



Achtsamkeit in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen

»Achtsamkeit ist kein Allheilmittel, wohl aber eine Haltung, die den Umgang mit psychischen Störungen grundlegend verändern wird.«
Matthias Hammer und Andreas Knuf (Auszug aus dem Vorwort)

Der Lektor Uwe Britten im Gespräch mit Matthias Hammer und Andreas Knuf (Auszüge)

PiB: Herr Knuf, Herr Hammer, Achtsamkeitskonzepte kommen nun langsam nach der DBT auch in der weiteren psychiatrischen Versorgung an. Heißt das, dass wir zukünftig Achtsamkeitsorientierung schon auf der Akutstation finden werden?

Hammer: Wenn, dann zunächst sicher eher in einer indirekten Form, nämlich als Haltung der dort Tätigen. Achtsam kann man ja überall sein. Ich könnte mir vorstellen, dass Achtsamkeit nach den störungsspezifischen Therapieprogrammen wie der DBT auch bei anderen Störungen eine größere Rolle spielen wird. Achtsamkeit könnte in psychoedukativen Gruppen oder Fertigkeitentrainings eingeübt werden. Dabei könnte Achtsamkeit eine zentrale Fertigkeit sein zur Selbststeuerung und Rückfallprophylaxe. (...)

PiB: Das heißt, Sie gehen davon aus, dass Achtsamkeit weiter in die Praxis einziehen wird, dass es also kein fachliches Modethema ist?

Knuf: Achtsamkeit ist eine Gegenbewegung gegen die herrschende Beschleunigung und Hektik in unserer Gesellschaft und gegen Achtlosigkeit. Vor einigen Jahren hat kaum jemand den Begriff »Achtsamkeit« benutzt, heute kann ich mit meinen Nachbarn darüber sprechen. Inwieweit Achtsamkeit dabei zu einem Modewort »verkommt«, wird sich zeigen. Jedenfalls sind die Achtsamkeitsfortbildungen voll von Mitarbeitern, die nicht nur den Begriff aufgeschnappt haben, sondern die für sich um einen achtsameren Alltag ringen. Sie merken: Der Stress, die zunehmende Zielorientierung, das Getriebensein im Job machen mich kaputt. Neulich meinte jemand in einem Seminar: entweder Achtsamkeit oder Burnout. (...)

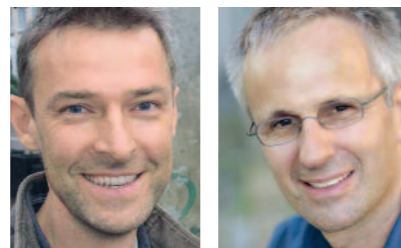
PiB: In einem ersten Schritt bedeutet Achtsamsein eine Umorientierung der therapeutisch Tätigen selbst.

Knuf: Ja, Achtsamkeit fängt immer bei den Profis an. Aber wenn wir nicht wirklich bereit sind, uns darauf einzulassen, machen wir gleich eine »Methodik« daraus. Denn es erscheint vielen erst mal einfacher, den Klienten Achtsamkeit zu vermitteln, als selbst Achtsamkeit zu praktizieren. Bis vor einigen Jahren wurde selbst in Teilen der Achtsamkeitsbewegung diskutiert, ob denn auch die Profis Achtsamkeit praktizieren müssten, wenn sie Achtsamkeitsmethoden verwenden. Diese Diskussion ist gottlob beendet.

PiB: Wenn wir alle von der Rasanz in unserer Gesellschaft betroffen sind, dann heißt das ja auch, dass Therapeut und Patient dasselbe lernen müssen. Das verändert die therapeutische Beziehung.

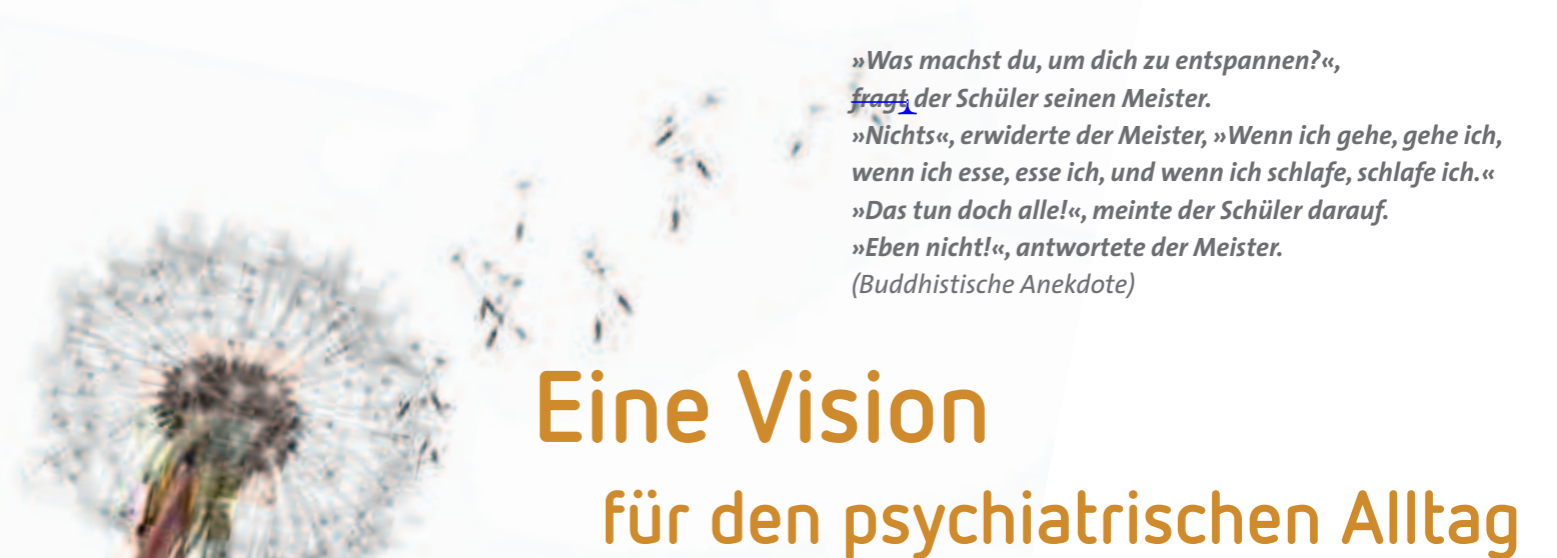
Hammer: Ich glaube, durch eine achtsame Haltung besteht die Möglichkeit, dass die Begegnung offener, freundlicher und weniger wertend erfolgen kann. Durch die Gegenwartsorientierung besteht die Chance, dass die Beziehung intensiver wahrgenommen und erlebt wird. Beide Seiten sind in gleicher Weise Lernende, Übende. Beide leben im selben beschleunigten System und müssen damit umgehen lernen.

Das komplette Interview finden Sie als Nachwort im Buch oder zum kostenlosen PDF Download hier: www.psychiatrie-verlag.de/buecher/detail/book-detail/die-entdeckung-der-achtsamkeit



Andreas Knuf arbeitet als Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in Konstanz. Langjährige Tätigkeit auf verschiedenen psychiatrischen Arbeitsfeldern. Weitere Informationen unter www.andreas-knuf.de.

Dr. Matthias Hammer arbeitet als Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in Stuttgart. Langjährige Tätigkeit in den Bereichen Psychiatrie, Rehabilitation psychisch kranker Menschen und Psychotherapie. Weitere Informationen unter www.matthias-hammer.de.



Eine Vision für den psychiatrischen Alltag

»Was machst du, um dich zu entspannen?«,
fragt der Schüler seinen Meister.
»Nichts«, erwiderte der Meister, »Wenn ich gehe, gehe ich,
wenn ich esse, esse ich, und wenn ich schlafe, schlafe ich.«
»Das tun doch alle!«, meinte der Schüler darauf.
»Eben nicht!«, antwortete der Meister.
(Buddhistische Anekdote)

»Achtsamkeit« ist ein Konzept, das seinen Ursprung vor 2500 Jahren im Buddhismus gefunden hat. Wie kommt es, dass eine so alte Methode nicht nur von der wissenschaftlich orientierten Psychotherapie aufgegriffen wird, sondern einen regelrechten Boom im gegenwärtigen psychotherapeutischen und psychosomatischen Bereich ausgelöst hat? Ganz einfach: Weil es funktioniert.

Zahlreiche Bücher wurden zur Achtsamkeit bereits verfasst. Doch dies ist das erste deutschsprachige

Buch, das sich mit der Anwendung des Achtsamkeitskonzepts speziell für den psychiatrischen und sozialpsychiatrischen Bereich beschäftigt.

Die Herausgeber und Autoren Andreas Knuf und Dr. Matthias Hammer haben zusammengetragen, wo und wie das Achtsamkeitskonzept in der psychiatrischen Versorgung – stationär und ambulant – eingesetzt werden kann.

Das Buch besteht aus 3 Teilen:

Teil 1 befasst sich mit dem Thema Achtsamkeit als Haltung und Methode. Hier werden die Grundlagen von Achtsamkeitskonzepten erläutert und eine achtsame Haltung für psychiatrisch Tätige vermittelt.

Teil 2 konzentriert sich auf störungsspezifische Ansätze und besondere Arbeitsfelder. Störungsspezifisch berücksichtigt wird die besondere Situation von Achtsamkeit bei der Behandlung von Menschen mit Angststörungen, Traumafolgestörungen, Psychosen, Depression, Substanzabhängigkeit und Borderline-Persönlichkeitsstörung. In diesem Teil wird zusätzlich auf die Besonderheiten bei der Implementierung von Achtsamkeit im Team einer Psychotherapiestation, sowie auf die Ansatzpunkte und Potenziale von Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit eingegangen.

Teil 3 befasst sich schließlich mit Forschungsergebnissen zur Wirksamkeit von Achtsamkeit.

Die zahlreichen Fallbeispiele und Übungen machen dieses Buch zu einem spannenden Leseerlebnis für alle in Versorgung und Therapie Tätigen, die wissen wollen, welche Lösungen Achtsamkeitsansätze für die eigene Arbeitssituation bereit halten. Es bietet auch viele Anregungen, die eigene Achtsamkeit mit dem beruflichen Alltag zu verbinden.

Andreas Knuf, Matthias Hammer (Hg.)
Die Entdeckung der Achtsamkeit –
in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen
Fachwissen, ISBN: 978-3-88414-550-0
ca. 320 Seiten, 39,95 € | 41,50 € (A), erscheint im September 2013

Zusatzqualifikation »Achtsamkeitsorientierte Beratung«

Matthias Hammer und Andreas Knuf sind vielen als kompetente und lebendige Referenten von ihren zahlreichen Seminaren bekannt. Gemeinsam bieten sie ab Herbst 2014 eine 1½ jährige Zusatzqualifikation »Achtsamkeitsorientierte Beratung« an. Sie steht allen Berufsgruppen offen, die mit psychisch kranken Menschen arbeiten.

Schwerpunkte der Zusatzqualifikation sind die Förderung der eigenen Achtsamkeit und einer achtsamen Haltung im Klientenkontakt. Ferner werden gezielt solche Achtsamkeitsansätze vermittelt, die sich in der (sozialpsychiatrischen) Alltagsarbeit nutzen lassen. Da Achtsamkeit ein übungsorientiertes Verfahren ist, wechseln sich Achtsamkeitsübungen, Wissensvermittlung und handlungsorientierte Umsetzung ab.

Die Zusatzqualifikation wendet sich sowohl an Fachpersonen mit Vorerfahrung (etwa Ausbildung in DBT oder MBSR), sowie an Kollegen, die Achtsamkeit für sich und ihre Arbeit kennenlernen möchten.

Weitere Informationen unter www.achtsamkeit-beratung.de