

Achtsamkeitspraxis im Sozialpsychiatrischen Dienst

EIN AMBULANTES, DIAGNOSEÜBERGREIFENDES GRUPPENANGEBOT FÜHRT FÜR DIE TEILNEHMER ZU EINEM AHA-ERLEBNIS IM UMGANG MIT GEDANKEN UND GEFÜHLEN. **VON MARTIN KLINGEL**

► In den Beratungsprozessen mit Klienten des Sozialpsychiatrischen Dienstes fallen immer wiederkehrende Themen auf: Gedanken, insbesondere häufiges Grübeln, werden als Last erlebt. Viele, vor allem männliche Klienten haben keinen Zugang zu ihren Gefühlen bzw. können diese nicht benennen. Oder Gefühle werden als sehr mächtig und negativ erlebt. Ein drittes immer wiederkehrendes Thema ist ein sehr geringes Selbstwertgefühl, verbunden mit selbst abwertenden Gedanken.

»Selbstmitgefühl«. Die Seminare sind als geschlossene Gruppe für bis zu zehn Teilnehmer konzipiert, umfassten jeweils sechs Termine à 75 Minuten und können einzeln besucht werden, da sie inhaltlich nicht direkt aufeinander aufbauen.

Die Ausschreibung der Seminare erfolgte über das Infobrett im Wartebereich der Beratungsstelle und über persönliche Empfehlung der Beraterinnen und Berater.

Der Stundenablauf folgt einem regelmäßigen Schema. Nach der Begrüßung haben

che Übung aus der Achtsamkeitspraxis täglich durchzuführen.

Beispielhaft soll das Seminar »Achtsamer Umgang mit unseren Gedanken« genauer vorgestellt werden.

Für das Seminar meldeten sich vier Männer und drei Frauen im Alter zwischen 37 und 59 Jahre an. Die Teilnehmenden kamen aus sehr unterschiedlichen Lebenssituationen: Die Bandbreite reichte vom Familienvater, der auf dem regulären Arbeitsmarkt arbeitend war, bis zur alleinstehenden



Eine bewährte Achtsamkeitsübung zum Ende des Kurses: Rosinen ansehen, tasten, riechen und schmecken

Kleine, überschaubare Seminare

Der achtsamkeitsorientierte Beratungsansatz bietet im Umgang mit diesen Themen Erklärungs- und Handlungsansätze, die den Klientinnen und Klienten einen besseren Umgang mit sich und ihren Gedanken und Gefühlen eröffnen können. Da es bei den Klienten des Sozialpsychiatrischen Dienstes aber eine sehr großen Bandbreite psychiatrischer Diagnosen, der Konzentrationsfähigkeit und der intellektuellen Fähigkeiten gibt, musste das in verschiedenen Büchern vorliegende Material angepasst werden.

Deshalb entwickelte ich Seminare zu den Themen »Achtsamer Umgang mit Gedanken«, »Keine Angst vorm Fühlen« und

die Teilnehmenden ab der zweiten Stunde die Möglichkeit ein Feedback zur Hausaufgabe zu geben, außerdem gibt es eine kurze Wiederholung der letzten Stunde.

Danach leite ich eine Achtsamkeitsübung meist in Form einer Atemmeditation an, die den praktischen Bezug zum darauffolgenden Theorieteil herstellt. Der Theorieteil wird im Dialog mit der Gruppe erarbeitet. Ausgewählte Stichpunkte werden auf einer Flipchart notiert, anhand derer die Inhalte erzählend und unter Einbeziehung entsprechender Erfahrungen der Teilnehmenden vermittelt werden. Die Teilnehmenden erhalten die Stichworte der Flipchart als Arbeitsblatt am Ende mit der Hausaufgabe ausgehändigt, das Blatt mit für sie wichtigen Erkenntnissen zu ergänzen und eine einfa-

Frau, die bei der Mutter lebt und wegen ihrer psychischer Erkrankung voll erwerbsgemindert ist. Auch die Schwere der Erkrankung und die psychiatrischen Diagnosen (Depressionen, Schizophrenie, Belastungsstörungen) waren sehr vielfältig.

Kursverlauf

Der Einstieg ins erste Treffen erfolgt mit einer kurzen Atembetrachtung unter Wahrnehmung der Gedanken. In der Feedbackrunde berichteten die meisten Teilnehmenden von einer entspannenden Erfahrung, was insofern schön war, da alle den Wunsch nach Entspannung als Motiv für

ihre Teilnahme an dem Kurs nannten. Sie fühlten sich zu sehr von ihren Gedanken belastet und wollten das ändern.

Im Theorieteil wurde herausgearbeitet, dass Denken eine Funktion unseres Gehirns ist. Nicht das Denken bereitet Probleme, sondern die automatisierten, oft negativen Denkprozesse, bei denen wir mit unseren Gedanken verschmelzen. Als Abschlussübung, die auch tägliche Hausaufgabe war, betrachteten wir unsere Atmung und zählten die Atemzüge.

In der Feedbackrunde über die Hausaufgabe berichteten einige Teilnehmende beim zweiten Treffen, dass sie die Atembetrachtung einige Male gemacht hatten, andere konnten sich nicht motivieren.

Der Theorieteil behandelte die Frage, wie wir »normalerweise« mit unerwünschten Gedanken umgehen, und begann mit einer Gesprächsrunde über eigene Erfahrungen und Strategien, wie Gedanken zu unterdrücken und uns abzulenken. Dabei wurde das Konzept des inneren Beobachters eingeführt, der annehmend, absichtslos und offen ist.

Einige Teilnehmer kannten einen inneren Beobachter, der sich aber als innerer Kritiker entpuppte. Den »richtigen« inneren Beobachter mit einer nicht wertenden Haltung galt es nun, zu etablieren. Dies wurde mit der Wahrnehmung von Atmung, Gedanken, Körperempfindungen und Geräusche geübt und diese Übung wurde als Hausaufgabe mitgegeben.

Beim nächsten, dem dritten, Treffen, berichteten einige Teilnehmende, dass es ihnen schwer gefallen sei, sich selbst anleiten zu müssen. Deshalb erhielt jeder Teilnehmer am Ende eine CD mit der Anweisung zur Atembetrachtung. Insgesamt wurde die Vorstellung, dass Gedanken sein dürfen und eben nur Gedanken sind und keine Tatsachen, im Alltag als sehr entlastend erlebt.

Der inhaltliche Schwerpunkt lag bei diesem Treffen beim Grübeln. Ziel des Treffens war, typische Grübelschlaufen zu erkennen und besser damit umzugehen. Es wurden Defusionstechniken eingeführt, also Übungen, die eine innere Distanz zu den Gedanken herstellen, was bei den Teilnehmern einen Aha-Effekt auslöste. Einige fassten den Vorsatz, das aufzuschreiben und sichtbar aufzuhängen.

In der Abschlussübung sollten die Teilnehmenden sich vorstellen, ihre Gedanken auf Blätter zu schreiben und diese in einem Fluss vorbeiziehen zu lassen. Diese Übung wurde durch die Hausaufgabe, seine zehn häufigsten Grübelgedanken aufzuschreiben,

unterfüttert. Außerdem sollte die Atembetrachtung mit der CD geübt werden.

Die Mehrheit empfand die CD als hilfreich und hatte die Übung dreimal bis täglich in der zurückliegenden Woche gemacht, wie sie beim vierten Treffen berichteten. Alle hatten ihre Gedankenliste mitgebracht und stellten ihre drei ersten Grübelgedanken vor. Im Theorieteil ging es dann darum zu verstehen, warum das Gehirn schlimme Gedanken produziert. Das Konzept der Metakognition wurde erklärt. Außerdem wurden weitere Defusionstechniken eingeführt, mit der Hausaufgabe, eine Technik zu Hause auszuprobieren.

Beim fünften Treffen hatten die meisten Teilnehmer eine Defusionstechnik ausprobiert. Alle hatten dabei die Erfahrung gemacht, dass sich die Haltung zu den Gedanken dabei ändert und diese an Macht verlieren.

Im Theorieteil standen die Kognitive Fusion und ihr Gegensatz die Gedankendefusion im Mittelpunkt. Zu der Frage »mit welchen Gedanken sind wir verschmolzen?« entwickelte sich ein angeregter Austausch der Teilnehmer über eigene biografische Erfahrungen, die zu abwertenden Denkmustern geführt hatten.

Lernziel dieses Treffens war ein anderer Umgang mit Gedanken:

- ▶ Gedanken sind Gedanken und keine Tatsachen
- ▶ Gedanken betrachten, statt ihre Sichtweise einzunehmen
- ▶ Gedanken wahrnehmen, statt sich in ihnen zu verstricken
- ▶ Gedanken kommen und gehen lassen, statt sie festzuhalten

Als Übung sollten die Teilnehmenden für sie typische, belastende Gedanken auswählen und mit dem Gedanken verschmelzen. In einem zweiten Schritt wurde bewusst die Beobachtung vorangestellt: Statt »Ich habe den Gedanken, dass ...«, ging es darum zu sagen: »Ich nehme wahr, dass ich den Gedanken habe, ...«

Als abschließende Übung sollten die Teilnehmenden Rosinen und Walnüsse achtsam ansehen, tasten, riechen und schmecken. Die Übung wurde von allen Teilnehmern als sehr angenehm erlebt. Im Auswertungsgespräch stellten wir fest, dass die Achtsamkeit der Sinne auf alle Alltags-handlungen angewendet werden kann und dies eine gute Möglichkeit ist, die Gedankenaktivität zu reduzieren.

Im letzten Treffen wurden keine neuen Inhalte vermittelt. Die Zeit stand für Wiederholung, Vertiefung und Fragen zur Verfügung.

Die Feedbackrunde zu den Erfahrungen mit den Defusionstechniken löste teilweise große Heiterkeit aus, wenn von »Gedanken singen« und »Gedanken mit Übersetzungsprogramm bearbeiten« berichtet wurde. Überraschend wurde der positive Effekt dieser Übungen erlebt.

Insgesamt hatten alle durch das Seminar eine Veränderung im Umgang mit den Gedanken erfahren. Alle konnten gelassener mit ihren Gedanken umgehen. Einigen fiel es schwer, die Achtsamkeitsübungen für sich zu Hause zu praktizieren und es wurde über das Für und Wider eines ausführlichen Skripts diskutiert. Die meisten Teilnehmer wünschten sich weitere Gruppenangebote zur Achtsamkeit.

Nachhaltigkeit

Die zehn Plätze der beiden weiteren Seminare, die nach jeweils ca. zwei Monaten stattfanden, waren bald nach der Ausschreibung belegt. Fast alle Teilnehmenden aus dem ersten Seminar waren dabei.

Bei den Teilnehmenden herrschte eine große Neugierde auf das, was kommt. Dies zeigte sich auch daran, dass die Teilnehmenden sehr bemüht waren, alle Termine wahrzunehmen und sich überpünktlich einfanden. Alle berichteten von einer Veränderung der inneren Haltung. Die große Bandbreite bei den Teilnehmenden war nie ein Problem. Eine Teilnehmerin nahm nie am Gruppengespräch teil, vermittelte aber einen zufriedenen Eindruck.

Bedauerlich ist, dass außerhalb der Seminare die Übungspraxis deutlich nachließ. Hier soll eine neu eingeführte Übungsgruppe Abhilfe schaffen.

Sehr förderlich wirkten sich die Seminare auf die Einzelberatungen aus. Hier kam bei einzelnen Teilnehmenden mehr in Bewegung, als im jahrelangen Beratungskontakt. Die Möglichkeit, in den Gesprächen auf die Seminarinhalte Bezug nehmen zu können, führte zu ganz neuen Ansätzen und Optionen.

Ein Klient, bei dem jahrelang ständig eine schmerzhafteste Lebenserfahrung in den Beratungen angesprochen werden musste, äußerte kürzlich nach einem Gespräch erstaunt: »Heute haben wir überhaupt nicht über das Thema gesprochen.« ◀

Dieser Artikel beruht auf der Abschlussarbeit von Martin Klingel im Rahmen der Zusatzqualifikation Achtsamkeitsorientierte Beratung (www.achtsamkeit-beratung.de).

Martin Klingel ist als Sozialdiakon in der Einzelberatung und Gruppenarbeit beim Sozialpsychiatrischen Dienst des Diakonischen Werks in Ansbach (www.diakonie-ansbach.de) beschäftigt.