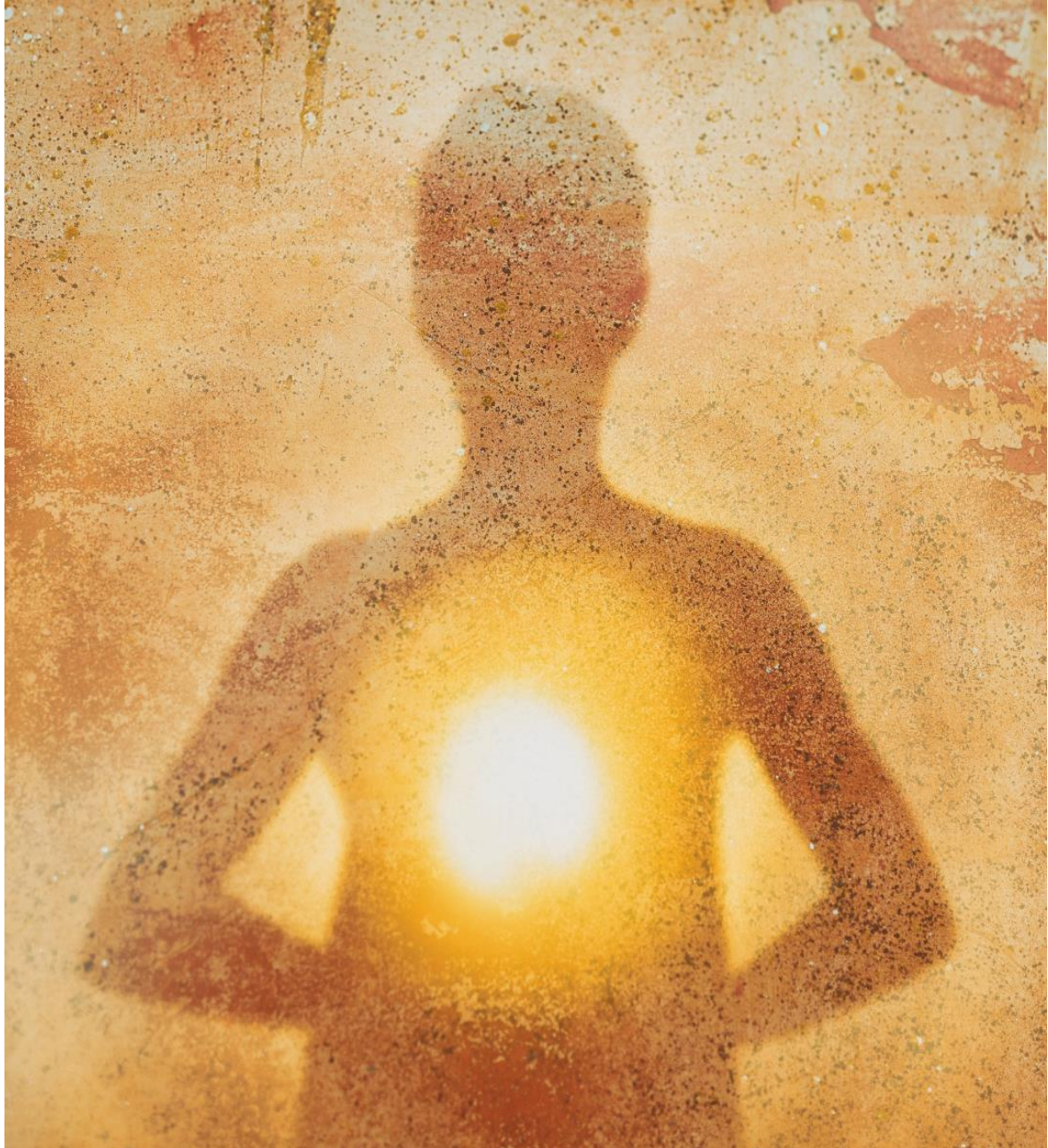


Kærligheden som indre drivkraft i vores pædagogiske praksis.



Indhold

Problem baggrund:.....	3
Problemformulering:	5
Fordybelse:	5
Metode:.....	5
Det teoretiske perspektiv på emnet:.....	7
Empiri:.....	8
Formen for hjertemeditation som benyttes i min empiriske undersøgelse:	8
Min personlige fordybelse med hjertemeditation & teori:	8
Egen fordybelse og teori afsnit:.....	9
Mit eget pædagogiske virke igennem disse måneder med daglige hjerte meditationer:	23
Interviews af medarbejdere på Kronhjorten:.....	23
Diskussion:	24
Konklusion:	26
Referencer.....	28

Problem baggrund:

Jeg har med denne opgave ønsket at undersøge kærligheden som mulig indre drivkraft bag vores pædagogiske praksis og dermed undersøge om denne form for drivkraft har en indflydelse på vores pædagogiske praksis, igennem den måde vi møder mennesket i vores daglige arbejde.

Jeg vil derved også undersøge, hvad fænomenet kærlighed egentlig indeholder i forhold til at benytte dette som en indre drivkraft i en praksis profession som pædagog og hvilke metoder denne drivkraft kan indeholde.

Når jeg selv fordyber mig i dette fænomen – altså kærlighed, frembringer det aspekter som:

At møde mennesket, accept, fordomsfrihed, empati, nærvær, respekt, tillid, sjælelig varme, indlevelse, intuition, ro, åbenhed, at være berørt.

Jeg er velvidende om, at kærlighed umiddelbart ikke er et udtryk, som vi normalt vil benytte i sammenhæng med en pædagogisk praksis profession, men min nysgerrighed for hvordan dette fænomen kan være en stærk indre drivkraft i arbejdet med mennesker, dvs. i vores medmenneskelige arbejde, har været baggrunden bag mit valg af dette emne.

Derved ønsker jeg at benytte dette begreb: *Kærligheden som indre drivkraft*, frigjort fra den romantiske opfattelse af kærligheden hvor fokus er på forelskelse. Jeg ønsker at betragte kærligheden som en form for følelsesmæssig dybde, der tager udgangspunkt i en hjertelig tilgang til mennesket og specielt til de mennesker som har behov for sjælelig pleje og som jeg møder i mit daglige pædagogiske arbejde på Kronhjørten, som er et helsepædagogisk hjem for børn og unge med specielle behov.

I min søgning på en definition på fænomenet kærlighed fandt jeg denne på Leksikon.org.

”Kærlighed er et forhold af gensidig anerkendelse, hvor parterne ved at give sig hen til hinanden finder sig selv på ny. Kærlighed kræver mod til at overskride egne grænser og til at lade sig forandre.

Moden kærlighed vil sige et forhold, som lader den enkelte bevare sin integritet: man accepterer den anden som en person, der er forskellige fra en selv, med ønsker og interesser, der ikke nødvendigvis falder sammen med ens egne behov.” (Leksikon.org, 2023)

I denne definition indgår elementer som: anerkendelse, integritet og accept og viser herved, at kærlighed som fænomen kan benyttes i en uafhængig kontekst fra den romantiske kærlighed. Kærlighed uddybes her til at rumme mere end blot romantiske følelser.

Den indre drivkraft defineres af psykoterapeut Pia Halsted som:

”Den grundlæggende antagelse, at vi som mennesker af natur er interesserede i at lære og udvikle os selv og vores viden. Kort fortalt så finder den indre drivkraft sit udgangspunkt i interesse, kreativitet, involvering, frit valg (autonomi) og ikke mindst engagement.” (Power of Existence, 2023)

Dvs. her defineres vores indre drivkraft som en dybere form for engagement og interesse, der også har et menneskeligt udviklende element. I flere definitioner af indre drivkraft sammenstilles udtrykket med motivation, hvor anerkendelsen og accepten af den enkeltes integritet og interesser, er det som kan motivere os dybere i arbejdet med mennesker.

Personligt er jeg bevidst om, at kærligheden til det enkelte menneske altid har været min egen indre drivkraft, i det menneskelige arbejde jeg nu har virket i, i omkring 32 år. Dette arbejde har været både indenfor det helsepædagogiske arbejde og indenfor det sygeplejefaglige.

Når jeg hermed bruger begrebet kærlighed, henvender jeg mig også til vores hjerte og vores hjertes kraft som både fysisk, følelsesmæssigt og spirituelt organ. Det er gennem hjertet, at vi vækker kærlighed og gennem hjertet at vi kan møde beboerne med et hjerteligt og empatisk indlevende nærvær. Derved vil jeg i denne opgave lægge mit fokus på en form for indfølelse og anerkendende pædagogisk tilgang, hvor vi som pædagoger fokuserer på, ikke at agerer pædagogisk ud fra en reaktiv måde, hvor de pædagogiske tiltag er en reaktion, på den umiddelbare adfærd som vi ser/møder hos den enkelte beboer, men at vi forstår at al adfærd udtrykker uopfyldte behov, som vores beboere ofte ikke har evner til at udtrykke. Dette kan være følelsesmæssige tilstande som fx: vrede, frustration, afsavn, smerte, behov for anerkendelse, behov for nærvær/omsorg mm.

Dvs. at mit pædagogiske sigte med denne opgave er et fænomenologisk menneskesyn, som netop tager sit udgangspunkt i det enkelte menneskes oplevelse. Her har vi som pædagoger gennem en oprigtig indlevelse gennem hjertelige kvaliteter muligheden for at møde beboerne i vores arbejde ud fra et indfølelse, intuitivt nærvær, hvor beboerens udtryk undersøges med en ægte menneskelig fordybelse/involvering gennem hjertet.

Problemformulering:

Hvordan vil det påvirke vores pædagogiske praksis, når vi bevidst lader kærligheden være vores indre drivkraft i vores arbejde med mennesker med behov for sjælelig pleje?

Fordybelse:

Min personlige fordybelse i dette emne har været daglig hjertemeditation, hvor jeg 30 min. hver dag har mediteret med fokus i mit hjerte i forløbet med denne opgave. Dette har jeg valgt at gøre, for min egen personlige fordybelse i hvad det vil sige at flytte fokus fra vores tankemæssige intellekt og logiske tænkning i hjernen, til hjertet – vores følelsesmæssige og mere intuitive intellekt.

Jeg har igennem dette ville undersøge, om denne daglige praksis med hjertemeditation kunne påvirke min egen pædagogiske praksis, dvs. mine valg og handlinger i arbejdet med beboerne, igennem en anden form for bevidsthed.

Metode:

Jeg har valgt den fænomenologiske undersøgelsesmetode til denne opgave. Denne undersøgelsesmetode beskæftiger sig med det levende og det oplevede, dvs. metoden undersøger og beskriver det levende i mennesket.

Jeg har valgt at benytte bogen ”*At tænke med hjertet*”, som er en grundbog i eksistentiel praksisfænomenologi. Den eksistentielle praksisfænomenologi tager udgangspunkt i 3 dimensioner, nemlig en videns-, værens og mysterium-dimension.

Fænomenologien vil gerne bringe livsfænomener frem i lyset, livsfænomener som netop handler om hvad der rør sig indvendigt i det enkelte menneske, dvs. menneskets indre oplevelsesverden.

Den eksistentielle fænomenologi ligger fokus på mærkbarheden og det værdifulde i menneskelige relationer, dvs. at vi igennem det fænomenologiske får en mulighed for at være mere sanseligt til stede i menneskelige relationer. Dette beskrives som en mulighed for at være til stede med en større åbenhed for hvad øjeblikket byder på, en væren og en åbenhed som overskrider de bevidste tanker og følelser, hvor vi tillader fænomenet at blive levende igennem et umiddelbart fascineret og forundret blik. Den eksistentielle fænomenologi uddyber, at hvis vi virkelig vil praktisere fænomenologi, dvs. være nysgerrige og indlevende overfor de levede fænomener, må vi selv kunne praktisere dette, nemlig at møde livet der hvor det er og at fornemme udtrykket af livet i selve mødet og øjeblikket. Dette kræver som fænomenolog en form for personlig dannelsesrejse, som

skal fremme en særlig form for langsomhed, som kan understøtte en forundrings attitude og vores evne til at lytte og observere med en sanselig åbenhed. Denne åbenhed indebærer at vi kan:

”Stå i et berørt og sanselig stemt (besjælet) forhold til verden, hvor verden ligesom taler tilbage til os, og hvor man føler sig personligt adresseret” (Hansen, 2022, s. 13)

Den eksistentielle fænomenologi understøtter derved en mere æstetisk og filosofisk undren, som netop vil løfte os ud af en tendens til en udelukkende problemløsnings- og forklaringsorienteret tilgang, hvor vi slipper det brugende, funktionelle og årsagssøgende blik, som udelukkende beskæftiger sig med ydersiden af erfaring. De eksistentielle livsfænomener kan netop beskrive hvad fænomener som kærlighed og indre ro egentlig er, betragtet med et indre blik eller som udtrykt i bogen:

” Vi må lære at tænke fra en grebthed og ikke kun ud fra en begrebet eller konstrueret verden” (Hansen, 2022, s. 15)

Hermed ønskes det at give en dybere forståelse, respekt og ydmyghed overfor den menneskelige faktor og derved *”rehumanisere”* tendensen til en instrumentel og videns orienteret måde at arbejde med mennesker på, for derved at lægge et større fokus på de mere eksistentielle, etiske og livskvalitetsfremmende dimensioner i menneskelivet. (Hansen, 2022)

Den eksistentielle fænomenologi knytter sig derved til Rudolf Steiners (RS) videnskabelige syn, som fortrinsvis har beskæftiget sig med det åndsvidenskabelige felt, hvor vores intuition netop betragtes som et vigtigt element i det observerende og hvor man som pædagog bl.a. kan hente inspiration, ved at aflæse beboerens sjælelige udtryk, i hver enkelt situation. (Cookson, 2011)

Vi kan derved via en form for dybere intuitiv indlevelse forsøge at aflæse beboernes sjælelige udtryk og tilstand ud fra netop det som den eksistentielle fænomenologi ligger vægt på, nemlig en tilstand af væren og en sanselig åbenhed for det der umiddelbart kommer til udtryk i relationen. RS har gennem sine helsepædagogiske undersøgelser primært beskæftiget sig med det åndsvidenskabelige og understreger det faktum, at vores kropslige gebærder/udtryk afspejler vores sjælelige tilstand/ vores følelsesmæssige tilstand. Dvs. at vi gennem en nærværende observation af kropssproget kan hente det sjælelige frem, eller vi kan sige, at vi henter mennesket frem, fordi vi som mennesker udtrykker os sjæleligt igennem kroppen.

(Undervisning af Görans Krantz *Pædagogisk intuition* & Charlotte Krantz, *Eurytmi Sjælelige udtryk i kropssproget*. 4. årgang)

Det fænomenologiske og åndsvidenskabelige perspektiv tager altså udgangspunkt i, at vi som pædagoger er nysgerrige på beboernes udtryk og livsverden. Dvs. at vi forsøger at sætte os selv i en fordomsfri, undrende position med en sanselig åbenhed overfor det der træder frem i mødet/samværet med den enkelte beboer. Jeg har derfor valgt netop disse 2 videnskabelige undersøgelsesmetoder, den eksistentielle fænomenologi og den åndsvidenskabelige, til at fordybe mig i mit spørgsmål, ud fra en nysgerrighed på, hvordan vi som pædagoger netop kan arbejde med os selv, for at vi kan blive i stand til at mestre denne form for sanselige åbenhed og hvordan vi kan arbejde på at forstå inde fra perspektivet hos den enkelte beboer. Det kræver, som udtrykt i *At tænke med hjertet* en dybere form for væren, hvor vi tager afstand fra det pragmatiske, løsningsorienterede og årsagssøgende blik og undersøger via en "værens åbning", som netop ofte overses eller tildækkes i en travl arbejds hverdag, for at kunne beskæftige os dybere med mysteriedimensionen, dvs. det der i virkeligheden er på spil indvendigt hos beboeren. (Hansen, 2022)

Jeg har derfor valgt fordybelsen og meditation som min videnskabelige undersøgelsesmetode, da jeg netop gerne vil undersøge hvilken påvirkning det har på os som pædagoger, at vi igennem meditation, - her igennem hjertemeditation, dagligt øver os i en mere indre fokuseret tilgang og en mere fordybet hjertelighed i mødet med beboerne og som en gennemgående vinkel i vores pædagogiske praksis.

Det teoretiske perspektiv på emnet:

Min opgave vil inddrage både antroposofisk teori og almen pædagogisk/psykologisk teori. Jeg benytter hovedsageligt det antroposofiske og åndsvidenskabelige teoretiske syn på mit spørgsmål, dette gennem litteratur af og om RS og noter fra vores undervisning på årgang 4. Udover dette har jeg valgt at inddrage den almenpædagogiske teoretiske vinkel gennem Lis Møller, som beskæftiger sig med psykolog Anne Lise Løvlie Schibbyes syn på den anerkendende tilgang.

Jeg inddrager også nyere forskning om hjertet fra HeartMath Institute i Californien og fra lægen Markus Peters

Empiri:

Som empiri til denne opgave valgte jeg at lave interviews af 3 personer, som alle arbejder på Kronhjorten.

Forud for disse interviews skulle informanterne fordybe sig meditativt i emnet i en periode af 3 uger, hvor de hver dag skulle lave en hjertemeditation ca. 30 min og samtidig være opmærksomme på deres pædagogiske tilgang og deres umiddelbare møder med de mennesker de arbejder med.

Ydermere inddrager jeg min egen fordybelse i hjertemeditationer og mine oplevelser igennem disse.

Formen for hjertemeditation som benyttes i min empiriske undersøgelse:

RS har i sit virke også beskæftiget sig med de 7 chakra. Disse har han betragtet som indre energicentre med en forbindelse til 7 planeter. Hjertechakraet sætter RS i forbindelse med solen og dette har jeg derfor også valgt at benytte som fokus i hjertemeditationen, som et meditativt fokus på vores indre sol i hjertet som en sjælelig og varmende kvalitet.

Hjertet hører til det rytmiske system i mennesket, som anses for det mellem liggende system, mellem nervesansesystemet og stofskiftelemme systemet i det 3 delte menneske, som ifølge RS er de 3 systemer i mennesket som forener kroppen, sjælen og vores tanker og netop derfor skal vi kunne arbejde harmoniserende mellem disse 3 systemer for at opnå balance i mennesket. Det rytmiske system repræsenterer det sjælelige også kaldet vores sjælelegeme og vi kan gennem dette system virke harmoniserende på nervesansesystemet (tanken) og stofskiftelemme systemet (viljen/vores handlinger). Dvs. når vi praktiserer hjertemeditationer, arbejder vi harmoniserende i det rytmiske system i vores sjælelegeme. (Lowndes, 2009)

(Se beskrivelsen af hjertemeditationens struktur i bilag 2.)

Min personlige fordybelse med hjertemeditation & teori:

Jeg vil her beskrive 4 af mine hjertemeditationer, som gav mig nogle stærke oplevelser, om hvilken kraft og intuition der er til stede i vores hjerte, som vi netop kan komme i kontakt med via fordybelse.

Jeg vil via dette koble mine meditative oplevelser til teoridelen af denne undersøgelse. Derved benytter jeg også teoridelen til at uddybe min egen meditative fordybelse.

Det er vigtigt for mig at understrege, at al den teori jeg benytter til at uddybe mine fordybelse i hjertemeditationerne er fundet efter de beskrevet meditationer.

Jeg vil desuden efter dette beskrive hvordan jeg selv føler, at denne periode med daglige hjertemeditationer har påvirket mig i mit møde/pædagogiske arbejde med en beboer på Kronhjørten.

Egen fordybelse og teori afsnit:

Første meditation: Efter ca. 1 måned med daglige hjertemeditationer viste der sig for mig et billede i en meditation af Kristus på korset. Dette fremstod for mig som et meget klart og tydeligt billede. Kristus hang på korset med søm i hænderne og med blod dryppende fra hænderne. I det øjeblik følte jeg en meget dyb, smuk følelse i mit hjerte, som umiddelbart er svær at beskrive. Det smertefulde i korsfæstelsen fremstod egentlig meget smukt for mig, jeg begyndte faktisk at græde af dette syn og der opstod en dyb følelse af inderlighed og en meget kærligheds fyldt følelse af ømhed.

Meditationens sprog til mig var, at korsfæstelsen af Kristus repræsenterer vores materialistiske syn på mennesket. Der hvor vi udelukkende betragter mennesket gennem vores ydre fysiske sanser. Stemningen i meditationen gav mig en følelse af, at vi må se dybere end blot betragte det fysiske i mødet med mennesket, at vi indeholder noget udødeligt, nemlig vores sjæl og åndelighed som bæres i vores fysiske krop.

I foredraget/bogen *Michaels mysteriet I*, uddyber RS dette, nemlig at mennesket egentligt er usynligt. Hvis vi virkelig vil møde mennesket, kan vi ikke møde det igennem det fysiske, da det fysiske udelukkende er det materialistiske udtryk, det er kun mineraler, mennesket kan vi kun møde i virkeligheden, når vi forstår, at det er det sjælelige møde, der er det ægte menneskemøde. Vi er ikke vores fysiske krop, men vi er oversanselige åndelige væsner. RS mener hermed, at vi egentlig ikke kan se og opfatte det der er virkeligt menneskeligt gennem vores ydre fysiske sanser, men at vi selv må være i en sjælelig tilstand hvor vi fornemmer hinanden sjæleligt og møder mennesket som et åndeligt væsen. Mysteriet på Golgata repræsenterer ifølge RS impulsen til Michaels tiden. Sankt Michael er en ærkeengel, som bl.a. skal repræsentere menneskets mod til at bevæge sig væk fra den materialistiske menneskeopfattelse som er udgangspunktet for vores naturvidenskabelige menneskesyn. Michaels tiden skal vise os hen til at vi i vores moderne tid, behøver en tilgang til den sjælelig konstitution, hvor vi ikke blot betragter mennesket ud fra det materialistiske, dvs. at vi kun ser det fysiske og ikke det sjælelige udtryk i materien. Denne impuls skal føre mennesket ud af

vores rationelle tænkning. RS uddyber her, at mennesket rent fysisk er i afvikling, at vores intelligens, vores hovedkræfter er i nedbrydning, som korsfæstelsen jo netop er et symbol på og at det som skal styrke det menneskelige i en opadgående udvikling, er ved at forstå mennesket igennem det sjælelige/ åndelige menneske. Her understreges, at mennesket ikke skal opfattes igennem den dualistiske opfattelse, hvor krop og sjæl opfattes som adskilt, men igennem en 3 delt opfattelse af at mennesket er en helhed af krop, sjæl og ånd. Mysteriet på Golgata, dvs. korsfæstelsen og opstandelsen af Kristus væsenet, skal ifølge RS derfor heller ikke forstås som en fysisk begivenhed, men en begivenhed som vi skal indse gennem en sjælelig stilstand. Dvs. vi kan ikke forstå Kristus betydning for menneskeheden gennem en forstandsmæssig ræsonnering, men gennem en sjælelig/åndelig fordybelse i mysteriet. (Steiner, 1982)

”Ja, de kan ikke se ham, så længe de bedrager sig selv med hensyn til menneskene, så længe de betragter menneskene som noget helt andet, end mennesket virkelig er. I det øjeblik, hvor det ikke er teori, men sjælens levende følte virkelighed, som gør os i stand til at se noget oversanseligt i mennesket”. (Steiner, 1982, s. 51)

Denne meditation understreger, den bevægelse som RS gennem hele sit virke har beskrevet i utallige foredrag og bøger, som inkluderer den fænomenologiske iagttagelse af det levende i mennesket, det sjælelige.

Det fænomenologiske bevæger sig netop fra en objektiv naturvidenskabelig anskuelse, til en mere subjektiv erkendelse/forståelse af det som kommer til udtryk, den levede oplevelse af det menneskelige udtryk. (Hansen, 2022)

RS taler netop om, at vi må styrke de sjælelige kræfter gennem denne form for opmærksomhed og bevidsthed om det sjælelige udtryk, dette igennem en kærligheds fyldt hengivenhed til det sjælelige, igennem en kærlighedskraft. Denne kraft er Michaels kræften i os mennesker og det er denne kraft, som vi mennesker ifølge RS skal udvikle efter en periode med et materialistisk/ naturvidenskabeligt menneskesyn. Dvs. at vi her skal bevæge os fra et primært ydre menneskesyn til et indre sjæleligt menneskesyn. (Undervisning af Görans Krantz *Pædagogisk intuition*. 4. Årgang.)

Anden hjertemeditation: Den næste hjertemeditation bragte mig endnu et billede af Kristus, nu som genopstået, hvor han viste sig for mig i en helt hvid ”kjole”. Han stod tæt på mig, foran mig – meget lysende og omgivet af meget lys. Der opstod en følelse i mig af fred og lys, det var nærmest som om jeg sad badet i lys meget, meget længe i meditation.

Det var for mig som om jeg fik et budskab: *Vil du være med til at sprede lys*. Dette var en meget intens oplevelse af lys og en meget ren kærlighedsfølelse, jeg vil kalde den for ”al – kærlighed”, som jeg oplevede er tilgængelig for os alle, hvis vi giver os selv muligheden for at forbinde os med dette gennem fordybelse og meditation. Lyset repræsenterede for mig de helt rene hjertekvaliteter som: Tilgivelse, tillid, ubetinget kærlighed, empati, tålmodighed, åbenhed, frihed, glæde, dyb fred, mm.

Bogen *Rudolf Steiners vision of love* af Bernard Nesfield Cookson uddyber min oplevelse i denne hjertemeditation igennem et åndsvidenskabeligt fokus og beskrivelse af hjertes og kærlighedens betydning i det menneskelige arbejde.

Her uddybes netop RS beskrivelse af at specielt børn eller mennesker med specielle behov og med ”*sindssyge tilstande*” eller på grænsen til ”*sindssyge tilstande*” har behov for at vi som pædagoger kultiverer kærlighed i vores pædagogiske arbejde.

“There is a real call to us to look with love upon the soul- spiritual nature that descends from the spiritual world, to look with love upon it, even when it comes to expression in so- called insanity” (Cookson, 2011, s. 209)

RS uddyber her, at netop gennem kærligheden i det pædagogiske har vi muligheden for at se udover det symptomatiske, det vil sige det ydre udtryk og forstå det karmiske udtryk i adfærden, dvs. den sjælelige ubalance i beboeren. Der er her et konstant behov for, at vi som pædagoger er selvobserverende og selvudviklende, når vi er i et ansvarsforhold overfor beboeren, altså et menneske vi skal støtte i udvikling og med behov for sjælelig pleje. Når vi er i stand til at møde barnet/beboeren igennem kærlighed og selv tror på, at vi er i stand til at hjælpe barnet mere igennem kærlighed end igennem en intellektuel /rationel opfattelse, så finder vi selve kræften til at udgøre en effektiv forskel i barnets udvikling. RS`s fokus er her tydeligt åndsvidenskabeligt og understreger vigtigheden af, at vi møder det sjælelige, når vi netop formår at se bagved adfærden og møde barnet og beboeren igennem en tilgang funderet i kærlighed. (Cookson, 2011)

“To each human being we must bring direct understanding rooted in love.....Love filled wisdom is the true basis of social life” (Cookson, 2011, s. 21)

Det uddybes, at når vi møder mennesket gennem kærlighed, så møder vi netop det inderste i mennesket igennem en indlevende tilgang, frem for en intellektuel tilgang. Dvs. at menneskesynet her omfatter det 3 delte menneske, som skal ses som en helhed af krop, sjæl og ånd, altså igennem

en erkendelse af at alle mennesker indeholder en åndelighed. Når vi udelukkende møder beboerne gennem vores intellekt, benytter vi os kun af vores ydre sanser og vi reagerer derfor udelukkende på en ydre adfærd. Ønsker vi at møde beboerne ud fra en mere åndsvidenskabelig/fænomenologisk tilgang, må kærlighed eller kontakten til vores hjerte gennemstrømme vores viden. I dette uddyber RS, at vi må lære at sætte vores eget ego til side. Dvs. den del af os som er umiddelbart fordømmende, mistroisk og forudindtaget og som kan have en tendens til at føre en pædagogik baseret på frygt og afstandtagen, frem for kærlighed og indlevelse. Når vi mestrer at sætte vores eget ego til side, vil det give os muligheden for at møde beboeren gennem sympati og give mulighed for at rumme både glæde og sorg, som er del af det menneskelige udtryk.

” We have to recognize that a “school” of unselfishness is needed for our culture. A renewing of a sense of responsibility for all creation, a deepening of our moral life, can come into being only through a training of unselfishness.” (Cookson, 2011, s. 23)

RS uddyber her en ny forståelse for mysteriet på Golgata, som en bevidstheds opvågning der er nødvendig for, at vi kan forstå hvad det vil sige at møde mennesket ud fra uselvishhed. Han ser netop uselvishheden som den største opgave i vores kultur, før vi rent faktisk vil have evnen til at udføre såkaldte kærlige gerninger her på jorden overfor menneskeheden. Dette er en bevidsthedsmæssig udvikling, som går gennem fordybelse i det åndelige og ikke i det intellektuelle. Men vores spirituelle søgen eller tilgang må være rodfæstet i netop kærligheden og uselvishheden, for at kunne manifestere sig i vores gerninger igennem viljen og i vores menneskemøder. Når RS lægger så stor vægt på netop dette aspekt, uddyber han vigtigheden af, at vi som pædagoger ikke formår at møde beboerne med kærlighed gennem vores dagligdags logiske tankevirksomhed, vores intellekt. Dette kan vi kun gennem en spirituel funderet kærlighed fra hjertet. Det intellektuelle møde eller opfattelse af et andet menneske vil altid være ”dødt” fra kærlighed og rummer ikke muligheden for at møde sandheden i det andet menneske. For at vi ægte kan forbinde os med kærlighed og se mennesket med hjertet, må vi give slip på os selv, altså vores ego, som har en tendens til at dømmes. For at vi kan forbinde os med den åndelige og mere intuitive kærlighed, må vi først tømme os selv for forudtagethed og forbinde os med en indre ro. Her taler RS om en form for ro i os selv – en sjælelig ro og tålmodighed, som er udgangspunktet, hvis vi vil bestræbe os på at møde beboeren gennem en hjertelig intuition, en indlevende forståelse. Denne form for sjælelige ro beror på en tilstand fri for ambitioner og ønsket om at opnå resultater. Det er en indre rolig tilstand af åbenhed, som er umiddelbar fri for forventning. (Cookson, 2011)

“We need to develop loving participation in a mood of soul – calmness, for what is to happen, and then wait patiently to see how things come to pass..... It is a quality of calmness and patience.”

(Cookson, 2011, s. 49)

Dette understreges i en undervisningstime af skolehjemmet Marjattas tidligere forstander og antroposofiske læge Lisbeth Kolmose på årgang 4, som i denne time talte om det helsepædagogiske menneskesyn, som netop er funderet på observation af beboernes sjælelige tilstande. RS er skaber af den helsepædagogiske pædagogik, som er grundlaget for vores pædagogiske uddannelse.

Lisbeth uddyber i denne time at, når vi ikke forstår det helsepædagogiske, dvs. ikke er opmærksomme på at se/fornemme beboernes sjælelige tilstand, kommer vi hurtigt til at indlæse for store forventninger til dem og fortælle dem at de er forkerte. Vi giver på denne måde beboerne en masse nederlag i det daglige arbejde, når vi ikke tager udgangspunkt i deres tilstand. Vi kommer til at påhæfte alle mulige subjektiver som: *Stædighed, provokerende, prøver grænser af, dovenhed, fræk mm*, altså subjektiver som udelukkende beskriver en ydre opfattelse af beboernes umiddelbare adfærd, i stedet for at se at de har behov for vores hjælp til at forstå deres sjælelige tilstand og hjælpe dem.

Tredje meditation: I endnu en hjertemeditation fremkom der et billede af Kristus foran mig, han fremstod fredfyldt og meget lysende, som i forrige meditation. Men denne gang var det som om, han blev ”suget” ind i mig, eller ”gik” ind i mit hjerte og pludselig kunne jeg fornemme dette stærke og hvide lys skinne ud af min brystkasse. Dette Kristus lys strømmede ud af mit hjerte – ud i verden. Det var en meget fredfyldt men også meget stærk oplevelse af kærligheds lys, der strømmede ud af min brystkasse og pludselig var det som om hundredvis af duer fløj ud af min brystkasse.

Jeg forstod helt tydeligt igennem denne meditation betydningen af: ” Kristus i mig”, at vi alle bærer dette lys inde i os, at vi alle bærer den altomfattende kærlighed inde i os og jo mere vi giver denne opmærksomhed og kraft, desto mere kan vi lade denne strømme ud i vores omgivelser, i alle de menneskemøder vi har i vores dagligdag. Dette var for mig også budskabet: *Kærligheden i mig.*

RS har igennem det meste af hans virke talt om og beskæftiget sig med de 7 chakras i kroppen. Disse er energicentre som er medvirkende til at harmonisere mennesket: *Fysisk, sjæleligt og åndeligt.* Dette beskrives i bogen *Enlivening the Chakra of the Heart* hvor RS` s indblik I disse energicentre uddybes, det beskrives at disse befinder sig i vores æteriske legeme, også kaldet for

vores livslegeme. I bogen beskrives hvordan RS i flere af hans værker, specielt har understreget betydningen af hjertechakraet. Hjertechakraet er det ”organ”, dvs. æteriske organ, som skal udvikle vores hjerte tænkning. RS taler om hjertes tænkning som en højere form for tænkning, som vi kan udvikle gennem en spirituel praksis, en form for tænkning som er dybere forankret i vores hjerte end i vores logiske normale tænkning med hjernen. Dvs. at denne tænkning ikke er knyttet til vores nervesystem/hjernen, men til vores rytmiske system som RS beskriver som hjerte/lungeområdet. Hjertemeditationerne kan derfor som beskrevet i denne bog, være med til at åbne og styrke vores hjertechakra og derved åbne vores hjertetænkning og sjælelige indlevelsesevne. RS beskriver disse chakras som lotusblomster, med et bestemt antal blade. Hjertechakraet indeholder 12 lotus blade og oprindeligt er der knyttet 6 øvelser til udvikling/åbning af hjertechakraet. Jeg vil dog ikke gå nærmere ind på beskrivelsen af denne spirituelle skolingsvej gennem disse 6 øvelser i denne opgave, men fokusere på betydningen af bevidstheden om hjertechakraet, for at kunne udvikle en mere hjertebaseret tænkning, som i denne bog beskrives som en mere levende og uafhængig/fri tænkning, en mere intuitiv form tænkning. RS kalder også denne form for tænkning fra hjertet for ”*Supra – logical thinking*” og den rummer også vores forestillingsevne, vores åndelige inspiration og vores intuition.

” The fact that heart-thinking is completely different in nature from brain thinking is the reason why most people cannot perceive it – for it is very difficult indeed for normal thought-consciousness to understand. Really to grasp it.” (Lowndes, 2009, s. 170)

Hjerte tænkning kræver, at vi lærer hvordan vi kan give slip på vores logiske intellektuelle tankeformer, at vi kan lade disse tankeformer dø, for at komme ud af vores hoveder og være mere til stede i vores hjerteenergi. Vores logiske og mere rationelle tænkning fra vores hoved kan føre til egoisme. Det er kun vores hjertelogik der faktisk kan lede os på vej ud af en egoismepræget tænkning og hjælpe os til at blive del af en større og mere altomfattende humanistisk forening, hvor vi forstår at ”ægte kærlighed” har rod i det åndelige, i Kristus impulsen. Denne tankeform vil manifestere sig i vores vilje, dvs. i vores handlemåder og vil derfor også have betydning for vores pædagogiske virke og handlemåder i arbejdet med beboerne. Dvs. at når vi praktiserer bevidst at flytte vores bevidsthed fra tankestrømme i hovedet til opmærksomhed i hjertet gennem en bevidst praksis som hjertemeditationer, vil det på sigt også have indflydelse på det viljesmæssige, dvs. på den måde vi er handlende til stede på som mennesker i de pædagogiske møder. RS betragter vores hjerte som et tænkende organ. Det er et organ som vi skal udvikle i vores tid og i fremtiden, ift. vores hjerne som det mere rationelle tænkende organ. Han beskriver vores hjerne som et

overgangsorgan i den menneskelige udvikling, som rummer vores intellektuelle viden og opfattelser og hjertet som det organ der rummer de mere dybe og styrkende indsigter. Når vores hjerte udvikles til at være hovedorganet for vores tænkning, vil vores viden og vores verdens forståelse/opfattelse indadtil blive mere varm og dyb og som den kærlighed og sympati som vi nutidig forbinder med hjertes kvaliteter. (Lowndes, 2009)

“The organ supporting this activity was not the brain but the heart, in other words the physiology of breathing and circulation. This kind of thinking can therefore be called etheric body thinking or heart- thinking”. (Lowndes, 2009, s. 169)

RS har uddybet, at vi gennem vores åndedræt, faktisk kan skabe en umiddelbar kontakt til vores hjerteenergi. Hvis vi tager 5 dybe bevidste åndedræt, skaber vi en umiddelbar kontakt til vores hjerte, vi åbner op for vores hjerteenergi, det er en form for et mere sjæleligt åndedræt, som skaber en harmoniserende ligevægt gennem åndingsprocessen. (Undervisning Görans Krantz *Pædagogisk intuition*. 4. Årgang.)

Fjerde meditation: I denne meditation oplever jeg Kristus stå foran mig i en hvid kjortel. Han begynder at vende ryggen til mig og går samtidig fremad, men samtidig drejer han sig mod mig og vinker mig med, jeg forstår at jeg skal følge med ham. Han går nu ud af den smukkeste sti med bare tæer blandt store træer og smukke lysende blomster på hver side af stien. Han bliver ved med at vende sig om efter mig og vinke mig med. På begge sider af stien står der dyr, som jeg opfatter, hilser på ham og han hilser tilbage. Der er i denne oplevelse en fuldstændig ren stemning af harmoni, samhørighed, samklang og al kærlighed, imens vi går ad denne sti – en fuldstændig oplevelse af fred.

Dette afløses af et billede/en oplevelse hvor Kristus nu er foran mig, som et lysvæsen og der strømmer et stærkt lys fra hans brystregion/brystkasse og til min brystkasse/ brystregion – dette lys, denne energi bliver til et fælles strømmende lys – ligesom en fælles forbindelse af lys – energi.

Jeg har efter denne meditation længe båret dette billede af haven/skoven med mig, som om det bliver ved med at være til stede i mig, sammen med den stemning jeg oplevede igennem dette. Det er efterfølgende gået op for mig, at det er den harmoni vi selv skal skabe i vores hjerte i vores indre for at kunne møde vores omverden med netop disse kvaliteter. Når jeg frembringer dette billede i mig, har det en meget stærk beroligende og harmoniserende kraft i mig og jeg kan mærke at det næsten øjeblikkeligt fremkalder en følelse af indre ro, glæde, taknemmelighed og kærlighed.

Markus Peters er læge, naturmedicinsk læge og forfatter med en særlig interesse for den ny hjerteforskning. Han er specielt interesseret i samspillet mellem krop, sjæl og ånd og hjertets forskellige artede opgaver på de forskellige niveauer af væren. Han driver en klinik i Tyskland med sin kone, som både er læge og eurytmiterapeut. Hans menneskeforståelse i hans lægevirke er forankret i det antroposofiske og ud over dette, har han som den hidtil eneste læge endnu i Tyskland et certifikat fra HeartMath Institute i Californien. Hans bog *Sundhed kommer fra Hjertet – Hvordan det guider og forbinder os*, tager udgangspunkt i netop den forskning, som stammer fra HeartMath Institute, som siden 1991 har forsket i vores hjerteenergi og i hjertets betydning for vores fysiske, sjælelige og åndelige sundhed. Inspirationen til at inddrage denne bog og forskningsresultater fra HeartMath Institute i denne opgave fik jeg af vores underviser Rolf Kjær, som er uddannet Helseeurytmist og terapeut på Marjatta hjemmet og underviser på seminarier.

Vi havde på vores 4. år undervisning i *Organ psykologi*, hvor Rolf K medinddragede denne forskning i temaet omkring vores hjerte som organ og koblede denne nye viden sammen med RS antroposofiske menneskesyn. I denne undervisning fik vi indblik i hvordan hjertet, ud over at være en muskel der pumper blod og ilt rundt i kroppen har sin egen intelligens. Hjertet har en harmoniserende opgave i vores krop og påvirkes af de rytmer vi lever med i hverdagen. Dvs. både vores åndedrætsrytme, men også vores døgnrytme og årsrytme. Alle processer i vores krop er rytmiske og hjertet er det organ, som styrer en harmonisk hovedrytme i vores krop, dvs. både ift. vores andre organsystemer og vores nervesystem. Hjertet er det organ, som samler og forener og vores jeg forener sig med hjertet og blodets rytmiske bevægelser. Hjertet er derved det samlende organ på det fysiske plan og gør hvad vores jeg gør på et højere plan, gennem hjertet – derved anses hjertet også for centrum for vores personlighed og vores følelsesliv, dvs. det sjælelige.

Vores organer indeholder alle en magnetisme, dvs. et elektromagnetisk felt. Hjertet har det største elektromagnetiske felt og er derved hovedorganet i kroppen, men også det organ som vi kan påvirke vores omgivelser med, netop igennem dette elektromagnetiske felt. Dette felt når op til 10 meter i radius ud fra vores hjerteområde og vi formidler derved en masse information, bevidst som ubevidst, til vores omgivelser igennem dette magnetiske felt. Ligeledes påvirkes vi af andres magnetiske felt, bevidst som ubevidst. Så vores følelsesmæssige/sjælelige tilstand påvirker derved både hele vores fysiske krop, men også vores omgivelser igennem dette energifelt. (Undervisning af Rolf Kjær *Organ Psykologi*, fra 4. årgang)

I bogen *Sundhed kommer fra hjertet* uddybes netop vigtigheden af at skabe harmoni og balance i vores hjerterytme, her kaldes dette også for coherens (kohærens). Denne harmoni har ifølge

forskning fra HeartMath Institute som bogen tager sit udgangspunkt i, betydning for både vores fysiske og sjælelige sundhed. Her beskrives vores fysiske hjerte som et energicenter i kroppen og som et harmoniserende organ på flere planer.

”Hjertet er det egentlige centrum i kroppen. Det er betegnelsen for det fysiske organ, hvis funktion betinger alt liv i kroppen. Men lige så ofte forstår man hermed sjælens indre, åbenbart fordi det i allerhøjeste grad er hjertet, der er inddraget i det, som foregår i sjælens dyb, idet sammenhængen mellem krop og sjæl intetsteds kan mærkes tydeligere end her.” (Petersen, 2015, s. 30)

I bogen beskrives vores hjerterytme som: *”Hjertefrekvensvariabiliteten”* – Dette kaldes ved HeartMath Institute for: *”Heart Rate Variability”* (HRV) og jeg vil derfor bruge denne betegnelse fremadrettet i opgaven. Hvis vi fokuserer på at skabe harmoni i hjertet som mere end blot en følelsesmæssig harmoni, kan det ses at den fysiske harmoni i hjertet, som sagt også kaldet for coherens, også er medvirkende til at skabe en følelsesmæssig harmoni og vise versa.

Ifølge bogen *Sundhed kommer fra hjertet*, så taler vores hjerte uophørligt til os, både igennem vores hjerte rytme eller mere præcist igennem vores HRV, men også igennem en form for intelligens:

”Neuroforskere har allerede i nogen tid vidst, at hjertet har sit eget uafhængige nervesystem, som har stor lighed med hjernes nervesystem” (Petersen, 2015, s. 25)

Her forklares det, at vi nu er i stand til via informationsteknologien at måle på hvordan vores følelsesmæssige tilstand påvirker vores HRV. Her er det blevet bevidst at såkaldte negative følelser som: Vrede, frustration, angst, mistillid mm forårsager en kaotisk HRV og derimod at såkaldte positive følelser som: empati, kærlighed, påskønnelse, tillid mm påvirker vores HRV til at blive harmonisk. Ydermere er det blevet påvist at vores hjerte kommunikerer langt mere med vores hjerne end hidtidig antaget, dvs. at vores hjerte rent faktisk påvirker vores nervesystem meget mere end hidtidig antaget.

”Hjertet har 4 veje hvorigennem det kommunikerer med vores hjerne/vores nervesystem:

Igennem en neural kommunikation, via vagusnerven og nervesystemet i ryggraden

Igennem Biokemisk kommunikation, hjertet er i stand til at påvirke nervesystemets hormonudskillelser.

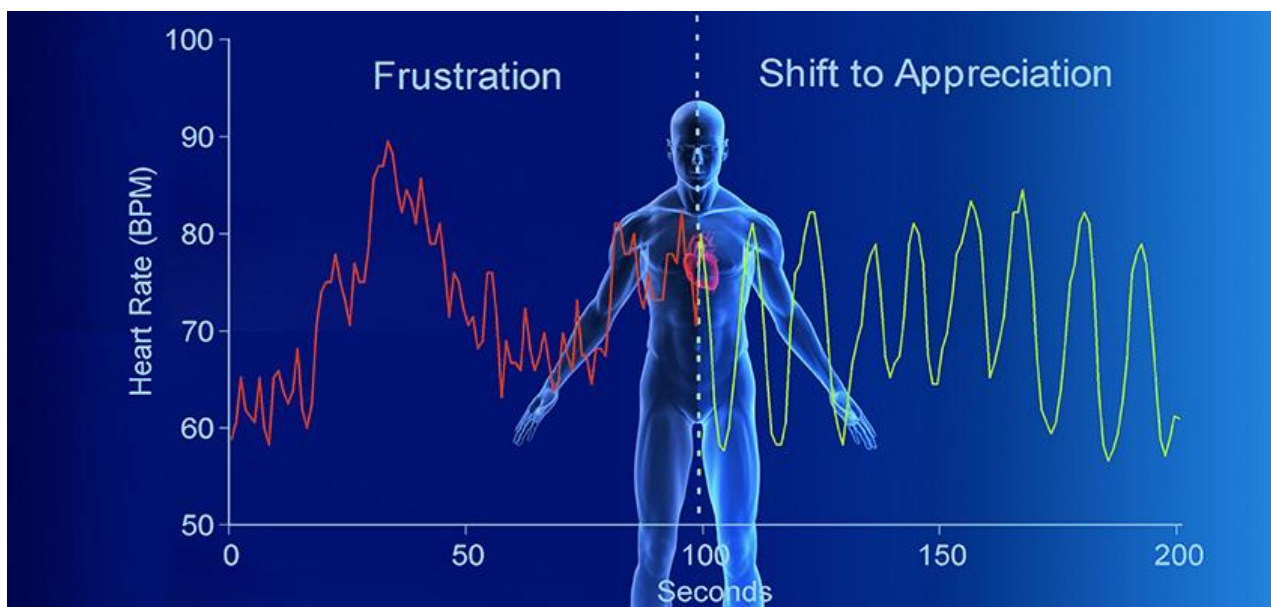
Igennem Biofysiologisk kommunikation, hjertet påvirker fysiologiske processer i kroppen via HRV.

Igennem en energetisk kommunikation, som beskrives som hjertes elektromagnetiske felt, hvis bølger kan transportere informationer og kan måles i en omkreds omkring kroppen i op til 10 m. (Petersen, 2015, s. 26)

Der er via forskning på dette område konstateret tegn på at vores hjerte og hjerne, gensidigt påvirker hinanden igennem disse bølger. Herunder ses et billede af hvordan vores følelser og tanker påvirker vores HRV til enten at være i kaotiske rytmer eller i harmoniske rytmer:

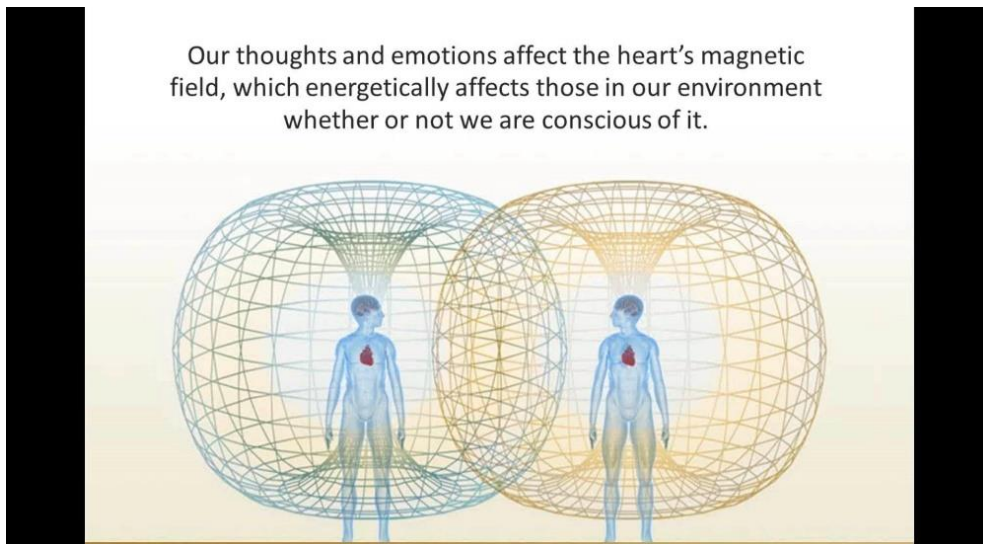
”Negative sindstilstande (som vrede eller frustration) resulterer i en kurve, der er uregelmæssig, uharmonisk, arytisk og med spidse takker.

Positive sindstilstande (som værdsættelse) viser sig snarere som et regelmæssigt, harmonisk så at sige svingende forløb” (Petersen, 2015, s. 24)



(HeartMath Institute, 2023)

Herunder ses et billede af hvordan vi gensidigt påvirker hinanden, via vores HRV og de derved elektromagnetiske bølger, som hjertet sender ud via denne frekvens



(HeartMath Institute, 2023)

Det at vi nu kan måle og aflæse HRV, giver os en indikation om at harmoni i vores hjerterytme og i vores elektromagnetiske felt, giver os en mulighed for at ”træne” vores følelsesmæssige formåen. Dette aspekt rummer en terapeutisk effekt, hvor vi kan få mulighed for at omgås vores følelsesmæssige tilstand med en større bevidsthed om, hvordan den ikke kun påvirker os selv men faktisk også vores omgivelser. Dvs. at vi igen ser, at vi via bevidsthed om vores rytmiske system (som tidligere nævnt som hjerte/lunge området), kan påvirke både vores egen sundhedstilstand, vores følelsesmæssige tilstand og vores sindstilstand, men også vores omgivelser.

Dette stemmer overens med RS syn på, at vi som omsorgspersoner må være bevidste om vores egen selvopdragelse, dvs. vores bevidsthed om hvad vi gør og hvorfor og om vi i vores sjæleliv agerer ud fra sympati eller antipati i det menneskelige møde. Dette er bevidsthedsprocesser som enten virker opbyggende eller nedbrydende på vores livskræfter og som gennemstrømmer de 3 systemer som RS også benytter i hans helsepædagogiske menneskebillede nemlig: Tanke, følelse og vilje.

(Undervisning af Mette Ryom *Kunstterapi*. 4. Årgang)

I bogen Sundhed kommer fra hjertet nævnes disse 3 systemer også som:

Nerve/sansesystemet (Tanke): *Hovedet er sædet for den overordnede sansning og det centrale nervesystem.*

Det rytmiske system (Følelse): *I brystkassen befinder organerne hjerte og lunger sig.*

Stofskifte/bevægelsessystem (Vilje): *I det nedre menneske med mave og ben hører reguleringen af bevægelser og stofskifte hjemme. (Petersen, 2015, s. 32-33)*

Dvs. at vi som pædagoger via en bevidsthed om vores egen indre følelsesmæssige tilstand, faktisk har en mulighed for at påvirke vores egen sindstilstand og vores nervesystem, men herigennem også beboernes igennem vores pædagogiske praksis og handlinger.

Den antroposofiske læge Thomas Johansen beskriver og uddyber netop dette i en undervisnings time på 4. årgang, som hedder: *Det Antroposofiske menneskebillede*. Han beskriver her også den selvopdragelse, som vi bl.a. kan gennemgå via fordybelse og et bevidst fokus på vores egen følelsesmæssige (sjælelige) tilstand:

”Vi bliver nødt til at blive vise på os selv og hinanden”

Han beskriver, hvordan vi via vores egen indre stemning kan skabe følelser i andre, så de får lysten til at deltage og gøre en bestemt handling. Vi kan altså via vores hjerte faktisk virke ind på beboernes livslegeme, deres livsprocesser/ livskræfter og faktisk herved også have en indflydelse på beboernes sundhedstilstand og følelsesmæssige tilstand. Vi kan derved bevidsthedsmæssigt arbejde med vores tanker, følelser og handlinger og yderligere bevidsthedsmæssigt arbejde med hvordan vi påvirker andre igennem dette. (Undervisning af Thomas Johansen *Det antroposofiske menneskebillede*. 4. Årgang)

I bogen *Sundhed kommer fra hjertet* understreges det, at det er hjerte og lunger, der er de kraftigste impulsivere i vores krop og påvirker kroppens mulige harmoniske eller uharmoniske tilstand. Undersøgelser inden for dette viser at hjertet kan gøre sin synkroniserende og harmoniserende funktion gældende, når vores følelsesmæssige tilstand er afbalanceret og harmonisk. Hjertet fungerer altså som dirigent, for den rytmiske orden, men samtidig er hjertet også det centrale organ for menneskets følelsesmæssige samspil med dets omgivelser.

Da hjertet altså påvirker alle systemer og derved også vores nervesystem, kan vi derfor via et bevidsthedsmæssigt fokus påvirke vores autonome nervesystem og derved også regulerer vores stress respons. Dette har som tidligere nævnt betydning for udskillelsen af stress hormoner og kan

være medvirkende til, at vi faktisk selv via en fremkaldelse af positive følelser i hjertemeditation, kan påvirke vores egen stress tilstand og derved også vores omgivers stress tilstand.

”For når det lykkes bevidst at frembringe en positiv følelsesmæssig tilstand (værdsettelse, kærlighed, ro osv.), så er det noget der virker umiddelbart harmoniserende og dermed også sundhedsmæssigt befordrende på det autonome nervesystem” (Petersen, 2015, s. 45)

Arbejdet med hjertemeditationer i en pædagogisk praksis kan altså rumme en større og dybere bevidsthed om, at når vi som fagpersoner kan arbejde dybere ud fra hjertets intelligens, så har vi en mulighed for både at arbejde mere bevidsthedsmæssigt med vores egen måde at møde beboerne på, igennem det 3 delte – altså: tanke, følelse og vilje, men vi har faktisk også muligheden for at påvirke vores omgivelser, gennem vores hjertefrekvens og derved også muligheden for at påvirke beboernes tanker og følelser igennem vores egen frekvens. Dette aspekt kan derved også have en positiv indflydelse på beboernes handlinger, specielt i forhold til både høj arousal adfærd og udadreagerende adfærd. Ydermere giver hjertemeditation os en mulighed for at kontakte det sjælelige i os selv, dvs. der hvor vi med vores bevidsthed kommer ud af vores hovedkræfter og bliver mere bevidst tilstede i det sjælelige – igennem hjertet.

RS beskriver vores sjæl som fundamentet for kærligheden og at det er gennem det sjælelige møde, at vi kan møde mennesket ud fra en ægte og oprigtig indlevende kærlighed, der ”ser” mennesket og ikke kun menneskets fysiske form og fysiske udtryk, vi ser det sjælelige udtryk.

“The fundamental essence of the soul, however, is love. All the different phenomena of the soul are modifications, are manifold transformations of love. Our soul is woven spiritually out of love. Love and light are two fundamental elements of all earthly existence; they are, in various ways, interwoven in all phenomena.” (Cookson, 2011, s. 161)

Der er de senere år skrevet en del teori i det mere almene pædagogiske praksisfelt, som faktisk også beskæftiger sig med hjertekvaliteter som: Anerkendelse og oprigtig og autentisk indlevelse i det enkelte menneske. Jeg har derfor også valgt at inkludere dette ift. at belyse dette emne fra en mere almen pædagogiske vinkel, da jeg også ser den anerkendende tilgang, som en mulig harmoniserende effekt.

Anerkendelse i praksis, er skrevet af Lis Møller, som er lektor i psykologi ved pædagogseminariet i Ålborg. Bogen lægger specielt vægt på det relationelle i det pædagogiske arbejde. Lis M udtrykker, at det at være anerkendende i menneskemøder forudsætter villighed til at blive berørt og at vi som

pædagogisk personale kan arbejde med, hvad vi selv bidrager med i samspil og relationer med andre mennesker. Dette er igen en vinkling til vores egen indre drivkraft og udfordrer vores evne til både selverkendelse og selvreflektion. Lis M uddyber, at anerkendelse skal forstås som et fundamentalt psykologisk og eksistentielt behov hos mennesker og anerkendelse skal netop betragtes som et fænomen, der ikke indeholder vurdering, men derimod ser menneskets individuelle behov for at blive set, hørt og erkendt som en levende realitet i de pædagogiske samspil og relationer vi indgår i. Der tales her om, at anerkendelse af et andet menneske indebærer, at vi er optaget af den andens oplevelsesverden, den andens særlige egenart, intentioner og motiver til at handle som personen gør. Dvs. at anerkendelse lige præcis handler om, at vi kan møde beboerne ud fra et dybere fokus end blot det ydre hvor vi kun betragter og vurderer den umiddelbare adfærd.

”At anerkende den anden vil sige at fastholde et blik på den anden og sig selv som levende menneske. Med andre ord at vi fastholder, at vi hver især er mennesker, der har hver vores særlige forudsætninger for at tænke, handle og føle som vi gør”. (Møller, 2008, s. 17)

Her knytter Lis M anerkendelse til menneskers oplevelsesverden, dvs. et perspektiv hvor der i samspillet i videst muligt omfang gives rum for beboeres indre tilstande, men også med et bevidst vågent fokus på vores egen indre tilstand, da anerkendelse også indebærer at vi kan rumme vores egne følelser i situationen og er bevidste om at have et reflekteret forhold til vores egne perspektiver, værdier og oplevelser i de pædagogiske møder. For at vi som pædagoger skal kunne forholde os til vores indre tilstande, er det ifølge Lis M selvsagt, at vi kan både mærke og registrere os selv.

”At indgå i anerkendende relationer forudsætter under alle omstændigheder en villighed til at arbejde med egne mønstre og de måder vi forholder os til os selv og andre mennesker på. Selverkendelse og anerkendelse bliver således sammenhængende.” (Møller, 2008, s. 19)

Her taler Lise M altså også om nødvendigheden af en indre praksis hos os som pædagoger, hvor vi bevidst arbejder med vores egne indre tilstande og netop møder vores umiddelbare behov for i situationer med beboerne at korrigere, realitetsteste og give gode råd. En anerkendende tilgang indebærer, at vi som pædagoger kan arbejde ud fra, at der ikke er nogen oplevelser, der er mere rigtige eller relevante end andre, dvs. at når vi møder følelsesmæssige udtryk fra en beboer som: afvisning, kulde, livløshed, tomhed, vrede, irritation mm, har disse udtryk lige så meget relevans som såkaldte positive følelsesmæssige udtryk som: imødekommenhed, varme og vitalitet. Altså vi skal turde give plads til alle former for sjælelige udtryk, hvis vi vil arbejde med et anerkende fokus i

relationerne til beboerne. Lis M beskriver den anerkendende tilgang mere som en levet måde at være sammen med andre på, end en form for pædagogisk, strategisk metode, som vedrører vores grundlæggende indstilling til menneskers udvikling og erkendelse. Den handler om, hvordan vi som professionelle udvikler og styrker evnen til at være anerkendende og skal ses som et grundlæggende stillads for vores forhold til og indstilling til andre mennesker. Det betyder, at det at udvikle evnen til at være anerkendende i praksis indebærer, at man løbende arbejder med sit eget menneskesyn og sit forhold til sig selv.

”At man fastholder åbenhed og bevægelighed indadtil og udadtil” (Møller, 2008, s. 21)

Som RS også udtaler det:

“The need for constant self – education, self- observation, is fundamental to all those who have position of responsibility towards the growing human being..... this is more than ever true when you are dealing with abnormal children.” (Cookson, 2011, s. 209-210)

Mit eget pædagogiske virke igennem disse måneder med daglige hjerte meditationer:

(Se beskrivelsen af mit pædagogiske arbejde med specielt en beboer i perioden i bilag 3)

Interviews af medarbejdere på Kronhjorten:

Jeg har i dec. mdr. instrueret 3 medarbejdere fra Kronhjorten i hjertemeditationen og bedt dem lave denne meditation hver dag over en længere periode – på min. 3 uger.

Efterfølgende har jeg interviewet dem alle 3 individuelt. Jeg har valgt at lægge disse interviews som bilag til opgaven (se bilag1).

Fælles for de 3 interviews var medarbejdernes interesse for at benytte hjertemeditationer som fordybelse i det pædagogiske arbejde med beboerne. Alle 3 beskrev fordybelsen i hjertet som et vigtigt element for det helsepædagogiske arbejde og som en mulighed for at forbinde sig med det pædagogiske via en mere sjælelig grundstemning, hvor man ikke primært benytter sig af den intellektuelle/rationelle tænkning, men via hjertet forbinder sig med det pædagogiske ud fra en mere intuitiv indlevelse. Ligeledes kunne alle 3 medarbejdere fortælle om oplevelsen af en form for ny pædagogisk vinkel, der kan give mulighed for at fordybe sig i problemstillinger ud fra hjertet, for at få et dybere og mere omfattende svar, end vi kan opnå når vi udelukkende benytter en intellektuel/logisk anskuelse.

2 af de interviewede beskriver at den mere bevidste kontakt til hjertet, giver dem en større klarhed, men også en større indre ro og en roligere grundstemning, hvor de får muligheden for at slippe stress og tankemæssig uro. Disse samme 2 beskriver dog også processen med hjertemeditationerne som tidskrævende og at de mod deres indre forventning og ønske ikke havde fået lavet meditationerne så ofte og regelmæssigt som de havde forestillet sig, men at de på trods af dette alligevel føler at have fået en større bevidsthed om at skabe kontakt til hjertet i forskellige arbejdsmæssige situationer og at der ofte igennem dette opstår en forvandling af situationen/problematikken de står overfor.

Alle 3 interviewede giver udtryk for en taknemmelighed over at blive præsenteret for denne mulighed og en lyst til at arbejde dybere ind i dette på sigt i deres pædagogiske praksis.

Diskussion:

Jeg har med denne opgave ønsket at belyse det dybere indre perspektiv fra pædagogens side i den pædagogiske praksis. Mit fokus har ligget på de hjertelige kvaliteter som en indre forståelse og drivkraft i det menneskelige møde med beoerne. Det indre perspektiv er en kvalitet, der fokuseres mere og mere på inden for pædagogisk litteratur og dette perspektiv omtales specielt også i den anerkendende tilgang. Her uddybes det, at den indre forståelse vedrører vores evne til at være i kontakt med vores egne følelsesmæssige tilstande og oplevelser af beboernes følelsesmæssige tilstande, for at kunne stå i et ægte anerkende forhold til beboeren.

”Det indebærer, at den professionelle har adgang til og i situationen mulighed for at kontakte tilsvarende følelser og oplevelser i sig selv” (Møller, 2008, s. 34)

Heri uddybes det, at hvis vi som pædagogisk personale skal have forudsætning for forståelse af beboernes ønsker, følelser og oplevelser, så må vi selv have en bevidsthedsmæssig tilgang til vores eget indre følelsesliv.

”Indre forståelse ligger indbygget i den professionelles respons, der viser forståelsen snarere end erklære den” (Møller, 2008, s. 35)

Lise M udtrykker dog en tendens i den pædagogiske praksis til at der udtrykkes langt mere ydre forståelse end indre forståelse og at der udvises mindre indre forståelse end behovet ofte er. (Møller, 2008)

Jeg har derfor igennem mit spørgsmål ønsket at belyse om fordybelse i kærlighed som indre drivkraft, vil give en større forudsætning for netop at kunne arbejde ud fra en anerkendende og medmenneskelig tilgang, hvor vi som pædagoger igennem netop daglig fordybelse opnår en mere bevidsthedsmæssig kontakt til vores egen indre følelsesmæssig tilstand, i mødet med de mennesker vi skal hjælpe og drage omsorg for i vores arbejde.

RS har netop i hans virke haft et stort fokus på nødvendigheden af dette indre fordybende arbejde igennem meditation. Dette skal forstås som en bevidstheds modning hos pædagogen og en styrkelse af den indre kraft, så pædagogen kan stå fast i sig selv og ikke miste sig selv i stimuli udefra.

”Han viste en vej til et indre arbejde med fordybelse og meditation som samtidig ansporer til aktivt udadrettet arbejde.... Steiner gav mange anvisninger til regelmæssig fordybelse og meditation.”
(Kolmose, 2016)

Det indre perspektiv i vores pædagogiske praksis handler altså også om, vores egen tilgang til vores følelsesmæssige tilstand, i arbejdet med vores beboere, men også om vores evne til at kunne skabe indre ro i mødet med beboerne for at kunne være i en følelsesmæssig åben og indlevende tilstand, hvor vi er i stand til at møde beboeren igennem kærlighed, imødekommenhed, involvering og et autentisk engagement.

”Ved at gøre meditation til en del af ens tilværelse, åbner man sig for andre perspektiver, der beriger sindet. Det skaber indre ro og kraft til at påtage sig nye opgaver i sit liv.” (Kolmose, 2016)

I det helsepædagogiske taler vi om det sjælelige møde og som nævnt tidligere i opgaven er mennesket umiddelbart usynligt for vores fysiske øje. Hvis vi virkelig vil møde mennesket, må vi selv kunne være i en sjælelig forståelse, der hjælper os til at se det sjælelige udtryk hos beboeren. Dvs. at vi igen tager det indre perspektiv og ikke reagerer eller agerer ud fra en intellektuel, ydre korrigerende anskuelse.

Fordybelse og meditation kræver dog en villighed til, at vi som fagpersoner netop prioriterer dette indre arbejde hos os selv. Det kræver at vi sætter tid af til dette og det kræver at vi mobiliserer et overskud til at forbinde os med vores egne følelsesmæssige tilstande. Det kræver også, at vi kan forbinde os med vores egen indre ro, for at vi kan være i stand til at give denne indre ro videre i mødet med beboerne.

HeartMath Institute har netop forsket i hvordan vi via vores eget nervesystem og HRV videregiver vores egen følelsesmæssige indre energi til vores omgivelser. Dvs. når vi er i en harmonisk

følelsesmæssig tilstand, vil vi kunne påvirke beboerne umiddelbart igennem denne og omvendt, når vi selv er i en uharmonisk følelsesmæssig tilstand, vil vi også videregive denne, bevidst som ubevidst til beboerne.

Min empiriske undersøgelse viste, at 2 af pædagerne, i en proces på 3 uger havde svært ved at opretholde en daglig praksis med hjertemeditationer, på trods af deres egen umiddelbare forventning om at de ønskede dette og at de i interviewet begge gav udtryk for, at de følte, at der i vores pædagogiske praksis manglede denne for form hjertelig fordybelse.

Umiddelbart ser jeg dette som en problematik vi står overfor i vores institutionsverden, nemlig at mange ønsker og savner mere følelsesmæssig fordybelse, men har svært ved at få dette passet ind i en travl hverdag med mange ydre gøremål. RS's tidligere anvisninger for at forbinde os dybere med vores hjertechakra består som nævnt af 6 øvelser, som alle er tidskrævende og netop derfor svære at inkludere i en pædagogisk hverdag.

HeartMath Institute har dog udarbejdet mindre hjerte nærværs øvelser i deres forskning, som har bevidst at have en positiv effekt på HRV i løbet af bare 3- 5 min. Disse fordybelsesøvelser består af 3 simple trin, der ikke umiddelbart kræver en meditations praksis, men alligevel har vist sig at have stor positiv indflydelse på vores evne til at forbinde os med vores hjerte/følelsesmæssige intelligens, som RS netop understreger vigtigheden af. (Love as an Advanced Mode of Intelligens, u.d.)

Min undersøgelse kunne ved hjælp af disse mindre øvelser måske have haft et andet udfald og havde måske kunne inkludere flere medarbejdere i min undersøgelse og derved en større mulighed for at undersøge effekten af at benytte kærligheden som indre drivkraft i det pædagogiske arbejde, med et større fokus på hjertet som et tænkende organ.

Konklusion:

Som pædagog i arbejdet med mennesker med behov for sjælelig omsorg og pleje, har denne undersøgelse været en meget lang fordybelse i vigtigheden af det indre følelsesmæssige fokus i vores pædagogiske praksis. Hvis vi ønsker at påvirke vores pædagogiske praksis ved bevidst at lade kærligheden være vores indre drivkraft i vores arbejde med mennesker med behov for sjælelig pleje, må dette prioriteres som fælles fordybelse.

Som beskrevet i opgavens bilag 3, af min egen personlige oplevelse med denne form for fordybelse i arbejdet med en beboer med voldsom udadreagerende adfærd, har kærlighed som indre drivkraft, haft en stor succes i dette arbejde.

Jeg har igennem opgaven valgt at fokusere på dette spørgsmål ud fra både en åndsvidenskabelig og en fænomenologisk vinkel, men også igennem nyere forskning fra HeartMath Institute i Californien. Det ses her, at vi rent faktisk nu er blevet i stand til at forske på hjertes intelligens og intuitive egenskaber, ud fra nyere forskningsmetoder end de metoder RS har benyttet i hans virke, som udelukkende stammer fra en klarsynet tilgang til kærlighedens kraft og hjertets energimæssige betydning i det menneskelige arbejde.

Min empiriske undersøgelse af spørgsmålet bekræftede mig i, at der findes en interesse hos flere pædagoger for denne form for fordybelse og mere intuitive hjertelige tilgang i dag. Dette giver mig en stor appetit på at arbejde videre med denne form for tilgang, som et dybere alternativ end en mere ydre fokuseret tilgang, som udelukkende beskæftiger sig med det mere pragmatiske, løsningsorienterede og årsagssøgende blik.

Jeg har som sagt valgt at belyse mit spørgsmål ved hjælp af det mere åndsvidenskabelige og antroposofiske fokus, men jeg mener, også at have fundet mere nutidig forskning og belysning af mit emne, som understreger vigtigheden af en større fordybelse i hjertes intelligens og i et større indre fokus på både vores egne følelsesmæssige tilstande og beboernes følelsesmæssige tilstande. Dette for at vi som pædagoger og mennesker bedre kan blive i stand til at møde beboerne i et dybere empatisk, etisk og medmenneskeligt hjerteligt arbejde.

I det helsepædagogiske fokuseres der specielt på at harmonisere krop, sjæl og ånd. Derved anerkendes det sjælelige og åndelige element hos mennesket som værende af lige så stor betydning som vores fysiske krop. Hvis vi som uddannede pædagoger indenfor det antroposofiske ønsker, at inddrage dette menneskesyn i vores daglige praksis, har det stor betydning at vi selv har kontakt til vores eget sjæle og åndsliv. Dette opnår vi igennem netop fordybelse og meditation.

Referencer

- Cookson, B. N. (2011). *Rudolf Steiners Vision of love*. Forest Row: Sophia Books.(s. 20-23 + 41-43 +45-50 + 161-162 + 209-211)
- Hansen, A. C. (2022). *At tænke med hjertet*. Århus: Klim.(s. 10-35)
- HeartMath Institute*. (23. 4 2023). Hentet fra <https://www.heartmath.org/articles-of-the-heart/science-of-the-heart/article-explains-importance-of-heart-rate-variability-for-your-health/>
- HeartMath Institute*. (23. 4 2023). Hentet fra <https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/#>
- Kolmose, L. (Januar 2016). Rudolf Steiners livssyn i et nutidigt perspektiv. *Kairos*.
- Leksikon.org*. (23. 4 2023). Hentet fra <https://www.leksikon.org/art.php?n=1359>
- Love as an Advanced Mode of Intelligens*. (u.d.). Hentet fra HeartMath Institute: <https://www.heartmath.org/articles-of-the-heart/love-advanced-mode-intelligence/>
- Lowndes, F. (2009). *Enlivening the Chakra of the Heart*. Forest Row: Sophia Books.(s. 28-29 + 167-171)
- Møller, L. (2008). *Anerkendelse i Praxis*. København: Akademisk Forlag.(s. 17-23 + 32-38)
- Petersen, M. (2015). *Sundhed kommer fra hjertet*. Latvia: Borgen.(s. 21-45)
- Power of Existence*. (23. 4 2023). Hentet fra <https://powerofexistence.dk/den-indre-drivkraft/>
- Steiner, R. (1982). *Michaels Mission 1*. Odense: Jupiter.(s. 24-37 + 46-53)

Bilag 1:

Interviews med 3 medarbejdere på Kronhjorten

David:

Den første jeg interviewede, var David, forstander på Kronhjorten. David har jo ikke en direkte pædagogisk kontakt med beboerne på Kronhjorten, da han ikke har nogle timer i plejen, men kun ser beboerne ind imellem.

Jeg valgte at inkludere ham, på trods af dette, da jeg syntes det kunne være spændende, ift. han jo har det overordnede ansvar for den pædagogik der føres og udledes på Kronhjorten og jo sidder med til vores ugentlige pædagogiske møder.

David startede med at lave meditationerne ved de 12 hellige nætter, dvs. mellem jul og nytår og har forsat indtil interviewet, som fandt sted d. 10. februar.

David fortæller, at disse meditationer nu er blevet en fast del af hans hverdag og at han faktisk føler at der mangler noget i hans hverdag, hvis han ikke mediterer på hjertet.

Han har fået en oplevelse af, at han nu kan få en hurtigere forbindelse til hjertet, dvs. flytte hans fokus i forskellige situationer fra hjernen til hjertet, dvs. fra en mere logisk intellektuel tænkning til en mere intuitiv tænkning fra hjertet. Han oplever mere og mere at kunne bruge dette bevidst i forskellige arbejdsrelaterede situationer, hvor han står foran en problemstilling, hvor han tidligere følte at han traf en beslutning udelukkende ud fra en intellektuel/ logisk anskuelse, men nu bruger det at kontakte hjertet for et dybere og mere omfattende svar, meget mere bevidst. David har igennem dette erkendt, at han på denne måde får nogle mere inkluderende svar på hans spørgsmål/problematikker.

Han føler, at disse meditationer har gjort ham mere bevidst om, hvad medarbejder møderne skal indeholde og er begyndt at prioritere mere sjæleligt fordybende emner på møderne. David føler også, at han er blevet mere opmærksom på, hvordan vi omtaler beboerne på vores møder, dvs. hvilket sprog vi vælger at benytte os af, når vi omtaler beboerne.

David ønsker på sigt at kunne inkludere mere fordybelse af denne art, i det daglige arbejde på Kronhjorten, efter han selv har erfaret hvor stor betydning, disse meditationer har haft for ham i hans daglige arbejde som forstander. Han udtrykker til sidst at han er helt sikker på, at disse

hjertermeditationer er kommet for at blive i hans liv og arbejdsliv og udtrykker at være taknemmelig for inspirationen til dette mere hjertelige fokus i dagligdagen.

Lydia:

Den næste jeg interviewede, var Lydia, som er uddannet i Helsepædagog og som har arbejdet i mange år på Kronhjørten.

Lydia blev instrueret i hjertermeditationerne ca. 2 mdr. inden interviewet og lægger ud med at fortælle at hun ikke har fået lavet dem hver dag, det har været meget sporadisk. Hun udtrykker, at hun synes det har været svært at gøre alene som en daglig praksis, men at hun i stedet har koncentreret sig om oftere i daglige situationer at flytte fokus til sit hjerte.

”Dvs. jeg har gjort det mere på min egen måde.”

Hun fortsætter med at fortælle, at hun blev meget begejstret for mit valgt af emne til denne opgave, da hun mener at det lige nu, i den tid vi er i har behov for at forbinde os mere med vores hjerte.

Lydia udtrykker, at hun kan mærke det at forbinde sig med sit hjerte gør noget godt, det at man kommer lidt væk fra sit hoved og lidt mere ned i hjertet. Hun føler en større ro, når hun har fokus på dette.

”Når jeg tænker på hjertet repræsenterer det for mig også noget hjerte energi, som jeg synes det er vigtigt at have med i arbejdet, med de beboere vi arbejder med.”

Lydia føler at når hun fokuserer på kærligheden i det, bliver det et udgangspunkt for, at man gerne vil beboerne det godt. Hun føler at det at arbejde mere bevidst med at flytte fokus til hjertet, kan bringe en grundstemning, som vi som medarbejdere kan være medvirkende til at sprede ud. Hun udtrykker at jo flere medarbejdere der fælles ville kunne praktisere dette, fælles vil kunne skabe en mere rolig stemning i arbejdet, som ville afhjælpe en stemning af stress og panik og at det ville give en mulighed for at have denne grundstemning med som en mere bærende kraft i vores fælles pædagogiske arbejde.

Lydia føler sig sikker på, at hvis hjertermeditationer kunne blive en fast del af vores pædagogiske praksis, ville dette have en positiv effekt på vores pædagogiske arbejde. Dette vil bl.a. kunne medvirke til at have en dybere fælles grundstemning af rummelighed og tillid. Hun ser, at hjertermeditationerne kunne blive en form for kraft eller værktøj i vores arbejde. Lydia udtrykker, at hun allerede følte at få åbnet op for en ny pædagogisk vinkel, da hun hørte om emnet for denne opgave og kunne mærke at det, at nogen har en intention om at arbejde med dette emne i det

pædagogiske felt, var både spændende og rigtigt. Det er faktisk en vinkel hun ofte savner i det pædagogiske, da alting hurtigt bliver meget praktisk og primært fokuseret på mål og handlinger. Hun kunne godt tænke sig, at dette emne var noget vi havde lidt mere fokus på generelt, som en kvalitet eller værdi i arbejdet.

Vores hjerteenergi er vigtigt for relationen og tilliden. Det giver en mulighed for at føle en større samhørighed, selvom det er noget der er mere usynligt. Lydia udtrykker, at hun synes det ville være ”fedt” hvis der kom noget mere af denne form for praksis i vores arbejde. Hun føler, det er noget der mangler, specielt inde for det antroposofiske, at have det med som en grundting i vores arbejde.

Til sidst spørger jeg Lydia, om hun kunne forestille sig, at hun ville have nemmere ved at forbinde sig med hjertemeditationerne, hvis de blev kortet ned til 3-5 min. og hvis de blev en del af en fælles tilgang i det pædagogiske arbejde.

Hun er meget positiv overfor dette og mener at dette ville virke meget bedre for hende og hun giver også udtryk for, at det ville have en positiv effekt på den fælles grundstemning, hvis vi kunne praktisere dette sammen fælles som kollegaer.

Anders:

Anders er uddannet Rudolf Steiner pædagog og har også arbejdet på kronhjorten i mange år. Han startede med at lave hjertemeditationerne ca. 4 måneder før dette interview. Anders fortæller, at han i starten lavede meditationerne meget regelmæssigt, så blev det lidt mere sporadisk og til sidst er det ebbet meget ud. Til gengæld har Anders både på arbejdet og hjemme ”gået ind” og mærket sit hjerte, når hans hoved var lidt for fyldt op og summede lidt for meget af uro, herved har han kunne flytte opmærksomheden til sit hjerte og bruger stadig dette bevidst. Han kan mærke, hvordan han derved formår ret hurtigt at flytte sin opmærksomhed fra hovedet og ned i sit hjerte.

Anders føler at dette giver en tilbagevenden til klarhed og fører ham væk fra stress og tankemæssig uro. I starten lavede Anders noter efter hver meditation og det var virkelig nogle meget fantastiske oplevelser:

”Jeg havde bl.a. en svær situation med en kollega og så tog jeg den situation ind i mit hjerte og det var helt fantastisk fordi – al den modstand jeg havde på dette menneske, det forvandlede sig fuldstændig til en total kærlighed til det menneske og siden da har det menneske, min kollega og mig bare nærmest været bedste venner og det er jo egentlig helt utroligt.”

Anders fortæller, at han ikke helt forstår, hvorfor hjertemeditationerne ebber ud, når han jo egentlig har så meget glæde af at have gjort det. Men føler stadig, at han har stor glæde af at have fået en større bevidsthed omkring at kontakte sit hjerte mere bevidst i forskellige situationer og er bevidst om den forandring der opstår, når han benytter dette, som om der opstår en anden vibration, der sker en lille forvandling som føles stor.

Anders fortæller, at han ser sig selv som et hjertemenneske og har brugt denne ”teknik”, uden at være helt bevidst om det, men føler at han altid i sit arbejde møder både ”de unge mennesker” og kollegaerne gennem hjertet og kan mærke at han altid får en rigtig god kontakt og er meget værdsat. Derfor har det for Anders været ”rigtig fedt” at få en dybere bevidsthed om at han igennem hjertemeditationer og en større bevidsthed i hjertet, kan hente meget mere inspiration. Han kan se at han gennem en mere hjertefokuseret praksis, faktisk ofte har kollegaer, der henvender sig til ham for pædagogiske råd, da de kan se, at han ofte lykkes i det pædagogiske med mange tiltag, ud fra at han har kontakten til sit hjerte. Men han er nu efter et mere bevidst arbejde med dette, blevet mere nysgerrig på de små detaljer i denne form for arbejde, som han ikke tidligere har været så opmærksom på. Anders føler, at hjertemeditationer er en bevidstheds proces for ham i arbejdet og han ved også, at når han kommer i et dilemma i hans arbejde, så vil han sætte sig ned og meditere i hjertet: ”På den måde er jeg glad for at have redskabet”.

Han fortæller til sidst:

” Nu har vi LA2, som kan være godt på mange måder, men gid at det næste vi skulle arbejde med, samlet i hele Danmark, i alle institutioner der har med mennesker at gøre,

... at det var det her man arbejdede med. – At alle kunne lære at arbejde igennem hjertet og møde mennesker med sit hjerte.”

Anders slutter med at sige at det ville gøre ham rigtig glad, hvis det var det de skulle arbejde med næste gang.

Bilag 2:

Beskrivelse af hjerte meditationens struktur:

1. Start med at lukke dine øjne og flyt dit indre fokus til dit hjerte
2. Forestil dig nu at du trækker vejret gennem dit hjerte med fokus på din indånding og udånding
3. Se om du nu kan skabe en endnu dybere følelsesmæssig forbindelse til dit hjerte ved at mærke hjerteenergien i din brystregion, dvs. du flytter nu dit fokus fra din hjerne og en tænkende tilstand – til dit hjerte til en følende tilstand – fokuser på at føle
4. Forestil dig nu at du har en indre sol i dit hjerte/ brystregionen– en stor lysende sol. Mærk hvordan denne sol breder lys og varme i dit bryst.
5. Hold dette fokus resten af meditationen – du kan evt. lade lyset fra solen brede sig ud i dine omgivelser, men bliv ved med at have fokus på følelsen af solen i dit hjerte

Det er vigtigt i denne meditation at lægge al stræben efter at opnå noget bestemt væk, der hvor vi kan komme til at blive for kontrollerende overfor selve den meditative tilstand.

Du vil opleve meditationen forskellig for hver dag og det er vigtigt at du så vidt muligt forsøger at være i en accepterende og åben tilstand overfor det der er til stede i meditationen netop den dag.

Nogle dage vil du føle mere end andre, nogle dage vil der være mere lys i dit hjerte end andre og nogle dage vil du måske have svært ved at flyttet fokus fra dine tanker ned til en følende tilstand i dit hjerte.

Forsøg så vidt muligt at blive i en ikke præsterende tilstand af accept for hvad der er til stede og hvad der opstår eller ikke opstår i din meditation.

Bilag 3

Mit eget pædagogiske virke igennem disse måneder med daglige hjerte meditationer:

For mig har disse meditationer haft en mærkbar og tydelig indvirkning, på mit pædagogiske arbejde.

På Kronhjorten har vi flere unge med voldsom udadreagerende adfærd og jeg har i denne periode arbejdet specielt med disse beboere.

Jeg har meget tydeligt kunne mærke, at jeg har kunnet møde denne adfærd ud fra en større indre ro og have meget mere tålmodighed med disse beboere end jeg før ville have haft.

Jeg har kunnet mærke, at mit tempo i både mit kropssprog og min tale med disse beboere er blevet mærkbart roligere og jeg kan mærke, at jeg ikke bliver så påvirket af deres umiddelbare adfærd, men er mere fokuseret på, hvad der ligger bag deres frustrerende adfærd i øjeblikket. Jeg føler meget tydeligt at jeg er blevet meget mere rummelig i mit pædagogiske arbejde og i mødet med specielt disse beboere med udadreagerende adfærd.

Jeg er daglig kontaktperson for en af disse beboere som, da jeg faktisk begyndte mine daglige hjertemeditationer, fik en til en støtte pga. af hans ret voldsomme udadreagerende daglige adfærd, som kommer fra flere komplekse problematikker, som jeg vælger ikke at gå dybere ind i, i denne opgave.

Jeg vil dog vælge at lægge fokus på, at jeg hurtigt fornemmede, at hans adfærd delvist stammede fra at han ikke var i stand til at udtrykke hans følelsesmæssige tilstand og at vi som personale heller ikke var bevidste om at spørge ind til dette eller hjælpe ham med at udtrykke hans frustrationer verbalt. Jeg fik derfor den ide at designe nogle ”følelseskort”, som skulle hjælpe ham med at sætte ord på hans frustrationer, i stedet for at reagere med vold når han følte ikke at blive mødt i disse følelsesmæssige frustrationer. Kortene indeholder tilstande som: **Vrede, ked af det, afsavn, hovedpine, træt, forvirret, glad mm.....**

Selv oplevede jeg meget hurtigt et meget positivt skift i hans udadrettede adfærd, når jeg spurgte ind til hans tilstand, når jeg kunne fornemme, at han var på vej i høj arousal. Jeg oplevede også, at det at jeg havde mere tålmodighed med ham i disse situationer og rummede at han havde behov for tid, ro og støtte til at sænke hans arousal, dette hjalp ham rigtig meget.

Vi lavede derfor et delmål på netop denne pædagogiske tilgang, for at vi fælles kunne benytte denne metode, hvor der hver dag skulle dokumenteres.

Det jeg kunne observere ud fra dette arbejde, var at han blev bedre og bedre til at udtrykke hans følelsesmæssige tilstand spontant og derved kunne jeg få muligheden for at anerkende ham i dette, inden han gik ind i en høj arousal tilstand. Jeg oplevede i perioden at han begyndte at fremstå mere glad, smilende og rolig på vores vagter sammen.

Ydermere begyndte vi som personale at arbejde meget mere sammen omkring ham, dvs. at hvis der opstod en situation, med den medarbejder han var sammen med, skiftede vi medarbejder, som nu kunne møde ham med en ny frisk energi og hjælpe ham videre. Dette har haft en kæmpe positiv indvirkning på hans adfærd og følelsesmæssige tilstand. Han føler sig helt klart mere rummet, vellidt og forstået af personalet og personalet føler nu ikke længere at de skal kunne "klare" ham eller føler nederlag, når de ikke kan klare ham, da vores samarbejde omkring ham nu er blevet helt inkluderet og indforstået i vores fælles pædagogiske praksis. Hans udadreagerende adfærd er i denne periode mere end halveret.

Denne mere hjertelige tilgang har været en stor "aha" oplevelse for mig. Specielt har det betydet at vi er begyndt at arbejde meget mere sammen i det daglige pædagogiske virke, nu også omkring de andre beboere, hvor min oplevelse var, at vi tidligere var præget meget mere af, en pædagogisk kultur hvor vi egentlig "klarede" den pædagogiske opgave med beboerne alene og helst ikke blandede os i hinandens arbejde med beboerne

Denne tilgang har derved bragt flere hjertelige kvaliteter ind i vores daglige pædagogiske arbejde som: *Tålmodighed, tillid, tiltro til at jeg kan få hjælp, samarbejde, tryghed, vi er fælles om at hjælpe beboerne bedst muligt.*

Denne tilgang viste for mig, at specielt den omtalte beboer følte sig mere rummet og forstået i dagligdagen.