

Achtsamkeitspraxis als Weg zu einer ganzheitlichen Salutogenese

Referentin: Elisabeth Nüßlein

Dipl. Sozialpädagogin (FH), Fachreferentin für Hospizarbeit beim Caritasverband für die Erzdiözese Bamberg e.V., ausgebildete Trauerbegleiterin und Ethikberaterin, Gruppentherapeutin (ASIS)



Das Leistungsnetzwerk der Caritas.

Gliederung

- Einführung
- Der Begriff der ganzheitlichen Salutogenese
- Definition des Prinzips Achtsamkeit
- Die vier Kriterien der Achtsamkeit
- MBSR: Anwendung und Wirkungsweise
- Abgrenzung zu Konzentration oder Entspannung
- Entwicklung und Verfestigung der Achtsamkeitspraxis
- Achtsamkeitsübung
- Fragen, Literatur, Arbeitsmaterialien



Einführung



www.caritas-bamberg.de

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen.“

Jon Kabat-Zinn

- Dr. Jon Kabat-Zinn (*05.06.1944), Molekularbiologe und Verhaltensmediziner, emeritierter Professor
- Erforschte die Zusammenhänge von körperlichen Vorgängen und geistigen Aktivitäten
- Gründete 1979 die Stress Reduction Clinic und ist Begründer der Methode MBSR
- MBSR: mindfulness-based stress reduction – gesundheitsförderndes Programm zur Stressbewältigung
- Anwendung im Gesundheitssektor bei chronischen Schmerzen, zur Stressreduktion, in der Verhaltenstherapie, in der Traumatherapie
- Methode ist wissenschaftlich erforscht und ihre Wirksamkeit evaluiert



Das Leistungsnetzwerk der Caritas.

Der Begriff der Salutogenese

- Integrative Medizin: Körper, Geist und Psyche
- Nicht nur die Behandlung von Krankheiten
- Sondern auch Gesunderhaltung, Prävention
- Bewusste Lebensgestaltung
- Anpassung von Veränderungen
- Partielle Gesundheit
- Sinnhaftigkeit
- Erfülltes Leben



Definition des Prinzips Achtsamkeit

- Historisch betrachtet ist „Achtsamkeit“ vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. Im westlichen Kulturkreis ist das Üben von „Achtsamkeit“ insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapiemethoden bekannt geworden.
- Ziel ist es, eine heilende Beziehung zwischen Menschen und in sich selbst zu schaffen, unabhängig von Alter, der jeweiligen Lebenssituation und dem gesundheitlichen Zustand („der innere Heiler/ Brunnen“)



Definition

Arbeitsdefinition nach Jon Kabat-Zinn:

Achtsamkeit kann als bestimmte Form der Aufmerksamkeit verstanden werden, die durch drei Aspekte gekennzeichnet ist:

1. Aufmerksamkeitslenkung auf den gegenwärtigen Moment (present moment)
2. Immer wieder auf das Hier und Jetzt zurückkommen (on purpose)
3. Nicht wertende Haltung gegenüber den Erlebnisinhalten des gegenwärtigen Augenblicks (non-judgemental)



Das Leistungsnetzwerk der Caritas.

Definition

- Achtsamkeit bedeutet, das Leben so anzunehmen, wie es in diesem Moment ist (voller Freude, Dankbarkeit, Schmerz, Stress, Leiden ...)
„full catastrophe living“
- Die meisten Menschen müssen Achtsamkeit üben und erlernen, weil wir es eher gewohnt sind, viele Dinge gleichzeitig zu tun (multitasking) und damit mit einer gewissen Flüchtigkeit zu erledigen und zu erleben.
- Achtsamkeit ist wichtig, um ein Gespür für die eigene Befindlichkeit zu entwickeln.
- Achtsamkeit erhöht die Lebensfreude und stärkt somit die Lebensqualität (Potential der heilenden Beziehung).
- Ziele mit sanfter Beharrlichkeit verfolgen statt verbissen.

→ Achtsamkeit als innere Haltung



Das Leistungsnetzwerk der Caritas.

Die vier Kriterien der Achtsamkeit

- 1. Aufmerksam sein**
- 2. Gegenwärtig sein**
- 3. Nichtwertende Haltung**
- 4. Offenherzig sein**



MBSR – mindfulness-based stress reduction



www.caritas-bamberg.de

- Gesundheitsförderndes Programm zur Stressbewältigung
- MBSR wirkt auf den psychosomatischen Gesamt-Gesundheitszustand
- Verbindung wissenschaftlicher Erkenntnisse mit östlicher Geisteshaltung → säkulare Methode
- Klinische Studien weisen die Wirksamkeit von MBSR nach bei der Behandlung von chronischen Schmerzen, häufigen Infektionskrankheiten, Ängsten und Panikattacken, Depressionen, Hauterkrankungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Magenproblemen und dem Burn-out-Syndrom.
- MBSR hilft auch, mit Krankheiten besser umzugehen (lernen mit der Krankheit zu leben)
- Die Bedeutung des Übens
- Grenzen



Das Leistungsnetzwerk der Caritas.

Wirkung von MBSR

- Souveräner mit Emotionen umgehen
- Verzögerte Reaktionszeit
- Minderung von Stress, Angst, Schmerzen, Depressionen
- Verbesserung des Energiehaushalts, der Kreativität, des allgemeinen Wohlbefindens
- Entwicklung von mehr Mitgefühl und Geduld für sich und andere
- Möglichkeit, sein wahres Ich zu entdecken
- Stärkung der Resilienz
- Effektives Gehirntraining (vgl. Dr. Ullrich Ott)
- Der physische Körper, tritt in den Hintergrund des Bewusstseins, und wir haben das Gefühl, mehr zu sein als Materie.



Beschreibung des Ansatzes

- Entwicklung von Achtsamkeit als zentrales Therapieziel
- Achtwöchiges erfahrungs- und übungsbasiertes Gruppenprogramm
- Vorgespräch
- Wöchentliche Gruppensitzungen à 2,5 Stunden
- Zusätzlicher ganzer Tag der Achtsamkeit
- Nachgespräch mit jedem einzelnen Kursteilnehmer acht Wochen nach Kursende
- Formelle (Body Scan, Sitzmeditation, Yoga-Übungen) und informelle Achtsamkeitsübungen (Atmen, Essen, Gehen, ... zur Integration in den Alltag)
- Ansätze aus der Stressforschung (Umgang mit schwierigen Gefühlen, achtsame Kommunikation, Selbstachtung/Mitgefühl, Umgang mit Schmerzen etc.) werden vorgestellt und mit den Kursteilnehmern bearbeitet



Abgrenzung zu Entspannung und Konzentration



www.caritas-bamberg.de

- Achtsamkeit ist kein Entspannungsprogramm. Achtsamkeit kann entspannend wirken, aber Entspannung ist nicht das Ziel des Prinzips.

Achtsamkeit ist vielmehr die Entwicklung des Bewusstseins für innere und äußere Erfahrungen, wie immer diese auch aussehen. Es ist durchaus möglich, dass als Nebeneffekt eine gewisse Entspannung eintritt. Das muss aber nicht so sein. Wenn es nicht so ist, bedeutet das nicht, dass Sie irgendetwas falsch gemacht haben.



Das Leistungsnetzwerk der Caritas.

Abgrenzung zu Entspannung und Konzentration



www.caritas-bamberg.de

Achtsamkeit kann klar von Konzentration unterschieden werden. Konzentration besteht darin, sich aufmerksam auf ein bestimmtes Objekt oder einen Objektbereich wie etwa eine Schriftzeile einzustellen, darauf seinen Blick zu fokussieren und seine ganze Aufmerksamkeit für diesen begrenzten Bereich seiner Wahrnehmung aufzuwenden.

„Achtsamkeit“ hat eine dazu entgegengesetzte Ausrichtung. Hier wird der Fokus der Aufmerksamkeit nicht gezielt eingengt, sondern vielmehr weit gestellt. Im Maximalfall ist dann eine weitwinkelartige Aufmerksamkeitseinstellung erreichbar, die in einer umfassenden, klaren und hellwachen Offenheit für die gesamte Fülle der Wahrnehmung besteht.



Das Leistungsnetzwerk der Caritas.

Entwicklung und Verfestigung der Achtsamkeitspraxis



www.caritas-bamberg.de

- **Tägliches Üben** (innere Disziplin, formelle Übungen, die in den individuellen Tagesablauf eingebaut werden, fortwährende Praxis)
- **Das Leben selbst wird zur Meditationspraxis** (informelle Übungen)
 - Eine Tasse Tee oder Kaffee bewusst trinken (ca. 5 Min.)
 - Unter der Dusche (ca. 5 Min.)
 - Bewusst Atmen (ca. 3 Min.)
 - Bewusst Essen (mind. 30 Min.)
 - An der Kasse anstehen, am Computer arbeiten, an der Ampel warten, bewusstes Sehen und Hören, ...



Das Leistungsnetzwerk der Caritas.

- **Durchführung einer achtsamen Übung**
- **Literaturliste**
- **Arbeitsmaterialien**
- **Zeit für Fragen**



Das Leistungsnetzwerk der Caritas.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Das Leistungsnetzwerk der Caritas.

DAS TUT MIR IN DER SEELE WEH...

KOOPERATION ZWISCHEN MEDIZIN, PFLEGE UND SEELSORGE
AM BEISPIEL DES SAPV-TEAMS BAMBERG

FACHFORUM 2 IM ÜBERBLICK

1. Die Geschichte der SAPV-Seelsorge und der Netzwerkgedanke am Beispiel des SAPV-Teams der Sozialstiftung Bamberg
2. Fallarbeit und Diskussion
3. Spiritual Care für das Team
4. Ein kleiner Impuls zum Schluss

Projektstelle Seelsorge im SAPV-Team der Sozialstiftung Bamberg



*"Lass keinen Menschen zu Dir kommen, ohne dass er glücklicher wieder geht."
(Mutter Teresa)*



Projekt der Kirchen

Seelsorge / SC in SAPV-Teams

- Projektziel 1: Erfahrungen sammeln, Dokumentation von SC an Patienten, betroffenen Familiensystemen und am Team
 - Projektziel 2: Vernetzung mit Seelsorge vor Ort, SC nicht durch einfliegenden Seelsorgeexperten, sondern als kirchliche und diakonische Aufgabe
 - Empfehlungen an die deutsche Bischofskonferenz
 - Konsequenzen aus den Projektergebnissen: SAPV-Seelsorge als fester neuer Bestandteil kirchlicher Seelsorge
- 

Seelsorge für die Patienten:

Die (spirituellen) Nöte/Bedürfnisse eines Palliativpatienten

- Endlichkeit des eigenen Lebens und existentielle Fragen
- Veränderungen durch die Krankheit
- Beziehungen und ihre Tragkraft
- Lebensbilanz/Rückblick
- Halten die eigenen (Wert-)Vorstellungen dieser Situation stand?



Seelsorge für die Angehörigen:



Die (spirituellen) Nöte/Bedürfnisse eines Angehörigen:

- Den Anforderungen der Begleitung genüge zu tun
- Das Sterben der geliebten Person
Rückblick auf das gemeinsame Leben
- Sinn des weiteren Lebens



Seelsorge für das Team:

Die (spirituellen) Nöte/Bedürfnisse des Palliativteams:

- Aushalten des Sterbens und des Todes
- Lebendigkeit und Leben angesichts des Todes
- Nähe und Distanz
- Momente des Abschieds
- Auswirkungen auf das eigene Leben



Relevanz von SC / Seelsorge in SAPV

Erkenntnisse aus einer wissenschaftlichen Untersuchung der DBK und aus Interviews mit 12 bayerischen SAPV-Teams

Spiritualität beim einzelnen Patienten sowie bei den Zugehörigen

- Spiritualität ist sehr individuell, „gelebte Spiritualität“ als individueller Umgang mit existenziellen Nöten, Themen und Ressourcen in der Situation von Krankheit und Sterben ist an der Tagesordnung

Spiritualität beim einzelnen Mitarbeiter / im Team

- Begegnungen regen zu persönlicher Auseinandersetzung mit eigenen spirituellen Lebensfragen an, Palliativärzte und Palliativ-Pflegekräfte entdecken und artikulieren die eigenen spirituellen Bedürfnisse
- reflektierte eigene Spiritualität ist Kompetenz in der Begleitung
- Seelsorger sind auch für Mitarbeiter verfügbar
- Spiritual Care ist multiprofessionelle Team-Aufgabe, Thema gewinnt durch installierte Teamseelsorger an Relevanz, Stellenwert der Seelsorge nimmt zu



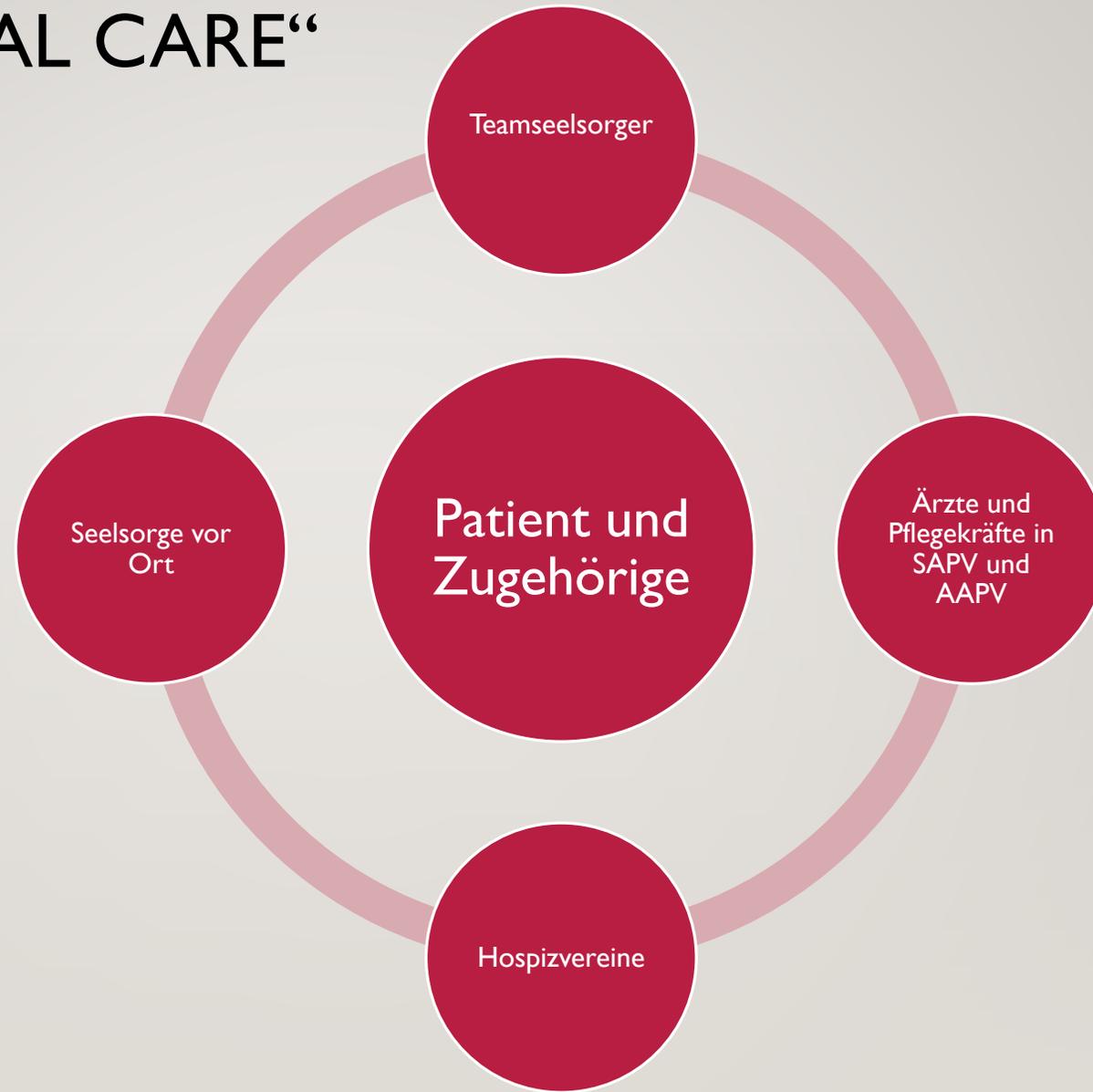
Vernetzung von Seelsorge – wie kann das geschehen?

Bamberg, Bayern, Deutschland



Copyright © und (P) 1988–2006 Microsoft Corporation und/oder deren Lieferanten. Alle Rechte vorbehalten. <http://www.microsoft.com/deutschland/mappoint/>
Teilkomponenten © 1990–2005 InstallShield Software Corporation. Alle Rechte vorbehalten. Diverse Karten- und Anweisungsdaten © 2005 NAVTEQ. Alle Rechte vorbehalten. NAVTEQ und NAVTEQ ON BOARD sind Marken von NAVTEQ. © Crown Copyright 2005. Alle Rechte vorbehalten. Lizenznummer 100025500.

NETZWERK „SPIRITUAL CARE“



NETZWERK „SPIRITUAL CARE“

AM BEISPIEL DER SAPV DER SOZIALSTIFTUNG BAMBERG

- **Stützpunkttreffen:** Seelsorgerinnen und Seelsorger beider Kirchen werden in die Stützpunkte eingeladen, die Arbeit wird vorgestellt und um eine enge Kooperation wird geworben
- **„Indoor-Werbung“:** Der Teamseelsorger besucht die Gremien der Seelsorgebereiche / Dekanate und stellt die Arbeit vor
- **Aus- und Weiterbildung der Seelsorger:**
„spiritual care“ – Kurswochen (40 UE) und als Fortbildungsangebot für Seelsorgerinnen und Seelsorger
Implementierung vom „spiritual care“ bereits in der Ausbildung
- **Netzwerkpflege / Vision:** Netzwerkseelsorger treffen sich unter Anleitung zur Supervision und zum Austausch mit den Haupt- und Ehrenamtlichen





Du zählst, weil Du bist, wer Du bist & Du zählst,
bis zum letzten Moment Deines Lebens!

Cicely Saunders

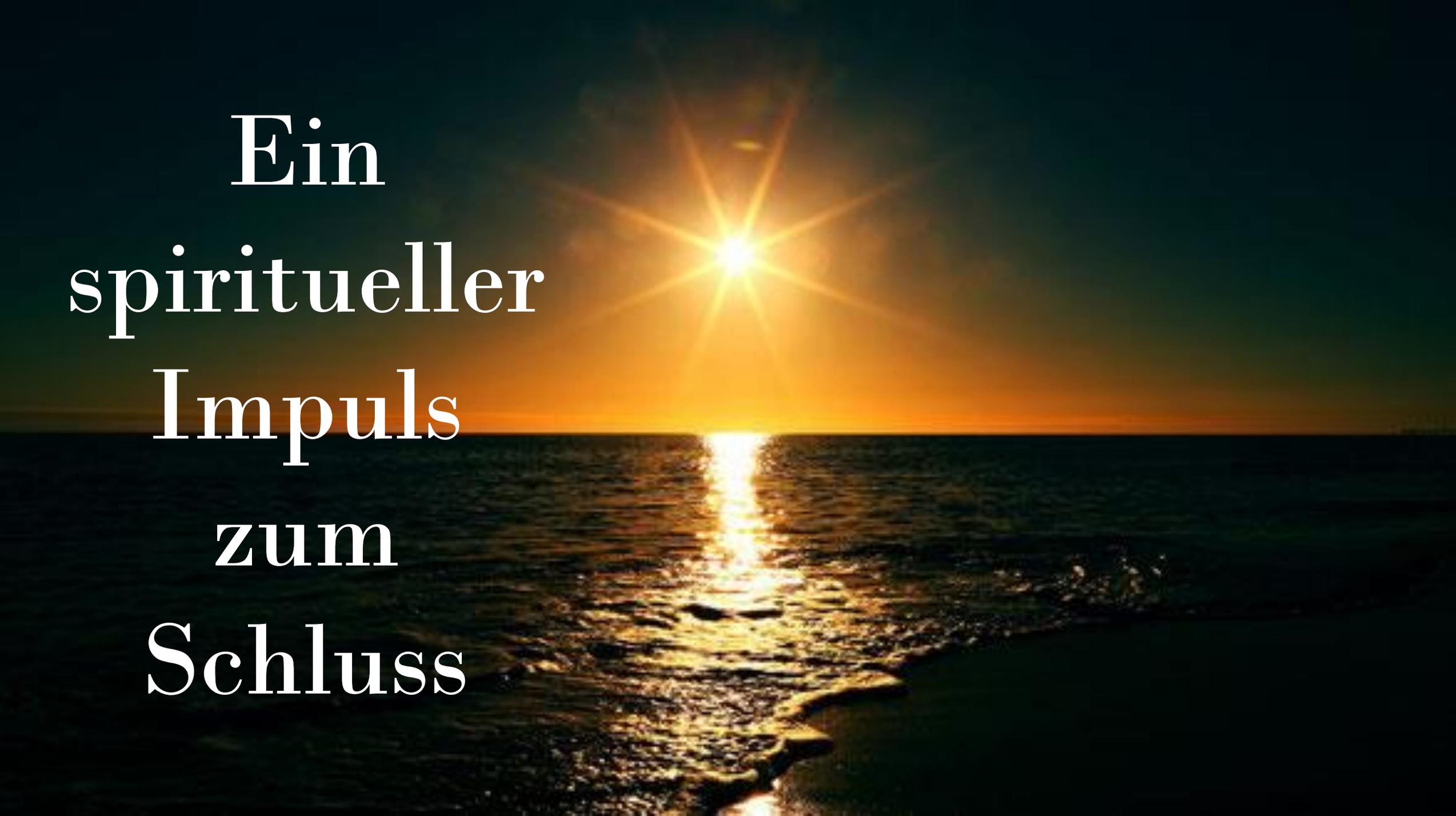
Fallarbeit

Erfahrungen mit Seelsorge / Spiritual Care
im SAPV-Team der Sozialstiftung Bamberg

SPIRITUAL CARE FÜR DAS TEAM ...

IMPRESSIONEN
BILDER
ERZÄHLUNGEN

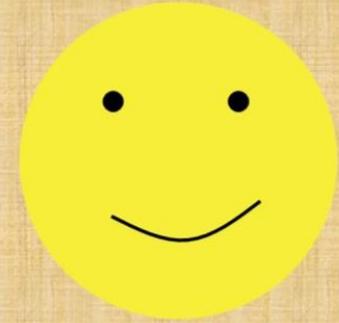




Ein
spiritueller
Impuls
zum
Schluss

DAS TUT MIR IN DER SEELE WEH...

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!



KOOPERATION ZWISCHEN MEDIZIN, PFLEGE UND SEELSORGE
AM BEISPIEL DES SAPV-TEAMS BAMBERG