

MBSR im Klinikkontext

am Beispiel der Helios- Privatklinik Bad Grönenbach

MBSR im Klinikkontext

- Welche Rahmenbedingungen sind gegeben ?
- Vor – und Nachteile eines Kliniksettings
- offenes Angebot vs. Kursform (geschlossene Gruppe)
- Logistische und sonstige Herausforderungen
- Wichtige Unterschiede MBSR vs. Psychotherapie

MBSR im Klinikkontext

Welche Rahmenbedingungen sind gegeben ?

- Um welche Art Klinik handelt es sich ?
- Was ist die Motivation der Klinikleitung MBSR zu implementieren ?
- Bettenzahl, Gruppengröße, verfügbares Budget, Zeitrahmen
- Um welches Klientel handelt es sich?
- Welche Räume werden dafür bereitgestellt ?
- Welches Material ist vorhanden?
- Ist eine Zusammenarbeit mit Therapeuten/Ärzten vorgesehen und wie findet diese statt ?

EZfA Freiburg, 2017-19: MBSR im Klinikkontext
Regina Enders

3

MBSR im Klinikkontext

Vorteile des Kliniksettings

- Gegenseitige Unterstützung der TN durch gemeinsame Übungszeiten
- Unterstützung durch Pflege bei Krisen jederzeit möglich (in BGB)
- Die TN hören von Mitpatienten von der positiven Wirkung
> fördert Offenheit

Nachteile

- TN sind im Schnitt „kränker“ als in ambulanten Kursen
- Therapieprogramm kann labilisierend sein
- Dynamiken aus anderen Kontexten der Klinik beeinflussen das Gruppenklima im MBSR

EZfA Freiburg, 2017/19: MBSR im Klinikkontext
Regina Enders

4

MBSR im Klinikkontext

„offenes“ Angebot vs. Kursform

Die meisten Gruppenangebote in der Klinik sind „offen“, d.h., es kommen jede Woche neuangereiste Pat. dazu und andere verabschieden sich.

Auf diese Weise kann man eine Art „Achtsamkeitstraining“ durchführen, doch die TN haben ein unterschiedliches Maß an Erfahrungswerten.

Die Kursform mit einer geschlossenen Gruppe ermöglicht einen gemeinsamen Prozess, bringt aber viele logistische Herausforderungen mit sich und erfordert eine gute Zusammenarbeit mit dem therapeutischen Team

EZfA Freiburg, 2017-19: MBSR im Klinikkontext
Regina Enders

5

MBSR im Klinikkontext

Gegenwärtige Formen in Helios-Klinik Bad Grönenbach

Die Psychosomatische Klinik hat **3 Abteilungen**:

- **Allgemeine berufliche Reha** (ca. 70 Betten, Aufenthalt 4-5 Wochen) > „**Achtsamkeitsübungen**“ im Rahmen der Gruppenpsychotherapie oder offenes Angebot
- **Reha für Pat. mit Persönlichkeitsstörungen** (20 Betten, bis zu 12 Wochen Aufenthalt möglich) > „**Fertigkeitentraining**“ im Rahmen der DBT, Teilnahme nach Erfüllung bestimmter Voraussetzungen
- **Private Akutabteilung** (25 Betten, Aufenthalt 6-8 Wochen)
> **3-Wochen-Kursform** mit 7 Terminen aus dem MBSR (incl. Achtsamkeitstag) nach einer Infostunde. Freiwillige Teilnahme.

EZfA Freiburg, 2017-19: MBSR im Klinikkontext
Regina Enders

6

MBSR im Klinikkontext

Kursform auf der Privaten Akutpsychosomatik Inhalt der Infostunde (50 Min.):

- Für alle Interessierten offen, Bekanntmachung über Aushang
- Beginn mit einer 5-minütigen Übung
- Austausch über deren Wirkung
- Zusammentragen was TN mit dem Begriff „Achtsamkeit“ verbinden, und Info, was in diesem Kontext damit gemeint ist
- Häufige Missverständnisse benennen
- Die Qualitäten, die es braucht und entwickelt
- Inhalte und Ablauf des Kurses, Termine,
- Bedeutung des regelmäßigen Übens auch am WE
- Kontraindikationen
- Betonung, dass der Entschluss zur Teilnahme zwar freiwillig, diese dann aber verbindlich ist.
- Organisatorisches Prozedere, Infoblatt, Stundenplan, Anmeldeblatt

EZfA Freiburg, 2017-19: MBSR im Klinikkontext
Regina Enders

7

Informationen zum MBSR-Angebot der Helios-Privatabteilung

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) heißt auf deutsch soviel wie „Auf Achtsamkeit beruhende Stressregulation“. Seit einigen Jahren erhält dieses als ambulantes 8-wöchiges Kursprogramm von dem amerikanischen Arzt Jon Kabat-Zinn entwickelte Konzept im Gesundheitswesen immer mehr Bedeutung. Es wird seit September 2011 in der Akut-Abteilung der Helios-Klinik Bad Grönenbach, seit Nov. 2016 in deren Privatabteilung in einem 3- oder 4-Wochenkurs angeboten.

„Achtsamkeit“ meint in diesem Kontext ein bewusstes, nicht bewertendes, also wohlwollend und freundliches Wahrnehmen der Erfahrung des gegenwärtigen Momentes. Es hat also mehr mit Akzeptanz als mit Kontrolle zu tun und ist somit nicht das Gegenteil von „Unachtsamkeit“ wie man meinen könnte, sondern eher von Automatismus und Konditionierung. Im Kurs werden sowohl in formalen Übungen im Liegen, Sitzen und in Bewegung verschiedene Achtsamkeitsfelder untersucht und die Fähigkeit zur Achtsamkeit, die wir alle von Natur aus haben, allmählich stabilisiert.

Informelle Übungen werden von Beginn des Kurses an in Alltagssituationen eingeübt, auch werden bestimmte Themen durch tägliche Beobachtungsprotokolle der eigenen Erfahrungen im Alltag gesammelt. Der Kurs beinhaltet auch theoretische Informationen zu Themen wie Stressphysiologie, Resilienz, Umgang mit Gedanken und Gefühlen etc., Reflektionen in der Stille zu bestimmten Themen, Gruppenaustausch und Diskussion.

Es gibt 7 angeleitete **Termine**:

3 mal **Montags 16:00 – 18:30 Uhr** und **Donnerstags 16:00 – 18:30 Uhr**, zum Abschluss ein ganzer Übungstag an einem **Sonntag: 10:00 – ca. 16:00 Uhr**.

Zwischen den einzelnen Terminen üben die Teilnehmer täglich eigenständig nach CD in der Gruppe zu bestimmten Zeiten. Ohne Feiertage geht ein normaler Kurs somit über 3 Wochen.

Das MBSR-Programm erfordert eine hohe Eigenverantwortung und die Fähigkeit, sich bei überschwemmenden Gefühlen stabilisieren zu können. Es ist nicht der richtige Zeitpunkt dafür, wenn jemand in einer schweren depressiven Phase ist, wenn jemand aktuell mit Suizidgedanken zu kämpfen hat oder traumatische Erfahrungen noch nicht so weit integriert sind, dass sich der Teilnehmer bei Flash-backs stabilisieren kann.

Die Entscheidung zur Kursteilnahme ist freiwillig, aber wenn man sich dafür entschieden hat, verbindlich Vorgehen: wenn das Angebot Sie anspricht, sprechen Sie bitte Ihren Einzeltherapeuten an, ob auch er die Teilnahme befürwortet. Mitbringen: Kleiden Sie sich so, dass die Taille nicht eingeeengt ist und Sie sich auch auf den Boden setzen können.

Literatur: „Gesund durch Meditation“ von Jon Kabat-Zinn, einige Exemplare in der Patientenbibliothek

EZfA Freiburg, 2017-19 MBSR im Klinikkontext
Regina Enders

8

MBSR im Klinikkontext

Überblick

1. Termin: Achtsamkeit

- Vereinbarungen und Regeln, Vorstellungsrunde
- Kennenlernen – erste Erfahrungen mit der Haltung der Achtsamkeit
- Von der vertieften Erfahrung des Essens (sehen, spüren, kauen, schmecken, schlucken) Überleiten zum erforschenden Gewahrsein des Atems, und einem ersten Bodyscan

EZfA Freiburg, 2017-19: MBSR im Klinikkontext
Regina Enders

9

MBSR im Klinikkontext

2. Termin: Sich in der Gegenwart verankern

- Einführung in die Sitzmeditation
- Die Bedeutung des Atems
- Hindernisse und Barrieren beim Üben überwinden (nichts unterdrücken, abwehren oder erzwingen)
- Entscheidende Rolle der eigenen Sichtweise bei Anforderungen (unterschiedliche Sichtweisen, Erweiterung des Bewusstseinsfeldes, Bedeutung der Eigenverantwortung)
- Achtsamkeitspraxis in den Alltag bringen

Bis zum nächsten Termin: Tagebuch zu angenehmen Erfahrungen

EZfA Freiburg, 2017-19: MBSR im Klinikkontext
Regina Enders

10

MBSR im Klinikkontext

3.Termin: es macht Freude, präsent zu sein

- Die Fähigkeit, gegenwärtig bleiben zu können, entwickelt sich
- Achtsamkeit auf den Atem, auch in Bewegung und Spannung
- Achtsame Körperarbeit (im Liegen)
- Achtsames Sprechen und Zuhören
- Einführung der Gehmeditation

Tagebuch unangenehmer Erfahrungen

MBSR im Klinikkontext

4.Termin: Umgang mit Unangenehmem und Akzeptanz

- Kennenlernen der individuellen Bewältigungsstrategien
- Die Bedeutung des Innehaltens
- Sich bewusst unangenehmen Erfahrungen zuwenden
- Die Fähigkeit, gegenwärtig zu bleiben, wird stabilisiert

Tagebuch zu Stress

MBSR im Klinikkontext

5.Termin: Stress und Achtsamkeit als „paradoxe Intervention“

- Erweiterung der A. auf Geräuschen und Gedanken
- Stresstheorie so weit wie nötig
- Gedanken als vorübergehende Ereignisse erkennen
- Bewusst handeln statt automatisch reagieren (Möglichkeit des Wählens sehen)

Tagebuch zu „schwierigen“ Gefühlen

MBSR im Klinikkontext

6.Termin: den eigenen Gefühlen offen begegnen

- Erfahrung des „Offenes Gewahrseins“ in der formalen Praxis
- Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen
- Vorbereitung des Vertiefungstages

MBSR m Klinikkontext

7.Termin: Tag zur Vertiefung und Abschluss (meist ein Sonntag)

- o Kontinuierliches formales Üben in Schweigen
- o Gemeinsames Essen im Speisesaal im Schweigen
- o Individuelle Pause
- o Gehmeditation (wenn möglich im Freien)
- o Einführung in Kultivierung innerer Freundlichkeit (Metta-meditation)
- o Austausch , Reflektion, Ausblick und Abschluss

EZfA Freiburg, 2017-19: MBSR im Klinikkontext
Regina Enders

15

MBSR im Klinikkontext

Logistische und sonstige Herausforderungen:

- TN haben erheblich weniger Erfahrungswerte als in amb. Kurs
- Bei 2,5 Std. Terminen 2x pro Woche kann es in dieser Zeit Überschneidungen mit anderen wichtigen Terminen geben.
- Therapeuten brauchen Zeiten, in denen die Pat. für Einzelgespräche verfügbar sind > Gruppe wird in den Abendstunden eher toleriert, Pat. sind da aber müde...
- Es kann im Jahr Zeiten geben, zu denen eine Kursteilnahme für Pat. nicht möglich ist. (Urlaube, Feiertage)
- Terminierung über das gesamte Jahr im Voraus nötig > starres Korsett, wenig Flexibilität möglich

EZfA Freiburg, 2017-19: MBSR im Klinikkontext
Regina Enders

16

MBSR im Klinikkontext

Logistische und sonstige Herausforderungen:

- Informationsaustausch mit therapeutischem Team über die Hintergründe und Prozesse der TN (Fallbesprechungen oder nur das Wichtigste per mail ?)
- Verwirrung der Pat. über unterschiedliche Herangehensweise in Therapieangeboten und MBSR
(kognitive Depressionsgruppe, Körperarbeit, stabilisierende Imaginationsübungen, VT-Angstexposition, sportliches Yoga)
- Rollenunterschiede MBSR-Lehrer vs. Therapeut, wenn man in beiden Rollen aktiv ist.

EZfA Freiburg, 2017-19: MBSR im Klinikkontext
Regina Enders

17

MBSR im Klinikkontext

Unterschied MBSR vs. Psychotherapie

MBSR /Buddhistische Psychologie

- Fokus auf Beziehung zu den Phänomenen: **WIE ?**
- Kultivierung einer Lebenshaltung, nicht einer Technik
- Achtsamkeit im Hier und Jetzt (Geschichten nicht so wichtig)
- Akzeptanz dessen, was hier und jetzt ist, einverstanden sein
- Nicht bewertende Offenheit und Neugier

Psychotherapie

- Fokus auch auf inhaltlicher und biografischer Analyse: **WAS?**
- Beschränkung auf therapeutisch definierte Ziele, Zeiträume, Technik
- Biografische Geschichte wichtig für Verständnis des Zusammenhangs mit dem Symptom
- Orientierung an Veränderung
- Kategorien wie „funktional“ – „dysfunktional“

EZfA Freiburg, 2017-19: MBSR im Klinikkontext
Regina Enders

18

MBSR im Klinikkontext

Unterschied MBSR vs. Psychotherapie

MBSR /Buddhistische Psychologie

- Vertrauen in Selbstregulation
- Eigenverantwortung: Betonung der eigenen Übungspraxis
- Es genügt, um die Phänomene zu „wissen“, sie zu bezeugen, ihr Kommen und Gehen zu „sehen“
- Körper ist Ort der Erfahrung
- LehrerIn kennt und teilt die gleiche Praxis und das gleiche Problem, sitzt „im selben Boot“
- „train your heart“

Psychotherapie

- Planvolles Lenken der Prozesse
- Auch: Regression, Empfehlungen, Direktiven
- Förderung von Selbst-Erleben: meine Gedanken, Gefühle, Impulse, Bedürfnisse
- Körper oft nur begleitende Rolle
- TherapeutIn hat i.d. Regel intensivere Selbsterfahrung „hinter sich“
- „Follow your heart“

(Quelle: Kathrin Baumann)

EZfA Freiburg, 2017-19: MBSR im Klinikkontext
Regina Enders

19

MBSR im Klinikkontext

Fazit:

Die Rückmeldungen der Kursteilnehmer sind überwiegend positiv bis begeistert. Viele betonen, der Kurs sei für sie das Wesentlichste während des Klinikaufenthalts gewesen

Für mich als Kursleiterin ist die Kursform befriedigender und entspannter als ein offenes Angebot

Wer von dem Angebot profitiert, ist oft sehr überraschend: Manchmal sind es besonders diejenigen, bei denen wir zu Beginn eher Zweifel hatten, ob es wegen Kontraindikationen zumutbar ist, und nicht diejenigen, die schon mit Vorerfahrung kommen oder stabiler erscheinen.

EZfA Freiburg, 2017-19: MBSR im Klinikkontext
Regina Enders

20

MBSR im Klinikkontext

Danke !



EZfA Freiburg, 2017-19: MBSR im Klinikkontext
Regina Enders

21