesen*

* Da diese Informationen sehr persönlich sind und außer mir auch noch andere Menschen betreffen, habe ich mich entschieden, diese beiden Punkte für die Veröffentlichung nicht freizugeben.

Wo hab ich nur meinen Kopf?

Ein Projekt zur Selbstfürsorge und Wahrnehmung meines Kopfes

Aufgrund der vorangegangenen Ursachenforschung und Hypothesenbildung wird das Ziel meines Projektes, die Wahrnehmung meines Kopfes gezielt zu schulen und zu vertiefen.

Projektzeitraum und – inhalte

Während des Projektzeitraumes vom 1. Februar bis zum 1. März 2018 werde ich täglich fünf Übungen zur Steigerung der Achtsamkeit und Wahrnehmung durchführen und dokumentieren.

Im Folgenden wird auf die fünf Projekteinheiten näher eingegangen. Einzelne Ziele, die geplante Durchführung und Hypothesen zur Wirksamkeit werden dargestellt.

1. Tanzen
2. Sich in eine Decke einwickeln
3. Den Kopf massieren
4. Ressourcenorientiertes Tagebuch
5. Achtsamkeitsübung

Zu 1. Tanzen

Ziel ist es, täglich zu einem Lieblingslied zu tanzen. Ich wähle bereits vor Projektbeginn sowohl schnellere, aktivierende als auch langsamere, eher meditativerer Musikstücke aus, die mich schon seit meiner Pubertät begleiten. Diese werde ich auf einem MP3player bereitstellen, damit ich die Übung an verschiedenen Orten durchführen kann. Die ausgewählten Musikstücke sind:

- „Reprise“ /The Communards
- “I will survive” /Gloria Gaynor
- “Question of Time” und “Somebody” /Depeche Mode
- “I see red“ /Frenzy
- „Man in the cellar“ /The Hotknives

Gute Gründe, eine Vorauswahl zu treffen und diese dann stetig zu erweitern:

Eine bevorzugte Strategie in meinem Leben ist es, so viel wie möglich im Voraus zu planen und zu strukturieren. Schwer fällt es mir, aktuell heraus zu finden, was mein Bedürfnis ist. Ich

Wo hab ich nur meinen Kopf?

Ein Projekt zur Selbstfürsorge und Wahrnehmung meines Kopfes

möchte nun an diese bewährte Struktur andocken, um zu Beginn des Projektes nicht in Stress zu geraten. Der Plan ist dann, mit voranschreitender Zeit den Auswahlradius der passenden Musik zu vergrößern und zum Ende hin in der jeweiligen Situation spontan entscheiden zu können, auf welches Musikstück ich nun das größte Bedürfnis verspüre. Ich erhoffe mir, so in eine Lernzone zu kommen, in der ich es mir ermögliche, mich auch mit neuen Strategien sicher und wohl zu fühlen.

Gute Gründe zu tanzen:

(vgl. Gunter Kreutz, Musikkognitionsforscher der Universität Oldenburg)

- Verbesserung kognitiver Funktionen
- Schulung von Koordination und Rhythmusgefühl
- Stärkung des eigenen Selbstbildes und des Selbstbewusstseins
- Senkung von Stresshormonen
- Schulung von Motorik, Aufmerksamkeit, Lang- und Kurzzeitgedächtnis
- Verbesserung der Mobilität
- Verbesserung des Wohlbefindens

Zu 2. Sich in eine Decke einwickeln

Gute Gründe, sich in eine Decke zu wickeln:

Ausgehend von der Idee, dass möglicherweise in meiner frühen Kindheit Bedürfnisse nach Halt und Kontakt nicht befriedigt worden sind, erscheint es nun sinnvoll, die Muster meines Hirnstammes „nachzunähren“ (vgl. Hantke/Görges 2012, S. 118 ff). Das Einwickeln in die Decke schenkt Regulierung von außen, und kann so durch regelmäßige Wiederholung Einfluss nehmen auf die Grundstruktur meines Kopfes.

Zu 3. Den Kopf massieren

Für mein Projekt schaffe ich mir einen sogenannten „Kopfkrauler“ an – einen Massagestab, der einem Schneebesen ähnelt. Diesen Massagestab werde ich während des Projektzeitraumes täglich für ein paar Minuten selber nutzen oder, um die Wirkung zu erhöhen, jemanden Vertrautes bitten, mich zu massieren.

Gute Gründe, sich zu massieren oder massieren zu lassen:

Wo hab ich nur meinen Kopf?

Ein Projekt zur Selbstfürsorge und Wahrnehmung meines Kopfes

- Freisetzung von Hormonen, z.B. Oxytocin, das mich in ein Gefühl des Vertrauens und der Sicherheit versetzen kann. Dies verstärkt das Gefühl der Entspannung und Stressminderung und wirkt reduzierend auf Symptome der Angst oder Depressionen
- Es gibt Vermutungen darüber, dass Massagen eine Stärkung des Immunsystems bewirken und sich positiv auf die Linderung von Kopfschmerzen auswirken können
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Fokussierung
- mein Kopf beschert mir keine Sorgen, Schmerzen oder Streitereien, sondern Gefühle von Wohlbefinden und Zufriedenheit
- ich erlaube mir und anderen Menschen, sich meinem Kopf zu nähern

Zu 4. Das ressourcenorientierte Tagebuch

Ziel des ressourcenorientierten Tagebuches (vgl. Hantke/Görges 2012, S. 393f) ist es, das Gefühl für schöne Momente und die Wahrnehmung für meine Bedürfnisse zu schärfen.

Hilfsmittel sind kleine haptisch sehr angenehme runde Glassteinchen, die aufgrund ihrer bunten Farbgestaltung auch visuell sehr ansprechend sind. Diese Steinchen werde ich während des Projektzeitraums in einem kleinen Beutel mit mir führen. Sobald ich im Laufe des Tages etwas Angenehmes erlebe, wandert ein kleines Steinchen in meine Hosentasche.

Gute Gründe, ein ressourcenorientiertes Tagebuch zu führen:

- Ausrichtung der Aufmerksamkeit und Schulung der Wahrnehmung
- Positivere Einstellung entwickeln und sich wohler und sicherer fühlen
- Den Fokus auf Dankbarkeit, Gegenwart und Zukunft legen, nicht auf Verlust, Angst oder Sehnsucht

Zu 5. Achtsamkeitstraining

Seit ca. einem Jahr versuche ich regelmäßig den Bodyscan nach Jon Kabat-Zinn durchzuführen. Zwei Schwierigkeiten tauchen hierbei jedoch immer wieder auf. Zum einen fehlt es mir an zeitlichen Kapazitäten, den Bodyscan täglich nach einer Anleitung, die ca. 45 Minuten dauert, durchzuführen. Zum anderen schlafe ich bei der Durchführung in den meisten Fällen ein.

Die Idee für mein Projekt ist nun, an die schon gemachten Erfahrungen mit einer Achtsamkeitsübung anzuknüpfen, die neue Übung jedoch an meine zeitlichen Kapazitäten anzupassen.

Wo hab ich nur meinen Kopf?

Ein Projekt zur Selbstfürsorge und Wahrnehmung meines Kopfes

Hierzu werde ich mich für ein paar Minuten jeden Tag aufrecht hinstellen und mich ganz dem Bewusstsein für meinen Kopf widmen. Ggfs. unterstütze ich meine Wahrnehmung, in dem ich durch ein Buch auf dem Kopf diese Außenstelle des Körpers aufmerksamer fokussieren kann. Zudem widme ich mich dann einem anderen Körperteil, um Gegensätze in der Wahrnehmung aufzuspüren. Möglicherweise ergänze ich das Betrachten nach innen um eine äußere Wahrnehmung, in dem ich mich ab und an vor einem Spiegel positioniere. Ich werde meinen Kopf in Bewegung bringen und auf Veränderungen achten. Bewegungsabläufe, das Tempo, die Betrachtung einzelner Stellen des Kopfes werde ich variieren.

Gute Gründe, Achtsamkeit zu praktizieren:

- Ich führe die Übung im Stehen durch, um nicht einzuschlafen
- Um meinen Kopf nicht nur dann zu spüren, wenn er aufgrund eines Stoßes schmerzt oder von mir frisiert wird, möchte ich mir Ruhe und Zeit gönnen, in mich hineinzuspüren und auf meinen Körper „zu hören“.
- Wiederfinden des inneren Gleichgewichts und damit vielleicht auch wieder in ein Gleichgewicht mit dem eigenen Kopf zu gelangen
- Die Praxis der Achtsamkeit befähigt mit größerer Wachheit und Klarheit zu leben (vgl. Kabat-Zinn/Valentin 2014)

Reflexion

Zu Beginn des Projektes ist meine Motivation sehr hoch. Besonders die Übungen „Ressourcentagebuch“ und „Tanzen“ fallen mir leicht, in den Alltag zu integrieren. Beide Übungen führen dazu, dass ich mich leichter und beschwingter fühle. Während ich das Tagebuch führe, fühle ich mich durch die Erinnerung an die schönen Momente des Tages glücklich und reich beschenkt. Sowohl im beruflichen wie privaten Alltag fühle ich mich wenig gestresst und gut gewappnet, mit stressigen und herausfordernden Situationen umzugehen.

Eher schwer fällt es mir, jeden Tag die nötige Gelassenheit und Ruhe zu finden, die Achtsamkeitsübung durchzuführen. Mehrmals merke ich, dass meine Gedanken abschweifen und ich doch eher mit privaten oder beruflichen Anforderungen beschäftigt bin. Es fällt mir schwer, gedanklich im Hier und Jetzt zu bleiben. Dieses „Abschweifen“ beobachte ich in den folgenden Tagen auch häufiger in anderen Situationen. Ich gehe dazu über, im Alltag häufiger meinen Igelball zu benutzen, um meine Aufmerksamkeit beizubehalten.

Wo hab ich nur meinen Kopf?

Ein Projekt zur Selbstfürsorge und Wahrnehmung meines Kopfes

Nach ca. zwei Wochen erkrankte ich an einem grippalen Infekt, der sehr hartnäckig ist und der mich zwingt, mich für fast zehn Tage krankschreiben zu lassen. In dieser Zeit bringe ich nicht mehr täglich die nötige Kraft für alle Übungen auf. Sporadisch nehme ich mir die Zeit, mich in eine Decke einzuhüllen und am Ende des Tages das Ressourcentagebuch zu führen. Hier finde ich Trost in einigen schönen Momenten des Tages, merke jedoch, dass diese mit zunehmender Krankheitszeit abnehmen oder schwieriger von mir als angenehm wahrgenommen werden können. Zum Tanzen fehlt mir die Kraft, für die Aufmerksamkeitsübung habe ich zu starke Kopfschmerzen. Auf die Massage verzichte ich daher auch erst einmal. Meine anfängliche Enttäuschung über diese Situation versuche ich umzudeuten: in Zeiten körperlichen Unwohlseins und Krankheit benötige ich alle mir zur Verfügung stehenden Ressourcen, mit den Anforderungen des Alltags fertig zu werden – mein Ressourcenkorridor ist in dieser Zeit bei weitem nicht so breit, wie ich es mir gerne wünschen würde. Für eine 100% Selbstfürsorge fehlen mir Ressourcen. Umso deutlicher wird mir in dieser Zeit, wie wichtig für mich die Fürsorge meiner Familie für mich nun ist – mich umsorgt, gepflegt und gepflegt zu fühlen und nicht selber aktiv werden zu müssen, ist eine wohltuende Erfahrung. Sobald ich mich wieder gesunder fühle, merke ich deutlich, dass ich stetig die eigene Selbstfürsorge steigern kann. Ich wende die fünf Übungen wieder täglich an und mit fortschreitender Projektdauer wird es immer selbstverständlicher für mich, die Übungen in meinem Alltag durchzuführen.

Was wird vom Projekt bleiben?

Sätze, die mich weiter begleiten werden:

Ich kann mir selber Gutes tun

Ich kann mir selber das Gefühl geben, dass es mir gut geht

Ich kann mir selber Gefühle wie Sicherheit und Geborgenheit geben

Musterunterbrechungen sind möglich aber anstrengend und zeitintensiv

Mein Kopf ist schlau, dass er mir ab und an gezeigt hat: hey, es gibt mich noch! Achte auf mich!!

Das Ressourcentagebuch führe ich weiter. Auch das Tanzen schaffe ich häufig, in meinen Alltag zu integrieren. In eine Decke hülle ich mich nur noch selten. Meinen Kopf massiere ich

Wo hab ich nur meinen Kopf?

Ein Projekt zur Selbstfürsorge und Wahrnehmung meines Kopfes

gelegentlich, das Achtsamkeitstraining habe ich nun schon seit mehreren Tagen nicht mehr durchgeführt. Dafür benutze ich immer häufiger meinen Igelball.

Den Kopf habe ich mir seit Beginn des Projektes noch kein einziges Mal gestoßen.