

Praxisprojekt Weiterbildung "Achtsamkeitsorientierte Beratung"

A. Knuf/ Dr. M. Hammer 2014-2016, Konstanz und Stuttgart

von Hanne Krause

"Achtsamkeitstraining für Menschen mit einer depressiven Erkrankung"

1. Einleitung

Ich bin als Leiterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes in Mindelheim tätig, habe eine tiefenpsychologisch fundierte körperpsychotherapeutische Ausbildung und bin Heilpraktikerin für Psychotherapie. Der Sozialpsychiatrische Dienst ist eingebunden in ein SPZ, in welchem eng vernetzt eine Tagesstätte für psychisch kranke Menschen und ein ambulant betreutes Wohnen unter einem Dach tätig sind.

Die Grundlage für mein Praxisprojekt ist ein Manual für ein störungsübergreifendes Training für psychiatrische Patienten (Martina Wolf-Arehult, Cornelia Beckmann : "Achtsamkeitstraining", Kohlhammer Verlag 2013). Meine Intention war, Achtsamkeitstraining in Verknüpfung mit Psychoedukation anzubieten. Dazu bietet ein solches Manual zunächst ein gutes Gerüst. In Anlehnung an dieses Gerüst habe ich die einzelnen Sitzungen für mich in der Anwendung abgewandelt, so dass es mit meinem Verständnis von Vermittlung von Übung, eigenen Erfahrungen und Informationen übereinstimmt.

Ich habe im Vorfeld 20 ausgewählte Klienten angeschrieben, die an einer Depression leiden: Ehemalige, aktuelle Klienten, Klienten aus der Angehörigengruppe, Selbsthilfegruppe, Klienten von Kolleginnen. Es gab 11 Anmeldungen, aus raumtechnischen Gründen musste ich die Gruppe auf 7 TeilnehmerInnen begrenzen.

Die Gruppe fand über einen Zeitraum von 12 Wochen mit 11 Sitzungen von September bis Dezember 2015 statt und dauerte jeweils 1,5 Stunden.

2. Struktur der Sitzungen

Die einzelnen Sitzungen waren jeweils im selben Schema strukturiert:

1. Begrüßung der TeilnehmerInnen
2. Angeleitete Achtsamkeitsübung ca. 15 Min.
3. Befindlichkeitsrunde ca. 20 Min
 - Wie Ist es in der letzten Woche ergangen
 - Wie geht es den TN jetzt
 - Welche Erfahrungen wurden mit der Achtsamkeitsübung gemacht
4. Kurze Pause ca. 5 Min.

5. Geschichte und Diskussion ca. 20 Min.
Anhand einer vorgelesenen Geschichte, die thematisch in die Sitzung passt, wird Raum zur persönlichen Reflexion gegeben

6. Übung und Erfahrungsaustausch ca. 20 Min.
Durch angeleitete praktische Übungen, entweder jeder für sich alleine oder auch als Partnerübung, wird Möglichkeit geboten, eigene Erfahrungen mit Achtsamkeit zu machen und diese mit der Gruppe zu kommunizieren

7. Abschlussrunde ca. 10 Min.
Durch ein Wort, einen Satz -bei Bedarf auch mehr- wird Möglichkeit geboten, mitzuteilen, wie es den TN JETZT geht.

3. Inhalte der einzelnen Sitzungen

	Inhalt des Trainings	Achtsamkeitsübung	Übung zum Thema
Sitzung 1	Autopiloten-Modus	Achtsamkeit für den Körper	Partnerübung: Rücken an Rücken inneres Bild entwickeln, was der Partner trägt
Sitzung 2	Sensibilisierung für Bewertungen	Gedanken sind wie Wolken am Himmel	Ein Bild beschreiben, auf Bewertungen achten
Sitzung 3	Achtsames Riechen	Atem beobachten	Kräuter/Gewürze achtsam riechen
Sitzung 4	Achtsam für jeden Aspekt des Augenblicks	Den Augenblick wahrnehmen	Achtsames Gehen
Sitzung 5	Achtsamer Umgang mit Stress und Perfektionismus	Atem beobachten	Achtsamkeit für Empfindungen des Körpers
Sitzung 6	Achtsames Schmecken	Atem zählen	Obst/Schokolade achtsam schmecken
Sitzung 7	Achtsames Hören	Ich bin neugierig, was mein nächster Gedanke ist	Geräusche wahrnehmen und benennen
Sitzung 8	Den Weg zum Ziel machen	Vergangenheit, Zukunft, Unsinn	Achtsames Tee trinken, Achtsamkeit für das, was wir gerade tun, erhöhen
Sitzung 9	Achtsames Sehen üben	Achtsamkeit für den Körper	Eine Stelle oder einen Gegenstand im Raum betrachten
Sitzung 10	Achtsames Spüren üben	Atem beobachten	Gegenstand achtsam ertasten

Sitzung 11	Annehmende Haltung und Akzeptanz üben	Selbstmitgefühl: Inneres Lächeln	Körperempfindungen wahrnehmen und sich damit annehmen
------------	---------------------------------------	----------------------------------	---

4. Ziele des Trainings

- Bewußtes Wahrnehmen und Bemerkten, was gerade geschieht, um den Autopilot-Modus verlassen zu können
- In der Gegenwart anwesend zu sein mit Körper und Geist
- Grundüberzeugungen zu überprüfen und damit einhergehende Bewertungen
- Gedankliche und emotionale Prozesse wahrnehmen und lernen, sich zu distanzieren
- Eine Position als innerer Beobachter einnehmen
- Akzeptanz und nicht-bewertendes Wahrnehmen der jetzigen Situation. Das, was gerade ist, wird angenommen, ohne es abzulehnen, Widerstand zu leisten oder es zu bewerten
- Durch eine annehmende, nicht-wertende, gegenwartsfokussierte Wahrnehmung kann Ruhe, Gelassenheit, Entschleunigung, Entspannung einkehren

5. Reflexion der Durchführung

In der Auseinandersetzung, wie mein Praxisprojekt aussehen soll, bin ich auf das erwähnte Manual aufmerksam geworden. Dabei fand ich es ansprechend und auch erleichternd, etwas schon Erprobtes umzusetzen. Aufgrund meiner Erfahrungen mit Psychoedukationsgruppen erlebe ich es als sehr positiv, wenn praktische Übungen, eigene Erfahrungen mit Informationen verknüpft werden. Mir war klar, dass ich keine störungsübergreifende Gruppe anbieten möchte, sondern Menschen mit depressionsbedingten Störungen ansprechen möchte.

In der Praxis hat sich dann jedoch schnell herausgestellt, dass ein vorgegebenes Manual nicht auf jeden Anbieter zu übertragen ist. So habe ich mich bei jeder Sitzung damit auseinandergesetzt, wie ich die vorgegebenen Inhalte der Gruppe vermitteln möchte, sodass es mit mir übereinstimmt. Das Gerüst, also die Struktur und die Inhalte der einzelnen Sitzungen mit den entsprechenden Übungen, habe ich allerdings als sehr hilfreich empfunden.

Während jeder Sitzung habe ich zu Beginn eine Achtsamkeitsübung ausgewählt und angeleitet, die in gewisser Weise in Bezug zum Thema der Sitzung passt. Diese wurden von den Teilnehmerinnen sehr gut angenommen. Sehr sinnvoll war es, diese gleich zu Beginn der Sitzung anzubieten, da damit ein Abstand zum Alltag hergestellt werden konnte.

Die Gruppe hat über einen Zeitraum von 12 Wochen an 11 Sitzungen gemeinsam gearbeitet. Die Gruppe über solch einen langen Zeitraum zu führen hat sich als sehr positiv herausgestellt. Die in den einzelnen Sitzungen gemachten Erfahrungen

konnten sich verinnerlichen, festigen. Die Teilnehmer waren innerlich über diesen langen Zeitraum an das Thema Achtsamkeit, an die Gruppe gebunden. In meinem Arbeitsalltag bedeutete dies, dass ich mir auch viel Zeit freischaufeln musste, um diese Gruppe anbieten zu können. Aber auch, innerlich selber eng verbunden mit dem Thema zu sein und im Laufe der Woche "arbeitete" innerlich die Vorbereitung für die nächste Gruppe.

Ein weiterer Vorteil dieses langen Gruppenprozesses war auch, dass die Gruppe immer mehr zusammen gewachsen ist. Es ist eine Basis von Vertrauen entstanden, in der es große Bereitschaft gab, sich zu öffnen. Im Laufe der Zeit ist ein "Wir"-Gefühl entstanden, zum Teil war das Bedürfnis vorhanden, länger zu machen als die 1,5 Stunden. Auch war es durch das gewachsene Vertrauen einzelnen Teilnehmern möglich, mitzuteilen, wenn eine Übung "keinen Spaß" gemacht hat (z.B. war eine durchgeführte Gehmeditation zu langweilig und zu lang, es wurde bemerkt, was alles im Körper weh tut). Aber es konnte auch der Zusammenhang hergestellt werden, dass genau dieses Wahrnehmen Achtsamkeit bedeutet.

Ein Teilnehmer konnte seine Erfahrungen mit Achtsamkeit sehr gut einbringen. Durch die ambulante Psychotherapie bei einem achtsamkeitsorientierten Psychotherapeuten ist er schon länger in diesem Prozess, sich und seine Erkrankung anzunehmen, Bewertungen zu überprüfen, mehr im Hier und Jetzt zu leben. Sowohl ich als auch die Gruppe konnten sehr gut von diesem Teilnehmer profitieren. Aber auch er hat den Prozess, die Auseinandersetzungen und Gespräche in der Gruppe für sich als weiterführend erlebt. So war die Gruppe ein Feld von gegenseitigem Lernen.

Besonders gefreut hat es mich, da ich diesen Klienten im Februar diesen Jahres zuletzt gesehen hatte. Zu diesem Zeitpunkt -eine Reha stand bevor- war er noch sehr in der Grübelspirale verhaftet, waren depressive Symptome noch sehr im Vordergrund. Auch jetzt gab es noch depressive Einbrüche, aber es war spürbar, dass der Umgang damit ein anderer war.

In der Reflexion der letzten Stunde, die ja das Thema "Annahme und Akzeptanz" beinhaltete, wurde Bezug zu den in der ersten Stunden genannten Erwartungen hergestellt. Hierbei wurde sehr deutlich, dass bei den TeilnehmerInnen deutliche Veränderungen bezüglich der inneren Bewertungen, Erkennen eigener Bedürfnisse, Akzeptanz von Geschehnissen -im Äußeren wie im Inneren- stattgefunden haben.

6. Resümee

Mir hat die Vorbereitung und Durchführung der Gruppe viel Spaß und Freude gemacht. Es war in der Gruppe spürbar, dass großes Interesse, Offenheit, Vertrauen und Wunsch nach Veränderung vorhanden war. Somit ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen daraus entstanden.

Jedes Thema für sich bietet Stoff, ein separates Seminar dazu zu füllen. Hier war immer wieder die Begrenztheit der Möglichkeiten in einem solchen Gruppenrahmen spürbar. Somit sind manche der Themen in der vorgegebenen Zeit lediglich angerissen worden. Trotzdem ist es wichtig, zu sehen, dass auch jedes angerissene Thema weiter wirkt und Raum öffnet für eine eigene Reflexion.

Für mich war es zunächst gut, einen vorstrukturierten Rahmen anzubieten. Anregungen zu erhalten, Möglichkeiten auszuprobieren. Mich selber zu erfahren mit diesem Gruppenangebot macht es mir jetzt vorstellbar, als nächstes eine Gruppe anzubieten, die vom Ablauf offener, spontaner läuft und auch inhaltlich reduzierter ist. Denn diese Erfahrung liegt auch in einem vorgegebenen Konzept, dass das Programm zu voll war.

Diese Gruppe wird, auf Wunsch der Teilnehmer, ab Januar 2016 als offene Achtsamkeitsgruppe einmal monatlich für eine Stunde weitergeführt. Hier wird es dann möglich sein, etwas "konzeptloser" die Stunden anzubieten und vertieft auf die Themen einzugehen, die von den Teilnehmern kommen, im Sinne einer therapeutischen Gruppe.

Durch die deutliche Präsenz des Gruppenangebotes im SPZ-Alltag sind auch KollegInnen immer neugieriger geworden, sodass im Januar eine interne Fortbildung zum Thema "Achtsamkeit" von mir angeboten wird.

Hanne Krause

Türkheim, Dezember 2015

Quelle:

Martina Wolf-Arehult, Cornelia Beckmann : "Achtsamkeitstraining", Kohlhammer Verlag 2013