

**Zusatzqualifikation zur
Achtsamkeitsorientierten Beratung von
Matthias Hammer und Andreas Knuf (2016 - 2018)**

**Projektarbeit Christiane Kuhn
Wohnhaus Heinrich IGSP Zürich**

Welche Elemente der Achtsamkeit lassen sich in unserem Wohnhaus in einen gelebten Alltag integrieren und öffnen die Möglichkeit einer Unterstützung für Entwicklung und Wachstum?

Nach meiner Einschätzung liegt neben dem Erleben einer eigenen Achtsamkeitspraxis der grösste Nutzen für unsere Bewohner/innen in der Haltung einer achtsamkeitsorientierten Betreuung. Wissen aus Achtsamkeitsansätzen als auch unsere eigene Erfahrung fliessen direkt in die Alltagsarbeit ein.

Um achtsamkeitsrelevante Elemente nachhaltig und wirksam im Alltag unseres Wohnhauses verankern zu können, braucht es daher eine Auseinandersetzung mit diesem Thema vom ganzen Team. Da unser junges Team sich ganz neu findet und im Aufbau begriffen ist, sehe ich besonders für Fragen einer gemeinsamen Grundhaltung eine recht grosse Offenheit und Bereitschaft aller, sich damit auseinander zu setzen.

Um der Erfahrungs- und Erlebnisorientiertheit der Achtsamkeitspraxis Rechnung zu tragen, habe ich mich dazu entschlossen, zunächst ein freiwilliges Projekt für unsere Bewohner/innen anzubieten, welches sich nach Bedarf auch mit weiteren Themen oder im Einzelkontakt weiterführen liesse.

In einem zweiten Schritt sind Inputs für das Team geplant mit theoretischer Wissensvermittlung sowie der Vorstellung des Projektes und meiner damit gemachten Erfahrung als auch ein Angebot gemeinsamer Übungen im Sinne einer Selbsterfahrung.

Praxis - Projekt

Sinneserfahrungen in einer Kleingruppe

Wohnhaus Heinrich – IGSP Zürich

Unsere fünf Sinne bilden das Tor zu unserer Wahrnehmung und stellen damit einen geeigneten Zugang zum Thema Achtsamkeit dar.



Ausgangslage:

Ein Wohnheim mit 12 Bewohnenden verschiedener Altersklasse und unterschiedlichen psychischen Beeinträchtigungen. Diesem zufolge sind bei den einzelnen Bewohnenden im Alltag spezifische Schwierigkeiten zu beobachten: verschiedene Formen von Denkstörungen teils mit psychotischen Inhalten, Stimmen hören, kognitive Beeinträchtigungen, verminderte Konzentrationsfähigkeit, Veränderungen der Körperwahrnehmungen, mangelnder Antrieb, soziale Isolation, verändertes Ich – Erleben, geringe Frustrationstoleranz, um nur einige von ihnen zu nennen.

Die Bewohner und Bewohnerinnen sind eine Teilnahme an gemeinsamen Aktivitäten gar nicht oder nur zu speziellen Anlässen und dann auf völlig freier Basis gewohnt. Allgemein wird eine eher starke Rückzugstendenz von der Mehrzahl der Bewohnenden gelebt und es ist nicht einfach, sie für neue Themen zu begeistern. Eine sinnvolle Planung der eigenen Freizeit, ein Miteinander in der Gruppe und ein gewisses Mass an Aktivität und Eigenverantwortlichkeit im Sinne einer neuen Kultur im Wohnhaus Heinrich ist Teil einer Entwicklung, kann aber aufgrund des prozesshaften Geschehens und dem Wunsch nach Freiwilligkeit nur langsam realisiert werden. Erschwerend hinzu kommt die Tatsache, dass die Platzverhältnisse sehr beengt sind und für gewisse Übungen kein geeigneter Raum zur Verfügung steht.

Trotz allem konnte ich einige Teilnehmer und eine Teilnehmerin für mein Vorhaben gewinnen, indem ich alle Bewohnenden einzeln angesprochen habe und ihnen erklärt habe, um was es geht.

Diese kleine Gruppe ermöglicht mir, dem Umstand der verschiedenen Hintergründe der einzelnen Teilnehmer besonders Rechnung tragen zu können.

Ressourcen der Teilnehmenden:

- Die Mehrzahl der Teilnehmenden kennt sich schon seit Jahren und es besteht ein Vertrauensverhältnis im Sinne von einander leben lassen und gegenseitiger Akzeptanz.
- Auch wenn manchmal wenig Eigeninitiative bei einzelnen Bewohnern/innen zu erkennen ist, lässt sich bei den Meisten von ihnen durch direkte Ansprache und das Vermitteln von Interesse an ihrer Person ein gewisses Mass an Neugierde wecken.
- Individuelle Ressourcen wie Humor, Kreativität, Erzählen von Geschichten von früher, Malen etc. sind vorhanden, wirken aber etwas verschüttet durch den jahrelangen Krankheitsverlauf und den damit verbundenen Lebensgewohnheiten sowie die Einnahme von Psychopharmaka.

Ziele:

- Einführung in und Neugierde auf das Thema Achtsamkeit.
- Erfahren und Erwachen der Sinne, um das Hier und Jetzt erlebbar zu machen als Tor zu der eigenen Wahrnehmung.
- Die Sinne spielerisch entdecken – Erleben von Freude und Lebendigkeit.
- Förderung der Selbstwahrnehmung, Erlebnisbereitschaft und Reflexionsfähigkeit.
- Erfahren von Gemeinschaft.

Vorgehen und Umsetzung:

Im Mittelpunkt stehen Übungen zur Sinnesachtsamkeit, da sie den Einstieg in das Thema der Achtsamkeit erleichtern und auch einen direkten Bezug zum eigenen Erleben im Alltag darstellen. Ich sehe hier für die einzelnen Bewohnenden den grösstmöglichen Gewinn, um sich den eigenen Sinnen und Empfindungen wieder stärker bewusst zu werden und sich selbst besser zu spüren.

Da mir durchaus bewusst ist, dass die Umsetzung und Teilnahme für die einzelnen Bewohnenden eine Herausforderung sein wird, betrachte ich es als notwendig, das Angebot niederschwellig zu halten und immer wieder den Bedürfnissen der Gruppe anzupassen. Auch werde ich einen Schwerpunkt darauf legen, eine Atmosphäre zu schaffen, die ihnen Sicherheit, Struktur und Orientierung sowie das Erleben von Selbstbestimmung bietet. Sollten Schwierigkeiten auftreten für die einzelnen Teilnehmenden, erachte ich es als wichtig, die Erfahrungen zu besprechen, aber keinen Druck auszuüben. Ich möchte vermitteln, dass es in Ordnung ist wie es ist, auch wenn es zu einem Abbruch der Teilnahme kommen sollte.

Da alle Teilnehmenden einer 50%igen Beschäftigung nachgehen und diese zu unterschiedlichen Zeiten stattfindet, haben wir als Zeitpunkt den Samstag nach dem Brunch gewählt, einmal pro Monat, insgesamt 5 Sitzungen. Mir scheint als Voraussetzung der gewählte Zeitpunkt sehr passend, da die Konzentrationsfähigkeit und der Grad der Entspannung allgemein in der ganzen Gruppe von mir jeweils positiver erlebt wurde im Vergleich zu anderen Zeiten.

Den zeitlichen Rahmen habe ich bewusst auf maximal eine $\frac{3}{4}$ Stunde begrenzt, um einer Überforderung entgegen zu wirken. Einige Bewohnende haben nämlich bereits bei meiner Anfrage etwas besorgt gefragt, wie lange es denn dauern würde und

Befürchtungen geäußert, ihre Konzentration nicht allzu lange aufrecht halten zu können.

Nach Möglichkeit werde ich die einzelnen Teilnehmenden in den Gestaltungsprozess der jeweils folgenden Sitzungen miteinbeziehen.

Ob die Möglichkeit besteht, im Folgenden weitere Achtsamkeitsinputs zu Themen wie Gedanken, Gefühlen und Selbstmitgefühl durchzuführen, ist zum jetzigen Zeitpunkt ungewiss und hängt von den gemachten Erfahrungen und Bedürfnissen aller Teilnehmenden ab. Eventuell lässt sich bei diesen Themen im Einzelkontakt individuell etwas aufbauen, da die Bewohnenden im Heinrich sehr unterschiedliche Hintergründe mitbringen.

Ablauf und Struktur der einzelnen Sitzungen:

- Vor jedem Treffen erhalten die Teilnehmenden eine individuelle Einladung.
- Kurze Einführung in das Thema Achtsamkeit, speziell der Sinne. Ab dem zweiten Treffen jeweils ein kurzer Rückblick auf das letzte Mal und die damit gemachten Erfahrungen.
- Eventuell kurze Atembetrachtung als Einstieg in die Übungen.
- Übungen, die das Erleben von Präsenz im gegenwärtigen Augenblick erfahrbar machen sowie Übungen zum jeweiligen Sinn: Sehsinn, Tastsinn, Geschmackssinn, Geruchssinn, Hörsinn.
- Befindlichkeitsrunde und Austausch über die eigenen Erfahrungen als Abschluss oder nach der jeweiligen Übung direkt im Anschluss im Sinne von: „Wie ist es mir ergangen? Wie geht es mir jetzt?“
- Die Teilnehmenden erhalten jeweils am Schluss eine Karte mit einer kleinen Anregung zum Thema für ihren Alltag.

Durchführung und Auswertung der Sinnes – Achtsamkeit 1 - Sehsinn:

Datum: 5. Juni 2017

Teilnehmer und Ausgangslage: Fünf männliche Bewohner zwischen 44-62 Jahren (mit Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis, Sucht, Zwänge, Bipolarer Störung sowie Depression, teilweise Polymorbidität), die trotz persönlicher Einladung teilweise an das Stattfinden der Sitzung erinnert werden müssen. Eine Frau springt kurzfristig von der freiwilligen Teilnahme ab.

Dauer: 35 Minuten.

Ort: Küche des Wohnhauses als einziger, grösserer Raum.

Nach der Begrüssung der Gruppe stelle ich das Thema „Achtsamkeit“ kurz vor mit einfachen Worten und kleinen Beispielen aus dem Alltag, welche die verwendeten Begriffe verdeutlichen sollen. Ich stelle die Frage „Warum gerade Sinnes – Achtsamkeit?“ und benenne die Sinne als Tor oder Fenster zu unserer Wahrnehmung und somit zu mehr Bewusstsein als Basis unserer Achtsamkeit im Hier und Jetzt.

Ein Bewohner kann beim Fragen in die Runde alle fünf Sinne sofort benennen. Als ich den „Autopilot“ ins Spiel bringe, um unsere alltäglichen Gewohnheitsmuster aufzuzeigen, die oft unbewusst ablaufen und frage, wer das kennt, erlebe ich eine starke Resonanz, Präsenz, Zustimmung und Kopfnicken. Einzelne Bewohner äussern sich als ich ein eigenes Beispiel bringe und beschreiben wie monoton und in immer gleichem Ablauf ihr Alltag verläuft. Bei diesem Thema habe ich das Gefühl, dass die Gruppe jetzt in das Geschehen miteinbezogen ist und die anfängliche Passivität etwas gewichen ist. Ich spüre Neugierde und kann so in die erste Übung einsteigen.

Ich habe eine gewisse Auswahl an kleinen Übungen vorbereitet und entscheide mich spontan je nach Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Auffassungsvermögen und Offenheit der einzelnen Gruppenmitglieder für die einzelnen Übungen sowie deren Dauer. Im Vordergrund steht dabei für mich die Idee, die Bewohner auf spielerische Art für das Thema zu gewinnen.

Übung 1: Selektive Wahrnehmung.

Ich lasse 10 – 12 Karten mit Bildern die Runde machen, die durch verschiedene Möglichkeiten einer Perspektive zeigen, wie selektiv unsere visuelle Wahrnehmung ist und auch Anlass zur Heiterkeit geben. Wir sprechen in diesem Zusammenhang auch über die Schutzfunktion dieses „selektiven Sehens“ und wie nützlich es ist, sich dessen bewusst zu sein.

Feedbacks und Aussagen der Bewohner:

Schmunzeln, „das ist aber interessant“, „ich denke dabei an das mit der Selbst- und Fremdwahrnehmung“, „es gibt Bücher zu optischen Täuschungen“, „ich sehe manchmal in den Wurzeln der Bäume im Wald Gesichter“, ein anderer Bewohner ergänzt: „...oder auch in den Wolken“. Dieses Phänomen wird kurz diskutiert, es scheinen alle zu kennen und interessant zu finden. Ein Bewohner schweift angeregt durch das Gesehene und Gehörte ab in seine eigene Welt, bleibt aber in der Gruppe und lässt sich immer wieder in die Realität einbinden.

Übung 2: Was ist eigentlich zwischen den Dingen, die wir sehen?

Ich gebe eine kurze Erklärung dazu und lade die Teilnehmer ein, bewusst einmal nur die Zwischenräume für einige Minuten zu betrachten. Dann wird es ganz ruhig.

Ich beobachte, dass drei Bewohner sehr aufmerksam den Raum betrachten, einer wirkt in sich gekehrt und einer scheint abwesend. Ich bemerke auch, dass es nicht möglich ist, diese Übung sehr lange zu machen, da es für zwei Bewohner eher schwierig scheint, die Konzentration auf diesen Fokus aufrecht zu erhalten und beende daher diese Übung nach 2-3 Minuten.

Feedbacks und Aussagen einzelner Bewohner:

„Ich habe es so gesehen wie immer“, „es war interessant, mal einen anderen Fokus einzunehmen“.

Ich füge noch ergänzend als Anregung an, dass man diese Übung gut in der Natur machen kann (z.B. die Zwischenräume der Blätter eines Baumes...) oder überhaupt überall, wo man sich gerade befindet, um bewusst zu machen, was wir sehen.

Übung 3: Wir schauen ein Bild an, beschreiben und bewerten.

Ich erkläre kurz den Unterschied zwischen Beschreiben (reine Wahrnehmung) und Bewerten (Assoziationen, positiv/negativ) und fordere die Teilnehmer auf, das auf dem Tisch liegende Bild einfach nur zu beschreiben. Die Gruppenteilnehmer stellen fest, dass das gar nicht so einfach ist und wie schnell wir in der Bewertung sind durch Erlebnisse

und Gefühle etc. Anschliessend bewerte ich das Bild aufgrund einer mit diesem Bild in Zusammenhang stehenden eigenen Erfahrung, die niemand der Teilnehmenden sehen kann, um den Unterschied zwischen beschreiben und bewerten möglichst stark zu verdeutlichen.

Am Schluss machen wir eine Feedbackrunde und ich frage die Bewohner, wie es ihnen ergangen ist und wie sie sich fühlen mit der gemachten Erfahrung. Ich spüre hier gut, dass es für fast alle nicht einfach ist, sich so frei zu äussern und habe darum auch nicht gross nach, um kein Unwohlsein auszulösen.

Aussagen: „Es war interessant, verschiedene Sichtweisen bewusst zu machen“, „gut“, ein Bewohner berichtet von seiner Tagesstätte und den kleinen Aufgabenstellungen, die ihm dort mitgegeben wurden für den Alltag (z.B. achtsames Zähne putzen).

Auch ich habe noch am Schluss einen kleinen Denkanstoss zum Beobachten im Alltag, den ich als kleine Karte für jeden schriftlich abgebe.

Kleiner Denkanstoss zum Beobachten:

- Wann bemerke ich in meinem Alltag, dass ich automatisch reagiere?
- Wann macht das automatische Reagieren Sinn für mich?
- Wenn du Lust hast, bringe doch einen kleinen zu erratenden Gegenstand mit nächstes Mal, den aber niemand vorher sehen darf... 😊😊😊

Durchführung und Auswertung der Sinnes – Achtsamkeit 2 - Tastsinn:

Datum: 8. Juli 2017

Teilnehmer und Ausgangslage: Dieselbe Gruppe wie beim ersten Mal. Wieder muss ich trotz individueller Einladung an das Stattfinden der Sitzung kurzfristig erinnern und einen Bewohner persönlich in seinem Zimmer abholen. Als wir dann starten wollen, kommt einem Teilnehmer noch in den Sinn, dass er auf's WC gehen muss. Doch dann sitzen alle fünf recht präsent in der Küche am Tisch beisammen.

Dauer: 40 Minuten.

Ort: Küche des Wohnhauses.

Nach der Begrüssung beginne ich die Einstiegsrunde mit der Frage, wer denn in seinem Alltag zum Thema „Autopilot“ Beobachtungen machen konnte?!

Ich bin überrascht, dass jeder in der Runde sich dazu äussern kann. Auch wenn die Frage teilweise als kleine Aufgabe von den meisten Teilnehmern vergessen wurde, scheint das Thema vom letzten Mal nachzuwirken.

Aussagen zum Autopilot:

- Morgendliche Rasur. Dann auf dem Weg zur Arbeit, wenn ich auf's Tram gehe und versuche, einen Platz zu erwischen.
- Während der Arbeit tue ich Dinge aus Routine.

- Mein Zimmer schliesse ich automatisch ab.
- Morgens, wenn ich meine Medikamente nehme. Dann weiss ich auf einmal nicht mehr, ob ich sie wirklich schon genommen habe?!
- Meine Stimmen hindern mich daran, solche Beobachtungen und Unterscheidungen zu machen.

Ich schliesse dieses Thema ab, indem ich betone, dass es hierbei nicht darum geht, dass das „automatische Reagieren“ schlecht sei, sondern darum, den Unterschied zu bemerken, wann ich so reagiere und wenn, was es mir bringt. Und ich ermuntere die Teilnehmer, diese Beobachtung ab und zu weiterhin mit in den Alltag zu nehmen.

Als Nächstes gebe ich einen kurzen Input zum Thema „Tastsinn“, benenne die Ergänzung zu unserer visuellen Wahrnehmung und gebe dazu einige Beispiele, z.B. wieviel stärker dieser Sinn ausgeprägt ist, wenn ein Mensch blind ist. Ein Teilnehmer äussert daraufhin, dass sein Bruder blind ist und dass es für ihn sehr wichtig ist beim Essen, dass die Dinge auf dem Teller immer in der gleichen Reihenfolge angeordnet sind. Als ich danach frage, ob mir jemand sagen kann, wo die Rezeptoren unserer Sinneszellen besonders stark ausgeprägt sind, äussert ein anderer Teilnehmer, dass er ein Bild einer Figur gesehen habe in einem Kinderbuch. Dort waren die Hände und Füsse ganz gross dargestellt und die Figur habe eine grosse Zunge herausgestreckt. Wir sprechen kurz über diese Besonderheiten und auch deren Schutzfunktionen.

Ich nenne weiter auch die Bedeutung des Tastsinnes im Hinblick auf unsere sozialen Kontakte und bitte die Teilnehmer, doch einmal dem Nachbarn die Hand zu geben, einmal mit zartem Händedruck, dann mit festem, entschlossenen Händedruck sowie den Unterschied zu beobachten. Ich stelle mit Erstaunen fest, dass alle Teilnehmer hierbei sehr aufmerksam mitmachen, da ich mir im Vorfeld nicht sicher war, ob das für den einen oder anderen Teilnehmer eine Überforderung darstellen könnte (zum einen das „direkt körperlich“ in Kontakt treten können sowie auch aufgrund von Zwängen im Hygienebereich). Ich spüre in diesem Moment eine grosse Präsenz der ganzen Gruppe, in welcher alle den Unterschied dieser Art des Händedruckes bemerken, zum Teil mit Kopfnicken bestätigen.

Wieder habe ich eine kleine Auswahl an Übungen vorbereitet und beginne mit dem „Tastkasten“, um die Präsenz und Neugierde der Gruppe möglichst lange aufrecht halten zu können.

Übung 1: Gegenstände ertasten ohne sie zu sehen.

Ein Teilnehmer hat einen Gegenstand mitgebracht, die anderen haben es vergessen. Wir ertasten nach und nach fünf verschiedene Gegenstände aus dem Alltag, die in einem Säckli versteckt sind und die Runde machen. Anschliessend gibt es jeweils eine Runde, in der sich jeder dazu äussert, was er gespürt hat: Material, mögliche Unterteilungen des Gegenstandes bis hin zu Ahnungen, was es denn sein könnte.

Bei dieser Übung sind alle Teilnehmer voll dabei und die Beschreibungen der Eigenschaften ohne gleich den Gegenstand zu erraten sind recht präzise. Ich spüre als Momentaufnahme Freude und ein wenig unbeschwertes Neugierde bei den einzelnen Teilnehmern.

Ein Teilnehmer äussert plötzlich, dass er früher einmal in einer Gesprächsgruppe war, die nannte sich: „Spürst dich, fühlst mich“ und die habe ihm gut gefallen. Ich gebe ihm die Antwort, dass auch hier die Möglichkeit besteht, eine Gesprächsrunde zu initiieren, wenn er den Wunsch hat.

Übung 2: Eiswürfelübung.

Ich stelle eine Schale mit Eiswürfeln in die Mitte des Tisches und erkläre zunächst, dass wir nun ausprobieren werden, einen Eiswürfel in die Hand zu nehmen und in der Hand zu behalten. Ich erläutere, wie wir stets versuchen, in unserem Alltag Unangenehmes zu vermeiden und dass diese kleine Übung damit im Zusammenhang steht, da wir so unseren Umgang mit schwierigem oder schmerzhaftem Erleben erkunden können. Bevor wir beginnen, betone ich, dass das keine einfache Übung ist und jeder natürlich jederzeit aufhören darf, wenn es ihm zuviel wird.

Während der Übung stelle ich immer mal wieder eine Frage:

Welchen Impuls spürst du? Musst du dem sofort nachgeben? Kommen Gefühle auf? Oder Erinnerungen? Kennst du diesen Impuls auch sonst in deinem Leben?

Feedbackrunde im Anschluss:

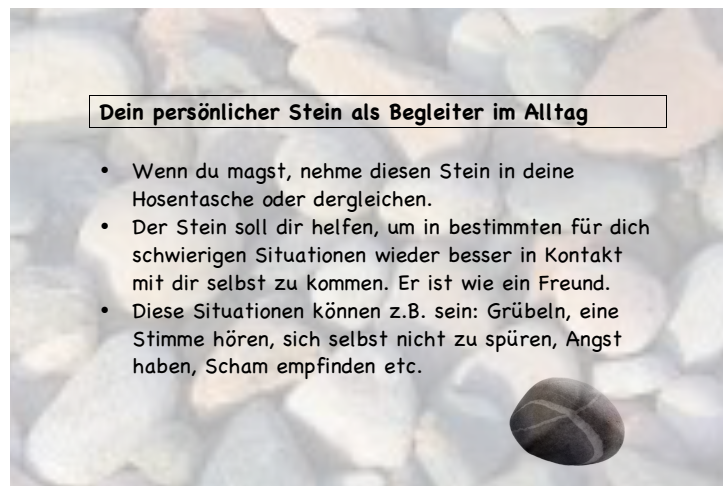
- Mich hat das nicht gross beeinträchtigt. Ich spüre keinen Schmerz. (Dieser Teilnehmer legt allerdings trotz dieser Aussage den Eiswürfel schon nach kurzer Zeit zurück.)
- Ich habe festgestellt, dass ich den Eiswürfel bewegen kann in meiner Hand, dann verteilt sich der Schmerz und ich kann ihn besser aushalten. (Diese Art der Aussage machen zwei Teilnehmer.)
- Ich habe einen leichten Schmerz gespürt. (Dieser Teilnehmer legt den Eiswürfel aber als Erster beiseite.)
- Ich habe versucht, an etwas anderes zu denken und mich abzulenken. (Der Teilnehmer hält den Eiswürfel am längsten in der Hand, hat diesen regelrecht mit der Hand umklammert, wirkt dabei aber recht verkrampft, so dass ich ihm nochmals sage, er müsse das nicht „durchhalten“.)

Diese Übung wird insgesamt als interessant erlebt. Ich beobachte aber, dass die Aufmerksamkeit und Konzentration allmählich nachlässt.

Kleine Geschichte:

Als Abschluss lese ich eine kleine Geschichte vor aus dem Buch „Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl“ von Christopher Germer, Kapitel 2 (Auf den Körper hören), S. 58. Dort wird beschrieben, wie es *Georg* gelingt, über seinen „Hier-und-Jetzt-Stein“ immer wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen, gerade wenn er mit den schwierigen Situationen seines Lebens konfrontiert ist. Ich habe hierzu den Teilnehmern einige Steine mitgebracht und lade sie ein, wenn sie mögen, sich einen auszusuchen und wie in der Geschichte diesen Stein zu einer Art Freund werden zu lassen in ihrem Alltag. Hierzu habe ich auch noch ein Kärtchen vorbereitet mit einem kleinen Input zur Handhabung. Ich erläutere noch ergänzend einige Situationen, von denen ich weiss, dass sie von den Teilnehmern als schwierig erlebt werden wie z.B. Stimmen hören, Grübeln, Angst spüren...

Ein Teilnehmer sagt, er habe schon einen Stein, nimmt aber trotzdem das Kärtchen. Ein anderer Teilnehmer sucht lange, bis er einen für sich passenden Stein findet, gibt ihn mir dann aber wortlos samt Kärtchen am Schluss zurück. Ein weiterer Teilnehmer kann sich nicht entscheiden und sucht sich zwei Steine aus, die verschieden gestaltet sind. Der nächste Teilnehmer wählt einen Stein und der letzte nimmt nur das Kärtchen.



Wir machen noch eine kurze Abschlussrunde, in der die Teilnehmer eine zufriedene Befindlichkeit zum Ausdruck bringen. Ein Teilnehmer sagt, es seien interessante Anregungen, da diese im Alltag umgesetzt werden können. Ich ermuntere die Teilnehmer, wenn sie mögen, auch eigene Ideen mitzubringen (zwei der TN haben eigene Erfahrungen in einer Tagesklinik gesammelt) und kündige für nächstes Mal das Thema „Geschmackssinn“ an mit dem Hinweis, doch etwas zum „Probieren“ mitzubringen.

Fazit für mich: Ich kann beobachten, dass sich die Teilnehmenden bereits beim zweiten Treffen etwas freier äussern können. Die Aufmerksamkeit kann von allen Teilnehmern bis am Schluss trotz der 40 Minuten Dauer aufrecht gehalten werden. Ich bin erstaunt, dass die Eiswürfelübung eine recht hohe Akzeptanz bei der Durchführung zeigt, die Geschichte mit dem Stein weniger Resonanz erfährt. Ich mache hier die Erfahrung, dass es im Sinne des Anfängergeistes gut ist, mit möglichst keinen vorgefertigten Erwartungen in die Gruppe zu gehen und den Teilnehmern durchaus etwas zutrauen zu dürfen, wenn ich das gut begleiten kann.

Durchführung und Auswertung der Sinnes - Achtsamkeit 3 – Geschmackssinn:

Datum: 13. August 2017

Teilnehmer und Ausgangslage: Alle fünf Teilnehmer sind wieder dabei, wobei ich einen Teilnehmer (einen anderen wie beim letzten Mal) persönlich in seinem Zimmer abholen muss trotz vorheriger Erinnerung an den Termin. Als wir starten wollen, haben zwei Bewohner das Bedürfnis, sich noch schnell einen Kaffee zu organisieren, woraufhin ein anderer Teilnehmer bemerkt, dass das aber für unser Thema jetzt nicht passend sei, da es den Geschmackssinn bei Übungen verfälschen könne. Ich äussere, dass das durchaus stimmt, aber noch genügend Zeit dazwischen liegt bevor wir mit den Übungen beginnen. Besonders am heutigen Treffen ist auch, dass am Tag zuvor ein Sommerfest mit Angehörigen stattgefunden hat. Ich nehme wahr, dass die Intensität dieses Tages heute noch gut spürbar ist bei den Bewohnern in Form eines stärkeren Rückzugsbedürfnisses, schnellerer Ablenkbarkeit und Müdigkeit. Daher lasse ich eigene Bedürfnisse wie „noch schnell einen Kaffee rauslassen“ heute besonders zu ohne zu intervenieren. Das Wohlbefinden des Einzelnen steht hier für mich im Vordergrund.

Dauer: 40 Minuten.

Ort: Küche des Wohnhauses.

Nach der Begrüssung steige ich mit der Frage ein, ob und welche Erfahrungen mit dem „Hier-und-Jetzt-Stein“ gemacht werden konnten.

Aussagen dazu:

- Ich habe schon länger einen Stein an meinem Schlüsselbund und diesen in meinem Hosensack. Immer wieder mal ertaste ich den Stein und dann weiss ich auch, dass mein Schlüssel noch da ist.
- Die Schwere und Kühle des Steines lässt mich zur Ruhe kommen.
- Ich hatte schon vorher einen Stein, habe ihn aber in meinem Zimmer (dieser Teilnehmer hatte mir letztes Mal den Stein samt Kärtchen zurückgegeben, wollte dann aber einige Tage später das Kärtchen dann doch haben und noch dazu mit einer Widmung!). Zu einem Kontakt mit dem Stein kann dieser TN sich nicht äussern.
- Ich habe es vergessen.
- Ich habe keinen Stein genommen.

Ich mache auf die Möglichkeit aufmerksam, dass es auch durchaus schön sein kann, sich seinen eigenen Stein (oder auch einen anderen Gegenstand) selbst zu suchen, falls das Bedürfnis aufkommt, es doch noch auszuprobieren.

Einstieg: Kurze Atembetrachtung ca. vier Minuten.

Als Einstieg wähle ich heute eine kurze Übung zur Atembetrachtung. Ich nehme mir Zeit, den Zusammenhang zu erklären, wie durch diese Übung die Verbundenheit zum eigenen Körper gestärkt werden kann und dadurch auch der Weg offen ist für eine stärkere Präsenz. Ich erwähne auch, dass durch unsere Präsenz mit dem Fokus auf unseren Atem gerade Grübelschleifen unterbrochen werden können und unser Gedankenkarussell zur Ruhe kommen kann. Dies auch im Wissen, dass die meisten der Teilnehmenden häufig darunter leiden. So bemerke ich auch allgemein eine hohe Aufmerksamkeit als ich das erläutere. Da ich nicht sicher bin, wie die einzelnen Teilnehmer auf diese Übung reagieren werden, erwähne ich noch, dass sie jederzeit abbrechen können und die Übung auch mit geöffneten Augen durchgeführt werden kann, dass es aber auch durchaus zu einer neuen Erfahrung werden kann, von der sie einen Gewinn haben können. Ein Teilnehmer hat damit schon Erfahrungen gemacht und äussert sich im Vorfeld positiv, was sich motivierend auf die übrigen Teilnehmer auswirkt. Ein Teilnehmer hat das Bedürfnis aufzustehen und nach draussen zu gehen. Nach einem kurzen Gespräch entscheidet er sich dann aber doch dabei zu bleiben und einfach nur zuzuhören.

Aussagen der anschliessenden Feedbackrunde:

- Ich fühle mich angespannt (Teilnehmer, der nur zuhört).
- Mich hat es entspannt, ich hatte weniger Gedanken als sonst.
- Mich hat es beruhigt.
- Ich mache das schon manchmal zwischendurch im Tram, dass ich bewusst atme. Das Thema kenne ich von meiner früheren Ausbildung (dieser Teilnehmer hat früher als Pflegefachmann Psychiatrie gearbeitet).
- Ich kann dabei herunterfahren (dieser Teilnehmer kennt die Übung bereits aus der Tagesklinik).

Nach der Atembetrachtung steht ein Teilnehmer (der Zuhörer) auf und sagt, er müsse nun doch kurz nach draussen gehen.

Fazit für mich: Ich bin überrascht über so viele positive Aussagen, konnte ich doch auch beobachten, dass es bei einigen Teilnehmern etwas Mut brauchte, sich darauf einzulassen, sich mit der Zeit aber zunehmend mehr Entspannung einstellte. Die vierte Aussage des ehemaligen Psychiatriepflegers erstaunt mich auch sehr, hatte er doch noch nie darüber gesprochen und wirkte bislang bei den Übungen auch häufiger eher unbeteiligt. Auch für mich brauchte es Mut, diese Übung in dieser Runde auszuprobieren und ich konnte wiederum erfahren, dass der Anfängergeist so manche Überraschung bereit hält.

Nun gebe ich einen kurzen Input zum neuen Thema „Geschmackssinn“ und stelle dazu auch immer wieder Fragen in den Raum, um eine Beteiligung und Präsenz aufrecht zu erhalten.

Was können wir schmecken?

Welche Redewendungen in diesem Zusammenhang kennt ihr?

Wie schmecken wir eigentlich?

Kann diese Wahrnehmung des Geschmackes auch verloren gehen?

Wie können wir sie uns möglichst bewahren?

Die Teilnehmer sind interessiert und besonders zwei Personen fallen recht viele Antworten zu den Fragen ein, während sich ein anderer Teilnehmer angeregt durch die Aussagen in seinen eigenen Geschichten verliert und ab und zu zum Thema zurückgeholt werden muss. Ausser den bekannten Geschmacksrichtungen wird „pikant“ genannt und „scharf“ (wobei ein Teilnehmer sofort interveniert und äussert, dass das bereits ein Schmerzreiz sei). Bei den Redewendungen sagt ein Teilnehmer: „Sauer macht lustig“. Ich ergänze: „Bittere Pillen“ etc. Hier kommt auch die Bedeutung unserer Gefühle im Zusammenhang mit unserem Geschmackssinn zur Sprache und wie das bis in unsere Sprache hinein Ausdruck findet. Über die Möglichkeit, sich unseren Geschmackssinn bewahren zu können (aber auch der Hinweis auf die Gefahr einer Abnutzung desselben) kommen wir dann zum achtsamen Essen, was ich als Überleitung zu den Übungen nutze. Meine Nachfrage ergibt, dass ein Teilnehmer Müsliriegel zum Probieren mitgebracht hat, die anderen haben es vergessen.

Übung 1: Probieren zwei verschiedener Sorten Wasser.

Ich stelle zwei verschiedene Sorten stilles Wasser auf den Tisch und wir probieren diese. Im Wohnhaus Heinrich werden derzeit relativ viele Süssgetränke konsumiert, Wasser trinkt eigentlich fast niemand freiwillig. Ich fordere die Teilnehmer auf, dieses Wasser einmal ganz bewusst zu kosten und herauszufinden, wonach es schmeckt.

Schmeckt Wasser wirklich nach nichts?

Schmeckt es vielleicht anders, wenn wir gerade sehr durstig sind?

Oder wie schmeckt es zu einem sehr gewürzten Essen so wie gestern auf dem Sommerfest?

Schmeckt das eine Wasser anders als das andere?

Es ergibt sich eine kleine Diskussion, an der sich alle beteiligen. Die anfängliche Langeweile weicht einer gewissen Neugierde, ob da nicht doch noch mehr sein kann. Mehr wollte ich gar nicht erreichen.

Feedbacks zu dieser Übung:

- Das zweite Wasser schmeckt etwas milchiger.
- Es ist etwas salziger.

Die meisten Teilnehmer sagen, dass sie keinen Unterschied wahrnehmen.

Übung 2: „Rosinenübung“ mit verschiedenen Lebensmitteln.

Aufgrund der fortgeschrittenen Zeit und der zunehmenden leichten Unruhe in der Gruppe entscheide ich mich, auf den Geschmacksparcour zu erratender Lebensmittel zu verzichten und diesen in die letzte Übung in abgewandelter Form zu integrieren.

Der Teilnehmer, der schon bereits zuvor einmal für kurze Zeit den Raum verlassen hat, hat sich ein zweites Mal entfernt und wirkt heute sehr unruhig. Ich finde ihn dann schlafend auf dem Sofa im TV Stübli. Er ist aber bereit, nochmals zurückzukommen.

Insgesamt entsteht durch dieses Hin und Her zusätzliche Unruhe.

Jeder Teilnehmer sucht sich nun selber etwas zum Probieren für diese Übung aus.

Ein Teilnehmer nimmt seine Dattel sofort in den Mund ohne weiter abzuwarten. Hier und auch im Verlaufe der Übung sprechen wir darüber, wie gross der Reflex ist, etwas Essbares sofort „zu verarbeiten“, auch zu kauen und herunterzuschlucken. Ich erläutere noch einmal, dass wir es jetzt für einmal anders machen wollen. Den Teilnehmern fällt es nicht leicht, den Anweisungen zu folgen.

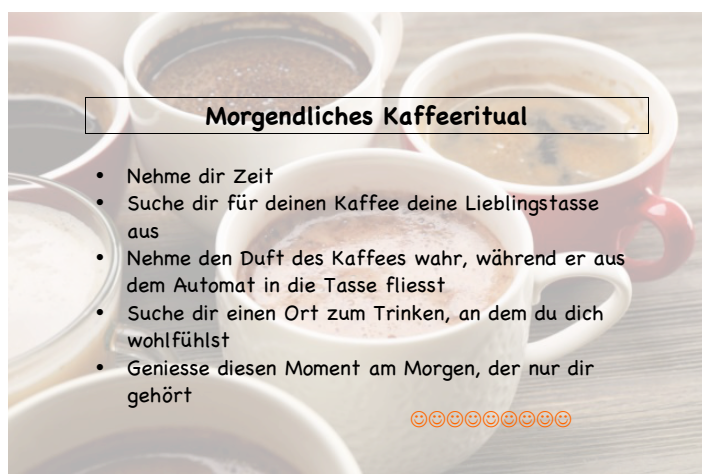
- Dattel, Rosine, Beere ... in die Hand nehmen, betrachten und beschreiben.
- Mit geschlossenen Augen die Oberfläche und Konsistenz wahrnehmen.
- Sich überlegen, welchen Weg dieses Lebensmittel hinter sich hat, wer war an der Produktion beteiligt?
- Daran riechen. Kommen Gedanken und Gefühle auf?
- Jetzt in den Mund nehmen, aber noch nicht kauen (schwierig für einige Teilnehmer). Spürst du bereits einen Geschmack?
- Einmal kauen, was passiert?
- 10 – 20 Mal kauen, was verändert sich?
- Nun schlucken und weiter beobachten...

Feedbacks zu dieser Übung:

- Ich hatte den Drang, gleich zu kauen und zu schlucken.
- Ich habe gemerkt, wie mein Speichel anfang zu fließen.
- Es ist interessant, das Essen einmal so genau zu beobachten.
- Mich erinnern die Johannisbeeren sehr an meine Kindheit. Wir hatten sie im Garten. Der Geschmack von ihnen löst eine Menge an positiven Gefühlen aus.

Abschluss:

Ich ermuntere die Teilnehmer, doch im Alltag ab und zu Episoden von diesem achtsamen Essen auszuprobieren, um auch Gewohnheiten zu durchbrechen und sich bewusst zu werden. Für einen Impuls im Alltag gebe ich ihnen eine kleine Karte ab mit der Anregung für ein morgendliches, bewusstes Kaffeeritual.



Fazit für mich: Das Thema Ernährung hat für unsere Bewohner im Wohnhaus Heinrich einen hohen Stellenwert. Hier kommt es immer mal wieder zu durchaus heftigen Diskussionen zwischen einzelnen Bewohnern/innen und dem Team. Selbstbestimmung versus Fürsorgepflicht als Verantwortung in Punkto Gesundheit führt beim Betreuungsteam manchmal zu einem ethischen Dilemma. Viele unserer Bewohner sind sehr übergewichtig und essen mit hoher Geschwindigkeit. So ist mir im Voraus durchaus bewusst, dass dieses Thema auch emotional belastet ist und insbesondere das Probieren von Wasser mit diesem Hintergrund auch als Provokation verstanden werden kann. Umso mehr freut es mich, dass da Neugierde zu spüren war auf Seiten der Teilnehmer sowie auch eine Bereitschaft, sich mit dem Thema einmal auf eine neue und andere Art auseinanderzusetzen. Ich selber erlebe heute besonders, wie eng zum Teil das Fenster (WEG: optimale Anforderung) der Aufmerksamkeit und Belastbarkeit wird, wenn andere aussergewöhnliche Ereignisse stattgefunden haben so wie unser Sommerfest einen Tag zuvor. Für mich ist daran spürbar, wie anstrengend gewisse Geschehnisse ausserhalb des täglichen Trottes von unseren Bewohnern/innen erlebt werden. Ich überlege mir, ob es unter Umständen sinnvoller ist, nächstes Mal einen Teilnehmer, der Unruhe spürt, nicht wieder zurückzuholen in die Gruppe. Dadurch ist für die ganze Gruppe schlussendlich Unruhe entstanden. Eine Möglichkeit wäre ein kurzes Nachgespräch mit diesem Teilnehmer im Anschluss.

Durchführung und Auswertung der Sinnes - Achtsamkeit 4 - Geruchssinn:

Datum: 17. September 2017

Teilnehmer und Ausgangslage: Alle fünf Bewohner nehmen wieder an unserem Treffen teil. Einen Teilnehmer muss ich vom TV abholen, er kann sich fast nicht losreissen. Hier zeigt sich für mich, wie sehr das Leben vieler Bewohner und Bewohnerinnen im Heinrich durch Gewohnheiten geprägt ist und eine Gruppenaktivität wie diese den gewohnten Tagesablauf fast ein wenig durcheinander bringt.

Dauer: 45 Minuten.

Ort: Küche des Wohnhauses.

Nach der Begrüssung beginnen wir die Einstiegsrunde mit der Auswertung der Frage zum Ritual des morgendlichen Kaffeetrinkens. Es zeigt sich, dass alle Teilnehmer bereits schon länger ein eigenes Kaffeeritual entwickelt haben und so recht positiv in das Thema einsteigen können und sich durch das gegenseitige Erzählen darüber einfach bewusster werden.

Aussagen dazu:

- Ich mache das eigentlich immer schon. Ich rieche den Kaffee bereits im Gang, wenn jemand anders einen herauslässt und ich die Treppe morgens hinunter komme.
- Ich nehme mir am liebsten eine Jumbotasse und mache das auch schon länger morgens als Einstieg in den Tag.
- Bei mir hat eine Beziehung mit Kaffee angefangen. Daran erinnere ich mich. Ich trinke meinen Kaffee immer im Glas. Der Zucker darf nie ganz aufgelöst sein, dann ist der letzte Schluck schön süss.

- Ich benutze immer dieselbe Tasse. Mir hilft der Kaffee, mein Morgentief zu überwinden.
- Am liebsten wähle ich eine Tasse mit einer schlanken Form und trinke den Kaffee immer mit Milch.

Ich ermuntere die Teilnehmer, dieses Ritual weiter zu pflegen und sich dem immer wieder bewusst zu werden im Alltag.

Einstieg: Kurze Übung „Achtsames Stehen“ ca. 3-4 Minuten.

Nachdem die meisten Teilnehmer beim letzten Mal recht positiv auf die Atembetrachtung reagiert haben, sehe ich die Möglichkeit, eine weitere Übung in ähnlicher Form als Einstieg zu wählen. Heute habe ich eine Achtsamkeitsübung ausgewählt, die den Fokus auf eine gewisse Erdung legt, was wiederum eine Verbindung zum Tastsinn herstellt. Ich gebe eine kurze Einführung dazu über Dauer, Sinn und auch, dass die Augen geöffnet bleiben dürfen, wenn einem das angenehmer erscheint. Besondere Aufmerksamkeit lege ich auf den Kontakt der Füße zum Boden. Wir spielen mit diesem Kontakt, stampfen, beobachten diesen Kontakt mit dem Boden auf verschiedene Weise.

Aussagen der anschließenden Feedbackrunde:

- Es war gut. Aber stampfen mochte ich nicht, da es für mich nicht gut geht mit Sandalen.
- Ich musste mich manchmal abstützen mit den Händen am Tisch, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.
- Für mich ging es recht gut.
- Das Schliessen der Augen hat mich verunsichert. Ich habe den Unterschied stark wahrgenommen, mich dann aber entschieden, die Augen trotzdem geschlossen zu behalten.

Ein Teilnehmer nimmt nicht teil, bleibt aber im Raum und schaut zu (derselbe wie beim letzten Mal).

Ich gebe nun wieder einen kurzen Input zum Thema Geruchssinn und stelle Fragen in den Raum wie:

Wie funktioniert unser Geruchssinn eigentlich?

Welche Bedeutung hat er für uns?

Löst auch der Geruchssinn Gefühle bei uns aus?

Kennt ihr Redewendungen?

Heute nehme ich eine starke allgemeine Müdigkeit und Ablenkbarkeit wahr. Auch die zwei Teilnehmer, die sonst eher Präsenz zeigten, wirken momentan etwas unbeteiligt. So fasse ich diesen Teil bewusst kurz. Nach einer anfänglich eher schleppenden Diskussion kommen dann doch ein paar interessante Aussagen. Ein Teilnehmer äussert, dass die Menschen früher beim Jagen auf Gegenwind achten mussten, um nicht bemerkt zu werden und betont die Bedeutung des Geruchssinnes zum Überleben. In diesem Zusammenhang erwähnt jemand auch die Warnfunktion dieses Sinnes, z.B. wenn es brennt. Wir sprechen auch darüber, wieviel stärker dieser Sinn bei einigen Tieren ausgeprägt ist wie z.B. bei Hunden. Als das Thema auf die Gefühle kommt, macht ein Teilnehmer darauf aufmerksam, dass der Geruchssinn manchmal mit Erinnerungen verbunden ist. Wenn man z.B. mit einem Menschen schlechte Erfahrungen gemacht hat und einem später im Leben ein Geruch in die Nase steigt, der an diesen Menschen erinnert, dann kann das schwierig sein. Umgekehrt kann das natürlich auch im positiven Sinne funktionieren. Einem anderen Teilnehmer fallen zwei Beispiele von

Redewendungen ein: „den Braten riechen“ und „verdufte“. Ich ergänze noch einige wie „die Nase voll haben“, „einen guten Riecher haben“...und leite dann über zu den praktischen Übungen. Da niemand etwas mitgebracht hat zum Riechen, stelle ich dann den von mir vorbereiteten Duftparcour vor.

1. Variante Duftparcour: An verschiedenen Kräutern riechen, Blätter zerreiben und den Unterschied wahrnehmen.

Wir lassen sechs verschiedene Kräuter (Salbei, Basilikum, Thymian, Pfefferminze, Lavendel, Rosmarin) die Runde machen und ich frage die Teilnehmer, was der Geruch bei ihnen auslöst und ob er ihnen vertraut ist?

Feedbacks zu dieser Übung:

- Wenn ich das Blatt zerreibe, wird der Duft intensiver.
- Mich erinnert das an einen Braten.
- Ich denke dabei auch an einen Braten. Dabei kommen auch Feriengefühle hoch.
- Ich muss an Pesto denken.

2. Variante Duftparcour: Verschiedene Objekte in abgedeckten Gläsern anhand des Geruches erraten.

Ich lasse drei verschiedene Dinge (Seife, Kaffee und Tannenzapfen) herumgehen. Schon bei der letzten Übung habe ich bemerkt, dass die Teilnehmer wieder präsenter wirken. Nun zeigt sich eine wachsende Neugierde und es wird um die Wette geraten. Die Teilnehmenden zeigen richtig Freude dabei und finden es gar nicht so leicht zu raten ohne den Sehsinn zur Hilfe zu nehmen. Besonders bei den Tannenzapfen entfacht sich eine Diskussion, um was es sich denn da handeln könnte. Ein Teilnehmer äussert auch, dass ihm der Geruch unangenehm sei.

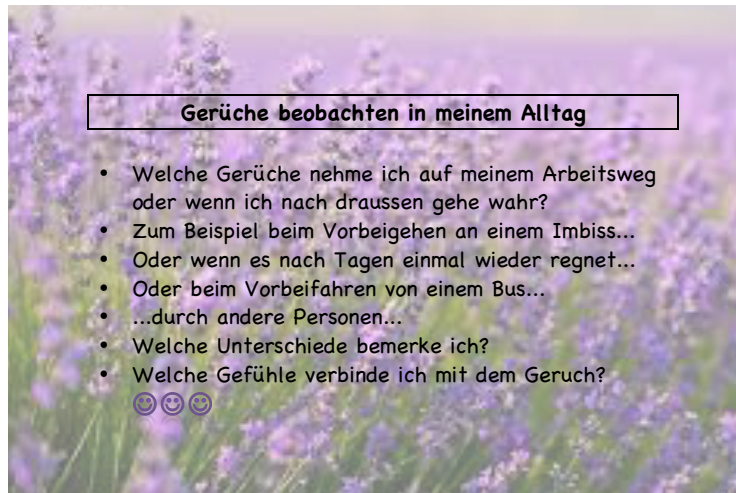
3. Variante Duftparcour: Ätherische Öle (an den Fläschchen riechen).

Die Teilnehmer sind jetzt sehr aktiv. Auch hier gibt es einige Rätsel, z.B. Zedernholzöl oder Rosenholzöl ist eher unbekannt, wird aber durch den eher herben Duft als interessant wahrgenommen. Ein Teilnehmer (sein Arbeitsplatz befindet sich in der Küche) erwähnt, dass Erdbeeren ja kleine Samen auf ihren Früchten tragen. Darin würden sich ätherische Öle befinden, die beim Mixen zerplatzen und dann zu einem intensiven Geruch nach Erdbeeren beitragen. Allgemein wird geäussert, dass die Düfte der ätherischen Öle wesentlich intensiver seien.

Abschliessende Feedbacks zu den Übungen:

- Ich möchte mich heute nicht äussern.
- Für mich war es interessant, ja gut.
- Spannend.
- Es war intensiv mit den verschiedenen Gerüchen. Auch die Düfte mit meinen Erinnerungen zu verbinden, war interessant für mich.
- Ich habe gemerkt, je mehr ich rieche, desto schwieriger wird es, die einzelnen Gerüche voneinander zu unterscheiden.

Abschluss: Zum Schluss gebe ich den Teilnehmern wieder ein Kärtchen mit auf den Weg als Anregung zum Thema Geruchssinn im Alltag, um sich diese Lebendigkeit, die von diesem Sinn ausgeht immer wieder bewusst zu machen. Auch spreche ich kurz unser letztes Treffen zum Thema Hörsinn an, um zu fragen, ob es für alle in Ordnung wäre, nächstes Mal für ca. 10 Minuten eine Übung draussen zu machen. Diese Frage löst etwas Verwunderung und Neugierde aus, alle erklären sich einverstanden.



Durchführung und Auswertung der Sinnes - Achtsamkeit 5 - Hörsinn:

Datum: 14. Oktober 2017

Teilnehmer und Ausgangslage: Die Gruppe nimmt wieder vollzählig an unserem Treffen teil. Jedoch locken TV und andere willkommene Ablenkungen, so dass wir etwas verzögert starten. Kurz nachdem wir beginnen, äussert ein Bewohner, dass er noch auf's WC gehen muss.

Dauer: 55 Minuten.

Ort: Küche des Wohnhauses.

Ich wähle nach der Begrüssung den Einstieg, indem ich nach den gemachten Erfahrungen mit den Gerüchen im Alltag frage. Es haben nicht alle Teilnehmer daran gedacht, sich damit zu beschäftigen, können aber trotzdem eine Aussage dazu machen. Allein das Sprechen darüber scheint das Bewusstsein hier anzustossen.

Aussagen dazu:

- Wenn ich von der Arbeit komme, dann rieche ich meistens vor der Haustür schon, was es gleich zu essen gibt (Ausdruck von Freude ist spürbar). Wenn ich in der Langstrasse unterwegs bin, rieche ich den Asphalt. Den Regen habe ich auch schon gerochen.
- Wenn eine Frau an mir vorbeiläuft, rieche ich manchmal das Parfum. Das mag ich.
- Ich habe glaube ich keinen guten Geruchssinn. Ich habe schon beim Erraten letztes Mal oft daneben getippt. (Ich versuche diesen Teilnehmer zu ermutigen, dass durch das bewusste Wahrnehmen im Alltag genau das auch wieder veränderbar ist und nicht so bleiben muss).
- Meine Nase ist oft verstopft, dann rieche ich fast nichts. Doch wenn gekocht wird, dann rieche ich das manchmal in meinem Zimmer.
- Ich nehme wahr, wenn mit viel Knoblauch gekocht wird.

Ich gebe die Anregung, das Kärtchen immer mal wieder in die Hand zu nehmen und sich der Vielfalt der Gerüche im eigenen Alltag bewusst zu werden.

Übung 1: Ca. 10 Minuten draussen schweigend gehen und wahrnehmen, was ich höre.

Ich erläutere kurz das Vorgehen, auch dass möglichst jeder für sich geht. Trotz der vorherigen Ankündigung erscheinen zwei Teilnehmer in Hausschuhen.

Feedbacks zu dieser Übung:

- Ich habe fast nur meine Stimmen gehört. Einmal hat ein Mann zu mir „Hoi“ gesagt. Das hat Bilder von früher bei mir ausgelöst.
- Ich habe wenig natürliche Geräusche gehört, die ich eigentlich lieber habe, sondern „Stadtgeräusche“, vor allem Geräusche durch Autos.
- Auch ich habe viele Geräusche von Autos gehört, leiser und lauter. Autotüren, die geschlezt wurden. Leute, die in anderer Sprache geredet haben. Auch habe ich immer wieder Schritte gehört sowie ein Hintergrundrauschen der Stadt. Einmal auch das Geräusch von einem Flugzeug.
- Ich habe das Geschirr in einem Restaurant klappern gehört und Menschen, die sich miteinander unterhielten sowie auch Geräusche von Autos. Ich habe bemerkt, dass ich genauer hinhöre, wenn ich das bewusst mache.
- Ich habe den Verkehr an der Langstrasse gehört, vorbeifahrende Autos und Leute, die miteinander sprachen. Ich nehme die Geräusche im Alltag nicht immer bewusst wahr.

Ein Teilnehmer (der, der Stimmen gehört hat) schafft es nach dem kleinen Spaziergang nicht dazusitzen und den anderen Teilnehmern zuzuhören, sondern fast jedes gesprochene Wort löst einen Gedanken bei ihm aus, den er sofort preisgeben muss, was zu Unkonzentriertheit und Irritation bei den übrigen Teilnehmern führt. Wir einigen uns darauf, dass der Teilnehmer sich zu seiner und zur Beruhigung der Gruppe einen kurzen Moment zurückzieht, aber dann gerne wieder kommen kann, wenn er sich parat dafür fühlt. Einige Minuten später erscheint er dann tatsächlich wieder und wirkt auch „aufgeräumter“, kann sich auch partiell wieder beteiligen und zuhören.

Es folgt ein kurzer Input durch mich zum Thema Hörsinn, bei dem ich in die Runde frage:

Könnt ihr mir sagen, welche Funktionen unser Hörsinn hat?

Was geschieht genau beim Hören?

Wie ist das eigentlich mit unseren Gefühlen und dem Hörsinn?

Ein Teilnehmer äussert, dass der Hörsinn uns vor Gefahren warnen kann, ein anderer meint, er dient auch der Kommunikation. Wir sprechen über die Funktion der Orientierung (wieder das Beispiel von blinden Menschen sowie das Wunder der Orientierung von Fledermäusen im Dunkeln über Ultraschall), über Schallwellen sowie über die emotionale Wirkung von Klängen und Geräuschen. Hier kommt zur Sprache, dass Musik zu Tränen rühren, eine Stimme beruhigend wirken kann und umgekehrt. Beim Thema Musik erfahre ich eine wieder stärkere Präsenz der Teilnehmer. Fast jeder kann seine Lieblingsmusik benennen und den Einfluss auf die eigene Stimmungslage. Ein Teilnehmer äussert, dass Geräusche auch Erinnerungen wachrufen können wie vorher beim Spaziergang als ein Mann „Hoi“ zu ihm gesagt hat.

Übung 2: Eine Muschel ans Ohr halten und lauschen.

Ich lasse zwei grosse Muscheln die Runde machen und ermuntere die Teilnehmer, sie an ihr Ohr zu halten, um zu lauschen. Einige kennen das aus ihrer Kindheit.

Das „Meeres“rauschen entlockt dem einen oder anderen ein zartes Lächeln. Auch wird das Rauschen bei jeder Muschel zum Teil unterschiedlich stark wahrgenommen.

Übung 3: Klangschale / Klangspiel. Wie lange höre ich den Ton?

Ich habe eine Klangschale sowie ein Koshi (Klang: Erde) mitgebracht, welche die Teilnehmer anschlagen dürfen mit der Aufgabe wahrzunehmen, wie lange die immer leiser werdenden Schwingungen des Tones noch zu hören sind.

Ein Teilnehmer hatte schon länger den Klöppel in der Hand und konnte es kaum erwarten. Bei dieser kleinen Übung bin ich überrascht, wieviel Neugierde und Freude beim Ausprobieren und Lauschen spürbar für mich ist bis hin zur Frage, wo man denn eine solche Klangschale kaufen kann?! Daher verweilen wir etwas länger bei dieser Übung.

Übung 4: Geräuschmemory.

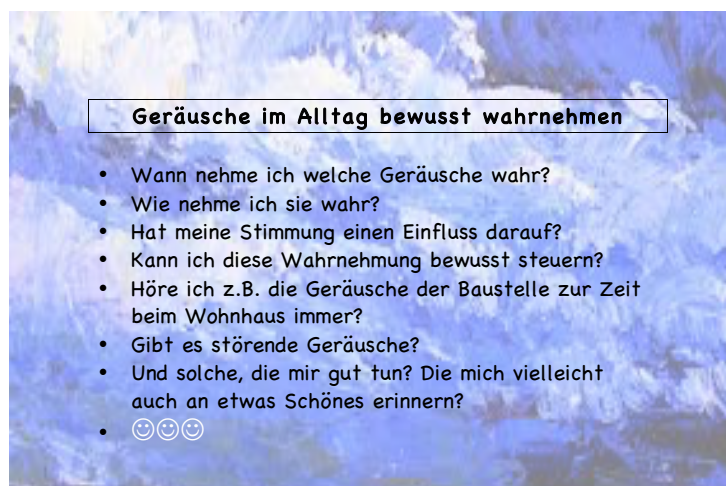
Hier geht es wieder darum, verschiedene Dinge (Reis, Sand, Kaffeebohnen) anhand des Geräusches zu erraten, die in einer kleinen, nicht einsehbaren Dose bewegt werden. Auch bei dieser Übung bemerke ich, dass die Präsenz der Teilnehmer hoch ist. Da wir diese Übung in veränderter Form nun fast jedes Mal gemacht haben, spüre ich auch eine gewisse Vertrautheit und Sicherheit damit, sowohl bei den Teilnehmenden als auch bei mir. Mit Feststellungen wie „es ist schwerer als Salz“ oder Fragen wie „ist es etwas aus der Küche?“ tasten sich die Teilnehmer heran, kommunizieren miteinander und erraten gemeinsam die Dinge.

Eigentlich wollte ich hier zur Abschlussrunde kommen aufgrund der fortgeschrittenen Zeit. Ein Teilnehmer beginnt dann aber auf einmal, mit den Fingern einen Rhythmus zu schlagen auf dem Tisch. Ich bin total überrascht, da ich genau diese Übung ursprünglich noch geplant hatte. Ich äussere das dann auch und die Teilnehmer finden, „doch das möchten wir noch machen“.

Übung 5: Präsenzübung. Rhythmus mit den Fingern oder Händen auf dem Tisch vorgeben, die übrigen Teilnehmer greifen diesen auf.

Drei der fünf Teilnehmer erklären sich dazu bereit, einen Rhythmus vorzugeben, in den die anderen einsteigen. Ich mache es vor, um auch klarzustellen, dass der Rhythmus nicht kompliziert sein muss und es dafür keine besondere Begabung braucht. Hier kommt nochmals Freude auf, auch Lust am Experimentieren, anfänglich sind auch Bedenken spürbar (ob ich es denn „richtig“ mache), die sich nach und nach verlieren.

Abschluss: Noch ein letztes Mal gebe ich den Teilnehmenden ein Kärtchen ab, welches sie dazu ermuntern soll, den Geräuschen in ihrem persönlichen Alltag einmal auf die Spur zu gehen.



Feedbacks:

Wie habt ihr die Treffen erlebt, was hat euch am besten gefallen?

Glaubt ihr, dass es eine Hilfe für euren Alltag sein kann?

- Jetzt weißt du, wie mein Alltag aussieht. (Dieser „Stimmhörer“ möchte oder kann sich nicht näher äussern. Diesem Teilnehmer gebe ich anschliessend das Feedback, dass ich es grossartig finde, dass er immer wieder gekommen ist, obwohl die Teilnahme für ihn nicht einfach war.)
- Es ist beeindruckend, z.B. bewusst zu lauschen. Wenn ich jetzt ins Crossline gehe, dann rieche ich stärker Gerüche der anderen wie z.B. Schweiss, wenn ich schon durch die Tür komme. Das ist nicht immer angenehm.
- Vieles ist automatisch. Durch die Gruppe habe ich bewusster Dinge erlebt. Ich sitze öfter auf einem Bänkli. Wenn ich das jetzt tue, dann beobachte ich manchmal meine Sinne. Bei mir macht aber die Umgebung viel aus, so z.B. ob es ein Park ist. (Dieser Teilnehmer kommt im Anschluss auf mich zu und bedankt sich dafür, dass ich mir die Zeit genommen habe für diese Treffen!)
- Ich habe manchmal vergessen, auf die Kärtchen zu schauen. Aber ich habe immer wieder probiert, mich auf einzelne Sinne zu konzentrieren.
- Ich versuche jetzt mehr meine Umgebung und auch die Leute zu beobachten mit meinen Sinnen.

Ich erinnere am Schluss daran, dass wir uns in einem Monat nochmals in dieser Gruppe treffen werden, dieses Mal zu einer Kaffeerrunde. Ich äussere, dass ich für ein passendes Café gern Vorschläge entgegennehme und bedanke mich bei den Bewohnern für ihre Teilnahme an diesem Projekt.

Eigene Reflexion:

Zu Beginn der Weiterbildung habe ich mich sehr mit dem Thema Anfängergeist beschäftigt und in Bezug darauf viel in meinem eigenen Alltag beobachtet. Ich war am Anfang der Weiterbildung auch der Überzeugung, dass die Umsetzung eines Projektes in unserem Wohnhaus mit den Gegebenheiten und auch mit den verschiedenen Stolpersteinen eigentlich gar nicht möglich ist. Die Auseinandersetzung mit dem Anfängergeist hat mir dann aber den Mut gegeben, es trotzdem zu wagen und mich damit auch selbst zu überraschen. Ich habe dadurch auch neue Seiten von den Bewohnern kennengelernt, abseits der Wohnhausroutine. Ohne diesen Schritt, mich für Neues zu öffnen wären sie mir womöglich verborgen geblieben. Mir hat der Anfängergeist auch geholfen, meine eigenen Erwartungen an die Gruppe eher tief zu halten und nicht allzu enttäuscht zu sein, wenn die als Karte abgegebenen Anregungen vergessen wurden oder die Teilnehmer an das Stattfinden der Sitzung immer wieder erinnert werden mussten.

Ich habe trotzdem weiter meine Karten abgegeben, da ich beobachten konnte, wie wichtig für die Teilnehmer eine Struktur ist, auf die sie sich verlassen können und die eine Verbindung schafft zwischen den einzelnen Treffen. Als mir dann am Schluss ein Bewohner mitgeteilt hat, dass er alle Kärtli in seinem Kistchen zusammen mit Liebesbriefen von früher aufbewahrt hat, war ich sehr gerührt und wusste, dass es richtig war, nicht gleich aufzugeben.

Es war nicht leicht, einen geeigneten Ort im Haus zu finden für die Durchführung. Die Küche als einziger grösserer Raum ist ein viel frequentierter Ort aller Bewohnenden, aber der einzig mögliche für solch ein Vorhaben. Trotz guter Vorinformation an alle und eines Aushanges an der Tür, bitte nicht zu stören, kam es immer mal wieder dazu: nur schnell einen Kaffee holen, Fragen an die Betreuung, Störung von aussen (Hausglocke)...

Meist ist mir hier eine Abgrenzung gelungen, so dass die Konzentration für die Teilnehmer nicht allzu sehr gelitten hat. Und doch habe ich beobachten können, dass es bei mir selbst eine gewisse Anspannung und auch leichten Ärger ausgelöst hat. Ein Zeitfenster zu finden, welches für alle Beteiligten passt und mit ihrer sehr individuellen Tagesstruktur nicht kollidiert, war eine weitere Herausforderung. Als sehr bereichernd habe ich die sehr hohe Toleranz der Teilnehmer im Umgang miteinander erlebt. Besonders für einen Teilnehmer war es oft schwierig, aufgrund seiner persönlichen Krankheitsgeschichte eine Konzentration auch nur für kurze Zeit aufrecht zu erhalten. Er äusserte häufig Gedanken und Geschichten aus seiner ganz eigenen Welt, die mit dem Geschehen im Hier und Jetzt nichts zu tun hatten. Auch verliess er manchmal die Gruppe wortlos und ging hinaus. Anfangs bin ich meinem Impuls gefolgt, ihn wieder zurückholen zu wollen. Dann habe ich aber realisiert, dass das eine noch grössere Störung für die Gruppe darstellt und habe mich weiter auf die Gruppe konzentriert. Dieser Teilnehmer hat trotzdem bis am Schluss mitgemacht und liess sich auch immer wieder miteinbeziehen. Dass dies so möglich war und niemand ausgeschlossen wurde, ist der Vertrautheit und Toleranz der Bewohner untereinander zu verdanken und ich spüre diesbezüglich noch immer einen grossen Respekt den Teilnehmern gegenüber. Insofern konnte so ein anfangs als Störung wahrgenommenes Geschehen schlussendlich als Bereicherung betrachtet werden und ermöglichte auch diesem Teilnehmer, neue Erfahrungen machen zu können.

Für die Teilnehmer war es besonders am Anfang nicht leicht, sich frei zu äussern. Ich konnte beobachten, dass es hilfreich war, sie einzeln und persönlich anzusprechen, konkret nachzufragen. Durch diesen immer gleichen Ablauf in der Struktur konnte ich feststellen, dass die Befangenheit im Verlauf der Sitzungen nachliess und die Gespräche etwas flüssiger und weniger in ein-Wort-Sätzen verliefen. Auch nahm die Dauer der Treffen von anfangs 35 auf 55 Minuten am Schluss zu und wurde von den Teilnehmern mitbestimmt und gestaltet. Die Aufmerksamkeit konnte immer ein wenig länger aufrecht gehalten werden. Hilfreich war auch, immer mal wieder an gute Erinnerungen von früher anzuknüpfen und darüber einen Bogen in die Gegenwart zu schlagen, die dadurch positiver erlebt werden konnte. Am meisten Präsenz und Freude konnte ich bei den Übungen beobachten, welche viele spielerische Elemente beinhalteten.

Als persönliche Herausforderung habe ich wahrgenommen, die einzelnen Befindlichkeiten der Bewohner im Auge zu behalten, gleichzeitig die Gruppe anzuleiten und trotzdem bei mir selbst bleiben zu können. Für mich selbst konnte ich beobachten, dass meine Fähigkeit zur Selbstreflexion im Verlauf dieser Treffen tendenziell zugenommen hat.

Die angekündigte Einladung in ein Zürcher Café hat inzwischen stattgefunden und ich wurde wieder überrascht. Meine Frage an die Teilnehmer, ob sie sich vorstellen können, diese Treffen – eventuell auch in anderer Form oder mit einem anderen Thema - fortzuführen wurde positiv beantwortet. Ein Teilnehmer machte sogar gleich einen Vorschlag. So haben wir uns bereits wieder für eine weitere Planung getroffen und werden uns an vier Samstagen mit den vier Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde beschäftigen und dazu gemeinsam vier Bilder entstehen lassen. Die Weiterführung in Form eines neuen Projektes übertrifft meine eigenen Erwartungen.

Gespannt bin ich auch auf meine in diesem Jahr folgenden Inputs im Team. Geplant ist neben einer theoretischen Wissensvermittlung die Reflexion und Vorstellung meines Projektes sowie meiner damit gemachten Erfahrung als auch das Angebot gemeinsamer Übungen im Sinne einer Selbsterfahrung.

Insgesamt blicke ich mit diesem Projekt auf einen kreativen und reichen Erfahrungsschatz zurück, der mich selbst immer wieder überrascht hat. Sage nie nie...