

Achtsamkeit und Stresstoleranz

Unterstützung des Recovery-Prozesses in Selbsthilfegruppen

Abschlussarbeit DAS Experienced Involvement

Momo Christen

Berner Fachhochschule Fachbereich Gesundheit

Studiengang DAS EX-IN

Heuer Andreas, MNS

Bern, 23. März 2012

Inhaltsverzeichnis

1.	Zusammenfassung und Ausblick	3
2.	Einleitung und Ziele.....	3
3.	Hypothesen und Fragestellung	5
3.1	Entwicklung der Fragestellung	5
3.2	Hypothesen	5
3.3	Fragestellung.....	5
4.	Grundlagen (Achtsamkeit)	5
4.1	Definition.....	5
4.2	Ziele der Achtsamkeit	6
4.3	Achtsamkeit als Haltung in der psychiatrischen Pflege	7
4.4	Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR).....	8
4.5	Konkrete Umsetzung in die Praxis	9
4.6	Auswirkungen	11
5.	Grundlagen (Stresstoleranz).....	11
5.1	Definition.....	11
5.2	Ziele der Stresstoleranz.....	11
5.3	Konkrete Umsetzung in die Praxis	12
5.4	Kleine Sammlung von verschiedenen Übungen.....	13
5.4.1	Übungen zum alleine machen	13
5.4.2	Übungen für zwei oder mehr Personen	13
5.5	Auswirkungen	14
6.	Methode	14
7.	Ergebnisse	15
7.1	Ergebnisse aus den Fragebogen	16
8.	Diskussion.....	18
9.	Schlussfolgerungen.....	19
10.	Literaturverzeichnis	20
11.	Abkürzungsverzeichnis	21
12.	Anhang.....	22
12.1	Flyer Emotionale Regulation	22

1. Zusammenfassung und Ausblick

Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Erkrankung und Anwendung von Achtsamkeit und Stresstoleranz können Betroffene ihre oft negative Wahrnehmung verändern und neue Perspektiven entwickeln, die ihnen ein zufriedenes und selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Die Erfahrungen Betroffener zeigen, dass ein „gutes Leben“ keine Symptomfreiheit voraussetzt. „Recovery“ ist ein individueller und sehr persönlicher Prozess, der von den Betroffenen unterschiedlich erlebt und umgesetzt wird. Einige der wichtigsten Kernelemente wie Hoffnung, unterstützende Beziehungen oder Selbstbestimmung werden jedoch in zahlreichen Erfahrungsberichten genannt. (Knuf Andreas, Vom demoralisierenden Pessimismus zum vernünftigen Optimismus. Eine Annäherung an das Recovery-Konzept, www.beratung-und-fortbildung.de)

Ein wichtiges Element der individuellen Recovery ist in vielen Fällen auch das Engagement für andere und das Austauschen und Weitergeben von Erfahrungen, zum Beispiel in Selbsthilfegruppen oder Peer-Support-Projekten. In dieser Arbeit werde ich aufzeigen, dass Achtsamkeit und Stresstoleranz in der Selbsthilfe eine wichtige Rolle spielen. Mit Hintergrundwissen, Theorie und praktisch konkreten Beispielen untermauere ich die **These**: Mit angewandter Achtsamkeit und Stresstoleranz ist es möglich, die Lebensqualität zu erhöhen und den Recovery-Prozess zu begünstigen.

2. Einleitung und Ziele

Der Begriff „Recovery“ bedeutet so viel wie: Wiederherstellung der Gesundheit, Erholung oder Genesung. (Wikipedia. Recovery-Modell. <http://de.wikipedia.org/wiki/Recovery-Modell>)

Im Zusammenhang mit psychischen Störungen und Suchtkrankheiten handelt es sich beim Recovery-Ansatz nicht um ein Behandlungskonzept zur Symptomreduktion, sondern um ein Modell, das Erfahrungen aus der Selbsthilfe und aus Erfahrungen mit Peer-Support zusammenfasst und nutzbar macht. Recovery orientiert sich an den persönlichen Werten und Zielen von Betroffenen. (Amering & Schmolke, 2006)

Während meinem Recovery-Prozess lernte ich das Trainingsmanual der dialektisch-behavioralen Therapie von Marsha M. Linehan kennen. Sie arbeitet mit vier verschiedenen Modulen um die Emotionen regulieren zu lernen. Diese vier Module (Achtsamkeit, Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen und zwischenmenschliche Fertigkeiten) faszinierten mich, weil ich damit eine konkrete Anleitung erhielt, meine Emotionen zu verstehen, zu regulieren und somit also eine bessere Lebensqualität für mich zu erzielen. Mit dem neu gewonnen Wissen und meinen vielen Erfahrungen in Kliniken und Therapien startete ich 2006 meine erste eigene Selbsthilfegruppe mit dem Titel „emotionale Regulation“. Ich stellte in der Gruppe fest, dass die Teilnehmenden schnell Erfolge mit den Modulen „Achtsamkeit“ und „Stresstoleranz“ erlebten. So stellte ich mir die Frage: Kann man mit diesen vier Modulen den Recovery- Prozess fördern/ begünstigen und damit die Lebensqualität verbessern?

In dieser Arbeit werde ich aufzeigen, was Achtsamkeit bedeutet (Definition), wie man sie anwenden kann und was sie für Auswirkungen hat. Ebenso erläutere ich was Stresstoleranz bedeutet (Definition), wie man diese erhöhen kann und welche Auswirkungen es hat, wenn wir nicht gestresst sind. Es ist mir dabei klar, dass es unmöglich ist, Stress zu verhindern. Wir alle (gesund oder krank) erleben manchmal Stress. Ich werde aber aufzeigen, wie man unangenehme Symptome von Stress und/oder hohen Spannungen besser ertragen kann. Mit ganz konkreten Übungen zeige ich auf, dass und wie man mit viel Übung, aber wenig Aufwand die Emotionen steuern und beeinflussen kann. Während meinem Praktikum in der Psychotherapie-Tagesklinik durfte ich die Emo-Reg-Gruppe leiten und machte nur positive Erfahrungen. Es wäre sehr spannend, alle vier Module in diese Arbeit einzubinden. Dies würde jedoch den Rahmen dieser Arbeit sprengen und ich beschränke mich deshalb auf die zwei Module Achtsamkeit und Stresstoleranz.

Ziel dieser Arbeit ist es, vertieftes Fachwissen zu erarbeiten (Theorie) und mit konkreten Übungen (Transfer in die Praxis) die Begriffe *Recovery*, *Achtsamkeit* und *Stresstoleranz* umzusetzen.

3. Hypothesen und Fragestellung

3.1 Entwicklung der Fragestellung

Zu Beginn wollte ich über Peer-Involvement in der Psychiatrie schreiben. Da es aber noch wenig Erfahrung mit Peers in Kliniken und anderen Orten gibt, habe ich mich dagegen entschieden. In meiner Selbsthilfegruppe arbeite ich seit Jahren als Peer, Genesungsbegleiterin und Leiterin und habe mich dann gefragt, wie wir in der Gruppe den Recovery-Prozess und das Empowerment begünstigen und fördern können. Daraus ist diese Arbeit entstanden.

3.2 Hypothesen

Hypothese 1: Mit Achtsamkeit kann man den Recovery-Prozess und das Empowerment begünstigen.

Hypothese 2: Mit Stresstoleranz kann man den Recovery-Prozess und das Empowerment begünstigen.

3.3 Fragestellung

- Wie wenden wir in der Selbsthilfegruppe Achtsamkeit konkret an?
- Wie wenden wir in der Selbsthilfegruppe Stresstoleranz konkret an?
- Was heisst Recovery und was bedeutet es?

4. Grundlagen (Achtsamkeit)

4.1 Definition

Achtsamkeit ist der Schlüssel zu einem bewussten und erfüllten Leben. Sie hilft, mit den Herausforderungen und Schwierigkeiten des Lebens besser umzugehen. Achtsamkeit entfaltet sich, indem wir Schritt für Schritt das Gewahrsein für die verschiedensten Bereiche des Lebens wecken. Wir lernen, achtsam mit unseren Gefühlen, Gedanken und auch mit den leidvollen Situationen unseres Lebens umzugehen und so jeden Augenblick zu geniessen. (Thich Nhat Hanh, 2011, S. 2)

4.2 Ziele der Achtsamkeit

Im Alltag sind wir uns gewohnt, viele Dinge gleichzeitig zu tun. Wir sind der Überzeugung, dass wir, je schneller wir unsere Arbeiten erledigen, mehr Freizeit haben. Das mag zwar auch stimmen; die Frage stellt sich mir aber, ob wir diese dann auch genießen können? Es könnte sein, dass wir dann vor lauter Stress verärgert oder so müde sind, dass wir die gewonnene Zeit gar nicht genießen können. „In unserem Alltag leben wir häufig in Unachtsamkeit, dem Gegenteil von Achtsamkeit. Wir trinken unseren Tee, aber wir sind uns dessen nicht bewusst.“ (Thich Nhat Hanh, 2011, S.16)

Stress im Alltag und Herausforderungen durch Krankheit, Verlust oder andere schmerzhaft Erfahrungen sind ein unvermeidbarer Teil unseres Lebens. Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns, auch in solchen Lebensumständen innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu finden. Die Schulung der Achtsamkeit ist ein einfaches, konkretes und äusserst wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Gesundheit (Recovery) und Wohlbefinden zu fördern. Achtsamkeit ist auch deshalb von unschätzbarem Wert, weil sie uns die Kostbarkeit und Einzigartigkeit des gegenwärtigen Augenblicks bewusst werden lässt, unabhängig davon, ob wir gerade eine schöne oder schwierige Erfahrung machen. Sie erlaubt uns, mit grösserer Intensität und Freude zu leben und bringt uns in tiefen Kontakt mit unseren inneren Kräften, die es uns ermöglichen zu lernen, zu wachsen und zu gesunden.

Ein Beispiel aus meinem Alltag: Vor mir liegen folgende Aufgaben: Meine Freundin anrufen, Abwaschen und den Tisch für das Mittagessen decken.

Unachtsam: Ich kann nun das Telefon gekonnt zwischen Ohr und Schulter einklemmen und gleichzeitig abwaschen. Meine Lieblingstasse fällt mir aus der Hand und zersplittert in tausend Teile. Ich höre gar nicht mehr zu, was meine Freundin erzählt, ich muss die Scherben aufwischen, weil sonst Gefahr für meine Katze droht. Diese will übrigens auch noch gefüttert werden; das mache ich noch ganz schnell nebenbei. Was hat meine Freundin gerade gesagt? Sie merkt, dass ich nicht ganz bei ihr bin. Sie ist beleidigt. Wenn ich damit fertig bin die Scherben aufzuwischen, decke ich, das Telefon immer noch eingeklemmt, den Tisch. Gerade, als ich den Teller auf den Tisch stelle, fällt mir das Telefon herunter. Schon wieder habe ich einen Satz meiner Freundin verpasst. Ich ärgere mich über meine Ungeschicklichkeit. Ich bin total gestresst. Warum? Ich habe versucht, alles zu kombinieren, in der Hoffnung, schneller fertig zu sein um dann in Ruhe einen Kaffee genießen zu können. Das Resultat meiner Unachtsamkeit:

Meine Freundin fühlt sich von mir nicht gehört, meine Lieblingstasse ist kaputt und ich bin gestresst.

Achtsam: Ich entscheide mich bewusst, den Ablauf meiner Arbeit zu planen. Ich wasche zuerst das Geschirr, dann rufe ich meine Freundin an und zum Schluss werde ich den Tisch decken. Beim Wasser ins Becken einlassen, nehme ich das Rauschen wahr. Ich spüre das warme Wasser an meinen Händen. Mit meiner Nase nehme ich den Duft meines Abwaschmittels wahr. Ganz bewusst, nehme ich jedes Geschirrstück wahr; den Teller, meine Lieblingstasse, das Besteck. Eines nach dem andern und ich atme dabei immer wieder bewusst ein und aus. Ich trockne ebenso achtsam alles ab und räume es in den Schrank ein. Meine Küche ist also wieder sauber und ich freue mich darüber. Erst jetzt kommt die nächste Aufgabe. Das Telefon. Ich wähle ganz bewusst die Nummer meiner Freundin und freue mich, zu hören, was sie erlebt hat. Ich setzte mich in meinen bequemen Lehnstuhl und atme tief durch. Es ist ein sehr spannendes Telefon. Ich erfahre ihre Neuigkeiten und genieße den Moment. Ich bin ganz bei ihr und sie freut sich sehr über meine Anteilnahme an ihrem Erlebten. Ich bin glücklich, so eine gute Freundin zu haben! Ich lege das Telefon weg und atme wieder einige Male tief ein und aus. Und wieder erst nach dem Atmen, kommt die nächste und letzte Aufgabe. Das Decken des Tisches. Ganz bewusst nehme ich das Geschirr aus dem Schrank. Das Porzellan und die Malerei darauf nehme ich mit den Augen und auch mit den Händen wahr. Es fühlt sich kalt an. Auf dem Weg von der Küche ins Wohnzimmer fällt mir auf, wie weich mein Teppich ist. Ich stelle das Geschirr auf den Tisch und nehme den Klang wahr. So, nun habe ich alles erledigt. Ich habe vieles erlebt, gehört, gespürt, gerochen und gesehen. Mir geht es gut und ich brauche gar keine Kaffeepause!

4.3 Achtsamkeit als Haltung in der psychiatrischen Pflege

„Achtsamkeit als professionelle Haltung ist der vielleicht wichtigste Baustein für eine wirklich helfende Beziehung.“ (Knuf, 2009) Seine These ist, dass viele Betroffene Achtsamkeit in der Begegnung mit den psychiatrisch tätigen Personen vermissen. Zeitmangel und Hektik beispielsweise führen dazu, dass wir im Kontakt mit den Klienten manchmal gar nicht wirklich anwesend, sondern innerlich schon mit dem beschäftigt sind, was wir gleich noch alles erledigen müssen.

4.4 Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based-Stress Reduction) ist ein von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren in den USA entwickeltes Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und durch Entwicklung, Einübung und Stabilisierung erweiterter Achtsamkeit. Teile des Programms werden u. a. im Rahmen verschiedener verhaltenstherapeutischer und psychodynamischer Psychotherapiemethoden eingesetzt.

Das Programm enthält folgende Übungselemente:

- die Einübung achtsamer Körperwahrnehmung (Body-Scan)
- das sanfte und achtsame Ausführen einer Anzahl von *Yogastellungen*
- das Kennenlernen und Einüben des „*Stillen Sitzens*“ (*Sitzmeditation*)
- das achtsame *Ausführen langsamer Bewegungen*, etwa in der Form der traditionellen *Gehmeditation*
- eine dreiminütige Achtsamkeitsübung (*Breathing-Space*)
- die *Aufrechterhaltung der Achtsamkeit auch bei alltäglichen Verrichtungen*.

Bei allen Übungen steht im Vordergrund das nicht wertende Annehmen dessen, was gerade im Augenblick wahrnehmbar ist. Das können Körperempfindungen, (z. B. Druck, Kribbeln), Gefühle (Angenehmsein, Unangenehmsein), Emotionen (z. B. Angst, Trauer), Stimmungen, Sinneswahrnehmungen und Gedanken (also auch Bewertungen) sein.

Das MBSR-Training wirkt unspezifisch auf den psychosomatischen Gesamtgesundheitszustand. In klinischen Studien konnten positive Wirkungen der MBSR-Kurse bei der Behandlung von chronischen Schmerzzuständen, häufigen Infektionskrankheiten, Ängsten oder Panikattacken, Depressionen, Hauterkrankungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Magenproblemen und dem Burn-Out-Syndrom nachgewiesen werden.

Elemente der MBSR-Kurse werden unter anderem eingesetzt im Rahmen der DBT von Marsha M. Linehan. Zur Behandlung von Borderline Persönlichkeitsstörungen, sowie der Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression (MBCT). Achtsamkeitsbasierte Übungen der Körperwahrnehmung spielen auch bei der Behandlung von Post

traumatischen Belastungsstörungen eine Rolle, z. B. im Rahmen der psychodynamisch imaginativen Traumatherapie (PITT) von Louise Reddemann (Wikipedia, die freie Enzyklopädie).

4.5 Konkrete Umsetzung in die Praxis

Wir unterscheiden bei der Achtsamkeit „Was-Fertigkeiten“ (wahrnehmen, beschreiben und teilnehmen) und „Wie- Fertigkeiten“ (nichtbewertend, konzentriert und wirkungsvoll).

Die erste „Was- Fertigkeit“ ist das Wahrnehmen. Wahrnehmen heisst, sich Ereignissen, Emotionen oder anderen Reaktionen zuzuwenden, ohne zu versuchen, ihnen auszuweichen, wenn sie schmerzhaft sind, oder sie festzuhalten, wenn sie angenehm sind.

Die zweite „Was-Fertigkeit“ beinhaltet das verbale Beschreiben von Ereignissen und Reaktionen.

Die dritte „Was-Fertigkeit“ ist die Fähigkeit, von der ständigen Betrachtung der eigenen Person abzulassen und ganz am Hier und Jetzt der Situation teilzunehmen.

Die anderen drei Achtsamkeitsfertigkeiten beziehen sich darauf, wie man etwas wahrnimmt, beschreibt und an etwas teilnimmt: eine nicht beurteilende Haltung einnehmen, sich in jedem Moment immer nur auf eine Sache konzentrieren und wirkungsvoll handeln.

„Verliere Dich nicht in Erinnerungen. Träume nicht von der Zukunft. Konzentriere Deinen Geist ganz auf die Gegenwart.“ (Buddha)

Achtsamkeit kann man mit allen fünf Sinnen anwenden. Ich werde nun für jeden Sinn eine Übung beschreiben.

SEHEN: Ich setzte mich ganz bequem hin. Die Füße berühren den Boden und ich atme einige Male tief ein und aus. Vor mir liegt eine Postkarte. Ich schaue diese nun ganz konzentriert an und beginne zu beschreiben, was ich sehe. Ich bewerte dabei nichts, ich nehme nur wahr. Ich sehe auf der Karte eine Katze. Die Katze liegt auf einem Stapel Zeitungen, den Schwanz ganz an den Körper gelegt. Sie ist schwarz und weiss. Ihre Nase ist rosa und ihre Augen sind grün. Über der Katze hängt ein Bild. Darauf lese ich: Societa Romana Torrefazione Ou... den Rest kann ich nicht lesen, weil das Bild von einer Pflanze verdeckt wird. Ich beende nun die Übung.

HÖREN: Ich sitze am Bahnhof auf einer Bank und warte auf den Zug. Ich werde nun innerlich alle Geräusche, welche ich höre, beschreiben und bewusst wahrnehmen. Nur was ich höre, ist im Moment wichtig. Wenn es hilft, kann ich auch die Augen schließen, damit ich mich besser konzentrieren kann. Ich höre, wie ein Kind die Mutter fragt, wie lange sie noch auf den Zug warten müssen. Ein Zug fährt ein. Ich höre ein Sirren und einen hohen Pfeifton. Ein anderer Zug fährt ab. Am Lautsprecher höre ich eine Verspätungsmeldung. Ebenso wird am Lautsprecher vor Taschendieben gewarnt. Eine Frau geht an mir vorbei und ihre Absätze sind gut hörbar. Ich beende nun die Übung.

RIECHEN: Ich stelle verschiedene Gewürze auf den Tisch und versuche, mit geschlossenen Augen, herauszufinden, welches Gewürz ich gerade rieche. Ich kann dabei auch Erinnerungen hochkommen lassen. Zum Beispiel beim Zimt kommt mir sofort die Weihnachtszeit in den Sinn. Sobald ich an etwas anderes denke, beende ich die Übung.

SCHMECKEN: Wir nehmen mit der Zunge vier Geschmacksrichtungen wahr. Süß, sauer, salzig und bitter. Also versuche ich nun, für jeden Geschmack ein Nahrungsmittel aus und achte dabei ganz achtsam, wie es schmeckt, ob ich es gerne habe oder ob es vielleicht sogar unangenehm ist. Besonders eignet sich folgendes: Chili, Pfeffer, Tabasco, Senf, saure Süßigkeiten, Schokolade, Zitronen und vieles mehr. Sobald ich mit den Gedanken nicht mehr beim Schmecken bin, beende ich die Übung.

FÜHLEN: Ich streichle ganz bewusst meinen Hund. Ich spüre sein weiches warmes Fell, seine Rippen, seine nasse und kühle Nase. Ich spüre seine Krallen. Sobald ich mit den Gedanken abschweife, beende ich die Übung. (Auch Stofftiere eignen sich für diese Übung.)

4.6 Auswirkungen

Es ist nicht einfach, die Übungen anzuwenden, wenn man in einer Krise ist. Aber es zeigt sich in der Selbsthilfegruppe, dass es sinnvoll ist, täglich kleine Übungen zu machen. So ist es möglich, später auch in einer Krise Achtsamkeit zu praktizieren und damit hohe Spannungen herunter zu holen oder Stress abzubauen. Besonders bei „Gedankenkreisen“, Angst, Zwang und vielem mehr hilft die Ablenkung wie auch angewandte Achtsamkeit und Stresstoleranz. Der Recovery-Prozess wird somit begünstigt und die Lebensqualität steigt.

5. Grundlagen (Stresstoleranz)

5.1 Definition

Die Stresstoleranz, auch Stresstabilität, bezieht sich auf die Widerstandskraft eines lebenden Organismus gegen physiologische und psychologische Stressoren. Die Stresstoleranz steht in engem Zusammenhang mit der Vitalität von Pflanze, Tier und Mensch gegenüber Angriffen aus der Umwelt oder dem direkten Umfeld. (Wikipedia, die freie Enzyklopädie)

5.2 Ziele der Stresstoleranz (Linehan, 2006, S. 125)

1. Die Fähigkeit, Krisen auszuhalten und zu überleben
2. Die Fähigkeit, das Leben anzunehmen, wie es im Augenblick ist

In der DBT hat das Ertragen von Schmerzen auf eine günstige Weise eine grosse Bedeutung. Die Fähigkeit, Belastungen zu ertragen und anzunehmen, ist aus mindestens zwei Gründen ein wesentliches Ziel für das Erreichen und die Aufrechterhaltung von psychischer Gesundheit. Zunächst sind Schmerzen und Belastungen ein Teil des Lebens; sie können nicht vollständig vermieden oder entfernt werden. Die Unfähigkeit, selbst diese unveränderliche Tatsache zu akzeptieren, führt zu wachsenden Schmerzen und Leiden. Des Weiteren ist die Stresstoleranz, zumindest auf kurze Sicht, wesentlicher Teil eines jeden Versuches, sich selbst zu verändern. Ohne Stresstoleranz werden impulsive Handlungen mit den Bemühungen, sich zu verändern, in Konflikt geraten. Die Fertigkeiten zur Stresstoleranz sind eine natürliche Fortsetzung der Fertigkeiten zur Steigerung der Achtsamkeit. Sie stehen in enger Beziehung zu der Fähigkeit, sowohl sich selbst als auch die momentane Situation in einer nicht bewertenden

Weise anzunehmen. Stresstoleranz ist die Fähigkeit, die eigene Umgebung wahrzunehmen, ohne dabei zu erwarten, dass sie anders sein sollte, die Fähigkeit, die eigenen Gedanken und Handlungsmuster zu beobachten, ohne den Versuch, sie zu stoppen oder zu kontrollieren. (Linehan, 2006)

Stresstoleranz kann man u. a. mit folgenden Fertigkeiten/Strategien umsetzen:

1. Ablenken
2. Sich beruhigen
3. Den Augenblick verändern
4. Pro und Contra

5.3 Konkrete Umsetzung in die Praxis

Je mehr Übungen wir kennen, desto einfacher wird die Anwendung. Ich werde nun Beispiele aus den Erfahrungen in der Selbsthilfegruppe beschreiben.

1. Ablenken

Frau G. will mit dem Tram von A nach B fahren und hat Panik. Sie glaubt, alle fremden Leute würden sie anstarren oder sogar über sie sprechen. Nun kann es hilfreich sein, wenn sie sich **ablenkt**. Dies kann sie mit folgender Übung, dem Tialphabet: dabei geht es darum, zu jedem Buchstaben ein Tier aufzuzählen. A wie Affe, B wie Bär, C wie Chamäleon, D wie Dachs, usw. Solange sie diese Übung macht, hat sie die Kontrolle über ihre Gedanken und nicht umgekehrt.

2. Sich beruhigen (mit den 5 Sinnen)

Herr H. tritt morgen eine neue Stelle an. Er freut sich sehr, hat aber auch viele Ängste. Er denkt nur noch daran, was alles schief laufen könnte. Er bekommt Herzklopfen und auch das macht ihm wiederum Angst. Hier kann **sich beruhigen** wirkungsvoll sein. Ein Entspannungsbad könnte nun helfen, die Ängste loszulassen. Auch Joga oder progressive Muskelentspannung könnten hier sinnvoll sein. So wird das Herzklopfen verschwinden und Hr. H. kann sich auf morgen freuen.

3. Den Augenblick verändern

Fr. R. hat Stress mit ihrem Sohn. Er ist laut am Spielen, Schreien und herum tanzen. Sie spürt, wie sich ihr Stress steigert. Jetzt ist es sinnvoll, etwas am **Augenblick zu verändern**. Sie kann sich nun eine Tasse feinen Tee oder Kaffee machen und diesen

in aller Ruhe auf ihrem Balkon geniessen. So kann sie neue Kraft sammeln, und der Stress lässt nach.

4. Pro und Contra

Frau B. möchte einen Französischkurs besuchen. Sie ist aber hin und her gerissen und weiss nicht so recht, ob sie das schafft. Sie ist gestresst. Hier kann das **Pro und Contra** sehr hilfreich sein. Auf der linken Seite listet sie auf, was dafür (pro) spricht und auf der rechten Seite listet sie auf, was dagegen (contra) spricht. So kann sie herausfinden, ob sie den Kurs machen soll oder nicht.

5.4 Kleine Sammlung von verschiedenen Übungen

5.4.1 Übungen zum alleine machen

1. Einen Gegenstand blind in der Hand erspüren, riechen, evtl. hören. Dann die Augen öffnen und sehen.
2. Eine Schnur auf dem Boden auslegen. Stellen Sie sich vor es wäre ein Seil, 10 Meter über dem Boden und Sie balancieren darauf. Wie fühlt es sich an? Die Übung kann auch Barfuss gemacht werden.
3. Wasser erleben: Fühlen (kalt, warm, lauwarm, heiss), schmecken, riechen usw.
4. Eine Zeitungsseite zu einer Schnecke reissen. Fühlen, hören, sehen. Dann alles zerknüllen.
5. Achtsames Gehen: gut mit den Fusssohlen abrollen und tief einatmen, während der Einatmung drei Schritte laufen und beim Ausatmen wieder drei Schritte laufen.
6. Handpeeling: Einen Esslöffel Öl und einen Teelöffel Salz oder Zucker in die Handinnenfläche geben. Das Gemisch wird nun wie eine Handcreme einmassiert. (Achtung: bei Wunden an den Händen eignet sich Salz nicht, weil es brennt!)
7. Rückwärtsschreiben: Irgendeinen Text auswählen und diesen rückwärts abschreiben.
8. Verschiedene Kräuter auf den Tisch stellen. Mit geschlossenen Augen versuchen herauszufinden, welches Gewürz man riecht.
9. Sich mit einem Igelball massieren.

5.4.2 Übungen für zwei oder mehr Personen

1. Gegenseitiges Abklopfen des Körpers.
2. Memory spielen (lenkt ab und beschäftigt das Gedächtnis).
3. Ansichtskarte: Die eine Person beschreibt was sie sieht. Die andere Person versucht sich vorzustellen, wie die Karte aussieht. Dann die Karte zeigen.

4. Ball werfen: Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Jemand wirft den Ball an eine Person und diese wiederum an die nächste, bis alle den Ball einmal hatten.
5. Beobachten: zwei Personen stehen vis-à-vis voneinander. Beide sehen sich bewusst und genau an. Dann dreht sich die erste Person um und verändert irgendetwas. Die zweite Person muss nun herausfinden, was die erste Person verändert hat. (Kleidung, Schmuck, Haare, usw.) Dann die Rollen tauschen.

5.5 Auswirkungen

In der Gruppe erlebe ich immer wieder, wie die Teilnehmenden lernen, mit Stress umzugehen. Besonders der Austausch und die vielen verschiedenen Fertigkeiten stärken und erhöhen die Stresstoleranz. Stress kann nie ganz vermieden werden, aber er ist besser aushaltbar, wenn wir uns darin üben, diese Fertigkeiten anzuwenden. Somit wird auch hier Recovery möglich, das Empowerment begünstigt und gefördert.

6. Methode

Die vorliegende Arbeit ist eine Literaturarbeit, zu deren Bearbeitung ich folgende Bücher gelesen habe:

- Thich Nhat Hanh (Jeden Augenblick genießen)
- Marsha M. Linehan (Dialektisch Behaviorale Therapie)
- Jörg Utschakowski, Gyöngyver Sielaff, Thomas Bock (Vom Erfahrenen zum Experten)
- Christoph Abderhalden, Ian Needham, Michael Schulz, Susanne Schoppmann, Harald Stefan (Psychiatrische Pflege, psychische Gesundheit und Recovery)

In der Buchhandlung Huber suchte und fand ich geeignete Literatur. Da ich für die Selbsthilfegruppe schon einige Bücher gelesen hatte, musste ich nicht lange suchen. Ich wurde bei der Auswahl auch von Pflegefachpersonen und Freunden beraten.

Ich werde in diese Arbeit meine Erfahrungen und die der Teilnehmenden einfließen lassen. Dazu habe ich vier Personen (zwei weiblich und zwei männlich) einen Fragebogen ausfüllen lassen.

Dokumentation der Suche im Internet

Mit dem Schlagwort „Achtsamkeit“ habe ich viele Treffer erhalten. Für diese Arbeit habe ich drei berücksichtigt, welche sich mit Achtsamkeit und Achtsamkeitsbasierter Stressreduktion MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) befassen. Zum Schlagwort „Stresstoleranz“ kamen enorm viele Treffer, drei davon habe ich berücksichtigt.

7. Ergebnisse

2006 beschloss ich, eine Selbsthilfegruppe zur emotionalen Regulation zu gründen; einerseits für mich selbst, aber auch, um als verantwortliche Leiterin einer solchen Gruppe andern etwas von meinen Erfahrungen und Kenntnissen weiterzugeben. Als Betroffene habe ich viele positive Erfahrungen mit dieser Gruppe machen können. Ausserdem haben mich psychologische Fragen immer interessiert. Ich besprach mein Vorhaben mit meiner damaligen Therapeutin, mit Pflegefachpersonen aus der PTK (Psychotherapie Tagesklinik in Bern) mit meinem Partner und Freunden. Ich erhielt von allen Seiten positive Feedbacks. Die breite Unterstützung war für mich sehr motivierend und unterstützte mich in meinem Prozess des Rollenwechsels von der Patientenrolle zur selbstständigen Leiterin einer Selbsthilfegruppe.

Die erste Sitzung fand im August statt. Die Gruppe richtet sich an Personen mit einer psychischen Erkrankung und findet wöchentlich statt. In einem Vorgespräch werden die Interessierten über Ziele und Teilnahmebedingungen der Gruppe informiert. Diese Gruppe versteht sich in erster Linie als Übungsgruppe. Durch die Teilnahme an den Treffen sollen folgende Fertigkeiten (Achtsamkeit, Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen und zwischenmenschliche Fertigkeiten) gefördert werden:

- Befriedigende Beziehungen aufrechterhalten
- Stimmungsschwankungen regulieren
- Spannungen und Frustrationen aushalten
- Achtsam mit sich selbst und anderen umgehen

Verringert werden sollen:

- Chaotische Beziehungen
- Starke Gefühls- und Stimmungsschwankungen
- Übermässige Impulsivität
- Identitäts- und Denkstörungen

Die Teilnehmenden sollen neue Fertigkeiten erlernen, mit deren Hilfe sie Verhaltens- Gefühls- und Denkmuster verändern können. Dadurch sind sie in der Lage besser mit psychischen Belastungen und Schwierigkeiten im Alltag umzugehen.

Zu den Teilnahmebedingungen gehört unter anderem die Bereitschaft, weiterhin eine ambulante Therapie (Psychiater oder Psychologen) durchzuführen und den Vertrag der Emo-Reg-Gruppe einzuhalten. Dieser verbietet zum Beispiel den Konsum von Alkohol und Drogen während den Sitzungen. Teilnehmende, welche der Gruppe drei Mal unentschuldigt fernbleiben, verlieren ihren Anspruch auf einen Platz.

Zurzeit kommen zehn Personen regelmässig zu den Sitzungen. In diesem Jahr hat ein Mann, welcher fünf Jahre in meiner Gruppe war, seine erste eigene Gruppe gegründet. Dies zeigt, dass Recovery und Empowerment möglich ist und es sinnvoll ist, die Gruppe weiter zu führen. Es wäre wünschenswert, wenn noch mehr Personen solche Gruppen anbieten würden- die Nachfrage ist gross.

7.1 Ergebnisse aus den Fragebogen

Tabelle Fragebogen Emotionale Regulation

Fragen	Person 1 (Hr. H.) männlich	Person 2 (Hr. S.) männlich	Person 3 (Fr. G.) weiblich	Person 4 (Fr. B.) weiblich
Wie lange warst du in meiner Gruppe?	Seit 5 Jahren	Ungefähr seit 2010	Seit 2 Jahren	Seit 2 Jahren
Welche Module waren für dich hilfreich oder am spannendsten und warum?	Achtsamkeit: gab mir bessere Wahrnehmung meines Körpers, meiner Umgebung Umgang mit Gefühlen: Ich habe gelernt, Gefühle besser zu unterscheiden und mit starken Gefühlen besser umgehen zu können.	Umgang mit Gefühlen: weil ich mich am meisten für Gefühle interessiere.	Stresstoleranz und zwischenmenschliche Fertigkeiten	Umgang mit Gefühlen hat mir am Meisten geholfen, weil ich erkannte, dass die Gefühle vorübergehend sind.

Hat sich Dein Verhalten verändert und wenn ja, warum und wie?	Ja, mehr Selbstsicherheit. Achtsamerer Umgang mit mir selber.	Nein.	Ja. Ich bemerke früher, wenn eine Krise kommt und ich kann mich rechtzeitig ablenken.	Ich habe viel mehr Kontrolle über mich selber bekommen, da ich mir nicht mehr ausgeliefert bin. Wenn ich mich angespannt fühle, muss ich nicht mehr etwas Destruktives machen um runter zu kommen, weil ich weiss, es geht vorbei.
Bist du zufriedener oder selbstsicherer geworden?	Ja, selbstsicherer. Zufriedener, weil ich in der Gruppe sehr einfühlsame Menschen kennen gelernt habe und mehr soziale Kontakte habe.	Nein.	Ein wenig (zufriedener), selbstsicherer eher nein.	Ja!
Würdest du gerne etwas an der Gruppe ändern? Möchtest du mir noch etwas mitteilen?	Mach weiter so, Momo!	Nein.	Nein. Ich finde es gut hast du diese Gruppe ins Leben gerufen.	Danke Momo!

Auswertung:

Es ist mir klar, dass es sich bei der Auswertung nicht um eine wissenschaftliche Studie handelt. Trotzdem zeigen mir die Antworten, dass die Gruppe sinnvoll ist. Spannend finde ich, dass alle vier Module geschätzt werden.

8. Diskussion

So individuell die Menschen sind, so individuell sind die Vorlieben für die verschiedenen Übungen in Achtsamkeit und Stresstoleranz. Es wurde in dieser Arbeit dargelegt, dass der Recovery-Prozess auf jeden Fall begünstigt wird, wenn man mit den Modulen von Marsha M. Linehan arbeitet.

Aus der Sicht von den Profis

Auf der Station wird es ruhiger, wenn die Menschen nicht mehr so gestresst sind. Es ist äusserst sinnvoll, alles dafür zu tun, dass Patienten nicht mehr so hohe Spannungen ertragen müssen.

Aus der Sicht von den Patienten

Sie fühlen sich ernst genommen, wenn man ihnen hilft, mit ihren Spannungen und dem Stress umzugehen.

Aus der Sicht von den Angehörigen

Es wird einfacher, mit Betroffenen zusammen zu leben, wenn diese nicht unter Dauerstress und/oder hohen Spannungen stehen.

Stärken dieser Arbeit

Es ist mir gelungen, die Möglichkeiten von Achtsamkeit und Stresstoleranz darzulegen und eine Verknüpfung von der Theorie zur Praxis zu machen.

Schwächen dieser Arbeit

Es hätte vielleicht noch mehr theoretisches Wissen einfliessen können. Da der Umfang jedoch knapp bemessen ist, habe ich mich mehr auf die Praxis bezogen.

9. Schlussfolgerungen

Obwohl ich schon vor dem Studiengang EX-IN viele Erfahrungen sammeln durfte, wurde ich in der Ausbildung noch mehr sensibilisiert. Besonders die Module „Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden“, „Recovery“, „Recoveryorientierte Assessments“ und „Beraten und Begleiten“ haben mir im Bezug auf die Selbsthilfe einen neuen Blickwinkel verschafft und mich darin bestärkt, weiterhin mit dem Konzept von Marsha Linehan zu arbeiten.

Das Fazit meiner Gruppe fällt durchwegs positiv aus. Ganz im Sinne des Recovery-Konzeptes wurde ich dazu ermuntert, meine eigenen Wünsche und Ideen zu verwirklichen und wurde dabei von der Psychotherapie-Tagesklinik unterstützt. Ich kann nun also als Betroffene und als Expertin durch Erfahrung für andere, die in ihrem Recovery-Prozess auf ähnliche Schwierigkeiten stossen, von grosser Bedeutung sein. In meiner Rolle als Leiterin sehe ich mich heute als Profi. Der Studiengang EX-IN hat mich noch mehr bestärkt diese Arbeit weiterzuführen.

Fazit: Das Zustandekommen dieser Gruppe war durch eine glückliche Konstellation von Umständen möglich und kann nicht einfach zum Regelfall gemacht werden. Mein Beispiel zeigt aber das grosse Potential, das im Bereich der Selbsthilfe und des Peer-Supports vorhanden ist.

Da die vorliegende Arbeit stark von meinem Recovery-Prozess, meinen Erfahrungen in der Selbsthilfe und dem Studiengang Experienced Involvement geprägt ist, kommen viele Sätze in der Ich-Botschaft vor.

10. Literaturverzeichnis

- Abderhalden, C., Needham I., Schulz, M., Schoppmann S. & Stefan, H. (2008). *Psychiatrische Pflege, psychische Gesundheit und Recovery*. Ibicura Verlag
- Amering, M. & Schmolke, M. (2006). *Hoffnung – Macht – Sinn: Recovery-Konzepte in der Psychiatrie*. Managed Care 1.2006
- Dethlefsen, T. & Dahlke R. (2008). *Krankheit als Weg*. Bassermann Verlag
- Knuf, A. (2009). *Achtsamkeit als Haltung und Methode in der sozialpsychiatrischen Arbeit*, Pro Mente Sana aktuell, 2., S. 24 – 26. Zürich
- Knuf, A. (2007). *Vom demoralisierenden Pessimismus zum vernünftigen Optimismus - Eine Annäherung an das Recovery-Konzept*, <http://www.beratung-und-fortbildung.de>
- Linehan, M. (2006). *Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen-Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. Cip-Medien
- Thich Nhat Hanh (2004). *Jeden Augenblick genießen*. Herder Verlag
- Utschakowski, J., Sielaff, G. & Bock, T. (2010). *Vom Erfahrenen zum Experten*. Psychiatrie-Verlag
- Wikipedia, Die freie Enzyklopädie, <http://www.wikipedia.de>

11. Abkürzungsverzeichnis

DBT	Dialektisch-Behaviorale-Therapie
Emo-Reg	Emotionale Regulation
MBCT	Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy
MBSR	Mindfulness-Based-Stress-Reduction

12. Anhang

12.1 Flyer Emotionale Regulation



<p>Was: Selbsthilfegruppe zur emotionalen Regulation</p> <p>Wo: <u>Gruppe 1</u> Selbsthilfzentrum Bollwerk 41 3011 Bern</p> <p>Wann: <u>Dienstag</u> 18.00-19.30 h</p> <p>Kosten: Material: 25.-Fr. Sitzungen: 5.-Fr. pro Abend</p> <p>Für wen: Für Menschen mit Borderline, posttraumatischer Belastungsstörung und andere Interessierte</p> <p>Anmeldung: Momo Christen Freiburgstr.366 3018 Bern 031 992 17 74 079 699 44 89</p> <p>Bedingungen: Vorgespräch mit M.Christen Mind.3 Monate mitmachen Ambulante Therapie Vertrag einhalten</p>	<p>Ziele der Emo-Reg</p> <p>Fördern von:</p> <ul style="list-style-type: none"> -befriedigenden Beziehungen -Fähigkeiten zur Regulation von Stimmungsschwankungen -Spannungs- und Frustrationstoleranz -Fähigkeit zur Achtsamkeit für sich selbst und andere <p>Verringern von:</p> <ul style="list-style-type: none"> -chaotischen Beziehungen -starken Gefühls- und Stimmungsschwankungen -übermässiger Impulsivität -Identitätsunsicherheit und Denkstörungen <p>Fähigkeiten lernen und verbessern, mit deren Hilfe Sie Verhaltens-, Gefühls- und Denkmuster verändern können, die zu Schwierigkeiten und seelischen Belastungen In Ihrem Leben führen.</p>
--	--