

Praktikum- Erfahrungsbericht

Im Sommer '21 habe ich mein Pflichtpraktikum für den Bachelor des Studiengangs der Psychologie in Spanien abgehalten. Hierauf bin ich während meines vorangegangenen Erasmus-Semesters aufmerksam geworden.

Das Projekt, das ich begleitet habe, wird von einem Achtsamkeitspsychologen allein geleitet und somit hatte ich dabei die Möglichkeit sehr umfassend über seine Tätigkeit Erfahrungen zu sammeln. Wie es sich schon vermuten lässt, wird hierbei mit der Achtsamkeit gearbeitet, wie wir sie erfahren und beibehalten können.

Grundsätzlich wird hier mit verschiedenen Elementen gearbeitet, um eben in den gegenwärtigen Moment eintauchen zu können: Theoretische Herleitung, Sitzmeditation, Klangmeditation, Bewegte Meditation, Tanz. Ebenfalls werden Dimensionen wie Kindheitserfahrungen, eigene Denk- und Verhaltensmuster sowie auch Mitgefühl angesprochen. Welche Gewohnheiten habe ich? Machen sie mich glücklich?

Spannend an diesem Projekt ist der Ort des Geschehens: Ca. 4- Fahrrad- Fahrstunden von Barcelona entfernt findet alles auf einem Anwesen mitten in der Natur statt. Hier finden die Individual- oder Gruppeneinheiten statt. Personen bleiben von einigen Stunden bis hin zu einigen Tagen dort.

Ziel hierbei ist eben eine wertfreie Distanz zwischen sich und den eigenen Gedanken und Emotionen herzustellen, sie klarer wahrnehmen zu können und sich bewusst mit ihnen auseinanderzusetzen, sodass ich nicht impulsgesteuert, ängstlich und gestresst durch mein Leben hetze.