

Erfahrungsbericht Training Activity am Loidholdhof 13.02.-16.02.2023

Die fünfte und letzte Training Activity des Inclutrain connect Projects fand im Februar 2023 am Loidholdhof statt. Es waren 24 Gäste der Partnerorganisationen angereist und bis zu 19 Teilnehmende vom Loidholdhof nahmen an den drei Tagen teil.



Gruppenfoto © Birkenhof

Der thematische Schwerpunkt der Training Activity war: Achtsamkeit: Anschließen am Menschen, an der Welt und an sich selbst

Der Fokus der Trainingsaktivität lag darauf, Achtsamkeit zu üben, gegenüber anderen Menschen, gegenüber der Welt und auch gegenüber einem selbst. Achtsamkeit gegenüber anderen Menschen führt zu einem bewussten Betrachten der anderen Person und einem genauen Beobachten: Wie macht die andere Person eine bestimmte Tätigkeit?

Achtsamkeit gegenüber der Welt – dies schließt alle Elemente der Umwelt ein: Was ist der Handlungsimpuls meines Arbeitsbereichs? Worin besteht das Telos eines Baums, einer Kuh, oder einer Karotte? Auch kleinen unscheinbaren Dingen und Handlungen Achtsamkeit zu schenken, führt dazu, dass diese an Bedeutung gewinnen und Wertschätzung erfahren.



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

Heidehof
Stiftung



Achtsamkeit gegenüber sich selbst. Dies schließt ein, dass man sich mit der Frage auseinandersetzt – Wer bin ich? Was sind meine ethischen und persönlichen Werte? Wie beachte ich sie und wie setze sie durch mein Handeln und den Umgang mit den anderen Menschen und der Umwelt um?

An jedem der drei Tage der Trainings Activity stand eine dieser drei Facetten im Vordergrund. Am ersten Tag der Trainings Activity, gab Achim Leibing vom Loidholdhof, im Rahmen des Morgenkreises eine allgemeine Einführung zu dem Thema: Achtsamkeit und weshalb ihr eine besondere Bedeutung in unserem Handeln und Wirken zukommt. Im Anschluss und auch an den beiden folgenden Tagen, stellte er morgens die jeweilige Facette der Achtsamkeit vor, die an diesem Tag als Vision für die Übungen der Aktivitäten stand.



Arbeit an Portfolios © merckens development support

Praktische Übungen

Zentrales Element der Training Activities waren die praktischen Übungen, die vormittags und z.T. nachmittags in kleinen Gruppen stattfanden. Die Teilnehmenden konnten je nach Interesse an den Gruppen teilnehmen. Die Arbeitsgruppen orientierten sich an den Alltagsaufgaben, die in den drei Tagen am Hof anstanden (z.B. Stallarbeit, in der Gärtnerei, Bäckerei, Tischlerei). Die Arbeitsgruppen wurden jeweils von einer/m Mitarbeitenden des Loidholdhof sowie einer/m Teilnehmendem der Partnerorganisationen, die/der schon Erfahrungen mit dem Handlungsimpuls hatten angeleitet. Anhand der anstehenden Aufgaben konnte in den Gruppen geübt werden, wie durch die Achtsamkeit gegenüber einer Person ihr Handlungsimpuls erkannt und durch das Anschließen daran individuelle Lernräume entstehen können. Im Folgenden wurden dann mit einigen Teilnehmenden ihre Portfolios gemeinsam ausgearbeitet.

Während der Arbeit- oder im Anschluss daran - hatten die Gruppen die Möglichkeit sich über das Erlebte in ihren Arbeitsbereichen auszutauschen. Nach den Gruppenarbeiten fanden Reflexionsrunden im großen Kreis statt, so konnten die Erfahrungen aller gemeinsam geteilt und Fragen gestellt werden.

Rahmenprogramm

Der gemeinsame Start in den Tag, war der Morgenkreis der MitarbeiterInnen vom Loidholdhof und allen teilnehmenden Gästen. Die Gäste wurden von der Hofgemeinschaft begrüßt und herzlich willkommen geheißen, so dass sie sich achtsam und wie selbstverständlich aufgenommen fühlten. Es wurde gesungen, ein Morgenspruch gesprochen, besondere Themen an dem Tag angesprochen, sowie Bewegungsübungen zur Schulung der Achtsamkeit beim Wahrnehmen des anderen Menschen gemacht.



Achtsamkeitsübung beim gemeinsamen Morgenkreis ©Birkenhof

Während der Arbeit in den Aufgabenbereichen waren die teilnehmenden Gäste in den regulären Tagesablauf am Hof integriert. So kam es immer wieder zu Situationen, wo ArbeitsbegleiterInnen vom Loidholdhof auf die aktuell anstehenden Aufgaben reagieren mussten, um z.B. das Mittagessen für alle rechtzeitig fertig zu bekommen, und deswegen kurzfristig ihre z.T. tragende Rolle in den Arbeitsgruppen verlassen mussten. Dieses Spannungsfeld, zwischen dem Ansatz thematisch mit dem Handlungsimpuls zu arbeiten und Lernräume zur persönlichen Entwicklung zu eröffnen, auf der einen Seite und den Notwendigkeiten der zu erledigenden Alltagsaufgaben auf der anderen Seite, spiegelt auch die Erfahrungen der Teilnehmenden wider, mit denen sie in dem Arbeitsalltag auf ihren Höfen zu Hause konfrontiert sind. Die Reflektionsrunden, während der Training Activity, boten gute Gelegenheiten sich zu diesem Spannungsfeld auszutauschen und gemeinsam Ideen zu entwickeln, wie man mit diesem Konflikt am besten umgehen kann.

Zum Abschluss der Training Activity machten die Teilnehmenden einen gemeinsamen Ausflug in den Böhmerwald. Es wurde eine kleine Wandung zum Blauen Hirschen unternommen. Die Teilnehmenden nutzen die Gelegenheit für Austauschgespräche zu den gemachten Erfahrungen in den letzten drei Tagen und zur Reflektion des Erlebten. Auch wurde sich über die Geschichte des Böhmerwaldes ausgetauscht. Die Wanderung endete im Gasthof Blauer Hirsch, wo gemeinsam Abend gegessen und der Abend mit Gesang und Musik gestaltet wurde. Der Rückweg durch den dunklen nächtlichen Wald, die Betrachtung des wunderbaren klaren Sternenhimmels und das Knirschen des Schnees unter den Schuhen, waren Erfahrungen, die zu verschiedenen Gesprächen, über das Thema Achtsamkeit gegenüber der Umwelt führten.

Künstlerische Arbeit mit Ton

Die Teilnehmenden hatten während der drei Tage der Trainings Activity Zeit, sich künstlerisch mit Ton an das Thema Achtsamkeit, im wahrsten Sinne des Wortes „heranzutasten“. Hierfür haben sie von der Künstlerin jeweils eine Kugel Ton in die Hand bekommen und sollten sich mit geschlossenen Augen, mit den Händen und Fingern in den Ton der Kugel einfühlen (Temperatur, Feuchtigkeit, Konsistenz). Durch die geschlossenen Augen wurde die Achtsamkeit auf sich selbst und das Material fokussiert und deutlich bestärkt. Die anschließende Aufgabe war, die Tonkugel durch die Hände und Finger tastend formen zu lassen, ohne dabei aktiv und bewusst eine Figur zu „plastizieren“. Nach ein paar Minuten wurde die Aufgabe beendet und die entstandene Form betrachtet.

Am letzten Tag der Training Activity, fand ein gemeinsamer Austausch zu den gemachten Erfahrungen während dieser künstlerischen Übung statt. Sie bezogen sich auf den Einfluss der geschlossenen Augen auf die fokussierte Aufmerksamkeit und in wie weit diese Einfluss auf die Arbeit mit dem Ton hatte. Es ergaben sich trotz der vielen individuellen Objekte, spannende gemeinsame Erfahrungen und Empfindungen während der ausgeführten Aufgabe.

