

Dokumentation des Workshops: Im Kontakt mit Dir in Kontakt mit mir.

Dozent: Dipl. Soz.Päd., Supervisor DGSV, Entspannungspädagoge, Jugend- und Heimerzieher, Horst Baur

Hypothetische Leitfrage des Workshops war die Frage nach den Zusammenhängen zwischen der Verbindung der Fachkräfte zu sich selbst und der Qualität der Beziehungen zu ihren Klienten und Familien. Mit lediglich 5 Teilnehmern war diese Workshop wohl der zahlenmäßig kleinste im Rahmen der 36 Fachtagung des BWF.

Grundsätzlich baute sich der Workshop aus Inputs, Diskussionen im Plenum und Übungen zur Selbstwahrnehmung auf. Herausgearbeitet wurden dabei unterschiedliche Aspekte eines guten Kontaktes mit sich selbst im Arbeitsalltag. Eine gute Praxis der Selbstsorge wurde dabei von allen Teilnehmenden als wichtiger Baustein hinsichtlich eines nachhaltigen Arbeitsstiles betrachtet. Dabei zeigten sich individuelle Unterschiede in der Gewichtung. Konkret ging es dabei um:

- Zeitmanagement
- Strukturierung und Rhythmisierung des Arbeitspensums
- Pausenzeiten und Gestaltung dieser
- Teameinbindung
- eigene biographische Muster, die den Kontakt zu Klienten/Familien erleichtern oder hemmen
- Aufspüren eigener Automatismen und innerer Abtreiber, die Stress erzeugen
- Bedeutung regelmäßiger Supervision und kollegialen Austauschs

Deutlich wurde aber auch, dass die pandemischen Einschränkungen individuelle wahrgenommen und hinsichtlich ihres kontakterschwerenden Charakters unterschiedlich mit ihnen umgegangen wurden.

Unterbrochen wurden die Themenblöcke jeweils von körperorientierten Bewegungs-Wahrnehmungs- und Atemübungen, die den Teilnehmenden einen nicht-kognitiven, einfachen und direkten Zugang zu sich selbst ermöglichten.

Horst Baur