

Achtsamkeitsgruppe - Einführung/ Grundlagen

Konzeption für KlientInnen des Sozialpsychiatrischen Dienstes Reutlingen

Praxisprojekt im Rahmen der

Zusatzqualifikation "Achtsamkeitsorientierte Beratung"

mit Matthias Hammer und Andreas Knuf, 2014/16

von Markus Neuscheler, Umsetzung gemeinsam mit Tara Burkhardt, SpDi Reutlingen

Inhalt:

| | |
|--|----|
| 1. Ausgangssituation | 2 |
| 2. Zielgruppe | 2 |
| 2.1. Persönliche Voraussetzungen | 2 |
| 2.2. Vorerfahrungen, Wissen, Können, Lernerfahrung | 2 |
| 2.3. Potentielle Wünsche und Bedürfnisse | 2 |
| 2.4. Ausschlusskriterien | 2 |
| 3. Zielsetzung / Inhalte | 2 |
| 3.1. Lern-/Erfahrungsziele | 2 |
| 3.2. Inhalte | 3 |
| 3.3. Übungen | 3 |
| 3.4. Lernziele / Auswahl der Inhalte | 3 |
| 3.5. Aufbau der Gruppentermine / Terminübersicht | 3 |
| 4. Perspektiven | 4 |
| 4.1. Weiterführung über Aktivitäten: | 4 |
| 4.2. Selbststudium und weiterführende Information: | 5 |
| 5. Aufbau / Organisatorisches | 5 |
| 5.1. Gruppengröße | 5 |
| 5.2. Termine: | 5 |
| 5.3. Raum: | 5 |
| 5.4. Zeitraum: | 5 |
| 5.5. Medien / Materialien: | 5 |
| 6. Ablaufplan der Termine | 6 |
| 6.1. Termin / Infotreffen | 6 |
| 6.2. Termin 1 | 6 |
| 6.3. Termin 2 | 7 |
| 6.4. Termin 3 | 7 |
| 6.5. Termin 4 | 8 |
| 6.6. Termin 5 | 8 |
| 6.7. Termin 6 | 9 |
| 6.8. Nachtreffen | 9 |
| 7. Auswertung | 10 |
| 7.1. Annahme des Angebotes | 10 |
| 7.2. Beobachtungen / Ergebnisse aus den Terminen | 10 |
| 7.3. Rückmeldungen | 12 |
| 7.4. Schlussbemerkung | 13 |

1. Ausgangssituation

Merkmale der inneren Situation der Klienten des Sozialpsychiatrischen Dienstes:

Von chronischer Erkrankung betroffene Menschen sind mehr noch als Andere häufig oder überwiegend durch Sorgen und kreisende Gedanken belastet bis überlastet. Ausufernde Fragestellungen, Flucht in realitätsferne Vorstellungen und Gedankengebilde, sehr häufig auch auf Materielles und Äußeres gerichtete Sorgen und der Verlust von Perspektiven binden die Aufmerksamkeit und bedingen eine weitgehende Abwesenheit des Erlebens vom aktuellen Geschehen und der momentanen Situation. Der Kontakt zum eigenen Erleben, aber auch zum Körper und dessen Impulsen, ist oft dauerhaft unterbrochen oder weitgehend abgeschnitten. Eine unruhige, sprunghafte Tätigkeit des Geistes, eine Alltagsbetriebsamkeit, die oft ungebremst anhält und eine Überflutung von Reizen, Informationen und Einflüssen bewirkt, dass die Möglichkeiten des/der einzelnen Betroffenen, sich mit dem Dasein und dem Leben zu arrangieren, sehr eingegrenzt sind.

Achtsamkeit als Haltung und Methode kann an den genannten Stellen ansetzen und einen Zugang zu anderen Formen des Umgangs, Erfahrens und Erlebens schaffen. Es können Bedürfnisse nach einer Veränderung geweckt und Wege dazu aufgezeigt werden. Über Experimente und Übungen können Inseln der Erfahrung geschaffen werden, die als Anregung zu einer Umorientierung angenommen werden können. Achtsamkeit ist eine Gegenbewegung zu den Erfordernissen unserer gewohnten Leistungsorientierung, wie Beschleunigung, Gleichzeitigkeit, Verstandes- und Ergebnisorientierung. Sie setzt den Grundlagen der Auslöser etwas entgegen, die psychiatrische Klienten so sehr unter Druck setzen.

2. Zielgruppe

Klienten aller Versorgungsangebote des SpDi, welche eine feste Bezugsperson im Team haben und durch diese auch informiert oder vorbereitet werden können, was die Teilnahme an der Gruppe betrifft.

2.1. Persönliche Voraussetzungen

- Vorstellungen von Achtsamkeit als Begriff im Alltag - bedeutsam für mögliche Entscheidung zu Teilnahme an Gruppe
- Bereitschaft, sich auf Übungen einzulassen
- Offenheit für Austausch in der Gruppe
- Gute Absprachefähigkeit bzgl. regelmäßiger Teilnahme und pünktlichem Beginn der Gruppe

2.2. Vorerfahrungen, Wissen, Können, Lernerfahrung

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Vorhanden sind bei manchen Teilnehmenden evtl. Erfahrungen durch MBCT -Kurs, Achtsamkeitsübungen in Klinik / Tagesklinik, ambulanten Gruppen (Eltern-Gruppe)

2.3. Potentielle Wünsche und Bedürfnisse

Entspannung, Krisenprophylaxe, Selbsterfahrung, Menschen treffen, Verständnis, persönliche Ansprache

2.4. Ausschlusskriterien

- Gefahr der Reizüberflutung bei Psychoseerfahrenen / hinreichende Stabilität erforderlich
- Manische Phasen und schwer depressive Phasen bei affektiven Störungen
- Betroffene mit posttraumatischer Belastungsstörung mit wenig Stabilität
- Auffälligkeiten, die mit starkem Kontrollbedürfnis verbunden sind (z.B. Anorexie)

3. Zielsetzung / Inhalte

3.1. Lern-/Erfahrungsziele

1. sich selbst und die Umwelt bewusster wahrnehmen
2. den Augenblick mehr genießen/schätzen können
3. Gedanken und Gefühle deutlicher erkennen können

4. Körper und Geist punktuell entspannen können
5. zwischendurch zur Ruhe finden können

3.2. Inhalte

- Grundbegriffe: Achtsamkeit, Innerer Beobachter, Autopilot, Sein-/Tun-Modus, Gegenwärtigkeit, Mitgefühl, Selbstmitgefühl
- Grundhaltung: Annahme, Offenheit, Nicht-Beurteilung

3.3. Übungen

- Dauer der Übungen begrenzt, 3-10 Minuten; ausführliche und verständliche Anleitung/ Vorbereitung
- Übungen sollen nicht den Charakter von Aufmerksamkeits- oder Konzentrationstraining haben. Leistung und Kontrolle sollen soweit als möglich für die Teilnehmenden ausgeschlossen sein.
- Übungen zu:
 - Sinne (Schmecken, Spüren/Tasten, Sehen, Hören)
 - Körperwahrnehmung (Atmen, Gliedmaßen spüren/ kein Bodyscan)
 - Denken (3-2-1-Übung u.a.)

3.4. Lernziele / Auswahl der Inhalte

| Ziel | Inhalte | Methode |
|---|--|--|
| 1. Achtsamkeit als Begriff, Methode und Haltung kann beschrieben und erklärt werden | Hintergrund / Entwicklung / Anwendung und aktuelle Strömungen/Trends; Erfahrbarkeit. Definition aktuell. | Definition, Vortrag, Übung |
| 2. Unterscheidung zwischen „schnellem“ und „langsamem“ Denken ist möglich | Autopilot, Innerer Beobachter, gegenwärtiges Erfahren, Vorgänge im Alltag / Nutzen und Nachteile v. Automatismen | Vortrag, Abfrage, Erfahrungsaustausch, |
| 3. Erfahrung von Gegenwartserleben wird als Chance für Veränderungen erkannt | Transfer gemachter Erfahrungen in Alltagssituationen / Verknüpfung von Übung mit Bekanntem | Übung mit Reflexion/ Austausch, Hausaufgabe |
| 4. Bewusstheit wird als Lebensqualität gesehen | Bedeutung von Wahrnehmen im Augenblick, Auswirkungen, Konsequenzen | Übung u. Auswertung / Vernetzung der Erkenntnisse |
| 5. Unterbrechungen der Alltagsbetriebsamkeit sind ansatzweise umsetzbar | Umsetzung von achtsamen Momenten im Alltag; geeignete Einstiegsbedingungen, Möglichkeiten der Erinnerung | Vortrag, Information, Austausch, Erfahrungsabfrage |
| 6. Übung der Wahl kann in Alltag integriert werden | Auswahl passender Übung, Motivation / Durchhalten, Entscheidung zum Handeln treffen | Erfahrungsaustausch, Ermutigung, Vortrag |

3.5. Aufbau der Gruppentermine / Terminübersicht

Vortreffen / Information:

- Kennen lernen kurzer Übungen
- Darstellung des Kursverlaufes und Erläuterung zu den Kurszielen
- Einführung von des Begriffes Achtsamkeit
- Klärung von Voraussetzungen und Besonderheiten, Eingehen auf Fragen
- Organisatorisches

Termin 1:

- erste Erfahrungen über kurze Übungen (Innehalten, Außenperspektive)
- Einführung von Begriffen (Annahme, Akzeptanz, Bewertung, "Hier und Jetzt") / Definition von Achtsamkeit und Hintergründe
- Achtsamkeit als Lebensgefühl / Haltung / Vision ins Bewusstsein rufen. Gewohnheiten, welche der Achtsamkeit entgegenstehen reflektieren.

Termin 2:

- Einstiegsübung (Atmen) / Erfahrungen der Sinne ("Rosinenübung") - Einführung "informelles Üben" mit Sinneswahrnehmung bei Mahlzeiten als Beispiel
- Aufgreifen der Begriffe / Erläuterung der Haltungen zu Achtsamkeit (Annahme, Offenheit u.a.) - Vermeidung als Gegensatz dazu und gängiges außerbewusstes Konzept erläutern (Achtsamkeit vs. Ablenkung)
- Bezug der Grundhaltungen zu Themen der Lebensführung

Termin 3:

- Erfahrungen mit dem eigenen Bewegungs-/ Skelettapparat: Körperübungen (Gehen/Sitzen/Stehen) - Erweiterung der Möglichkeiten für "informelles Üben"
- Umgang mit den aktuellen Erfahrungen beim Üben: Anwenden der eingeführten Begriffe (Autopilot, innerer Beobachter)
- Transferversuch der Übungserfahrungen in Alltagsgeschehen und -situationen

Termin 4:

- Zusätzliche Alltagsbeispiele für "Informelles Üben" (Zähneputzen, Blick in den Himmel/ Naturphänomene u.a.) - Alltagsintegration von Achtsamkeit
- Achtsamkeit im Denken
- Umgang mit Geräuschen / "Störungen"; Lenkung der Aufmerksamkeit

Termin 5:

- Erfahrungsaustausch zum selbstständigen Üben zu Hause und im Alltag
- Variationen zu Übungen / Hilfestellungen und Anregungen
- Achtsamkeit in der Natur
- Wiederholung von Übungen

Termin 6:

- Zusammenfassung der Inhalte / Wiederholung, Auffrischung
- Hinweise auf frei erhältliche Übungen und Anleitungen (Internet u.a.)
- Offene Fragen, Perspektive, selbstständiges Üben fortsetzen (Hinweise),
- Austausch zu Motivation und Erfahrungen zum Achtsamkeitskonzept

Nachtreffen:

- Wiederholungen von einzelnen Übungen
- Austausch zu Motivation und Erfahrungen zum Achtsamkeitskonzept
- Reflexion der Übungspraxis

4. Perspektiven

4.1. Weiterführung über Aktivitäten:

Im Anschluss oder parallel zur Gruppe können die Teilnehmenden durch die Anregungen und Hinweise anknüpfen an die neuen Erfahrungen mit:

- Entspannungsübungen (über Kurse, Angebote der VHS/KK, bekannte Übungen allein)
- Achtsamkeitsorientierten Therapieverfahren (z.B. Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie)
- Achtsamkeitstraining (MBSR/MBCT)
- Kursen in fernöstlichen philosophisch orientierten Methoden auf Grundlage von Achtsamkeit (Taiji, Yoga, Qigong)

- Körpertherapie, körperorientierte Methoden wie Feldenkrais
 - Genussgruppen
- Berücksichtigung der Kostenfrage: Bezuschussung der Krankenkassen (Bedingungen/VHS-Angebote), Angebote der KK für Mitglieder (Bsp. „Lebe Balance“/AOK)

4.2. Selbststudium und weiterführende Information:

Literaturhinweise, Buchvorstellungen
Knuf: Ruhe da oben, Ruhe ihr Quälgeister
Eßwein: Achtsamkeitstraining
Huppertz: Achtsamkeitsübungen

5. Aufbau / Organisatorisches

5.1. Gruppengröße

Max. 10 Teilnehmende

5.2. Termine:

- Ein Treffen für Interessierte im Vorfeld vor Beginn des Terminblocks als Entscheidungshilfe
- 6 Abendtermine (17-18 Uhr) à 60 Minuten
- Ein weiterer Termin als Wiederholungsangebot in größerem Abstand (4 Wochen)

5.3. Raum:

Konferenzraum Zentrum für Gemeindepsychiatrie (ZGP), 3. OG

5.4. Zeitraum:

Ab 16. September 2015, jeweils Mittwoch-Nachmittag

5.5. Medien / Materialien:

Beamer, Flip-Chart, Pin-Wand, Klangschale, Audio-Wiedergabe-Gerät

6. Ablaufplan der Termine

6.1. Termin / Infotreffen

| Zeit | Blockart | Inhalt | Methoden u. Medien |
|---------------------|--|---|---|
| 17.00 - 17.05 | Einstiegs- übung | Sitzen und Wahrnehmen: einfach bewusst machen, dass Anwesenheit im Raum, Umgebung und Rahmen vorhanden ist / Präsenz. [„Du-Anrede“ in Übung erklären] | Gesprochene, angeleitete Übung im Sitzen, ca. 3 Minuten, o. Gong (TB) |
| 17.05 - 17.10 | Einstieg / Organisatorisches; Gesamtkurs | Vorstellung ReferentInnen ; Klärung von Rahmenbedingungen, Sinn des Vortreffens „ <i>Würdigung</i> “ des Interesses ¹ Raum für Fragen und Wünsche z. Ablauf | Vortrag, Gruppenabfrage, Flip-Chart (MN) |
| 17.10 - 17.20 | Einstieg Termin 1 | Achtsamkeit- Übung , „3_2_1“ (Hören, Sehen, Tasten) -Übung (TB) Sharing (nicht kommentierter Austausch) | gesprochene Übung (TB), Runde (beide) |
| 17.20 - 17.40 | Theoretischer Input | - Kursverlauf, Ziele, Bedingungen, Themen - Begriff Achtsamkeit - Raum für Rückfragen | Folienvortrag Abfrage (MN) |
| 17.40 - Ende | Organisatorisches | Rückmeldung bei Nicht-Interesse / Tendenz akt. Woche / Ausgabe Selbsteinsch.bogen | (MN/TB) |

6.2. Termin 1

| Zeit | Blockart | Inhalt | Methoden u. Medien |
|---------------------|-----------------------|--|--|
| 17.00 - 17.05 | Einstiegs- übung | Ankommen im Raum: Sitzposition wahrnehmen, kurz Atem spüren; Wahrnehmung der Situation, Feststellen der Erinnerungen an Tagesablauf | Gesprochene, angeleitete Übung im Sitzen, ca. 3 Minuten, o. Gong, (MN) |
| 17.05 - 17.10 | Einstieg / organisat. | Vorstellung ReferentInnen (Ref, TB u. MN) ; Klärung von Rahmenbedingungen für Pers., die am Vortreffen nicht da waren Klärung offener Fragen, falls vorhanden | Vortrag (MN/ TB) |
| 17.10 - 17.20 | Übung | Betrachten eines Gegenstandes (BD - Kugelschreiber); spüren/ tasten, anschauen, Geräusche anhören | Gesprochen, geführte Übung (Knuf/Ham., S. 33) |
| 17.20 - 17.40 | Input / Begriffe | Begriff der Achtsamkeit m. Hintergründen Definition von Achtsamkeit Weitere Begriffe: Autopilot und Innerer Beobachter, Schnelles/langs. Denken | Folienvortrag Abfrage von Erfahrungen; bekannten Beispielen (MN) |
| 17.40 -17.50 | Übung | Achtsames Sitzen / Veränderungsdruck b. Haltung u.a. wahrnehmen, beobachten ggf. danach Anpassung | Angeleitete , gesprochene Übung (TB) |
| 17.50 - 17.55 | Ausfüllen Bogen MAAS | Ausgeteilte Bögen zur Achtsamkeit im Alltag werden ausgefüllt / fehlende ausgegeben. | Selbstständige Arbeit am Fragebogen |
| 17.55 -18.00 | Abschlussrunde | Befindlichkeit, Anmerkungen zum Termin, Fragen | Abfrage / Angebot offener Runde |

¹ unter Berücksichtigung der Anforderungen des Kurses an die Teilnehmer (Bereitschaft zur Mitarbeit, ggf. Selbsterfahrung)

6.3. Termin 2

| Zeit | Blockart | Inhalt | Methoden u. Medien |
|---------------------|------------------------|--|---|
| 17.00 - 17.05 | Ankommen | Teilnehmer nehmen Platz, Sitzkreis wird angepasst; kurze Begrüßung | Stuhlkreis |
| 17.05 - 17.10 | Übung | Atemübung: Art der Atmung betrachten, Bauchatmung wahrnehmen; atmen lassen | gesprochene, angeleitete Übung im Sitzen, Stuhlkreis (TB) |
| 17.10 - 17.15 | Begrüßung / Organisat. | Begrüßung zum Termin; Klärung offener Fragen / Rückmeldungen z. Termin 1. | Vortrag, Abfrage (MN/TB) |
| 17.15 - 17.25 | Übung | Schmecken: „Rosinenübung“; Betrachten, Ertasten usw. v. Rosine od. Mandel. Wahrnehmen mit allen Sinnen incl. Verkostung | gesprochene, angeleitete Übung im Sitzen, Stuhlkreis (MN) |
| 17.25 - 17.30 | Transfer | Alltagsgewohnheiten bei der Wahrnehmung im Vergleich zu aufmerksamer, bewusster Betrachtung der Situation / Umgebung | Abfrage (MN/TB) |
| 17.30 -17.45 | Input / Theorie | Begriffe: Innerer Beobachter, Autopilot | Vortrag, Beamer / PC (MN) |
| 17.45 - 17.50 | Übung | Atembetrachtung: Stehen (vor d. Stuhl, im Kreis); Atem synchron mit Armbewegung, heben und senken, beobachten (aus Qigong) | gesprochene, angeleitete Übung im Stehen (MN) |
| 17.50 -18.00 | Abschlussrunde | Rückmeldungen, Abschied, Ausgabe Papiere | Vortrag, Abfrage (TB/MN) |

6.4. Termin 3

| Zeit | Blockart | Inhalt | Methoden u. Medien |
|---------------------|------------------------|---|--|
| 17.00 - 17.05 | Ankommen | Teilnehmer nehmen Platz, Sitzkreis wird angepasst; kurze Begrüßung | Stuhlkreis |
| 17.05 - 17.10 | Übung | Achtsames Sitzen: Betrachten der Kontaktstellen von Gliedmaßen, Haltung / Stellung von Skelettapparat u.a. | gesprochene, angeleitete Übung im Sitzen, Stuhlkreis (TB) |
| 17.10 - 17.15 | Begrüßung / Organisat. | Begrüßung zum akt. Termin; Klärung offener Fragen / Rückmeldungen z. letzten Termin und zum Kursverlauf (Anm./Kritik d. TN) | Vortrag, Abfrage (TB / MN) |
| 17.15 - 17.25 | Übung | Achtsames Gehen im Raum: langsames, bewusstes bewegen bei Anleitung zum Betrachten des Geschehens (Fuß aufsetzen usw.) - Transfer | gesprochene, angeleitete Übung beim Gehen, Raum mit Platz (MN) |
| 17.25 - 17.30 | Transfer | Rückfrage zu Kopie „Alltagsüben“ v. Termin 2 – gemachte Erfahrungen; Verständnisfragen; Überleitung zu Folie 1 | Abfrage, Austausch, Klärung, Verstärkung, Ermutigung |
| 17.30 -17.45 | Input / Theorie | Honigtopfübung; Übungen der Achtsamkeit; Begriffe: (Allgemeines), Annahme, Akzeptanz; | Vortrag, Beamer / PC (MN) |
| 17.45 - 17.55 | Übung | Atembetrachtung: Stehen (vor d. Stuhl, im Kreis); Atem synchron mit Armbewegung, heben und senken, beobachten (aus Qigong) | gesprochene, angeleitete Übung im Stehen, Runde im Raum (MN) |
| 17.55 -18.00 | Abschluss | Offene Fragen, Handout, Abschied | |

6.5. Termin 4

| Zeit | Blockart | Inhalt | Methoden u. Medien |
|---------------------|------------------------|--|-------------------------------------|
| 17.00 - 17.05 | Ankommen | Teilnehmer nehmen Platz, Sitzkreis wird angepasst; kurze Begrüßung | Stuhlkreis |
| 17.05 - 17.10 | Übung | Wahrnehmen aktuell vorhandener Gedanken | gesprochene, angeleitete Übung (TB) |
| 17.10 - 17.15 | Begrüßung / Organisat. | Begrüßung zum Termin; Klärung offener Fragen / Rückmeldungen / Anm. zu Aufhören eines TN Cd: Einführen von CD mit folgender Übung | Vortrag, Abfrage (MN/TB) |
| 17.15 - 17.25 | Übung | Gedankenübung: "Blätter ziehen am Fluss vorbei." | Übung vom Tonträger |
| 17.25 -17.45 | Input / Theorie | Folien zum Thema: Denken | Vortrag, Beamer / PC (MN) |
| 17.45 - 17.50 | Transfer | Raum für Austausch, Erfahrungen, Anwendungen des Gehörten | Abfrage (MN/TB) |
| 17.50 - 17.55 | Übung | Gedankenübung: „Ich bin neugierig, welcher Gedanke als nächstes kommt.“ | gesprochene, angeleitete Übung (TB) |
| 17.55 -18.00 | Abschlussrunde | Hinweis auf Termin 5: Treffen vor Haus! Abschied, Ausgabe Papiere | Vortrag, Abfrage (TB/ MN) |

6.6. Termin 5

| Zeit | Blockart | Inhalt | Methoden u. Medien |
|---------------------|----------------------|---|---|
| 17.00 - 17.05 | Ankommen vor Gebäude | Begrüßung und Sammlung | |
| 17.05 - 17.15 | Gehen zu Übungsort | Zu Fuß Gang zu Volkspark, ohne weitere Instruktionen (Gespräche möglich) | |
| 17.15 - 17.20 | Einweisung | Übungsplatz im Park – freier Platz in Baumgruppe zeigen; achtsames Gehen beschreiben zur selbstständigen Durchführung | Vortrag (MN) |
| 17.20 - 17.25 | Übung | Achtsames Gehen – Dauer 5 Min.; Signal für Ende d. Zimbel | Park, Zimbel |
| 17.25 - 17.30 | Einweisung | Sammeln am Parkbank; Erläuterung zu Übung „Baumgespräch“; jede TN wählt im Anschluss Baum aus in näherer Umgebung | Vortrag (TB) |
| 17.30 -17.35 | Übung | Baumgespräch | Selbstständige Übung m. schriftl. Anleitung |
| 17.35- 17.45 | Rückkehr | Fußweg | |
| 17.45 -18.00 | Erfahrungsaustausch | Rückmeldungen / ggf. Text Tischinger | Vortrag, Abfrage (TB/ MN) |

6.7. Termin 6

| Zeit | Blockart | Inhalt | Methoden u. Medien |
|---------------------|------------------------|--|---|
| 17.00 - 17.05 | Ankommen | Teilnehmer nehmen Platz, Sitzkreis wird angepasst; kurze Begrüßung | Stuhlkreis |
| 17.05 - 17.10 | Übung | Fotografieren | gesprochene angeleitete Übung (TB) |
| 17.10 - 17.15 | Begrüßung / Organisat. | Begrüßung zum letzten Termin, Ablauf, Aktuelle Fragen / Üben mit CD gelungen? | Vortrag, Abfrage |
| 17.20 - 17.30 | Input | Üben im Alltag / Ergänzungen und Tipps, Fortsetzen der Übungspraxis - Optionen | Folienvortrag |
| 17.25 - 17.30 | Übung | Qigong am Arbeitsplatz / im Alltag (Nacken entspannen) | angeleitete Übung im Stehen (MN) |
| 17.30 -17.35 | Input | Literatur zum Thema Achtsamkeit | Folienvortrag |
| 17.35- 17.45 | Übung | Schütteln (vgl. Kundalini-Medit.) zu Musik | angel. Übung im Stehen (TB), Musikgerät |
| 17.45 -18.00 | Rückmeldung | Bogen (RM schriftlich) und offene Runde, Wünsche für das Nachtreffen abfragen | Auswertungsbogen, Abfrage |

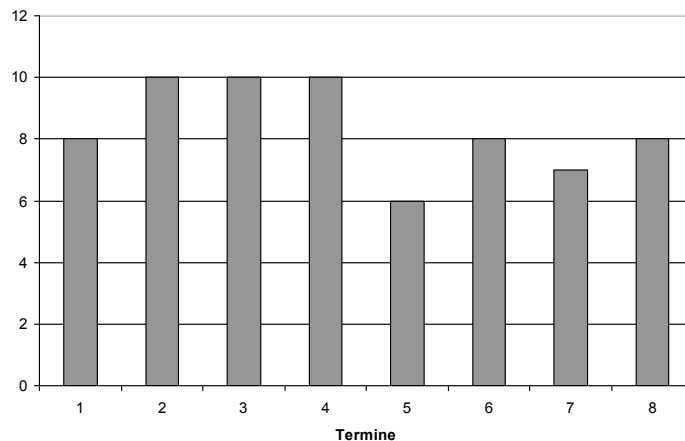
6.8. Nachtreffen

| Zeit | Blockart | Inhalt | Methoden u. Medien |
|---------------------|-------------------------|---|-------------------------------|
| 17.00 - 17.05 | Ankommen | Teilnehmer nehmen Platz, Sitzkreis wird angepasst; kurze Begrüßung | Stuhlkreis |
| 17.05 - 17.10 | Übung | Achtsames Gehen im Raum | gesprochene angeleitete Übung |
| 17.10 - 17.15 | Begrüßung / Organisat. | Begrüßung zum Nachtreffen, Ablauf | Vortrag, Abfrage |
| 17.20 - 17.25 | Rückmeldung | Bogen (RM schriftlich) MAAS; Ausfüllen 2. Bogen; Aushändigen beider Bögen; Vergleich - Veränderungen wahrnehmen | MAAS-Bogen, Abfrage |
| 17.25 - 17.40 | Entwicklung Achtsamkeit | Erfahrungsaustausch und „Erfolg feiern“ | Offene Runde |
| 17.40- 17.50 | Übung | Atem und Arme (Huppertz) | angeleitete Übung im Stehen |
| 17.45 -18.00 | zeitl. Reserve | ggf. Ergänzung der Methodenangebote im VHS-Programm (Taiji, Qigong, Yoga) | |

7. Auswertung

7.1. Annahme des Angebotes

Anzahl der Teilnehmenden



Von insgesamt 15 Angemeldeten kamen 8 Personen zum Vortreffen (siehe Graphik Termin 1 = Informationsvortreffen); 2 Angemeldete zogen ihre Zusage wieder zurück, eine Weitere erschien ohne Rückmeldung nicht. Es gab drei männliche TN; 1 davon konnte erst zum 3. Termin kommen; einer brach während des 3. Termins ab. Der 8. Termin war ein Nachtreffen im Abstand von 4 Wochen. Alle Teilnehmenden waren Klienten mit Psychoseerfahrung (Diagnosen aus dem Spektrum F 20 ff., ICD 10).

Motivation / Engagement der Teilnehmenden

- regelmäßige, zuverlässige und pünktliche Teilnahme; mit einer Ausnahme (TN kam nur zum ersten Termin, war verspätet, Handy läutete)
- verhinderte / erkrankte Teilnehmende meldeten sich ab
- Selbstsorge wird teilweise beobachtbar (Platz-/ Stuhlwahl)

7.2. Beobachtungen / Ergebnisse aus den Terminen

Durchgeführte Übungen

Wahrnehmen eines Gegenstandes

Ein Kugelschreiber wurde durch die TN betrachtet, befühlt, ausprobiert
 Äußerungen der TN: „die Noppen sind dazu da, dass ...“ – zweckorientierte Äußerung statt Beschreibung; Überraschung, wie viel unterschiedliche Wahrnehmungen kommen; keine Äußerung zu Langeweile oder Banalität der Übung

Achtsames Sitzen

... mit Akzeptanz / Beobachten / Wahrnehmen von Unannehmlichkeiten oder Störungen – erst erkennen, warten, dann ändern (Gedanken, Gefühle): „mein Rücken schmerzte, mir wäre nach Laufen gewesen...“ Ich hatte gar keine Gedanken; seit 2013 ist es so.“ TN äußert, dass Ruhe, die in Gruppe möglich wird, im Alltag nicht eintritt; auch nicht beim alleine üben zu Hause.

„Rosinenübung“

Bewusste, langsame Verkostung von Mandel, wahlweise Rosine.
 Äußerungen: „esse sonst immer ganz schnell, viele Rosinen“; „es war ein anderer Genuss“; „sonst weniger Wahrnehmung“; das Thema „Multitasking“ im Alltag tauchte auf und wurde besprochen.

Achtsames Gehen

... in der Natur. Anmerkungen der TN: "weicher Boden war angenehm"; "Erinnerung an Kindheit" (schleichen beim Verstecken), "Schuhwerk ist wichtig"; "Geräusch vom Laub gehört"; "seit der Schulzeit nicht mehr los langsam gegangen", "Achtsames Gehen drinnen war leichter / Rahmen sei wichtig ... draußen bin ich zu sehr abgelenkt".

"Baumgespräch"

Übung im Kontakt mit einem Baum in der Natur (s. Tischinger, Freiburg, 2013)

Anmerkungen: "hat mich entspannt"; "bin zur Ruhe gekommen"; "hat mir gut gefallen"; "als Gärtner habe ich einen anderen Blick" (Fachlichkeit); "Schmerzen im Rücken beim nach oben schauen" (zur Baumkrone).

„Fotografieren“

Visuelle Eindrücke / Momentaufnahmen werden festgehalten wie beim Fotografieren.

Anm.: „macht mehr Spaß als mit Foto“; Entgegnung: „macht mit Foto mehr Spaß, fotografiere bewusst mit viel Zeit.“

Thematische Schwerpunkte

Modell „Innerer Beobachter“

Eine TN beschreibt „watcher on the hill“ als bekannte Möglichkeit, auf dem Berg / vor Weite zur Ruhe zu kommen. → „bräuchte ihn in Stresssituationen, da ist er nicht aktiv“; TN beschreibt „Badewannensitzung“ als Möglichkeit, I.B. zu aktivieren, zu planen und Entscheidungen zu treffen, was sie braucht. Frage TN: „gibt es ein Patentrezept gegen das Beobachten?“ → Not, zu merken, „ich mache das dauernd und will es weghaben“.

Autopilot

„könnte im Straßenverkehr mehr I.B. brauchen, um Gefahren zu erkennen.“

Üben im Alltag

Zu Achtsamkeit bei täglichen Verrichtungen: „Aufmerksamkeit schweift beim Zähneputzen ab“. Eine TN bringt dabei auch Begriff Autopilot ein; andere TN: habe wieder begonnen, bewusst zu duschen. Eine TN berichtet: „habe Baumübung wiederholt; auch mal mit meinen Zimmerpflanzen geredet.“ TN: Ruhe im Alltag: kehrt kaum ein bei gleichzeitigen Handlungen. TN: „bin bei Tätigkeiten oft sehr konzentriert dabei, spüre aber viel zu spät, was im Körper los ist“; TN setzte dies – konzentriertes Arbeiten - mit Achtsamkeit gleich. TN beschreibt Situation am Arbeitsplatz: umfassen der Teetasse, Spüren der Wärme / Riechen des Tees. Anm. zu Achtsamkeit am Arbeitsplatz (AP): „es ist kaum möglich, achtsam zu sein...“. Chef dränge ständig und mache achtsame Momente unmöglich. Gleiche TN merkt an, dass sie seit sie in der Gruppe ist, ruhiger geworden sei. Ein anderer TN sieht sich selbst auch nicht in der Lage, über Momente der Achtsamkeit (am AP) zu entscheiden. Eine TN berichtet vom Gehen üben draußen (Hof der Wohnanlage, nachts); sie übe täglich achtsames Gehen, auch in der Wohnung. Von einer TN wurde geäußert, dass das Üben im Alltag nicht gelinge.

Sonstige Beobachtungen

- Insgesamt wurde häufig gelacht; Humor angenommen; Eindruck, es tut den TN gut zu lachen.
- Aufgreifen von Situation aus 3. Termin: TN, dessen Nebensitzerin wiederholt sehr ausführlich von eigenen Erfahrungen berichtete, verlies spontan Gruppe mit der Äußerung, es werde ihm zu viel und kommt nicht wieder. Gruppe hat einerseits Verständnis für eingebrachte Inhalte der Teilnehmerin, verurteilt aber auch den Teilnehmer nicht, der gegangen ist. Die Nebensitzerin stellt selbst die Frage für sich, ob sie zu viel Raum beansprucht hatte.

7.3. Rückmeldungen

Fragebogen - Persönliche Auswertung / Kritik

| | | Nennungen: | | | | | | |
|---|-----------------|------------|---|---|---|---|---|------------------|
| | trifft nicht zu | | | | | | | trifft völlig zu |
| Ich habe mich in der Gruppe wohlfühlt: | Ø 4,0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 4 | 3 | |
| Die Gruppe war nicht zu groß:..... | Ø 5,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 5 | |
| Die Übungen waren für mich geeignet ... | | | | | | | | |
| ... in ihrer Länge (nicht zu lang) | Ø 5,7 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 5 | |
| ... von den Inhalten her | Ø 5,1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 4 | |
| ... in der Art der Anleitung | Ø 5,5 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 5 | |
| Ich bekam Lust / Interesse daheim zu üben: | Ø 5,1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 4 | |
| Die Dauer einer Stunde war angemessen: | Ø 5,2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 5 | |
| Es gab genug Raum, mich einzubringen: | Ø 5,2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 | |
| Auf Beiträge und Fragen wurde gut eingegangen:..... | Ø 5,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 5 | |
| Die dargestellte Theorie war verständlich: | Ø 5,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 | |
| Die Theorievermittlung war für mich sinnvoll: | Ø 5,5 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 6 | |
| Das angebotene Übungsmaterial war nützlich:..... | Ø 5,2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 5 | |
| Die Raumausstattung und das Material gefiel mir:..... | Ø 4,4 | 0 | 1 | 0 | 3 | 3 | 1 | |
| Es war ein gutes Verhältnis von Übung zu Theorie: | Ø 5,1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 3 | |
| Die Gruppenleitung vermittelte überzeugend:..... | Ø 5,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 7 | |

Was mir besonders gefallen hat:

„die Abwechslung von Theorie und Übungen.“, „CD mit kurzen Übungen.“, „Übungen im Freien.“, „viele verschiedene Anregungen.“, „das Sprechen mit dem Baum, CD von ... , die vorgestellten Bücher.“, „die Übungen“, „Übung in der Pomologie [Park]“, „ruhige, entspannte Atmosphäre; genug Zeit im Raum anzukommen (auch nach den Übungen).“, „die Baumübung.“

Was mir weniger gefallen hat:

„die Unterbrechung durch zu spätes Ankommen von Teilnehmer.“, „nach der Arbeit war ich fast zu k.o. für den Kurs.“, „ich esse vor den Terminen zu viel zu Hause und fühle mich nicht perfekt.“, „Übungsvorschläge für den Alltag (zu wenig Vorschläge für schwierige Situationen).“, „teilweise war die Zeit fast zu knapp.“

Verbesserungsvorschlag für die Zukunft:

„gerne eine Wiederholung der Kurse.“, „Bücher gleich im Kurs kaufen können.“, „evt. Mehr Zeit (1,5h) pro Einheit, noch mehr Austausch über Erfahrungen, gerade auch im Alltag.“

Einschätzungsbogen der Achtsamkeit bei tagtäglichen Erfahrungen

Der Bogen zur Achtsamkeit im Alltag (MAAS – Attention und Awareness Scale, dt. Version nach Michalak u.a., 2008) wurde durch acht Teilnehmende zunächst in der ersten Sitzung ausgefüllt und dann abgegeben. Ein identischer Bogen wurde von acht TN im Nachtreffen, insgesamt der achte Termin, zehn Wochen danach, ausgefüllt. 15 Fragen zu Erfahrungssituationen im Alltag werden in einer Skala von trifft „fast immer“ zu bis trifft „fast nie“ zu eingeordnet. Dazu gehören Fragen zu

- Gefühlen, die erst viel später bewusst werden
- Schäden oder Verlusten durch unachtsame Handlungen
- Konzentration und Wahrnehmung bezogen auf die Umwelt, den eigenen Körper und die aktuellen Handlungen
- der Art, wie und mit welchem Ausmaß an Bewusstheit Aktivitäten oder Aufgaben durchgeführt werden oder Gedanken wahrgenommen werden.

Numerisch wurden die Bögen so ausgewertet, dass die Einstufung zwischen 1 und 6 über alle Fragen addiert wurde und durch 9 dividiert. Der Wert 10 auf einer Scala von 1 bis 10 entspricht hierbei einer optimalen Achtsamkeit im Alltag. Die Werte zum ersten Befragungszeitpunkt lagen zwischen 4,6 und 9,1 (Mittelwert 7,0). Am Ende der Treffen lagen die Werte zwischen 5,8 und 9,4 (Mittelwert 8,1). Der Mittelwert hat sich folglich um 1,1 Punkte nach oben verschoben. Auffallend war allerdings auch, dass es teilweise rückläufige Einstufungen gab, z.B. bei den Fragen nach Vergesslichkeit bei Namen von Personen oder ob Aktivitäten ohne Aufmerksamkeit durchgeführt wurden. Die rückläufigen Nennungen veränderten sich nur in einem Fall um mehr als einen Skalenwert. Es kann vermutet werden, dass sich die Teilnehmer nach der Erfahrung aus dem Kurs und der Zeit des Übens auch genauer einschätzen konnten und dadurch Veränderungen entstanden, welche auch eine geringere Achtsamkeit bedeuten.

Äußerungen der TN im Zusammenhang der MAAS - Bogenauswertung:

TN 1: überrascht, dass fast alle Werte nach rechts verändert sind; sei viel achtsamer geworden, ohne sich dessen klar zu werden

TN 2: "war auf Schulung; wurde danach von Aufgaben überhäuft; diesmal konnte ich dafür sorgen, dass dies nicht zum Stress wurde; Achtsamkeit machte es leichter, damit umzugehen".

TN 3: "merke häufiger, was ich gerade mache und wie es sich auf mich auswirkt; stelle leichter fest, ob ich innerlich unter Spannung komme." "Aufgaben sind besser zu sortieren / klare Reihenfolge; mache weniger gleichzeitig, lasse mich nicht mehr so leicht drausbringen; bin dadurch im Arbeiten effektiver."; "kann Dinge auch mal warten lassen", Bsp. E-Mail-Pop-up. "Merke bewusst, wie ich zu Hause sitzend Fäuste balle und Spannung da ist; kann diese dann lösen."

TN 4: "muss beim Verlassen des Hauses nicht mehr so oft kontrollieren, z.B. ob die Türe verschlossen ist." "Dusche seit 10 Jahren nun wieder mit Musik" - bewusste Abkehr von Achtsamkeit.

Offene Auswertungsrunde

Am Ende des 6. Termins (Vortreffen nicht mitgerechnet) gab es eine offene Auswertungsrunde an der sich 5 von 7 TN beteiligten. Eine TN musste vorzeitig gehen, eine Weitere verzichtete auf Äußerungen.

TN1: „war viel besser als erwartet“; „konnte bei Entspannung mitmachen“; Übungen gingen „in viele Richtungen“ – manches davon hat mir was gebracht; „mir wäre es recht, wenn es wöchentlich so weiterginge“ → üben in der Gruppe funktioniert gut

TN6: „ungünstig, dass Kursbeginn gleich nach der Arbeit“ (wünscht sich Vormittag oder spätere Uhrzeit); „guter Wechsel zwischen Theorie und Übungen“;

TN3: „fand Zeitpunkt nach Arbeit gut“ (zu Hause wird es gleich geschäftig / werde ich abgelenkt); „konnte in entspannter Atmosphäre ankommen“; „fand Mischung Männer/Frauen gut“ (sagt Frau) – verschiedene Wahrnehmung der Geschlechter;

TN4: „fand alles perfekt“; „mache jeden Abend achtsames Gehen“

TN2: „Lärm vom Straßenverkehr war am Anfang störend, dann besser / war möglich auszublenden“; „sonst alles gut“

7.4. Schlussbemerkung

Das Angebot wurde von den Klienten des SpDi sehr gut angenommen und zeigte, dass Menschen mit Psychoseerfahrung einerseits sehr viel von Achtsamkeit profitieren können und andererseits keine Auffälligkeiten bezüglich kritischer Auswirkungen von Übungen vorhanden sind. Der Aspekt der Entspannung und einer Möglichkeit zur Ruhe zu finden spielte eine große Rolle. Die Rückmeldungen zeigten, dass die Übungen in der Gruppe für alle wohltuend waren. Die Durchführung der Gruppe durch zwei Fachkräfte war hilfreich für den Umgang mit schwierigen Situationen und bot umfangreiche Reflexionsmöglichkeiten und Varianten in der Durchführung. Das Üben der TN zu Hause oder im Alltag konnte nur teilweise umgesetzt werden. Eine Fortsetzung von Angeboten dieser Art wird sicher folgen, möglicherweise auch ein kontinuierliches Treffen in größeren Abständen.